

IÄKKÄÄN HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ
LUONTOLÄHTÖISELLÄ AISTIKOKEMUKSELLA

Mustonen Susanne

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)

2020

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Susanne Mustonen	Vuosi	2020
Ohjaaja	Raija Seppänen		
Toimeksiantaja	Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models		
Työn nimi	Iäkkään hyvinvointia edistämässä luontolähtöisellä aistikokemuksella		
Sivu- ja liitesivumäärä	64 + 7		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia ja hoidon laatua edistävä luontolähtöinen aistikokemus toimintatuokiona hoivayksikössä. Tavoitteena oli tukea muistisairaana asiakkaan toimintakykyä ja elämänlaatua helposti toteutettavan viriketoiminnan avulla. Toimeksiantajana toimi New Nordic Nature Based Service Models -hanke. Opinnäytetyö tarjoaa tietoa luontolähtöisten palveluiden suunnittelun ja toteutuksen tueksi, kun kyseessä on iäkäs, muistisairas ja toimintarajoitteinen asiakas.

Toimintatuokio toteutettiin palvelutalo Koivukodissa Kittilässä ja siihen osallistui yhdeksän asukasta. Tuokioon osallistuminen oli vapaaehtoista ja omien voimavarojen mukaista. Tuokiossa jätettiin tilaa luovuudelle, yksilöllisten tekijöiden huomioinnille ja vuorovaikutukselle. Toimintaa varten kerättiin luontoon ja erityisesti metsään liittyviä materiaaleja, joiden avulla oli mahdollista tarjota erilaisia aistikokemuksia.

Toimintatuokiosta saadun palautteen perusteella toteutus koettiin virkistystoimintana hyväksi, miellyttäväksi ja nautittavaksi. Se tuotti mukavia muistoja ja tunteita asukkaille. Tuokion aikana tekemäni havainnot tukivat palautetta ja teoriaosuuden aineistoa toiminnan hyödyllisyyksistä ja mahdollisuuksista. Tuokio toteutettiin onnistuneeksi. Muistojen aktivointi luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntämällä on hyvä keino tukea muistisairasta hänen päivittäisessä elämässään. Luontolähtöisillä menetelmillä, joissa hyödynnetään myös teknologiaa, on valtavasti mahdollisuuksia sosiaali- ja terveysalalla toteuttaa luontokokemuksia myös heille, jotka eivät toimintarajoitteidensa vuoksi pääse luonnosta konkreettisesti nauttimaan.

Jatkotutkimusaiheiksi sopivat esimerkiksi tämän tyyppisen toiminnan kuntouttavan ja hyvinvointia edistävien vaikutusten tutkiminen tai kustannus- ja eri elementtien vaikuttavuuden tutkiminen. Hoivaympäristöön integroitujen luontoelementtien sekä luontoympäristön vaikutuksista asukkaiden hyvinvoinnille tarvittaisiin myös lisää tutkimusta.

Avainsanat aistikokemus, elämänlaatu, Green Care, hyvinvointi, iäkäs, luontolähtöinen, muistisairas

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Susanne Mustonen	Year	2020
Supervisor	Raija Seppänen		
Commissioned by	Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models		
Subject of thesis	Promoting the Well-being of the Elderly with A Nature-Based Sensory Experience		
Number of pages	64 + 7		

The purpose of this thesis was to plan and carry out a nature-based sensory experience to promote well-being and quality of care in a care unit. The target was to support the functional capacity and the quality of life of the residents with memory disorders by using a recreational activity that would be easy to implement. This thesis is commissioned by the New Nordic Nature Based Service Models project. The thesis provides knowledge about the planning and implementation of nature-based services for elderly people with memory disorders and disabilities.

The sensory experience activity session was carried out in Koivukoti, an assisted living facility in Kittilä and nine residents participated in it. The residents could participate voluntarily and according to their own resources. The activity allowed space for creativity, individual preferences, and interaction. For the session, material related to nature and specifically to forest was gathered. With this material it was possible to provide different kinds of sensory experiences.

Based on the feedback received, the implementation of the activity session was experienced as good, pleasant and enjoyable. It had produced pleasant memories and sensations to the residents. The observations made during the activity supported the feedback and the material of the theoretical part concerning the usefulness and the potentials of the activity. It seems that activating memories by using nature-based methods is a good way to support persons with memory disorders in their daily lives. Nature-based methods, in which technology is also utilized, offer a great deal of opportunities in the social and health sector to carry out nature experiences even for those who are not able to go outdoors and enjoy the nature. Topics for further research could include studying the rehabilitative and health promoting effects of similar activities or studying the impacts of the various elements such as the costs. There is also a need for studying the nature elements integrated into the care environment and the impact of nature as an environment on the residents' well-being.

Key words sensory experience, quality of life, Green Care, well-being, elderly, nature-based, person with memory disorder

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	HOITOTYÖTÄ KEHITTÄMÄSSÄ LUONTOA HYÖDYNTÄEN.....	9
3.1	Tulevaisuuskuvia hoitotyön kehittämisestä luonnon avulla	9
3.2	Sosiokulttuurisuuden avulla iäkkään arkea edistämässä	11
3.3	Mielenterveysosaamiseen positiivista näkökulmaa.....	13
3.4	Osaamisen kartuttaminen toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisessa	14
4	LUONTOYMPÄRISTÖSTÄ HYVINVOINTIA	18
4.1	Luonnon ja hyvinvoinnin yhteyden historiaa	18
4.2	Luonnon hyvinvointivaikutuksista näyttöä	19
4.3	Aistikokemuksilla ja muistelulla virikkeitä	21
4.4	Hyvinvointia tuottava ympäristö iäkkäiden kokemana.....	23
5	HYVÄÄ HOITOA JA HOITOTYÖTÄ EDISTÄMÄSSÄ LUONNON AVULLA .	25
5.1	Luonto tukemassa hoitoa ja kuntoutusta.....	25
5.2	Muistisairaana hyvinvoinnin ja elämänlaadun tukeminen	28
5.3	Lääkkeettömillä menetelmillä muistisairasta tukemassa.....	32
6	AISTIKOKEMUKSEN TOIMINTATUOKIOKOEILU	36
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	36
6.2	Kehittämistarve ja idea toimintatuokiosta	38
6.3	Suunnitelmavaihe	41
6.4	Toteutus.....	43
6.5	Tulokset ja arviointi	47
7	POHDINTA	51
7.1	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus	51
7.2	Hoitotyön osaamisen kehittyminen	55
7.3	Johtopäätökset ja jatkokehittäminen	57
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	65

1 JOHDANTO

Luonnolla on hyvää tekeviä vaikutuksia ja elinympäristössämme luonnon näkeminen, kokeminen ja luonnossa tekeminen lisäävät myönteisesti ihmisen hyvinvointia monella eri tapaa. Luonto tarjoaa vaihtelevia aistivirikkeitä, mutta sen lisäksi mahdollistaa myös aktiivisuuden ja sosiaalisuuden lisääntymistä sekä on osaltaan edistämässä mielenterveyttä. Näiden terveyshyötyjen myötä luontoa olisi hyvä hyödyntää sosiaali- ja terveyspalveluissa enemmän ja huomioimaan sen tuomat mahdollisuudet myös hoitotyössä. Suomalaisille myös kulttuurihistorian näkökulmasta erityisesti metsä on tärkeä ja sitä arvostetaan. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luontolähtöisten menetelmien ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista käyttöä hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämisessä kutsutaan Green Care -toiminnaksi. Sen perustana on luonto, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys, joiden avulla hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin on tarkoitus vaikuttaa myönteisesti. Menetelmien ja palveluiden variaatioita on monipuolisesti ja kaikkia asiakasryhmiä ajatellen sosiaali- ja terveysalalle. Toimintakyvyn heikkeneminen tai rajoitteet eivät tarvitse olla esteenä osallistumiselle luontokokemuksiin sekä luonnon hyvinvointi- ja virkistystoimintaan. Luontolähtöisin menetelmin pystytään tuomaan uutta sisältöä hoitoalan yksiköihin ja asiakkaille, joiden ei ole mahdollista poistua vuoteesta ja kokea luonto ulkona. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care.)

Suurin osa ympärivuorokautisessa hoidossa on muistisairaita, mikä aiheuttaa toimintakyvyn erilaisia vajeita. Jotta voidaan puhua hyvän hoidon toteutumisesta tällaisissa yksiköissä, nähdään ihmisen hyvä elämänlaatu yhtenä tärkeänä tavoitteena. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi toimintakyvyn edistäminen, ylläpitäminen ja voimavarojen tukeminen ovat osana kokonaisuutta. Muistisairaana toimijuuden tukeminen käsittää jäljellä olevien voimavarojen sekä mielihyvää tuovien asioiden tunnistamisen ja niiden myötä mielekkään tekemisen mahdollistamista arjen hoitotyössä. Ympärivuorokautisen hoidon laatua on kritisoitu matalien henkilöstömitoitusten lisäksi muun muassa laitospaikkaisuudesta, jossa toiminta pohjautuu esimerkiksi sairausnäkökulmaan ja rutiineihin. Hoidon laadun kehittämiseksi,

nämä näkökulmat mielessä, on mahdollista olla edistämässä asiakkaan perustarpeisiin vastaamista ja hyvän hoidon toteutumista. (Voutilainen & Löppönen 2016.)

Tehostettu palveluasuminen on yksi muoto järjestää ympärivuorokautista hoitoa asiakkaalle, kun hänen hoidon tarpeensa niin vaativat. Se on ensisijainen vaihtoehto nykyisin vähentyneelle laitoshoidolle ja siinä vaiheessa, kun asiakas ei pärjää kotona enää maksimaalisenkaan kotihoidon turvin. Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen ovat avohoitoa, kun taas laitoshoidon ovat esimerkiksi vanhainkodit ja terveyskeskuksen vuodeosastot. Niitä on mahdollista saada niin lyhyt- kuin pitkäaikaisestikin. Ympärivuorokautisessa hoidossa henkilökuntaa ja palveluja on saatavilla vuorokauden ympäri. (Kuntaliitto 2017; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019c; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.) Kotihoidon ja omaishoidon turvin kotona asuu joka toinen muistisairas, ympärivuorokautisessa hoidossa 80 prosentilla on muistioireita tai diagnosoitu muistisairaus (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a; Kansallinen muistiohjelman 2012–2020. 2012). Kansallisessa muistiohjelmassa (2012, 7–8) mainitaan muun muassa muistisairaiden asianmukainen hoito, hyvä elämänlaatu, arvokkaan elämisen mahdollistaminen sekä vaikuttavampien toimintakäytäntöjen hyödyntäminen tavoitteina kohti muistiystävällistä Suomea.

Ihmiskeskeiseen toimintakulttuuriin sekä tarvelähtöiseen hoitoon pyrkiminen edesauttavat pitkäaikaishoidossa muistisairaahan mahdollisimman hyvän elämänlaadun toteutumista. Hyvän ympärivuorokautisen hoidon turvaamisen edesauttaisiin tekijöihin on kiinnitettävä huomiota. (Eloniemi-Sulkava & Juva 2015.) Muistisairaiden hoivayksiköissä luontolähtöisiä menetelmiä käytetään yleisesti ja niillä on voitu parantaa asiakkaiden elämänlaatua. Vaikutukset ovat monen tekijän summa, mutta dementiaa sairastavaa tutut luontoelementit auttavat luomaan yhteyttä ympäristöönsä ja mahdollistavat jäljellä olevien voimavarojen ja toiminnallisten kykyjen esiin saamista. (Green Care Finland a.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia ja hoidon laatua edistävä luontolähtöinen aistikokemus toiminta-

tuokiona hoivayksikössä. Tavoitteena on tukea muistisairaahan asiakkaan toimintakykyä ja elämänlaatua helposti toteutettavan viriketoiminnan avulla. Toimintatuokio toteutettiin palveluasumisyksikkö Koivukodilla Kittilässä, jossa tarjotaan tehostettua palveluasumista.

Valitsin aiheen, koska iäkkäät ja muistisairaathan toimintarajoitteidensa vuoksi eivät pysty välttämättä omaehtoisesti hakeutumaan luontoon ja hyödyntämään sen tuomia kokemuksia ja hyvinvointivaikutuksia. Hoitotyön ammattilaisen ja työntekijän näkökulmasta tällainen helposti toteutettava ja osana työyksikön arkea oleva asia olisi osaltaan tukemassa hoitotyön laadun toteutumista. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään työtäni erityisesti toimintarajoitteisten asiakkaiden luontokokemusten tukimenetelmien ja -palveluiden suunnittelussa ajatellen käytännön hoitotyötä sekä ammattilaisen näkökulmaa, asiakaslähtöisyyttä ja resursseja.

Ajatus opinnäytetyölle lähti Lapin ammattikorkeakoulussa Green Care -menetelmään tutustuessani ja löytäessäni kirjallisuudesta Kajaanin palveluasumisyksikkö Onnelan tiloihin rakennetun ihastuttavan Kianto-aistihuoneen (Yrjö ja Hanna kodit 2019). Kliinisen hoitotyön parissa tehneenä haluan kehittyä ammatillisesti myös luovemman osaamisen ja ohjaamisen taitoihin sekä tuoda esille luonnon hyödyntämisen mahdollisuudet sosiaali- ja terveysalalla. Haluan tuoda hoitotyöstä uutta näkökulmaa pois perinteisestä medikalisaation ja laitospäätöksien piirteistä, kohti luovempien menetelmien hyödyntämisestä ihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Toimeksiantajana työlle toimii New Nordic Nature Based Service Models -hanke, josta käytetään lyhennettä Nordic NaBS. Sen tavoitteena on liiketoiminta- ja palvelumallien kehittäminen, jotka perustuvat pohjoisen luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja soveltuvat pohjoisen luonto- ja kulttuuriolosuhteisiin. Hanke vahvistaa eri toimijoiden, toimintojen sekä osaamisen yhdistämistä eri sektoreilta alueen sote- ja kasvatuspalveluihin. (Green Care Finland b.) Projektipäällikkönä toimii Leena Välimaa, jonka kanssa sovimme tälle opinnäytetyölle toimeksiannon hankkeelta (Liite 1.).

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia ja hoidon laatua edistävä luontolähtöinen aistikokemus toimintatuokiona hoivayksikössä. Tavoitteena oli tukea muistisairaahan asiakkaan toimintakykyä ja elämänlaatua helposti toteutettavan viriketoiminnan avulla.

Toimintamenetelmän on tarkoitus olla helposti toteutettava hoivayksikössä, jossa muistisairauden tuomien toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi, asiakkaat edustavat niitä, joille luonnon kokeminen syystä tai toisesta jää toisten avun ja tuen varaan tai luontoon lähteminen virkistysmuotona ei jostain syystä onnistu. Sen tavoitteena on tuottaa asiakkaille mielekästä tekemistä arkeen ja olla osaltaan vastaa-massa toimintakyvyn tukemisen tarpeisiin sekä edistää hyvän hoidon toteutumista.

Oman ammatillisen kasvuni ja hoitotyön kehittämisen näkökulmasta, minulla on tavoitteena työssäni tuoda esille luontolähtöisten menetelmien potentiaali hoitotyössä osana iäkkään ihmisen kokonaisvaltaista hyvää hoitoa.

3 HOITOTYÖTÄ KEHITTÄMÄSSÄ LUONTOA HYÖDYNTÄEN

3.1 Tulevaisuuskuvia hoitotyön kehittämisestä luonnon avulla

Kun ajatellaan pelkästään pitkiä välimatkoja Lapissa, on etäisyyksien hallinnan vuoksi ymmärrettävä teknologian mahdollisuudet haasteisiin vastatessa niin hoitoalan opetuksessa, kuin työkentällä. Lapin ammattikorkeakoulussa on etäteknologian hyödyntämisellä sekä pelillistämällä pyritty näin osaltaan tehostamaan ja järjeistämään toimia, joka tuo myös säästöä voimavarojen, talouden sekä luonnonvarojenkin näkökulmasta ajateltuna. Palvelusaatavuuden asiakasnäkökulmaa tarkastellessa, etäterveydenhuolto- sekä liikkuvien palvelujen kehittämiseksi on paikkansa tulevaisuudessa, unohtaen kuitenkin asiakasturvallisuuden vaatimista. Teknologiankin kanssa täytyy ammattilaisen pystyä tunnistamaan riskitekijöitä ja omata asiakasohjausosaamista sekä laitetuntemusta. Lapin AMKin opetuksessa osana on myös luonnonvarojen älykkään käytön edistäminen, jolloin ammattiosaamisen menetelmät monipuolistuisivat. Arktinen pohjoisen seudun luonto tarjoaakin uusia menetelmiä ja malleja hyödynnettäväksi hoitotyön eri osa-alueille. (Erola, Turulin, Seppänen 2016, 23-27.)

Kehittyvän teknologian ja uusien innovaatioiden myötä kokeillaan uusia tapoja tuottaa virikkeitä ja kokemuksia myös toimintarajoitteisille ihmisille, joita on muun muassa iäkkäissä ja palvelutalon asukkaissa. Virtuaalitodellisuudella on tarjottu metsäretkiä, jossa yhdistyy myös muiden aistien kautta koettavat luontoon liittyvät elämykset. Virtuaalitodellisuuden avulla on tarjottu opastusta nykyaikaisen viihdykkeellisen pelimaailman saloihin. Sen avulla on tarjottu virtuaalinäyttelyjä sellaisillekin ihmisille, jotka eivät välttämättä museoon pääse. Mahdollisuuksia virtuaalitodellisuudella on terveydenhoidon ja kuntoutuksen parissa viihdykkeenä, virkistysenä, kokemusten tuottajana ja muistelu tukemaan. (Grönholm & Marttinen 2018, 3-5; Loponen 2019; Mankkinen 2018.)

Lupaavia tuloksia on saatu myös virtuaaliluonnon vaikutuksista työhyvinvointiin, sen avulla voidaan tehostaa stressistä palautumista työpäivän aikana ja se olisi suhteellisen edullinen ja tehokas tapa edistää työstä palautumista (Luonnonva-

rakeskus 2019). Luontoa, moniaistisia palvelukokemuksia ja teknologiaa yhdistämällä voidaan luoda uusia palveluita. Tarvitaan kykyä lukea ja ymmärtää luontoa, sen prosesseja ja hyvinvointivaikutuksia, jotta voidaan yhdistää niitä osaksi palvelukokonaisuuksia, jotka mahdollistavat terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen ja edistämisen. (Konttinen 2013, 5.)

Osallistuin toukokuussa 2018 Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskellessa kansainväliseen STRENCO-hankkeeseen eli Strengthening multi-professional competencies in mental health in an international context, through co-production with academics, students, service users and professionals. Sen tavoitteena on kehittää moninäkökulmaista mielenterveysosaamista Euroopassa palveluiden käyttäjien, ammattilaisten, opiskelijoiden ja opettajien yhteistyössä sekä luoda interaktiivinen ja kaikille avoin englanninkielinen verkko-oppimisympäristö. Kyseessä on kolmivuotinen Erasmus+ -rahoitteinen hanke, jonka aikana järjestetään intensiiviviikkoja keskeisten mielenterveysteemojen työstämiseksi. Mukana ovat Trinity College Dublin Irlannista, University of Salford Englannista, Vives University Belgiasta, University of West Attica Kreikasta ja Suomesta Jyväskylän sekä Tampereen ammattikorkeakoulut. (JAMK 2017; Strenco 2018.) Manchesterissä järjestetyn intensiiviviikon aikana tutustuin muun muassa pelillistämisen tuomiin mahdollisuuksiin sote-alalla ja opetuksessa, erityisesti ajatellen mielenterveysosaamisen näkökulmaa ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua ajatellen. Avointa ja uteliasta asennetta tarvitaan ammattilaisilta uusia menetelmiä kohtaan ja asiantuntijan täytyy pystyä omaksumaan uusia tapoja työelämän tulevaisuudessa. Digitalisaation myötä mm. pelillistämislle ja mobiilimenetelmille on mahdollisuuksien markkinat, joita voitaisiin käyttää asiakastyön tukena sekä tuomassa asiakkaalle hyötyä. (Punna & Raitio 2016, 224-230.)

Asiakkaan kokonaishoidossa tulee osata hyödyntää luotettavaa ja ajan tasalla olevaa tietoa työssään myös asiakkaan mielenterveyden edistämisen ja tukemisen näkökulmasta sekä asiakkaan voimavaroja huomioivassa, vuorovaikutuksellisessa asiakkaan kohtaamisessa. Esimerkiksi mielenterveyden vaikutus ja merkitys asiakkaan hyvinvointiin kuuluu oleellisesti kliiniseen osaamiseen. (Välimaa 2016, 47-49.)

Tulevaisuuden luontolähtöiset hyvinvointipalvelut voivat hyödyntää uudenlaisia konsepteja, joissa luontoa tai luonnon elementtejä hyödynnetään yhdessä olemassa olevien palvelujen kanssa. Erilaisilla teknologioilla on mahdollisuuksia tuotteita ja palveluja kehittäessä, esimerkiksi osana arkiympäristöä tai terveyden edistämistä, hoivaa ja hoitoa ajatellen. Luonnon tarjoama hyvinvointi, vaikutukset ja moniaistisuus näkyy trendinä myös yhteisöllisen kokemisen myötä. Saavutettavuutta luonnon kokemisen näkökulmasta uudella tavalla ja uusille käyttäjärühmille kannattaa tarkastella ratkaisuja miettiessä. Käyttäjälähtöisellä suunnittelulla huomioidaan kokemukset luonnon voimaannuttavasta merkityksestä ja voidaan löytää ratkaisuja arjen ongelmiin sekä tarpeisiin. (Heikkilä & Kirveenummi 2013.) Metsiä ja muuta luontoa terveyshyötyineen olisi tärkeä hyödyntää entistä enemmän osana terveydenhuoltoa ja terveyden edistämistä. Uusien toiminta- ja palvelumallien kehittämisellä voidaan edesauttaa hyötyjen käyttöönottoa ja saavutettavuutta esimerkiksi vanhuspalveluissa. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 19.)

3.2 Sosiokulttuurisuuden avulla iäkkään arkea edistämässä

Taina Stenberg (2015, 14-16) kertoo Koskiseen (2006) viitaten sosiokulttuurisen vanhustyön olevan iäkkään voimavaralähtöistä ja osallistavaa toimintaa, jossa muistelutyö on yhtenä menetelmänä. Sen avulla voidaan lisätä mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta sekä merkityksellisiä hetkiä iäkkään elämään vanhustyössä. Tärkeänä nähdään kuntoutumista edistävissä työssä ja ympäristössä luovan toiminnan tukeminen. Sosiokulttuurinen vanhustyö koostuu iäkkään voimavarojen, kokemusten, ympäristön ja yleisen vanhenemiseen suhtautumisen yhteydestä toisiinsa.

Sointu Riekkinen-Tuovinen (2018, 7) tutki väitöskirjassaan ”Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä.” sosiokulttuurisuutta vanhustyön arjessa ja heidän asumisympäristöissään. Tutkimusta hän teki iäkkäiden kodeissa, myös palveluasumisen puolella ja aineisto hänellä tutkimukseen kertyi havainnoinnin, haastattelun sekä hoito- ja palvelusuunnitelmien tutkimisen avulla.

Riekkinen-Tuovinen (2018, 146) toteaa sosiokulttuurisuuden olevan aiheena laaja, joka käsittää ihmisen sosiaalisuuteen ja kulttuuriseen liittyvät näkökulmat, mutta myös pedagogisen ulottuvuuden. Tässä yhteydessä tarkoitetaan ikäihmisen ohjausta ja identiteetin tukemista, etenkin kun puhutaan innostamisesta sosiokulttuurisuuden yhteydessä (Riekkinen-Tuovinen 2018, 137).

Hoitotyön fyysinen ulottuvuus eli perushoito ja siihen liittyvät työtehtävät, osaaminen sekä taito olivat vahvasti läsnä niin vastauksissa kuin havainnoinkin perusteella. Se aikataulutti arkea ja vei suurimman osan vanhuksen arjen toiminnoista sekä ajasta (Riekkinen-Tuovinen 2018, 156). Sosiokulttuurisuus koettiin olevan jonkinlaista ylimääräistä työtä, jota tapahtuisi jossain välissä ja havainnoinkin perusteella se jäi toissijaiseksi (Riekkinen-Tuovinen 2018, 105-106). Etenkin kulttuurisuuden Riekkinen-Tuovinen (2018, 155) havaitsi olevan ulkoistettuna muille kuin yksikön henkilökunnalle. Eniten sosiokulttuurisuutta ilmeni Riekkisen-Tuovisen (2018, 8) mukaan hoivakodissa ja dementiayksikössä. Hän toteaa (2018, 131-132), että sen toteuttaminen tosin oli pitkälti riippuvainen vuorossa olevasta hoitajasta sekä pedagogisuus jäi hyvin vähälle.

Ympäristögerontologian ja asuinpaikan näkökulmasta ihmisen lähiympäristöllä on tärkeä merkitys hänen arjessaan, niin rakennetulla kuin luonnon ympäristöllä ja luonnon hyvät vaikutukset ihmiseen tulisi huomioida iäkkään elämässä, ajatellen siis pihaa, puutarhaa ja lähiluontoa. Estetiikan näkökulmasta esimerkiksi luonnon kauneus, sisustus, taide tai ympäristön erilaiset eri aistein havaittavat ja koettavat kokemukset ovat tärkeä huomioida. Ne tuovat osittain kodinomaisuutta, mutta myös tietyllä tapaa elämyksiä. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 35-45.)

Riekkinen-Tuovinen esittääkin (2018, 151-157), että vanhustyössä pyrittäisiin havaitsemaan, kyseenalaistamaan ja haastamaan olemassa olevat käytänteet sekä yksikön organisaatiokulttuuri, nähtäisiin vanhuksen elämä muunakin kuin hoitaminen pääasiana. Hän ehdottaa arkeen siis monipuolisesti lisää muitakin elementtejä sekä nähtäisiin tärkeimpänä, että vanhuksella on merkityksellinen arkielämä, jota edistettäisiin näin ollen sosio-kulttuuris-pedagogisella työorientaatiolla eli siis ”gerontologisella mielikuvituksella”.

3.3 Mielenterveysosaamiseen positiivista näkökulmaa

Hoitajan osaamiseen mielenterveyshoitotyön näkökulmasta sisältyy tietoa siitä mitä mielenterveys käsitteenä pitää sisällään, sillä se on hyvinvoinnin perusta ja voimavara ja siitä käytetään määritelmää positiivinen mielenterveys. Ihmisen yksilölliset kokemukset, sosiaalinen tuki, vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot määrittävät mielenterveyttä. Mielenterveystyö on laajasti ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä vahvistavaa työtä, jossa keskitytään vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä vahvistetaan yksilön pärjäävyyttä ja lisätään suojatekijöitä. Se pitää sisällään edistävän, ennalta ehkäisevän ja korjaavan tason. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 18.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmään mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä siis vain sairauksien ja vammojen puuttuminen. Se on ominaisuus, toimintakyky, voimavara, tasapaino sekä kyky selviytyä tai sopeutua. Fyysinen terveys ja mielenterveys vuorovaikuttavat toisiinsa ilman niiden erottamista toisistaan. Mielenterveys yhteiskunnassa on positiivinen potentiaali, jota tulisi vahvistaa ja vaalia. Positiivinen näkökulma mielenterveydestä ohjaa pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta, jolloin siinä keskitytään hyvinvoinnin kokemukseen, joka on hyvän elämän perusta ja tuolloin eläminen koetaan täysipainoisena ja mielekkäänä. (Hämäläinen ym. 2017, 19.)

Elämäntilanteiden ja -olosuhteiden muuttuessa oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua, jolloin siis mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Myös itsestä riippumattomat tekijät vaikuttavat positiiviseen mielenterveyteen. (Hämäläinen ym. 2017, 20-21.) Psykkisellä sairastumisella tarkoitetaan mielenterveyshäiriötä, jossa ihmisellä on kuitenkin olemassa olevia yksilöllisiä voimavaroja, jotka hän kokee itselleen avuksi tai tarpeelliseksi ja joiden tukeminen vahvistaa ja voimistaa ihmistä. Koko ihmisen elämänkaaren ajan tapahtuvaa mielenterveyden ennaltaehkäisevää otetta ja sen vahvistamista palveluissa sekä tukimuodoissa on kannattavaa niin yhteiskunnan, kuin yksilön ja perheen kannalta. (Hämäläinen ym. 2017, 25-27.)

Mielenterveyttä edistävä toiminta parantaa sellaisten ihmisten selviytymiskykyä, joilla ei ole vielä mielenterveyshäiriötä, mutta joilla saattaa olla riski sairastumiseen. Se tähtää yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistamiseen ja ensisijaisesti se onkin positiivisen mielenterveyden vahvistamista, jolloin siis toimitaan yleisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Mielenterveyttä vahvistetaan lisäämällä ennalta ehkäiseviä tekijöitä, kuten ongelmanratkaisu-, vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaitoja sekä stressinhallinta- ja tietoisuustaitoja. Mielenterveyttä edistetään ja vahvistetaan myös riskitai vahingoittavien tekijöiden vähentämisellä. (Hämäläinen ym. 2017, 29-30.)

Yhteiskunnallisen kehittämisen näkökulmasta ja kansallisiin haasteisiin vastaamiseksi laaja-alaista terveyden edistämisen näkökulman huomiointia tarvitaan sosiaali- ja terveystalvija suunniteltaessa ja tuottaessa. Painopisteen mielenterveyshoitotyössä tulisi olla mielenterveyden edistämisessä, jossa tavoitteena on kuntalaisten mielenterveyden suojele ja parantaminen sekä ehkäisyssä, jossa panostetaan riskiryhmiin vaikuttamiseen. (Hämäläinen ym. 2017, 83-84.)

3.4 Osaamisen kartuttaminen toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisessa

Luontoa elämään, toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke toteutui Lapin ammattikorkeakoulun, Eduro-säätiön Rovaniemeltä, Kemijärven kaupungin ja Sallan kunnan yhteistyössä. Sillä oli tavoitteena vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien, etenkin nuorten, pitkäaikaistyöttömien ja päihdekuntoutujien toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisin menetelmin, luomalla yksilö- ja ryhmämuotoisia osallisuuden vahvistamisen sekä toiminnallisen kuntoutuksen malleja ja tuottaa kehittämistietoa luontolähtöisistä menetelmistä osallisuuden vahvistamisessa ja tukemisessa. Perustana tavoitteille toimivat Green Care toiminta, joka on luontoon liittyvää toimintaa ja sen päätavoitteena ovat muun muassa ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen luontolähtöisen toiminnan, liikunnan ja yhteisöllisyyden kokemisen avulla. (Ylipulli-Kairala 2017, 7.) Hankkeessa olleilta asiakkailta kerättiin kykyviisari- ja osallisuushaastatteluita, joiden perustella todettiin, että luontoon tukeutuva kuntoutus vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja osallisuuden kokemusta (Leppänen 2017, 16).

Kun tavoitteena on sosiaalinen vahvistaminen tai ihmisen mielekkään elämän ja osallisuuden toteutuminen arjessa, voidaan näiden edistämiseksi käyttää luontoon tukeutuvaa kuntoutusta ja muuta osallisuutta vahvistavaa toimintaa. Osallistuminen, vaikuttaminen, oman panoksen antaminen ja itsensä toteuttaminen yhdenvertaisesti toisten kanssa on osallisuutta, joka käsittää perus- ja ihmisoikeuksien sekä tasavertaisen osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksien toteuttamista arjessa. Osallisuuden vahvistaminen lisää merkityksellisyyden, kuulluksi tulemisen ja omiin sekä yhteisiin asioihin vaikuttamisen kokemuksia. Pystyvyyden tunnetta ja uskon vahvistamista myönteisen tulevaisuuden suhteen voidaan lisätä onnistumisen ja arvostetuksi tulemisen kokemuksilla. (Tolvanen 2017, 21.)

Luontoon tukeutuvassa kuntoutuksessa osallisuuden vahvistavina ja kuntoutumista tukevinä elementteinä toimivat osallistujan omat valmiudet ja toiminta yhdistettynä työntekijän yksilölliseen tukeen, luontoon, toimintaan ja yhteisöön. Luontotoiminnalla on mahdollisuuksia yhteistoimintaan, oppimiseen ja osallisuuden kokemuksiin, sen lisäksi, että se elvyttää sekä vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Ympäristö voi edesauttaa yhteisyyden kokemista, vertaistuen saamista ja toiminnan kautta lisätä sosiaalisen liittymisen mahdollisuuksia yhteisössä. (Tolvanen 2017, 23-24.)

Luontoa elämään -hankkeeseen integroitiin Lapin ammattikorkeakoulussa useita opintojaksoja eri koulutusohjelmissa ja sille on toteutettu pääsääntöisesti toiminnallisia opinnäytetöitä niin hoitotyön, kuin liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelmissakin, joissa on kuvattu erilaisia luontolähtöisiä tai eläinavusteisia menetelmiä ja niiden soveltamista eri-ikäisten asiakkaiden kuntoutuksessa ja toimintakyvyn edistämiseksi. Opinnäytetöiden suhteen todettiin, kuinka painotus niissä oli toiminnan suunnittelun tärkeydessä sekä havaintojen välittömässä ja autenttisessa dokumentoinnissa. Opiskelijoille oli palkitsevaa osallistujien toimintakyvyn edistymisen ja osallisuuden vahvistumisen kokemukset ja tärkeä perusta Green Care toiminnan toteuttamiseen ja soveltamiseen eri asiakasryhmille, ovat opiskelijoiden oma kiinnostus, harrastus tai muu kokemus luontolähtöisistä tai eläinavusteisista menetelmistä. Green Care -menetelmät koettiin olevan hyödynnettävissä erilaisiin toimintaympäristöihin ja toimintakyvyltään erilaisille asiakasryhmille. Green Care on toimintaa, joka on ammatillista, tavoitteellista ja suunnitelmallista, mutta se myös mahdollistaa työntekijän luovuuden suunniteltaessa toimintaa

sekä toteutuksen suhteen, joten sillä on myös työhyvinvointia edistävä näkökulma. Hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetöiden myötä erilaiset osaamisen kyvyt kehittyivät ja vahvistuivat, näitä osaamisen alueita ovat innovaatio, työyhteisö, opetus, ohjaus, sosiaali-terveyshuollon toimintaympäristö, asiakaslähtöisyys, terveys, toimintakyky, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko. (Väli-maa 2017, 171-173.)

Kliinisten taitojen harjoittelussa hanketta integroitiin niin, että opiskelijat toteuttivat ja suunnittelivat luontoon, kulttuuriin tai taiteeseen liittyvän aistielämystuokion potilaalle tai potilasryhmälle. Tämän perustaksi tuli laatia tavoitteellinen suunnitelma näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuen. Tuokio toteutettiin yksin tai ryhmässä esimerkiksi päivittäisten hoitotoimien lomassa ja toivottavana oli, että aistielämyksen käyttö näyttäytyisi helposti hoitotyön arjessa toteutettavana ja sisällytettävänä työmenetelmänä. Kokemukset toteutuksesta olivat positiivisia ja voimauttavia. Aistikokemuksilla voidaan vahvistaa kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja muistojen heräämistä, sen lisäksi, että luonto vahvistaa aisteja, jotka ikääntyneillä usein ovat heikentyneet. Erilaisia aistimuksia voidaan tarjota koskettamalla luontomateriaaleja, jolloin välittyy myös tietoa ympäristöstä, kuten vuodenajoista, jos muutoin koskettamisen ja kokemisen mahdollisuudet ovat esimerkiksi laitoksessa asumisen takia vähentyneet. Pääsääntöisesti tämä harjoittelu on tehty ikääntyneiden hoitoyksikössä ja niin ikään tehtävä auttoi ymmärryksestä Green Care käsitettä kohtaan sekä kuinka sitä voi soveltaa ikääntyneiden hoitotyössä. Tehtävien aikana havainnoitiin hyvän olon tunteen lisääntymistä, virkistymistä, elämyksellisyyden kokemusta ja toimintakyvyn vahvistumista asiakkailta. (Väli-maa 2017, 174.)

Mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyön harjoittelun tehtävässä tavoitteena on ollut ohjata potilasta ja opiskelijaa tietouteen luonnon mielenterveyttä edistävästä vaikutuksesta sekä sen hyödyntämisestä osana hoito- ja kuntoutumisprosessia. Lisäksi tavoitteena on ohjata ohjattavaa pohtimaan omaa luontosuhdettaan sekä sen merkitystä omalle hyvinvoinnille. Kokemukset tehtävien toteutuksista olivat pääosin rohkaisevia, mutta toiminnan suunnittelemisessa painottui ammattitaidon merkitys, kuinka ja millä elementeillä tehtävää voi toteuttaa, koska toteutukselle saattaa olla potilaan terveydentilan puolesta esteitä. Huomioitavaa on, että

pääasiassa luonto herättää positiivisia muistiherätteitä, mutta se saattaa myös herättää ahdistaviakin muistoja, kaiken kaikkiaan tehtävien toteutus rohkaisi opiskelijoita hyödyntämään luonnon potentiaalia mielenterveyden edistämässä ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnin tukemisessa mielenterveys- ja päihdehoitotyössä sekä ne tuottivat ohjaustaitojen kehityksen kokemuksia. (Välimaa 2017, 174-175.)

Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöinen toiminta - opintojaksolla kehittämistyö oli Green Care -menetelmiin perehtyminen ja sen soveltaminen yksilökeskeisen elämänsuunnittelun menetelmää luontotoiminnan valinnassa ja toteuttamisessa osana sosiaalista kuntoutusta. Tehtäviä on toteutettu eri-ikäisille ja erilaisen toimintakyvyn omaaville asiakkaille erilaisissa luontoympäristöissä. Muun muassa ikääntyneiden hoitoyksikössä saunavastojen tekemistä, jossa sovellettiin elämäntarinaa luontosuhteeseen liittyen ja toiminta aktivoi osallistujien muistoja ja tuki heidän toimintakykyään. Toteutuksessa on painopiste vuorovaikutuksessa, dialogisuudessa ja toiminnallisuudessa ja opintojakso on koettu hyvin toimivana ja mielekkäänä. (Välimaa 2017, 176.)

Kokemuksellisen osallisuuden tukeminen opintojakson kehittämistehtävä painotui muun muassa osallisuuteen ilmiönä, sen rakentumisen periaatteiden ymmärtämiseen teoriassa ja käytännössä, sen edistämisen toimiin sekä luonnon merkitykseen ihmisen elämässä ja osallisuuden kokemuksessa. Vaikka aihe koettiin mielenkiintoisena ja samalla haastavana sekä eroja osallisuuden ja luontoon suhtautumisen välillä havaittiinkin, niin osa opiskelijoista toi esille halun tulevaisuudessa tehdä sellaista työtä, jossa voisi tukea osallisuutta ja sen vahvistumista sekä saada sitä osaksi arkea, koska osallisuus koettiin merkitykselliseksi. Osallistumisen mahdollistumisen ja tasa-arvon näkökulmasta ajatuksia heräsi alueellisuuden ja sijaintien näkökulmasta. Luonnon kokemisen mahdollistaminen koettiin tärkeänä myös heille, jotka eivät omatoimisesti luontoon pääse. Luonto koettiin ihmisiä yhdistävänä asiana, sen merkityksen korostaminen ja luontolähtöisen toiminnan lisääntyminen ja mahdollistaminen koettiin tärkeinä. (Välimaa 2017, 176.)

4 LUONTOYMPÄRISTÖSTÄ HYVINVOINTIA

4.1 Luonnon ja hyvinvoinnin yhteyden historiaa

Ammatillisen hoiva-, hoito- ja kasvatustyön historiassa luonnon ja hyvinvoinnin yhteys ei ole uusi ja sitä on tietoisesti ylläpidetty sekä vahvistettu. Hoitolaitoksien ympäristössä tehtävissä työtoiminnan ja -terapian menetelmissä oli luonto- ja eläinlähdeistä toimintaa. Suomen laitoshoidon historiassa on ollut ammattilaisilla vahva käsitys ja vakuuttuneisuus luonnon rauhoittavasta ja positiivisesta vaikutuksesta potilaan lähiympäristössä sekä osana laitoshoidon. Omavaraisia maatalous- ja hoitoyhteisöjä perustettiin myös eristämään esimerkiksi parantumattomasti sairaita ja tartuntatauteja kantavat harvemmin asutuille seuduille. Hoivan ja luontoympäristön yhteyden sekä ympäristöhoidon esimerkkejä Suomen historiassa on nähtävissä psykiatristen sairaaloiden, kuten Niuvanniemen, Pitkänniemen sekä Kellokosken sairaaloissa. (Hirvonen 2014, 10-15.)

Luonto- ja viherympäristöjen käytöllä on pitkät perinteet hoito- ja kuntoutustyön tukena. Hermostollisista oireista kärsiville potilaille egyptiläiset hovilääkärit saattoivat määrätä puutarhakävelyitä, luostarilaitoksissa hyödynnettiin viherympäristöjä ja yrttipohjaisia lääkkeitä sairaille ja henkisesti ylirasittuneita pyhiinvaeltajia hoivattiin Belgian Geel'issä 1300-luvulla luontoympäristöä hyödyntäen. Psykiatrisessa hoidossa havaittiin maaseutu ympäristöjen ja siihen liittyvien töiden tekemisen rauhoittava vaikutus, joidenka soveltaminen hoitotyön yhteydessä alkoi 1800-luvun alussa levitä. Toisen maailmansodan aikaan veteraaneja kuntoutettiin puutarhaterapian sekä eläinten myötävaikutuksella ja terapeuttisen puutarhahoidon ensimmäiset koulutuksetkin käynnistyivät 1950-luvulla Yhdysvalloissa. Puutarhaterapia yhtenä toimintaterapian muotona vakiinnutti paikkansa käytännön hoitotyössä ja tutkimuksissa havaittujen vaikutusten vuoksi, jolloin se levisi Yhdysvaltojen lisäksi Englantiin yliopistoja myöten. (Salovuori 2014, 12-15.)

Euroopassa maatilat ovat olleet kuntoutustoiminnan tukena pitkään ja Suomesakin tuberkuloosiparantolat sijoitettiin metsäympäristöön, jossa potilaat pystyivät ottamaan aurinkokylpyjä ja hengittämään männynlehtien ilmaa. Luontoympäristöihin liittyvää toimintaa Suomessa on pitkään hyödynnetty työtoiminnassa ja

kuntoutuksessa myös vakiloissa sekä psykiatrisessa hoidossa. Terapeuttiseen puutarhahoitoon on panostettu paljon esimerkiksi Kellokosken ja Pitkäniemen sairaaloissa sekä Niuvanniemen sairaalassa se on osana toimintaa. Sitä on sovellettu myös ikääntyvien hoidossa ja kehitysvammaisten työtoiminnassa. Eläinten ja maaseutuympäristöjen hyödyntäminen on näkynyt eniten lastensuojelutyössä, jossa monet perhekodeit sijaitsevat maaseudulla. Green Care -toiminnan laajetessa perustettiin vuonna 2010 yhdistys palvelemaan alueen kenttää, Green Care Finland ry. Sitä oli perustamassa yrittäjiä, koulutuslaitoksien sekä järjestöjen edustajia ja tutkijoita. (Salovuori 2014, 16-20.)

4.2 Luonnon hyvinvointivaikutuksista näyttöä

Liikkumisesta ja oleskelusta luonnossa on muitakin hyvinvointi- ja terveyshyötyjä, kuin liikunnan tuomat hyödyt. Sillä on myönteiset vaikutukset mielialaan ja se palauttaa stressitilanteista. Hyödyt ovat monen osatekijän summa ja luonnon hyvinvointivaikutukset ihminen kokee eri aistien kautta. Metsä on tyypillinen ja usein myös suosituin luontoympäristö Suomessa. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)

Suomalaisen väestön suhteen on huomattu kasvavia eroja terveydessä ja erityisenä haasteena ovat mielenterveyteen ja liikkumattomuuteen liittyvät ongelmat, joten on huomioitava luontoympäristön tarjoamat mahdollisuudet ihmisten hoitamisessa. Luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia ovat stressin lieventyminen, mielialan kohentuminen, sosiaalisen yhtenäisyyden ja osallisuuden tunteen vahvistuminen, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä immuunijärjestelmän tehostuminen. Parempi henkinen hyvinvointi ja kognitiivinen toimintakyky näyttäisi liittyvän myös viherympäristön runsauteen ja läheisyyteen. Terveyden edistämisessä, kuntouttavassa toiminnassa ja laitoshoidossa voidaan luontoympäristöä ja sen positiivisia vaikutuksia hyödyntää osana hoitotyötä. Luonnon integrointiin osaksi ihmisten arkea ja välitöntä ympäristöä missä he elävät, olisikin hyvä kiinnittää huomiota oli kyse sitten kaupunkisuunnittelusta tai laitoshoidon ympäristöstä sisätiloineen. Erilaisia ratkaisuja on monipuolisesti tarjottavissa toimintakykyä vuoksi heikoimmassa asemassa olevillekin esimerkiksi luontoelementtien,

ikkunanäkymien tai virtuaalitodellisuuden avulla saadun välillisen luontoelämyksen. (Heikkilä & Wiens 2020.)

Hoitotyön tutkimussäätiön Näyttövinkki 1/2020 käsittelee aihetta ”Voidaanko luontoon liittyvillä menetelmillä vaikuttaa mielenterveyteen ja verenpaineeseen?” ja se perustuu kahteen järjestelmälliseen katsaukseen vuodelta 2017, joista toisessa tutkittiin metsäympäristön vaikutusta masennusoireisiin ja toisessa verenpaineeseen. Yhteensä mukana oli 48 tutkimusta ja 1741 osallistujaa. Ensimmäisen katsauksen useissa tutkimuksissa ”forest therapy” tarkoitti metsässä kävelyä ja vertailuryhmissä kävely suoritettiin kaupunkiympäristössä. Toisen katsauksen interventiot olivat kävely metsäympäristössä tai metsämaiseman katsominen istuen ja vertailuna oli kävely kaupunkiympäristössä, istuminen huoneessa tai tavanomainen elämä. Tulokset ovat sovellettavissa Suomessa, esimerkiksi masennusoireiden ja kohonneen verenpaineen omahoito-ohjauksessa sekä ryhmämuotoisessa toiminnassa, esimerkiksi lääkärin tai hoitajan määräämät terveystermat. Potilaiden terveyden ja toimintakyvyn vahvistamisen näkökulmasta, ohjaus voi sisältää sekä kuntouttavia, että ennaltaehkäiseviä elementtejä. (Heikkilä & Wiens 2020.)

Metsäympäristöllä on useita terveysvaikutuksia, se vähentää masennusoireiden esiintymistä ja alentaa systolista ja diastolista verenpainetta erityisesti ikääntyneillä ja verenpainetta sairastavilla sen lisäksi, että se alentaa sydämen sykettä. Metsäympäristöllä verrattuna kaupunkiympäristöön on todettu olevan merkitsevä vaikutus masennusoireiden vähenemiseen erityisesti aikuisilla, joilla on erilaisia terveysongelmia, vaikkakaan pelkkä luonnon katsominen tai lähellä luontoa olo eivät ole osoittautuneet vaikuttaviksi menetelmiksi. (Heikkilä & Wiens 2020.)

Kirjallisuudesta on löydetty lukuisia esimerkkejä luonnon parantavasta voimasta ikääntyneiden ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Tutkimukset ovat osoittaneet, että osallistujat arvostavat ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta, sen tarjotessa mahdollisuuden kehittää yhteyttä luontoon, joka tyydyttää fyysisiä, psykologisia ja henkisiä tarpeita. (Gagliardia & Piccinini 2019, 315-327.)

4.3 Aistikokemuksilla ja muistelulla virikkeitä

Aistikokemukset ja -elämykset liittyvät multisensoriseen toimintaan, jonka yhteydessä usein puhutaan myös multisensorisesta työstä ja Snoezelen-menetelmästä. Näillä tarkoitetaan menetelmää, jossa eri aistien kautta tulevilla miellyttävillä kokemuksilla ja -elämyksillä tavoitellaan aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapainoa, jolloin saavutettaisiin otollinen vireystila esimerkiksi oppimiselle, stressin vähentymiselle tai vuorovaikutukselle. (Papunet 2017.) Snoezelen on Hollannissa kehitetty levollista havainnointia ja kokemuksellista toiminnallisuutta sisältävä menetelmä, jossa moniaistista ympäristöä hyödynnetään muun muassa kehitysvammaisten, muistisairaiden, aivovammapotilaiden ja mielenterveysasiakkaiden hoidossa. Tällaiseen aisteja stimuloivaan toimintaan voi liittyä erilaisia luovia kuntoutuksen menetelmiä tai vaikkapa muisteluterapiaa. Usein menetelmän käyttöön on varattu yksi huone, mutta tällaista menetelmää varten riittää myös pelkkä nurkkaus tai sen tiimoilta voi koota mukana kuljetettavan, välineitä ja materiaaleja sisältävän laukun. (Vanhustyön keskusliitto, 1.)

Moniaistisuus liittyy myös Green Care -toimintaan ja moniaistiset menetelmät soveltuvat monille kohderyhmille. Luonto tarjoaa monipuolisesti mieluisia kokemuksia ja virikkeitä eri aisteille. Esimerkiksi muistojen aktivointi muistisairauden ollessa kyseessä tai oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen aistielämyksien avulla ovat moniaistista toimintaa. Aistipuutarha on hyvä esimerkki moniaistisesta stimuloinnista suunnittelemalla kasvit ja muu puutarhassa tarjoamaan näkö-, kuulo-, tuoksu-, kosketus- ja makuaisteille erilaisia kokemuksia ja jota voidaan hyödyntää opetuksessa, parantamisessa, seurustelussa sekä puutarhaterapiassa. (Alén, Hirvonen, Koski & Veteli 2015, 64–67.)

Hämeen ammattikorkeakoulussa multisensorisesta työstä on kehitetty suomalainen lähestymistapa ja työmenetelmä, jossa korostuu moniaististen tilojen lisäksi vuorovaikutus sekä osallistava ja voimaannuttava työote. Moniaistisuuden näkökulmasta hyvinvointiteknologiassa nähdään mahdollisuuksia, joita pystytään hyödyntämään esimerkiksi tilojen ja apuvälineiden suunnittelussa, jolloin ollaan vastaamassa ihmisen toiminnan rajoitteiden haasteisiin. Käyttäjälähtöistä moniaistista soveltavaa tutkimusta tarvitaan hyvien moniaististen tilojen kehittämiseen

ja tutkimiseen. Luonnon ollessa monelle mieluisa, moniaistinen ja jokapäiväinen arjen ympäristö täynnä aistimuksia, nähdään tämä kokonaisuus myös tutkimuksen kohteena. (Sirkkola 2014, 2.)

Puutarhoilla on todettu olevan tärkeä rooli muistisairaiden hoitokodeissa. Siellä työskentelevien työntekijöiden näkökulmasta puutarhavierailujen on havaittu koventavan asukkaiden mielialaa ja sosiaalista vuorovaikutusta, vähentäen samalla käyttäytymisongelmia, kuten masennusta, levottomuutta ja aggressiota, luontoympäristön multisensorisuuden ja lempeiden ärsykkeiden vuoksi. Ne myös edistivät asukkaiden kognitiivisia kykyjä, kuten aikaan orientoitumista, luonnon ollessa rikas, rytmisen, vaaraton ja uhkaamaton ympäristö. Puutarhan ollessa asukkaiden vapaassa käytössä, on havaittu enemmän parempia vaikutuksia mielialaan, pitkäaikaiseen muistiin, kielitaitoihin, hahmotuskykyyn, aggressiivisyyteen ja levottomuuteen kuin, jos puutarha on suljettu ja rajoitetulla käytöllä. (Liao, Ou, Heng Hsieh, Li & Ko 2020, 1009-1028.)

Aistipuutarhat näyttäisivät olevan hyödyllisiä muistisairaille, vähentämällä levottomuutta ja parantamalla elämänlaatua. Osallistamalla aistipuutarhatoimintaan näyttäisi siitä olevan muistisairaille apua heidän psykologisille tarpeilleen, kuten mukavuus, kiintymys, osallisuus, identiteetti, toimijuus ja osallisuus. (Collins, Van Puymbroeck, Hawkings & Vidotto 2020, 48-63.)

Taina Stenberg (2015, 4) on julkaissut yhdessä Ikäinstituutin kanssa oppaan ”Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä”, jossa kuvataan muistelun merkitystä vuorovaikutuksessa sekä keinoksi tukemaan ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia. Muistelulla voi lisätä kokemuksellista hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua, oppimalla tuntemaan vanhustyön asiakkaat ja heidän yksilöllisyytensä paremmin. Stenbergin (2015, 28-29) mukaan muistia voidaan aktivoida muistiherätteillä, joka voi olla spontaani tai tiedostamaton heräte ympäristöstä. Heräte voidaan saada aikaan myös eri aisteja ja toiminnallisia virikkeitä hyödyntämällä. Ihmisen voimavarat sekä vammat otetaan huomioon valittaessa muistiherätteitä. Kulttuurisesti ja alueellisesti tietyt virikkeet ovat erityisiä tietyille ihmisryhmälle, mutta yksilöllisestä näkökulmasta ihmisillä on myös henkilökoh-

taisina muistiherätteinä toimivia asioita ja esineitä. Luontoäänten ollessa tehokkaita muistiherätteitä, luonnosta saadaan muistelutyöhön keinoja myös tuoksu- jen, makujen ja materiaalien muodossa.

Useat tutkimustulokset viittaavat muistelun positiivisista vaikutuksista muun muassa vähentäen masennusoireita, parantaen kognitiota, mielialaa, parantaen elämänlaatua ja tyytyväisyyttä elämään (Lopes, Afonso & Ribeiro 2016, 183-192).

4.4 Hyvinvointia tuottava ympäristö iäkkäiden kokemana

Tuulikki Ylä-Outinen (2012) tutki väitöskirjassaan iäkkäiden kokemuksia arkielämästään kotona ja palveluasumisessa sekä kokemuksia muuttaessa kotoa palveluasumiseen. Tutkimuksessa Ylä-Outinen keräsi vuosina 2008-2010 yhdeksäntoista kotona asuvan iäkkään kertomuksia arkielämästään sekä kahdeksan iäkkään kokemuksia liittyen muuttoon ja uuteen arkeen palveluasumisessa.

Esteettömyys, turvallisuus ja luonnonläheisyys kuvattiin kertomuksissa hyvinvointia tuottavaksi ympäristöksi. Luontoyhteyttä kuvattiin sen rauhan, kauneuden, inspiroivan vaikutuksen, kasvien ja eläinten, luonnossa liikkumisen ja työskenteilyn ilmaisuilla. Ylä-Outinen kuvaa elvyttävää ympäristöä sellaiseksi, joka auttaa irrottautumaan arjen paineista ja palauttamaan stressaantunutta mieltä, joka on tärkeää myös iäkkäille. Monet kokivat luonnossa liikkumisen, sen rauhan ja kauneuden aistimisen elvyttävänä kokemuksena. Ylä-Outinen mainitsee tutkimuksessaan haastattelussa ilmi tullutta iäkkään kerrostaloasujan nautintoa tuoda pala luontoa kotitalonsa rappukäytävään. Ympäristö ei kuitenkaan voi tuottaa elpymisen kokemusta, jollei se ole itselle sopiva, sen muokkaaminen ”omannäköiseksi” koettiin erityisen tärkeänä palveluasumisessa. Ympäristön merkitys kasvaa toimintakyvyn huonontuessa, erityisesti sosiaalisella ympäristöllä on iäkkäiden kohdalla suuri merkitys, jolloin siinä tulisi olla toimintakyvyn alentumista kompensoivia tekijöitä. (Ylä-Outinen 2012, 127-128.)

Rakennetussa ympäristössä luontoyhteys tarjoaa niin ikään esteettistä mielihyvää, mahdollistaa vuodenaikojen seuraamisen ja auttaa luontoyhteyden säily-

mistä silloinkin, kun kotipiiristä kauemmaksi kulkeminen rajoittuu syystä tai toisesta. (Ylä-Outinen 2012, 127-129.) Haastatteluissa luonto ja siihen liittyvä toiminta tulivat esille myös mielekkään tekemisen puitteissa hyvinvointia tuottavana. Potentiaalia kuntoa ja mielenvirkeyttä ylläpitävään harrastustoimintaan iäkkäillä on, jos siihen järjestetään sopivat puitteet. (Ylä-Outinen 2012, 135-136.) Viestintävälineiden osalta iäkkäät kuvasivat niiden olevan turvalaitteita, apuna yhteydenpidossa, viihdykkeenä, tiedonlähteenä ja toimintaan aktivoijana. Hyvinvoinnin tuottajana viestintäväline voi toimia viihdykkeen kautta, kun sen avulla saadaan luontokokemus. (Ylä-Outinen 2012, 138-139.)

Muistisairaiden hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta asuinympäristön kokemukselliseen laatuun tulisi kiinnittää huomiota ja edistää myönteisiä tuntemuksia ja tulkintoja tuottavia esteettisiä tekijöitä. Muistisairaiden elämänlaadun on katsottu parantuvan sekä työntekijöidenkin hyvinvoinnin lisääntyneen, sisällyttäessä luontoa asumiseen ja hoitotyöhön. (Rappe, Rajaniemi & Topo 2020, 135-154)

5 HYVÄÄ HOITOA JA HOITOTYÖTÄ EDISTÄMÄSSÄ LUONNON AVULLA

5.1 Luonto tukemassa hoitoa ja kuntoutusta

Green Care -menetelmät käsittävät laajan valikoiman erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia hyödyntää luontoa osana hoitoa ja kuntoutusta. Viherympäristöjä voidaan terapeuttisen puutarhahoidon lisäksi käyttää hyvinvoinnin vahvistamiseen elementtiensä näkökulmasta, jossa oleilu rauhoittaa, mahdollistaa yksityisyyden, vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään sekä antaa kokemuksia. Toiminta puutarhassa mahdollistaa fyysisen kunnon ja motoriikan harjoitteita, edesauttaa sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumista, antaa oppimisen ja onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa itseluottamusta. Puutarhatoiminnan näkökulmasta toteutus riippuu tavoitteista, onko toiminnan tarkoitus olla virkistystoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa vai terapeuttista puutarhatoimintaa. Virkistystoiminta kiteytyy ajatukseen, jossa ihmisen tarve ja oikeus harrastaa jotain myös hoidon ja tuen piirissä, luo tavoitteen virkistyä ja saada virikkeitä sekä sitä myöten myös vahvistaa omaa hyvinvointia ikään kuin itsehoidon välineenä. Työhön kuntouttaessa ja terapeuttisessa toiminnassa tavoitteet ovat henkilökohtaisempia ja tarkemmin määriteltyjä, joilla on tavoitteena ihmisen työkykyisyys tai hoitosuunnitelman mukainen tavoite. Käytännön toiminta muodostuu monesti näiden toiminnanmuotojen eri elementtien yhdistelmästä, jolla voidaan myös tuottaa onnistumisen kokemuksia, oppia uutta ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta, osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyttä. Esimerkiksi puutarhatoiminta mahdollistaa sen toteuttamisen myös hoitoyksiköissä, joissa ei ole erikseen sille rakennettuja tiloja ja järjestämisen toimintaterapian tapaan tuokioissa, osallistujien ja henkilökunnan resurssien mukaisesti sekä myös ulkopuolisen toimijan toteuttamana. (Salovuori 2014, 22-26.)

Vuodenaikojen mukaileva vuosikellomainen toiminta voi auttaa ikääntyneitä orientoitumaan aikaan ja vuodenaikojen vaihteluun. Tällainen puutarhatoiminta ei vaadi välttämättä suuria puitteita ja hoivaympäristön pihaa voidaan hyödyntää mahdollisuuksien mukaan myös toiminnassa. Sisätiloissa jo pelkän työpöydän ääressä voidaan istuttaa vaikkapa taimia työpöydän ääressä. Ohjaajan on tärkeä

huomioida etukäteen toiminnan hyvä suunnittelu, ohjeistus ja tarvittavien elementtien huolehtiminen sen lisäksi, että toimintarajoitteiden tuomat haasteet on tunnistettava ja olosuhteet pyrittävä luomaan sellaisiksi, että kaikki voivat osallistua. (Salovuori 2014, 30-32.)

Toiminnassa on fyysisten rajoitteiden lisäksi huomioitava myös mahdolliset psyykkiset esteet ja oppimisvaikeudet, panostaa onnistumisen kokemuksiin teettämällä tarpeeksi helppoa tekemistä, jotta epäonnistumisen kokemuksilta vältyttäisiin. Allergisoivien ja muiden mahdollisesti negatiivisesti vaikuttavien tekijöiden huomiointi on myös tärkeä tunnistaa. (Salovuori 2014, 35-36.)

Rakentamalla vihreämpiä hoitoympäristöjä tai tekemällä retkiä, voidaan antaa mahdollisuuksia nauttia viherympäristöistä ja siellä oleilemiseen. Opinnäytetyöhönsä viitaten Salovuori kertoo puutarhatoiminnan ohjaajien havainnoista potilastyössä. Puutarhaympäristössä ja retkillä esimerkiksi passiivinen potilas muuttui aktiiviseksi ja sosiaalisemmaksi osallistujaksi tai potilaiden olemus muuttui tervehtyneemmäksi, kun taas sairaalaympäristössä sairaus ja apaattisuus oli vahvemmin läsnä. Vihreämmän hoitoympäristön luominen voidaan toteuttaa pieninkin tavoin, kuten sisustuksen tai somistuksen avulla, jotka voivat sisältää esimerkiksi luontoaiheisia kuvia, viherkasveja tai vuodenaikojen vaihtelua kuvaavia teemoja. Hetken yksityisyyteen, rentoutumiseen ja voimaantumiseen voidaan mahdollistaa vihernurkkauksilla ja esimerkiksi teknisillä sovelluksilla pystytään tuomaan luontoelämyksiä reaaliaikaisestikin, myös heille, joille luonnossa liikkuminen ei enää toimintakykynsä vuoksi onnistu. (Salovuori 2014, 38-43.)

Osallisuuden ja voimaantumisen näkökulmasta Salovuoren mukaan toiminta luontoympäristössä on vahvistamassa ihmisen tunnetta osallisuudesta sekä osallistavalla toiminnalla on eristäytymistä vähentävä aspekti. Sen lisäksi terveyttä tukevassa ympäristössä, missä mahdollistetaan sairaus- ja ongelmakeskeisestä ajattelu- ja toimintamallista irrottautuminen, voidaan saavuttaa identiteetin muutoksia, jotka voivat olla keskeisiä toipumisen näkökulmasta. Omaan pro gradu -työhönsä Salovuori haastatteli Green Care -puutarhatoiminnan ohjaajia, joiden perusteella hän summasi tekijöitä, jotka vaikuttavia asiakkaiden voimaantumiseen. Näitä oli terveyttä tukeva ympäristö, hyvä ohjaus, uuden oppiminen ja

onnistumisen kokemukset, osallisuus ja toiminnallinen identiteetti. (Salovuori 2014, 80-81.)

Salovuori toteaa, ettei virkistystoimintaa tulee väheksyä tavoitteellisuuden näkökulmasta, vaikka Green Care -toimintaa ohjaa usein ilmaisut ammatillisuus, pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus. Virkistystoiminnan vapaamuotoisuus ilman määriteltyjä tavoitteita antaa tilaa keskusteluille ja tilanteen helppous voi olla antoisaa. Hän summaa, että joskus tehokasta kuntoutusta saattaa olla jo pelkästään, että tavoitteena on kiva harrastaminen yhdessä. Toiminnan ohessa tapahtuva jutustelu asiakkaan ja työntekijän välillä voi olla jopa luontevampaa sekä luontoympäristö voi mahdollistaa rooleista poistumisen ja uudenlaisen kohtaamisen, mikä saattaa myös auttaa niin työntekijää kuin asiakasta näkemään toisensa uudessa valossa. Salovuori toteaa, että usein ihminen määrittelee itseään ja identiteettiään erilaisten toiminnallisten roolien kautta, jolloin myös esimerkiksi sairaudesta tai vammasta voi tulla olennainen identiteetin osa. Hoitoympäristö voi vahvistaa tätä, jolloin luontoympäristöön liittyvä toiminnallisuus voi olla tapa muuttaa tilannetta kohti tervettä, toiminnallista identiteettiä antamalla mahdollisuuden osoittaa pystyvyyttään. Elämyksellisyys ja aistikokemukset vahvistavat kokemusta sen lisäksi, että toiminnallisuuteen liittyy usein myös sosiaalisuus ja palkitsevat onnistumisen kokemukset. Palkitsevuuden näkökulmasta toiminnan kautta pystytään luomaan ihmiselle uskoa omiin kykyihinsä ja kohottaa hänen itsetuntoaan, kohtaamalla ihminen arvostavasti ja kuuntelemalla sekä esimerkiksi tarjoamalla avuttomuuteen tottuneelle tilaisuus olla se, joka saa neuvoa ohjaajaa. (Salovuori 2014, 85-87.)

Omassa pro gradu -työssään Salovuori kartoitti Green Care -toiminnan ohjaajilta vaadittavia taitoja. Haastattelujen perusteella vuorovaikutustaidot nousivat vahvana esiin, ohjaajalta vaaditaan keskustelu- ja kuuntelutaitoja erilaisten asiakkaiden kanssa sen lisäksi, että oma innostuneisuus ja oikea läsnäolo koettiin tärkeänä. Ennakkoluulottomuus ja arvostava kohtaaminen koettiin auttavan ohjauksen luomista sekä ammatillisuuteen hyvän ohjauksen näkökulmasta kuului sairauksien ja rajoitteiden ammatillinen huomiointi. Tärkeänä nähtiin myös yksilöllinen ohjaus, jonka Salovuori mainitsee liittyvän hyvän ohjauksen tunnuspiirteiksi.

siin, joita ovat ajan, huomion ja kunnioituksen antaminen asiakkaalle. Organisoitukyky ja joustavuus liittyen suunnitelmien muuttumiseen katsottiin myös olevan tärkeä taito, sillä hyvistä ennakkosuunnitelmista huolimatta tilanne saattaa vaatia nopeita muutoksia tekijöiden ollessa muuta, kuin mitä on ennakoitu. Yksilöllisen ohjauksen näkökulmasta ja kiireettömyyden luomiseksi on hyvä tarpeen vaatiessa olla ohjaajia enemmän kuin yksi, jolloin tilanteessa ohjaus- ja auttamisrooleja voidaan jakaa. Toiminnan kehittämisen ja arvioinnin kannalta Salovuori kehottaa ohjaajaa itseään pitämään päiväkirjaa, jossa voi pohtia mikä meni hyvin, missä oli hankaluuksia sekä mahdolliset kehittämisideat sen lisäksi, että toimintajakson lopussa voisi yhdessä pitää koonnin päivän annista tai jokainen osallistuja pitää omaa päiväkirjaansa, jonne kirjata kokemuksiaan, havaintojaan tai oppimistaan. (Salovuori 2014, 90-92.)

Laadun tarkastelun sekä toiminnan kehittämisen näkökulmasta asiakaspalaute ja sen hyödyntäminen nähdään olennaisena, kun tavoitellaan asiakkaiden tarpeet täyttävää palvelua kustannustehokkaasti ja ammattitaidolla (Salovuori 2014, 93).

Asiakastyötä ajatellen myös Green Care -toimintaa ohjaa etiikan näkökulmasta turvallisuuden huomioiminen, yksityisyyden suojaaminen ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen mitkä vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollossa käytettäviä ohjeita. Vaikka virkistys- ja vapaaehtoistoiminnassa vaatimukset koskien laatua ja dokumentointia eivät ole samanlaiset, kuin ammatillisessa ja tavoitteellisessa Green Care -toiminnassa, pitää tällaistenkin toiminnanmuotojen olla osallistujille turvallisia sekä työn kehittämiseen pyrkivää. Toiminnan arviointiin osallistujilta kerättävä palaute on tärkeää, jolla pyritään saamaan vastauksia toiminnan vaikutuksista ja kuinka se on vastannut palvelujen käyttäjien tarpeita ja odotuksia sekä on hyvä myös pyytää mainitsemaan asioista, jotka eivät ole toimineet ja jotka kaipaavat kehittämistä. (Salovuori 2014, 95-96.)

5.2 Muistisairaahan hyvinvoinnin ja elämänlaadun tukeminen

Muistisairas ihminen tarkoittaa henkilöä, joka sairastaa etenevää muistisairautta, joista Alzheimerin tauti on yleisin. Muita yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat

esimerkiksi verisuoniperäinen muistisairaus, kahden edellä mainitun yhdistelmämuoto eli niin sanottu sekamuotoinen, Lewyn kappale tauti, otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus ja MS- tai Parkinsonin tautiin liittyvä muistin heikkeneminen. Muistisairaus rappeuttaa aivoja, heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn (kognitio) osa-alueita sekä laajasti toimintakykyä. Tässä yhteydessä puhutaan usein myös käsitteestä dementia, joka tarkoittaa kuitenkin muistisairaudesta johtuvaa oireyhtymää, ei siis erillistä sairautta. Se on vaikean vaiheen oireisto, jossa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä haittaa huomattavasti heikentyneet muisti ja tiedonkäsittely ja sen taustalla on usein siis etenevä muistisairaus. (Muistiliitto 2017a; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Muistiliitto 2017b.)

Muistiliiton Hyvän hoidon kriteeristö -työkirja perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön kansalliseen muistiohjelmaan 2012-2020, Käypä hoito -suositukseen ja ajantasaiseen lainsäädäntöön. Työkirjan neljännessä uudistetussa painoksessa yhteistyössä on ollut myös Hoitotyön tutkimussäätiö, joka kokosi yhteen muistisairaana ihmisen elämänlaatua koskevan kansallisen ja kansainvälisen tutkimusnäytön. Työkirjan ovat kehittäneet useat muistityön asiantuntijat ja se ohjaa ammattihenkilöstöä muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 3-6.) Seuraavassa nostan työkirjasta esiin aiheita, jotka liittyvät opinnäytetyöni kontekstiin.

Muistisairaana elämänhistorian ja hänen yksilöllisyytensä tunteminen antaa apua arjen kohtaamistilanteisiin sekä auttaa vastaamaan hänen toiveisiinsa, tarpeisiinsa, vahvistamaan identiteettiä sekä järjestämään mieluista toimintaa. Elämänlaatuun vaikuttaa kuinka yksilöllisyys, jäljellä olevat taidot ja voimavarat huomioidaan sekä miten niitä ylläpidetään. Muistisairaana omanarvontuntoa ja elämänlaatua voidaan tukea onnistumisen kokemuksien, ilon ja turvallisuuden tunteen kautta. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 10.)

Elämänlaatu on ihmisen yksilöllinen käsitys ja kokemus omasta elämästään. Se voi peilata muun muassa terveydentilaa, elintasoja ja kokemusta elämän mielekkyydestä, vaikkakin myös sairastuneena ihminen voi kokea elämänsä hyväksi ja

laadukkaaksi. Hyvinvointi käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä elinolot ja -ympäristön, mutta siihen vaikuttavat yksilöllisesti monet tekijät. (Muistiliitto 2017a.) Muistisairaahan ihmisen elämänlaadun lisääviä tekijöitä Hyvän hoidon kriteeristöissä (2016, 10) mainitaan hyvinvoinnin ja terveyden kokemus, selviytyminen päivittäisissä toiminnoissa, toiminnallisuus ja osallisuus, hengellisyden ja elämäkatsomuksen huomioiminen, henkilökunnan hyvät tiedot ja taidot muistisairauksista ja muistisairaahan ihmisen kanssa toimimisesta.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysiseen, kognitiiviseen eli tiedonkäsittelykykyyn, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä oikeudelliseen toimintakykyyn liittyvät ulottuvuudet, jotka liittyvät kiinteästi yhteen ja joiden heikentyminen tulee eteen muistisairauden edetessä. Elämänlaadun ja hyvän hoidon perustana toimivat jäljellä olevan toimintakyvyn, toimijuuden sekä voimavarojen tukeminen, hyödyntäminen ja turvaaminen. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 20.)

Hyvään elämänlaatuun ja mielekkääseen arkeen vaikuttavat ihmisen yksilölliset tuntemukset siitä, mitkä asiat hän kokee omannäköisen elämän toteutumisen kannalta tärkeinä. Turvallisuutta luovat, kuntoutumista edistävät ja sosiaalisia verkostoja ylläpitävät asiat tukevat omannäköisen arjen toteutumista. Muistisairaahan toimintakyvyssä esiintyy vaihtelua ja se voi vaikuttaa jonkun toimintamuodon toimimiseen. Tästä huolimatta uusia ja luovia asioita kannattaa kokeilla. Tärkeää on huomioida sairauden edetessä tuen tarpeen lisääntyminen suhteessa harrastuksiin ja toimintaan. Arjen toiminta voi käsittää esimerkiksi yksilöllisesti tai ryhmälle suunniteltua toimintaa, kuten kulttuuria tai rentoutumista ja uusia ulottuvuuksia siihen saadaan henkilöstön omien kiinnostuksen kohteiden myötä. Tärkeää on kuitenkin, että muistisairas on mukana arjen suunnittelussa ja yhteisessä tekemisessä voimavarojensa ja mielenkiintojensa kohteiden mukaisesti. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 25.)

Ympäri vuorokautisessa hoidossa hoitajien toiminta ja asiakkaalle annettu ajan sisältö ovat havaittu olevan keskeisiä, kun on kyse asiakkaiden kokemasta elämänlaadusta. Pelkkä perushoito ei riitä tuomaan hyvän elämänlaadun kokemuksia asiakkaille, vaikka hoidon laatu sinällään koettaisiinkin hyvänä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja viriketoiminnan on havaittu jäävän vähäiseksi, vaikka niillä

olisi positiivisia vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta parempaan elämänlaatuun. Muistisairaille epämiellyttävä olotila, elämänilojen rajallisuus, surullisuus ja kivut vaikuttavat elämänlaatuun. (Räsänen 2017, 116–130.)

Omatoimisuutta ja kotona asumista voidaan tukea terveyden edistämisen näkökulmasta hyvällä fyysisellä ja psyykkisellä terveydentilalla. Mielen hyvinvointi vahvistaa myös fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja elämänlaatua. Vakavan sairastumisen yhteydessä onkin tärkeää muistisairaalle ja hänen läheistensä tukemisensa tästä näkökulmasta, koska sairastuminen saattaa tuoda mukanaan asioita ja muutoksia, jotka horjuttavat psyykkistä hyvinvointia. Muun muassa sosiaalinen aktiivisuus, aivojen sopiva haastaminen ja stressin välttäminen todetaan tärkeiksi aivojen hyvinvoinnille ja kognitiivisten kykyjen ylläpitämiselle. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 29.)

Muistisairaalle käyttäytymisen muutokset saattavat näyttäytyä ongelmallisina sekä haasteellisina toimintoina, esimerkiksi levottomuutena, koska hän ei välttämättä pysty ilmaisemaan tunteitaan, tarpeitaan ja mielitekojaan sanallisesti, vaan hän ilmaisee itseään käytettävissä olevilla keinoillaan. Taustalla voi olla somaattisia tekijöitä, jotka laukaisevat muutoksia, mutta myös nälkä tai turhautuminen voivat olla syynä. Mieliala, aistien heikentyminen ja vuorovaikutuksen sekä hahmottamisen vaikeutuminen saattavat näyttäytyä käyttäytymisessä haastavina tilanteina. Lääkkeettömän hoidon tarkoituksena on löytää keinoja, joilla voitaisiin välttää haasteellisten tilanteiden esiintymistä. Muistisairaalle ihmisen yksilöllisyyden huomiointi ja tunteminen auttaa löytämään hänelle sopivia keinoja sekä tunnistamaan tekijät, jotka laukaisevat haasteellisia tilanteita. Mielekkäällä tekemisellä ja ympäristöllä voidaan vähentää muun muassa turhautumista, joten on tärkeää havainnoida ja pohtia millaiset tekijät kunkin yksilön kohdalla auttavat haastavassa tilanteessa. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 35.)

Jos muistisairaalla on ongelmia itsensä ilmaisussa ja ymmärtämisessä, tuolloin vuorovaikutuksen ja kohtaamisen merkitys kasvaa. Molemminpuolista luottamusta ja ymmärrystä voidaan lisätä kiireettömyydellä ja aidolla kuuntelemisella

ja myös muistisairas ihminen tulee kohdata arvostaen, kunnioittaen ja tasavertaisesti. Sairauden edetessä kommunikointiin, opastamiseen ja oppimiseen liittyvissä tilanteissa vaaditaan usein selkokielempää kertomista asioista sekä tilan ja turvan antamista itseilmaisulle, panostaen sanattoman viestinnän ja olemuksen tekijöihin, joita ovat esimerkiksi rauhallinen puhe, katsekontakti, kosketus ja läsnäolo. Elämänhallintaa ja -laatua tuetaan ennen kaikkea aidolla ja arvokkaalla kohtaamisella. Työkirja esittää esimerkkejä erilaisista menetelmistä ja toimintamalleista muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen, kuten muistelu, Snoezelen ja luontoon liittyvät menetelmät kuten Green Care. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 46-47.)

Asuinympäristön kannalta muistisairaalle tutut sekä itselle merkitykselliset asiat ja esineet luovat turvallisuutta ja elämänhallinnan tunnetta sekä tukevat itsenäistä selviytymistä. Ympäristössä tulisi olla tilaa myös omaan rauhaan vetäytymiselle sekä yksilöllisesti sopivaa aktiivista toimintaan ja jopa pienetkin ratkaisut voivat olla merkittäviä asumisen turvallisuuden ja identiteetin tukemisen näkökulmasta. Näistä työkirjassa esimerkkeinä todetaan vuodenaikojen vaihtelun esille tuomisen menetelmät, kuten valokuvat, musiikki ja esineet tai toiminta, kuten teemalliset ryhmähetket. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 49.)

Muistisairaita ei tule nähdä ainoastaan avun tarvitsijoina tai saajina, vaan aktiivisina ja yhdenvertaisina toimijoina, jota tuetaan osallisuutta vahvistamalla. On tärkeää kannustaa muistisairasta osallistumaan omassa elämässään ja ympäristönsään sekä antamaan mahdollisuus käyttää olemassa olevia voimavarojaan. (Hyvän hoidon kriteeristö 2016, 69.)

5.3 Lääkkeettömillä menetelmillä muistisairasta tukemassa

Muistisairaudet ovat yleisimpiä ikääntyneiden sairauksia ja ne aiheuttavat muutoksia toimintakykyyn ja suoriutumiseen, koska ne etenevänä aivosairautena heikentävät muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita. Muistisairaahan hoidon tavoitteena on mahdollisimman täysipainoinen ja omannäköinen elämä voimavarojensa puitteissa, huolimatta sairaudesta. Tavoitteena on myös kotona asumisen

turvaaminen niin pitkään kuin mahdollista ja keskeistä on tukea päivittäistoiminnoista suoriutumista sekä arvioida ja seurata toimintakykyä, koska toimintakyvyn heikkeneminen lisää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta. Pitkäaikaishoidossa muistisairaus näyttäytyy vahvasti iäkkäiden sairautena. Hoitosuosituksessaan ”Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen - Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä” Hoitotyön tutkimussäätiön tarkoituksena on tarjota lääkkeettömiä menetelmiä, jotka ovat muistisairaalle merkityksellisiä sekä vaikuttavia, perustuen kriittisesti arvioitujen tutkimusten esiintuomaan näyttöön. Ne on tarkoitettu hyödynnettäväksi muistisairaahan lääkehoidon ja moniammatillisen sekä kokonaisvaltaisen hoivan, hoidon ja kuntoutuksen rinnalle. (Parisod ym. 2019, 5.)

Hoitosuosituksen tarkoitus on tulla hyödynnettäväksi eri hoitotyön ympäristöissä missä muistisairaita hoidetaan, kuten kotihoito tai ympärivuorokautinen hoito ja lääkkeettömät menetelmät ovat turvallisia muistisairaahan päivittäistoiminnoissa suoriutumisen tukemiseen, koska niiden ei kuitenkaan todettu aiheuttavan merkittäviä riskejä. Niiden käyttö tulee olla osana moniammatillista hoitoa ja kuntoutusta, mitä tehdään yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa sekä eri alojen asiantuntijoiden osaamista hyödyntäen. (Parisod ym. 2019, 22.)

Muistisairaahan käytösoireiden hoidon Käypä hoito -suositukseksikin mainitaan lääkkeettömien hoitomuotojen osalta esimerkiksi tunne-elämää tukevat ja kognitiivisesti suuntautuneet terapiat, kuten muistelu- ja validaatioterapia, merkityksellisiä kokemuksia painottavat menetelmät, kuten virikkeellisyys sekä luovat terapiat muun muassa musiikki, musiikkiterapia, kuvataide, tanssi ja kädentaidot (Koponen & Vataja 2016).

Muistisairaahan huomioivan vuorovaikutuksen näkökulmasta tarvitaan hoitotyöntekijältä läsnäolo- ja ohjaustaitoja kannustaakseen muistisairasta suoriutumaan päivittäistoiminnoista omatoimisesti, kuitenkin huomioiden hänen toimintakykynsä. Kaikissa muistisairauden vaikeusasteissa omatoimisuuden mahdollistaminen on eduksi. Tämä edellyttää perehtyneisyyttä muistisairauksiin sekä muistisairaaseen yksilönä, mutta myös taitoa tulkita tunteita sanallisen ja sanattoman viestinnän tiimoilta. Muistisairasta kannustavaa vuorovaikutusta edesauttaa

myös hänen elämänsä tunteminen, motivoivien tekijöiden huomiointi, lyhyet sekä selkeät sanalliset ohjeet, asioiden toistaminen tarvittaessa sekä huumorin hyödyntäminen. Muita tekijöitä, jotka tukevat vuorovaikutusta, ovat moniammatillinen työote, yhteistyö omaisten kanssa, joustavuus päivittäisen toiminnan aikataulun suhteen sekä riittävät henkilöstöresurssit. (Parisod ym. 2019, 14.)

Muistisairaalle kannattaa järjestää erilaisia aktiviteetteja ja ensisijaisesti kombinaatioita, joista vahva näyttö päivittäisissä toiminnoissa suoriutumisen tukemiseen on yhdistelmällä, joka sisältää liikunnan lisäksi kognitiivisia harjoitteita eli ohjattuja ja toiminnallisia tehtäviä, jotka harjoittavat eri tiedonkäsittelyn osa-alueita, kuten muistia, huomiokykyä ja päättelyä. Liikunnan lisäksi mainitaan harjoitteiden tarjoaminen yhdistettynä esimerkiksi musiikkia hyödyntäviin menetelmiin, luovat harjoitteet tai puutarhanhoito. (Parisod ym. 2019, 14.)

Muiden lääkkeettömien menetelmien rinnalla erilaisten kognitiivisten menetelmien monipuolinen, pitkäjänteinen ja säännöllinen hyödyntäminen kannattaa. Harjoitteiden lisäksi kognitiivisia menetelmiä ovat stimulaatiot, jotka tarjoavat erilaisia kognitiivista tai sosiaalista toimintakykyä tukevia ärsykeitä, kuten ryhmäkeskustelut tai vierailut asuinpaikan ulkopuolisiin kohteisiin. (Parisod ym. 2019, 14.)

Muistelua kannattaa hyödyntää ensisijaisesti yhdistettynä päivittäisiin toimintoihin, koska se saattaa tukea muistisairasta niistä suoriutumista. Sitä voidaan yhdistää konkreettisiin toimintoihin, kuten ruuanlaitto tai toteuttaa erilaisina variaatioina yksilö, pari- tai ryhmämuotoisesti ja yksinkertaisimmillaan se sisältää henkilökohtaisten muistojen ja tarinoiden mieleen palauttamista ja vapaamuotoista jakamista. On syytä kuitenkin varautua myös mahdollisiin voimakkaita tunteita aiheuttaviin muistoihin, jolloin asianmukainen tukeminen tilanteen jälkeen täytyy huolehtia. (Parisod ym. 2019, 17.)

Muistisairaalle suositellaan tarjota mahdollisuutta aistihuoneessa vierailuun, sillä noin 30 minuutin lyhytaikaisesta ja säännöllisestä moniaististimulaatiosta on kohdalaista näyttöä päivittäisten perustoimintojen suoriutumisen tukemisessa. Tämä tarkoittaa erilaisten näkö-, kuulo-, tuoksu- ja kosketusaistimusten tuottamista,

joissa voidaan hyödyntää esimerkiksi värejä, valoja, musiikkia, makuja, aromeja, lämpöä ja kosketusta. Tilan ja tilanteen rauhallisuus, levollisuus ja kodikkuus on tärkeä huomioida ja vaikutusten arvioidaan perustuvan muun muassa moniaististimulaation ympäristön hahmottamista ja huomiointia edistävään vaikutukseen. (Parisod ym. 2019, 19.)

Asuinympäristön kodikkuuteen panostaminen saattaa tukea omatoimista aktiivisuutta päivittäistoiminnoissa, ympärivuorokautisessa hoidossa kodikkuutta voidaan lisätä muun muassa isoilla ikkunoilla ja näkymillä ulos sekä vapaan liikkumisen mahdollistamisella pihalle tai puutarhaan. Yhteisistä tiloista mainitaan avoimuuden ja avaruuden huomiointi, jolloin mahdollistetaan muistisairaana vapaa liikkuvuus ja aktiviteetteihin osallistuminen. Huomiota tulee kiinnittää myös hoitohenkilökunnan osaamiseen ja organisaation hoitokulttuuriin. (Parisod ym. 2019, 20.)

Omaisten ja läheisten osallistumisen mahdollistaminen muistisairaana arkeen ja päivittäisiin toimintoihin, ilmeisesti myös on osaltaan tukevana tekijänä. Tähän voidaan kannustaa esimerkiksi tarjoamalla ympäristö, joka tukee osallistumista tai yksilöllisesti mielekästä toimintaa. (Parisod ym. 2019, 21.)

Hoitohenkilökunnan osaamisella sekä koulutuksella on ilmeisesti positiivisia vaikutuksia, jolloin ammattitaidon ylläpito koskien muistisairauksia, niiden erityispiirteitä ja päivittäistoiminnoista suoriutumista tukevista lääkkeettömistä menetelmistä katsotaan tärkeäksi. Tällaisen koulutuksen tulisi sisältää monipuolisesti tietoa ja menetelmien läpikäymistä. Kokemuksen ja osaamisen siirtäminen henkilöstössä sekä käytäntöön viedyn menetelmän puolueettomasta arvioinnista voi olla myös hyötyä. (Parisod ym. 2019, 21-22.)

6 AISTIKOKEMUKSEN TOIMINTATUOKIOKOEILU

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Käytäntö on osoittanut, että toimeksiantajilla on toiveena saada opinnäytteinä muitakin työelämää kehittäviä hankkeita, kuin tutkimuksia ja opiskelijat ovat kokeneet toiminnallisuuden antavan välineitä teorian ja käytännön yhdistämiseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kyse käytännön toiminnan ohjeistamisesta, opastamisesta, järjestämisestä tai järjeistämistä, jolloin tuotoksena voi syntyä esimerkiksi ohjeistus, tapahtuma, opas tai portfolio. Käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyy tutkimusviestinnällisiin keinoihin, jolloin opinnäytetyö vastaa sen peruselementtejä ja se on työelämälähtöinen, käytännönläheinen, toteutettu tutkimuksellisella asenteella sekä osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Opinnäytetyöni toiminnallisuudellaan vastaa omaani ja toimeksiantajan kiinnostusta saada kokemusta sekä tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä hoitotyön ohella. Työ on laadittu tutkimuksellisella asenteella ja se osoittaa alani tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisen osuuden myötä, pystyin yhdistämään teoriaa ja käytäntöä toisiinsa. Konkreettisen toiminnan järjestäminen tuokiona aidossa hoitotyön ympäristössä muistisairaiden asiakkaiden parissa antaa hyvin konkreettista kuvaa ja kokemusta siitä, onko tällaisessa toimintamuodossa potentiaalia ja vastaako se taustalla olevaa tietoa sekä suosituksia asiasta. Konkreettisen kokeilun avulla on myös mahdollista saada lisää kokemusta sekä näkemystä siitä, millaisiin asioihin on kiinnitettävä huomiota muistisairaiden ja toimintatarjoitteiden ollessa kyseessä, jos suunnitellaan tai tuoteistetaan tämäntyyppistä menetelmää. Palautteen perusteella voin todeta, onko menetelmä ollut kiinnostava toimintaan osallistuneiden mielestä ja olisiko tällaisessa toiminnassa potentiaalia järjestää uudestaan. Kittilän Koivukodin henkilökunnan toivon saavan tästä ideoita, jotta voisivat mahdollisesti itsekin järjestää vastaavaa uudestaan asukkaille tai jatkojalostaa tätä esimerkiksi aistinurkkaukseksi tai -huoneeksi.

Salonen, Eloranta, Hautala ja Kinon (2017, 7) käyttävät kehittämistoimintaa yläkäsitteenä seuraaville käsitteille; kehittämishanke, toiminnallinen opinnäytetyö,

tutkimuksellinen kehittämistoiminta, kehittämistyö, kehittäminen, työn kehittäminen, projektilla kehittäminen ja projektityö. He haluavat korostaa kehittämistoiminnan prosessinomaisen kokonaisuymmärtämisen merkitystä ja tuovat esille, että keskeistä toiminnassa on uuden oppiminen ja lisäarvon tuottaminen (Salonen ym. 2017, 71).

Opinnäytetyössäni olen tuonut esille näkökulmia, mitkä kertovat tämän toiminnallisen opinnäytetyöni olevan eräänlaista työelämän kehittämistoimintaa, jonka tarkoituksena on edistää hoitotyön laatua. Tarkoituksena on myös kokeilla uusia menetelmiä hoitotyön arkeen, josta toimeksiantajakin saa tarpeellista tietoa luontolähtöisten sote- ja kasvatustalouden kehittämisen tueksi.

Kehittämistoiminta muodostuu eri vaiheista, jotka käytännössä usein limittyvät toisiinsa ja ovat yhtäaikaista, eivätkä etene niin lineaarisesti sekä järkiperäisesti, että tavoiteltavat lopputulokset ja asioiden etenemisjärjestys olisi niin tarkasti ennakoitavissa. Lineaarilla mallilla kehittämistoiminta etenisi suunnitelmallisesti ja johdonmukaisesti, jolloin toteutuksen epävarmuustekijätkin olisivat ennakoitavissa ja hallittavissa, lähtökohdat kehittämiselle olisi selkeitä ja etukäteen tarkkaan rajattuja. Kehittämistoiminta voi edetä myös syklisesti, jolloin vaiheet muodostavat kehiä, joissa edellisen kehän tulos ja/tai tuotos ja sen arviointi jäsentää seuraavaa kehää. Tässä reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus ovat tärkeitä ja kyse on toiminnassa sekä toiminnasta oppimisesta. (Salonen ym. 2017, 52.)

Aikataulusuunnitelmasta (Liite 2.) on mahdollista havaita, kuinka tämä työ sisältää jatkuvaa työskentelyä eri projektin osa-alueilla ja, että suunnitelmavaiheessa on vielä täysin mahdotonta tietää täysin tarkkoja määreitä kullekin osa-alueelle. Tämän lisäksi opinnäytetyöni alkuperäisen aiheen vaihtuessa aistihuoneen rakentamisesta aistikokemustuokioksi, on koko kirjoittamisprosessin ajan tapahtunut jatkuvaa arviointia sekä rajaamista suhteessa lähteisiin ja teoriaosuuden painotukseen.

6.2 Kehittämistarve ja idea toimintatuokiosta

Hyvän opinnäytetyön aihe kuvataan olevan muun muassa opintojen kautta nousut idea, jonka avulla pystyy luomaan tai ylläpitämään suhteita työelämään ja syventämään tietoja ja taitoja itseä kiinnostavasta aiheesta omalla alalla. Työelämälähtöisen toimeksiantajan myötä opinnäytetyötä tehdessä on mahdollista päästä kokeilemaan ja kehittämään taitoja sekä harjoittamaan innovatiivisuutta. Työn avulla pääsee kuvaamaan omia tietoja ja taitoja suhteessa työelämän nykytilaan ja sen tarpeisiin sekä se voi antaa suuntaa omalle ammatilliselle kasvuille, urasuunnittelun ja työllistymisen näkökulmat mukaan lukien. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.)

Opinnäytetyön aiheeni katson nimenomaan vastaavan edellä mainittua kokonaisuutta. Kliinisen hoitotyön parissa lähihoitajan työtä pitkään tehneenä halusin syventyä ja kartuttaa osaamistani aiheessa, johon en varsinaisesti ole työkokemuksen myötä törmännyt. Luontolähtöiset menetelmät, tällaiset luovemmat keinot tukea iäkästä, muistisairasta hoitotyön arjessa, koin äärimmäisen mielenkiintoiseksi aiheeksi päästä perehtymään ja käytännössä kokeilemaan. Lähihoitajana työskennellessä olen tavannut asiakkaita, joille metsään meneminen ja luontoyhteyden ylläpitäminen ei syystä tai toisesta ole enää onnistunut ja koin, että onko tapaa, jolla metsä ja luonto voidaan tuolloin tuoda heidän luokseen. Työssäni olen tavannut esimerkiksi asiakkaan, joka ei halunnut koskaan lähteä ulos lenkille, koska koki luontoympäristön lähellä olevan liian kaupunkimainen. Silti kuitenkin hän oli innokas keskustelemaan oman kotipiirinsä metsäisestä ympäristöstä muistoiineen.

Halusin perehtyä lisää luontolähtöisten menetelmien taustalla olevaan tietoon, mihin tämä entistä suositumpi aihe pohjautuu ja millaista tietoa sen taustalta löytyy. Halusin kasvattaa omaa ymmärrystäni sekä tietoutta ja ammatillisuuttani muistisairaiden hyvän hoidon näkökulmasta, löytää tietoa siitä mistä näkökulmista katsoen hoitotyötä olisi hyvä kehittää ja mihin asioihin tulisi panostaa. Omaan työkokemustaustaani viitaten myös minun ammatillisuuttani leimasi vielä

liian paljon sairauskeskeinen näkökulma. Tämän opinnäytetyöni kautta toivottavasti pystyin antamaan perusteltuja näkökulmia, kun kyse on ikääntyvien ihmisten arjesta, joista heistä suurta osaa edustaa muistisairaajat ihmiset.

Salonen, Eloranta, Hautala ja Kinos (2017, 56, 58) kuvaavat, että kehittämistoiminnan ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan nykykäytännön kehittämistarpeita eri tahojen ja sidosryhmien näkemyksiä hyödyntämällä, muodostetaan ymmärrys kehittämisen kohteesta sekä rajataan aihe riittävästi. Sen jälkeen ideointivaiheessa käytetään luovuutta miettiessä mitä muutettavaa nykykäytännössä on ja kuinka haluttuun muutokseen päästään sekä tehdään alustava etenemissuunnitelma tavoitteineen ja pyritään keräämään riittävästi erilaisia näkökulmia aiheeseen.

Opinnäytetyön taustaa kuvaa oma kiinnostus ja halu oppia lisää siitä, millaiset mahdollisuudet luontolähtöisellä toiminnalla olisi hoitotyössä. Tein joulukuussa 2018 lasten- ja nuorten hoitotyön harjoittelun Kittilässä perhekoti Päiviössä, joka antoi minulle mahdollisuuden nähdä aivan uusi puoli alaltani sen lisäksi, että yksikön ympäristössä ja toiminnassa ovat vahvasti läsnä myös luonto, eläimet sekä luovuus. Toimintaympäristössä vaikuttaa myös pihapiiristä löytyvä Loma-Paksun majatalo, jota hyödynnetään kasvatus- ja ohjaustyössä vahvistaen nuorten elämän taitoja. Tämä harjoittelu sai opiskelijana pohtimaan alaani uusilla näkökulmilla ja olen edelleen ihastunut siihen, kuinka turvallinen, viihtyisä ja voimaannuttava tuollainen ympäristö on asiakasnäkökulmasta, mutta myös työympäristönäkökulmasta. Olen erittäin vaikuttunut kuinka yksikön kaikki arvot sekä luontolähtöisyys ja ekologisesti kestävään elämäntapaan pyrkiminen konkreettisesti ovat läsnä arjessa ja toiminnassa. (Perhekoti Päiviö 2015-2019.)

Halusin toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena opinnäytetyönä, koska sen projektimainen ja käytännöllinen luonne viehättivät. Halusin mieluisan aihealueen myötä olla kehittämässä jotain konkreettista kokemusta, jota on mahdollista hyödyntää ja jatkojalostaa monella eri tavalla ja paikoissa. Haluan myös pystyä pohjaamaan toiminnallisen osuuden laadukkaaseen teoriakehykseen, jolloin pystyn näyttämään, että konkreettiselle toiminnalle on vahvat perusteet, miksi tällaista toimintaa kannattaisi hyödyntää omalla alallani. Haluan työni herättävän myös

ajatuksia ja pohdintaa toiminnallisen kokemisen myötä. Ennen kaikkea halusin työni edustavan ammatillista osaamistani sekä oppimistani, hoitotyön näkökulmaa sekä aihealueen perusteltua tietoa.

Toimeksiantajalle olisi hyödyllistä saada tietoa ikääntyneille toteutetusta luontolähtöisestä palvelusta sekä mitä tulee huomioida, kun tämälähtöisestä toimintatuokiota suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. Kuten Välimaa viittaa hankkeen taustaan, siinä on tarkoitus kehittää erilaisia luontolähtöisiä liiketoiminta- sekä palvelumalleja ja tässä työssäni tekemäni toimintatuokio on yhdenlainen palvelumalli, jota testattiin kerran. (Välimaa 2020.) Kevään 2020 koronaviruspandemian vuoksi en lähtenyt tuokion uudelleen toteuttamista ehdottamaan Koivukodille tai muihinkaan yksiköihin. Toimintatuokion kehittämiseksi tuki vaatisi useampia kokeilukertoja, jotta saataisiin monipuolisemmin asiakaspalautetta sekä havaintoja ja kokemuksia.

Luontolähtöisillä menetelmillä on rajattomat mahdollisuudet toteuttaa sitä eri tavalla ja eri asiakasryhmille suunnattuina. Itse halusin tarjota helposti toteutettavan luontolähtöisen menetelmän, jota voi hyödyntää asiakkaan arjessa paikasta sekä toimintarajoitteista huolimatta. Muistisairaat, jotka asuvat palveluasumisen yksiköissä saattavat joutua luopumaan jokapäiväisestä yhteydestään luontoon sekä metsään, heidän muuttaessaan kotoa ympäristöön, jossa ei välttämättä ole tarjota edes ikkunoista näkyvää metsää tai Lapin omaleimaisia luontomaisemia. Toiminnan rajoitteiden vuoksi asiakas voi olla täysin vuoteen omana eikä liikkuminen onnistu luonnon äärelle. Tässä on tilaisuus ja tarve kehittää muita keinoja, kuinka luonnon kautta tulevia aistikokemuksia voidaan edelleen nauttia.

Etenevät muistisairaudet ovat myös kansanterveydellisestä ja -taloudellisesta näkökulmasta haaste ja niitä sairastavien ihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa. Parantavaa hoitoa ei ole tarjota tällä hetkellä, mutta muun muassa varhaisella hoidolla sekä kuntoutuksella voidaan parantaa heidän toimintakykyään ja siten hillitä kustannusten kasvua. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b.) Näen tämän valtakunnallisen näkökulman eräänlaisena tarpeena työni perustalle. Haluan itse omalta osaltani olla kehittämässä hoitotyötä ja menetelmiä niin, että se

olisi vastaamassa laadultaan hyvän hoidon toteutumista, kun kyseessä on iäkkäät, muistisairaat sekä toimintarajoitteiset ihmiset ja heidän parissaan toteutettava hoitotyö sekä sen suunnittelu. Tulevaisuudessa sairaanhoitajana tulen toimimaan Tunturi-Lapin alueella joko perusterveydenhuollossa tai avopalvelun puolella, jolloin tällaiset asiakkaat ovat tyypillisiä, joiden kanssa tulen hoitotyötä toteuttamaan. Sairaanhoitajan kliininen osaaminen kattaa asiakkaan kokonaisvaltaisen hoitotyön. Minulla tulee olla ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa osaamiseni taustalla, jolloin pystyn jatkossakin luovuutta käyttäen innovoimaan erilaisia toimintatapoja pyrkimyksissäni tarjota kokonaisvaltaista hyvää hoitoa ja parantaa asiakkaideni elämänlaatua.

6.3 Suunnitelmavaihe

Toimintasuunnitelmalla opinnäytetyön idea ja tavoitteet perustellaan sekä niiden osoitetaan olevan harkittuja ja tiedostettuja. Lisäksi sillä osoitetaan kykyä johdonmukaiseen päättelyyn ja sitoutuneisuutta aiottuun tekemiseen. Alussa tehtävällä taustakartoituksella pystyy selvittämään idean tarpeellisuutta, kohderyhmää, merkitystä, millaista uutta alalle on mahdollista luoda sekä aiheesta löytyvä lähdemateriaali, sen käyttökelpoisuus ja ajankohtaisuus. Tätä vasten pohditaan ja tarkastellaan omat taidot, kyvyt ja valmiudet toteuttamisen saavuttamiseksi sekä kuinka aihe kannattaa rajata, millaiseen käytännön ongelmaan idealla on mahdollista löytää ratkaisu sekä mikä merkitys työllä on kohderyhmälle. Tämän lisäksi on pohdittava mitä keinoja vaaditaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja millä aikataululla, jolloin pystytään arvioimaan idean ja tavoitteiden realistisuutta sekä tarvittavia resursseja. Riittävästi perusteltu toimintasuunnitelma on helpompi arvioida toteuttamismahdollisuuksiin nähden. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-28.)

Suunnitteluvaihe sisältää vastuuhenkilöiden nimeämisen ja sen tarkoituksena on tarkentaa ja täsmentää ideoinnin aikana tulleita ajatuksia sekä miettiä mitä kehittämisellä on realistista tavoitella ja mitä toteuttamisedellytyksiä se vaatii. Lisäksi selvitetään, että kehittämistoiminta on todella tarpeellista, jolloin perustellaan toiminnan tärkeys. Suunnittelun aikana perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon sekä varmistetaan taustaselvityksen näyttöön ja/tai tutkittuun tietoon perus-

tuvuus. Lisäksi rajataan kehittämisen kohde ja laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, jossa kerrotaan tavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, sidosryhmät, kehittämismenetelmät ja mahdolliset tutkimusmenetelmät sekä kuinka toiminta dokumentoidaan, arvioidaan ja kuinka viestintä sekä levittäminen tapahtuu. Käytännön työn suunnittelu hyvin tarkasti ei useinkaan ole mahdollista, koska toteutusvaiheessa saattaa ilmetä ennalta arvaamattomia asioita, joten tässä tarvitaan ennalta varautuvaa suunnittelua, ohjausta ja reflektiivistä työtettä, kuitenkin painottaen huolellisuuteen suunnitelmaa kohden. (Salonen ym. 2017, 60.)

Tietoperustan näkökulmasta toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeä tuoda esiin teorioista nouseva tarkastelutapa suhteessa valintoihin, jolloin työ osoittaa tekijän kykyä yhdistää ammatillinen, teoreettinen tieto käytäntöön ja pohtimaan tämän myötä kriittisesti käytännön ratkaisuja sekä kehittämään omaa ammattikulttuuria (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42).

Suunnitelmavaiheessa olen tehnyt toimeksiannon Nordic NaBS -hankkeen kanssa ja saanut sisällönohjaajaksi Raija Seppäsen, joilta saan tukea ja ohjausta työni eri vaiheisiin sekä olen sopinut Koivukodin vastaavan hoitajan kanssa, että saan järjestää heillä tuokion. Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyöni aihe muuttui sen verran, että alun perin tarkoituksena oli päästä rakentamaan metsäaistihuone hoivayksikköön. Totesin varsin pian tällaisen toteutuksen vaativan liian paljon resursseja, jolloin päädyin toteuttamaan aistikokemuksen toimintatuokiona. Toimintatuokion järjestäminen ei vaadi suuria rakenteellisia muutoksia eikä mahdotonta määrää fyysistä työtä suhteessa opinnäytetyön laajuuteen. Aistihuoneen rakentaminen vaatisi myös taloudellisia resursseja ja rakennusteknisiä taitoja. Tällaisen idean toteuttamiseen olisin tarvinnut konkreettisen tilan, reilusti materiaalia ja oman alan ulkopuolista osaamista. Ideaa varten olisi pitänyt suunnitteluun ottaa mukaan jopa kunnan päättäviä elimiä ja teknistä henkilökuntaa.

Suunnitelmavaiheen päätteeksi minulla oli hyväksytty opinnäytetyön suunnitelma. Aistikokemuksen järjestämistä varten pystyin keräämään metsästä materiaalia ja hyödyntämään olemassa olevia tarvikkeita, kuten omaa tekniikkaa, liittyen video- ja äänimateriaalien esittämiseen. Mahdollisuuksien mukaan tuokioon voi hankkia erilaisia muita aistein koettavia sekä tunnelman luomiseen liittyviä

materiaaleja. Nämä elementit ovat osana toimintatuokiota ja osaltaan tukemassa vuorovaikutusta, keskustelua ja muistelua. Materiaalien valintaa ajatellen tarjontaa on paljon, toki riippuen vuodenaajasta.

Ennen toimintatuokiota sovin Koivukodin vastaavan hoitajan kanssa sopivan toteutuspäivän ja muita huomioita tuokion toteuttamista varten sekä lähetin asiasta virallismuotoisen saatekirjeen sähköpostitse (Liite 3.). Toimintayksikkönä Koivukoti oli itselle tuttu ennestään, työskennellessäni siellä viime kesänä, jolloin tuttu henkilökunta sekä asukkaat helpottivat osaltaan tuokion suunnittelua.

Kittilässä sijaitseva Koivukoti on palvelutalo, joka tarjoaa tehostettua ja ympärivuorokautista palveluasumista pääasiassa muistisairaille ja ikäihmisille (Kittilän kunta 2020). Koska olin työskennellyt yksikössä jo ennen opinnäytetyön aloittamista, tiesin siellä käyvän joskus sovitusti ulkopuolisiakin pitämässä erilaisia tuokioita tai esimerkiksi musiikkitilaisuuksia. Kysyin vastaavalta hoitajalta lupaa sekä kiinnostusta toimintatuokiostani, jolloin vastauksena minut otettiin ilomielin vastaan. Tiesin paikan sekä asiakaskunnan soveltuvan erittäin hyvin käytännön kokeiluuni eri näkökulmista ajatellen.

6.4 Toteutus

Toteutusvaiheessa suunnitelma on valmis ja hyväksytty sekä tässä kohtaa ohjauksen, vertaistuen ja muun palautteen saaminen ovat oleellisia muutoksessa onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. Toteutus etenee suunnitelman mukaisesti, mutta usein tarkentuu vielä tässä vaiheessa kokeilun ja kehittämisen avulla. Riittävät muistiinpanot, erilaisten materiaalien tuottaminen ja huolellinen dokumentointi työskentelyn tueksi on tärkeää, jotta niihin voi palata viimeistään arvioinnin aikaan. (Salonen ym. 2017, 62.)

Toteutin aistikokemuskokeiluni 5.3.2020 Koivukodin yläkerran yhteisiin tiloihin kuuluvassa peräpirtissä, jossa oli jo ennestään tuoleja sekä iso pöytä, jotka tuokion järjestämisen edellytyksenä tulisikin olla, kun kyseessä on iäkkäät ja paljon erilaista rekvisiittaa. Alustavasti olimme puhuneet, että tuokio kestäisi 1,5 tuntia iltapäivällä, jolloin muutoinkin esimerkiksi viedään halukkaita ulos tai on muuta

virkestystoimintaa. Lopulta kuitenkin päädyin toteuttamaan tuokion ilman liian tarkkaa suunnitelmaa ja lupasin olla asukkaita virkistämässä iltapäivän ajan. Jotta tuokiossa pystyy olemaan paremmin itse läsnä, ohjaamaan keskustelua sekä havainnoimaan, on tärkeää, ettei siinä kerralla ole liian montaa osallistujaa. Tulostin mukaani palautelomakkeita (Liite 4.), jotta pystyin tarjoamaan mahdollisuuden antaa palautetta tuokiosta osallistujille. Myöhemmin pyysin samalla lomakkeella palautetta myös henkilökunnalta, jotka kävivät toimintaa seuraamassa.

Toiminnan aikana minulta ohjaajana vaadittavat taidot ovat osallistamisen tukeminen, onnistumisen kokemusten ja uuden oppimisen mahdollistaminen, oikea asennoituminen suhteessa esimerkiksi kohtaamiseen ja asiakkaiden kyvykkyyteen, aito läsnäolo ja keskittyminen, vuorovaikutustaidot, reagointikyky sekä kärsivällisyys. Koska suunnitellun toimintatuokioni olisi tarkoitus olla sellainen, jota voisi järjestää helposti, en tarkoituksella asettanut toiminnalle erityisiä ohjeita etenemisen suhteen, vaan jätin siinä tilaa luovuudelle ja yksilöllisille tekijöille. Toiminnan aikana oli tarkoitus keskustella mitä ajatuksia, tunteita ja muistoja herää aistein koettavien luontomateriaalien ja muiden avulla. Tietous ja osaaminen muistisairaista sekä heidän kanssaan toimimisesta ennen kaikkea helpottaa ohjaajan työskentelyä.

Tuokiota varten keräsin erilaisia metsän ja luonnon materiaaleja, muun muassa kelo puuta, männyn ja katajan oksia, käpyjä, kiven, poron sarvia ja taljapalasen, metson sulkia, käävän, juurakon, varpuja ja muita kasveja (Kuva 1.). Osa näistä minulla oli jo ennestään ja kaikki oli vastuullisesti hankittuja. Osan minulle lähetti serkkuni Janakkalasta postitse, koska talven tulo yllätti Lapissa ennen kuin olin saanut kerättyä kaikkia suunnittelemani materiaaleja. Kolarin paikallisesta kukkakaupasta sain hankittua palan sammalta ja kaupasta ostin puolukkaa ja mustikkaa sekä saunatuoksua. Miina Sillanpään säätiöltä tilasin ilmaisen ”Nautitaan luonnosta” -korttipakan ja Youtubesta valitsin valmiiksi videomateriaalia, Suomen Mielenterveys ry:n tekemän ”Hyvän mielen metsäkävely” sekä ”Sound of Lapland” -videoista viisi videota, joissa on video- ja äänimaisemaa Lapista eri kohteista ja eri vuodenaikoina, kuten talvikävelyä, poroja, soutamista, metsää ja tun-

turipuron solinaa. Näiden näyttämistä varten minulla oli mukana kannettava tietokone ja kaiutin. Lisäksi rakensimme miesystäväni kanssa tunnelman luojaksi nuotiokoristevalaisimen kelopuun ja liekkilampun avulla. Materiaalit keräsin käytettyyn banaanilaatikkoon, koska se oli kooltaan sopiva, helposti kannettava ja ekologinen vaihtoehto. Tämän lisäksi osan materiaaleista kuljetin repussa.



Kuva 1. Aistituokion materiaaleja (Susanne Mustonen)

Materiaaleja hankkiessa ja varastoidessa tarkistin, etteivät ne sisällä mitään hyönteisiä, hometta tai muuta mistä voisi olla haittaa. Saunatuoksut koin epäkäytännöllisiksi. Pienikin määrä tuoksua pumpulissa oli todella voimakas, seurauksena voi olla mahdollisesti hengenahdistusta tai päänsärkyä. Sen lisäksi monessa on pohjana eukalyptus, vaikka etiketin mukaan tuoksu olisi esimerkiksi mänty. Eukalyptus tuli kuitenkin vahvasti esille ja se ei tuonut mieleen suomalaista metsää. Lasiin lastenruokapurkkeihin valitsin tuoksuiksi vain tervan ja koi-vun, jotka eniten vastasivat todellisuutta eikä tuoksu tuntunut niin voimakkaalta. Marjojen suhteen on toki huomioitava kylmäketjun säilyminen. Tästä syystä ostin pakastettuja marjoja, jotka laitoin rasiaan vasta hetki ennen tuokion alkua. Näiden maistelua varten olin hygieniasyistä ostanut kertakäyttölusikoita.

Toimintatuokion tilaan tullessa ja materiaaleja esille laittaessa paikalle tuli jo yksi asukas, joka sittemmin viihtyi paikalla useamman tunnin. Yhteensä asukkaita paikalla kävi 9, jotkut viihtyivät pitempään ja jotkut kauemmin. Eräs osallistui olemalla paikalla vähän kauempana ja hänen luonaan kävin näyttämässä joitain materiaaleja pöydältä. Paikalla oli myös omaisia ja henkilökuntaa. Lisäksi tuokion jälkeen kävin osan materiaalin kanssa erään vuoteessa olevan asukkaan luona, joka tätä oli toivonut. Toimintaa pidin viiden tunnin ajan.

Kuten aiemmin totesin, tuokiosta minulla ei ollut mitään aikataulua eikä ohjelmakuntaa ja tarkoituksena oli, että tuokioon osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja omien voimavarojen mukaista. Materiaalien avulla herättelin keskustelua ja muistelua, kuten kysymällä ”Miltä se tuntuu tai tuoksuu?”, ”Millaisia ajatuksia tai tunteita tai muistoja se herättää?” tai ”Elvyttääkö, rauhoittaako tai hoitaako tämä mahdollisesti?”. Miina Sillanpään säätiön korttipakan avulla kyselin visailutyyppeiksi kysymyksiä luonnosta tai keskustelimme aiheista, jotka korttipakasta nousivat esille. Tuokiossa paikalla olevilta kysyin halukkuutta vastata nimettömästi palautelomakkeeseen ja tuokion päätteeksi vierailin kyselemässä ja kirjaamassa palautetta heiltä, jotka siihen vapaaehtoisesti halusivat vastata. Kaiken kaikkiaan palautetta halusi antaa 4 asukasta.

6.5 Tulokset ja arviointi

Kehittämistoiminnan tulosten ja/tai tuotosten syntyminen vaiheessa pystytään kertomaan hyödyistä sekä muutoksista halutussa kohteessa, huomioimalla erityisesti toimijoiden ja hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemyksiä saavutuksista. Kertomisen apuna voidaan käyttää erilaisia esittäviä ja kuvallisia esityksiä, esimerkiksi valokuvia, mikä auttaa ymmärtämään ja hahmottamaan aikaansaannoksia. Niitä pystyy hyödyntämään keskustelun apuna, arvioinnin tukena, osallistumisen ja ajatuksen vaihdon välineinä sekä toiminnan uudelleen suuntaamisessa. (Salonen ym. 2017, 64.)

Palautelomakkeen vastausten avulla saan palautetta toiminnasta ja omien havaintojeni perusteella voin arvioida omaa kokemustani sekä toimintamenetelmää suhteessa asiakkaiden kyvykkyyteen. Kirjallisessa raportissa vertaan kokemusta työni tavoitteisiin ja tarkoitukseen, hoivayksikön toiveisiin, kerron kuinka toteutus tapahtui ja toteutui. Lisäksi tuon julki esille nousseet asiat ja millä tavalla tämä työ tuottaa hyötyä toimeksiantajalle. Palautelomakkeesta olen hahmotellut raakaversio (Liite 4.), jossa on kysymyksiä, joiden avulla olisi mahdollista saada palautetta toiminnasta ja apua sen kehittämiseen. Hahmotelin kysymykset niin, että kyvykkyytensä mukaisesti, niin asiakkailla kuin hoivayksikön henkilökunnallakin olisi mahdollista antaa palautetta toimintatuokiosta.

Palautelomakkeessa koin, että siinä oli liian paljon kysymyksiä, sen läpikäyminen vei mielestäni liian kauan ja aistin keskittymisen heikentymistä viimeisimpien kysymyksien aikaan. Sen lisäksi mielestäni palautteen suhteen kysymyksissä tulisi jatkossa välttää vaikeita sanoja, sanamuotoja, lauseita sekä pitkiä lauseita, koska selkeästi nytkin iäkkäillä ja mahdollisen muistisairauden ollessa kyseessä, heillä oli hankaluuksia ymmärtää kysymyksiä. Ennen tuokiota päätin olla kysymättä avoimista kysymyksistä viimeisintä, koska huomasin sen sisältyvän viidenteen kysymykseen. Sen lisäksi palautelomakkeen toiselta sivulta en kysynyt viimeisintä kyllä/ei-kysymystä, koska huomasin sen tarkoittavan lähes samaa, kuin sitä edeltävä kysymys.

Palautelomakkeen perusteella sain edelleen vahvistusta, että tuokio oli onnistunut ja se toimi hyvin yhdenlaisena virkistysnä sekä sen avulla pystyi saamaan luontoyhteyttä, vaikka ulos ei olisi mahdollisuutta tai halua mennä. Vastaajat ilmaisivat tuokion olleen hyvä, miellyttävä tai nautittava ja vastausten perusteella se toi osallistujille mukavia muistoja mieleen. Palautteesta kävi ilmi, että osallistujille tuli tuokion aikaan mukavia tuntemuksia, mielenrauhaa tai heille jäi mieleen materiaaleista vahvasti jotain. Yksi vastaajista koki tuokion kivana toimintana ja tuovan vaihtelua yksitoikkoisuuteen ja yksinäisyyteen, vaikkei hän kertonut olevan seuraihminen. Kaikkiin kyllä/ei-kysymyksiin vastaajat vastasivat vain ”kyllä”. Kehitysehdotuksia tuokiosta ei tullut, muutoin kuin eräs vastaajista ilmaisi toiveensa keskustelukerhosta. Koostin vastauksista suorine lainauksineen lomakkeen (Liite 5.) huomioineen. Sen perusteella on osittain nähtävissä kuinka haasteellista palautteen saaminen iäkkäiltä ja muistisairailta voi olla.

Arviointivaihe sisältyy myös kaikkiin muihin vaiheisiin, jolloin kehittämistoiminnan aikana arviointia tapahtuu esimerkiksi, kun pohditaan, onko suunnitelma toteuttamiskelpoinen, millaisia alustavia tuloksia ja vaikutuksia toiminnasta on saatu. Se saattaa sisältää itsearviointia, ulkoista arviointia, vertaisarviointia tai kaikkia näitä. Jotta opitaan, tulee omaa toimintaa pystyä tarkastelemaan ja pohtimaan kriittisesti sekä tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Tässä konkretisoidaan muun muassa tapahtuneet muutokset, olemukset muutokselle, vaikutukset, opitut asiat ja epäonnistumiset. Näiden avulla pystytään kokoamaan kattava, kirjallinen loppuraportti kehittämistoiminnasta, joka kootaan suhteessa tehtyyn suunnitelmaan. (Salonen ym. 2017, 64-65.)

Omat havaintoni tilanteesta olivat, että ihmiset viihtyivät ja heihin sai hyvin kontaktia sekä keskustelua tuli vaivattomasti ja runsaasti. Osallistujien pienenä pysyvä määrä oli ennako-oletusten mukaisesti paikallaan, koska ohjaajana jo neljänkin ihmisen yhtäaikaan olo vaati todella paljon voimavaroja ja keskittymistä. Haasteita asettaa useamman ihmisen läsnäolo myös siksi, että huomasi iäkkäiden saattavan puhua toisen vielä puhuessa. Koin itse äärimmäisen tärkeinä ominaisuuksina ohjattaessa toimintatuokiota, että pysyy rauhallisena, johdonmukaisena sekä selkeänä. Sen lisäksi antaa asiakkaille heidän tarvitsemansa ajan ja huomion, jotta vuorovaikutuksellinen tilanne olisi tarpeeksi läsnäoloa huokuva.

Rohkaiseva ja kannustava sekä asiakkaiden ehdoilla tapahtuva toteutus on tärkeää. Ilmapiirin ollessa positiivinen ja kiireetön, suo se aikaa aistielämyksille. Etukäteen valmistautuminen monenlaisiin mahdollisiin tuntemuksiin asiakkaalla, luo tilanteessa hyväksyvän ilmapiirin, jolloin ohjaaja antaa kuvan omasta hyvästä asenteesta ja vuorovaikutuksesta sekä on luomassa luottamuksellista ja turvallista tilannetta. Mahdollisimman häiriötön tila ja sille luodut puitteet edesauttavat aistikokemuksiin keskittymistä. Hygieniaan huomionkiinnittäminen todellakin on ensiarvoisen tärkeää, ettei esimerkiksi marjoja maistellessa asiakkaat syö samasta lusikasta.

lökkään mahdolliset aistiongelmien on huomioitava materiaalien kanssa, kaikki eivät välttämättä pysty nauttimaan esimerkiksi huonon kuulon, näön tai hajuaistin takia joistain materiaaleista. Tilan suhteen haasteita asetti televisio, jota katsomaan tuli eräs asukkaista ja jouduin neuvottelemaan, voisiko televisiota palata katsomaan myöhemmin tuokion ollessa käynnissä. Lopputulos oli, että tämä asukas tuli hetkeksi osallistumaan tuokioon ja keskusteluun.

Keskustelua ei tarvinnut itse juuri lainkaan johdatella, iäkkäät alkoivat omatoimisesti muistella ja keskustella asioista mitä juolahti mieleen materiaalien avulla. Materiaalia oli runsaasti ja totesin, että vähempikin olisi riittänyt. Pelkästään materiaalien ja keskustelujen tiimoilta aika meni nopeasti, eikä esimerkiksi videoiden katsomiselle aikaa oikein jäänyt. Materiaaleja oli helppo viedä vuoteenkin vierelle ja reilun kokoinen sekä avara tila mahdollisti osallistumisen kaikilta, vaikka käytössä olisi jokin apuväline tai tilaan tulisi sängyllä.

Eräälle asukkaalle näytin tietokoneelta valitsemani luontovideota, mutta tähän hän ei kauaa jaksanut keskittyä vaikka muutoin oli tuokion aikaan aktiivinen. Erään asukkaan kanssa haasteeksi osoittautui erittäin huono kuulo ja muutoinkin kommunikaation sekä ymmärtämisen ongelmat. Hän ei juurikaan ottanut kontaktia aluksi, mutta pikkuhiljaa selkeästi kiinnostui materiaaleista ja rohkaistui puhumaankin.

Toiminnan aikana en itse kerennyt kirjoittamaan yhtään havaintoja ylös, vaan puhuin puhelimen ääninauhuriin havaintoni tuokion jälkeen. Tuokion aikaan pystyin

aistimaan, kuinka osallistujat nauttivat keskustelusta ja materiaaleista sekä osa mainitsikin tästä tuokion aikana. Osallistujat hymyilivät, nauroivat ja innostuivat kertomaan runsaasti erilaisia muistoja ja asioita luontoon sekä metsään liittyen. Paikalla työn lomassa vierailleet työntekijät yksiköstä vaikuttivat ilahtuneilta toimintatuokiosta sekä materiaaleista. Osa antoi siitä suullisesti myönteistä palautetta paikan päällä, että materiaalit ja tuokion idea oli heidän mielestään toteutuksineen todella hyvä. Vuorovaikutus oli luontevaa ja sujuvaa osallistujien ja paikalla kävijöiden kesken sekä tuokion organisoiminen ilman ohjelmarunkoa mahdollisti paikan päällä käymisen spontaanistikin, vaikka vain hetkeksi. Ohjaajina olisi voinut olla minun lisäksi toinenkin, koska tuolloin toinen olisi voinut olla apuna havaintojen ja palautteen kirjaamisessa toiminnan hetkellä sekä esimerkiksi asukkaiden liikkumisen avustamisessa sekä materiaalien esille laittamisen ja siivouksen kanssa. Tuokio mahdollisti mielestäni erittäin hyvin myös omaisten sekä henkilökunnan osallistumisen.

Toimeksiantajan puolesta pyysin vapaamuotoista palautetta Leena Välimaalta sähköpostitse liittyen hankkeen näkökulmaan. Hankkeen tarpeeseen vastattiin ja idea, toimintatapa sekä miten aistielämystuokion voisi järjestää ikääntyneille sisätiloissa tulee työssäni esille. Välimaa toteaa myös, kuinka tärkeä merkitys asiakaspalautteella on siihen nähden, mitä hyvinvointia tukevia ja edistäviä asioita toimintatuokiolla voidaan saavuttaa. Kuten juuri se, että palaute oli positiivista ja eräs vastaajista kokisi vaikutuksia hyvinvointiin, jos tällainen olisi säännöllistä. (Välimaa 2020.)

7 POHDINTA

7.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön eettiset näkökulmat ja luotettavuus näyttävät ennen kaikkea tutkimusviestinnän piirteisiin eli esimerkiksi lähteiden käyttöön ja merkintään, käsitteiden avaukseen aiheesta, perustelemiseen, tiedon varmuuden asteen ilmaisemiseen ja viitatus tekstin laatuun ja tyyliin. Opinnäytetyön raportin laatua ajatellen, on syytä panostaa kirjoittamiseen ja ajatteluun, jotta lopputuotos osoittaa tekijän kypsyyttä ja hyödyttää muita antamalla tutkittavaan aiheeseen ideoita ja näkökulmia. Tutkiminen ja kirjoittaminen ovat vuorovaikutuksessa työn alusta loppuun. Prosessia tehdessä tärkeää on perehtyminen aihealueeseen ja työtä tehdessä tietojen päivittäminen ja tarkistaminen jatkuvasti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65-69.)

Taito lähdekritiikissä on tärkeää omata, jotta lähdeaineistoa tulee arvioitua hyvin, huomioiden tiedonlähteen auktoriteetti ja tunnettavuus, ikä, laatu sekä uskottavuuden aste. Olennaista näiden lisäksi on, että lähteet ovat soveltuvia ja ne palvelevat työn tekemistä. Työni tulee olla johdonmukainen osoitus, että hallitsen ja osaan asiani, olen siitä hyvin perillä, olen totuudellinen, vilpitön sekä uskottava oman alan asiantuntija. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-81.)

Työni alusta asti olen panostanut laadukkaan ja ajantasaisen tiedon löytämiseen. Raportissani olen käyttänyt hoitotyön taustalla yleisesti käytettäviä lähteitä, kuten Hoitotyön tutkimussäätiö, Käypä hoito -suositukset ja Duodecim. Olen hyödyntänyt myös toimintaympäristön kehittäjä- ja asiantuntijatahojen tietoa, kuten Muis-tiliitto. Olen panostanut tutkimusviestinnän piirteisiin ja lähdekriittisyyteen sekä lähdeaineiston tuoreuteen. Suurin osa tutkimuksen taustalla olevasta teoriasta on korkeintaan viisi vuotta vanhaa aineistoa, kuten Hoitotyön tutkimussäätiön hoitosuositus sekä näyttövinkki ja väitöskirjat. Lapin ammattikorkeakoulun laadukkaita aineistoja sekä koulutuksessa käytettävää tietokirjallisuutta olen käyttänyt myös taustoittaessani aiheitani. Aiheen eri näkökulmia tuodessa esille olen tuonut esille erilaisista lähteistä perusteluja ja tulevaisuuden näkymiä, jonka tarkoi-

tuksena on ollut tuoda esille aiheen ajankohtaisuutta ja innovatiivisuutta. Lähde-
materiaalilla on tarkoituksena myös tuoda esille, kuinka tärkeää eettisyyden to-
teutumisen edistäminen hoitotyössä on. Sairaanhoidajana tulee pyrkiä niin toteut-
tamaan hyvää hoitoa, kuin myös edistämään sitä sekä iäkkään elämänlaatua.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tarkastellaan työn sisältöä, vahvistaako se olemassa olevaa tietoperustaa tai tuoko se uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi arvioidaan tutkimuksen tarkoitusta, mikä se on, kenelle ja minkä tasoi-
sesta on kyse. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 205.) Tutkimusrapor-
tissa tarkastellaan arvioinnin kohteina muun muassa sitä, onko aihe merkityksel-
linen esimerkiksi hoitotyölle, onko teoriaperusta looginen, onko metodit kelvollisia
ja tulokset uskottavia sekä kuinka ne on tulkittu ja onko tuotoksena järkeviä pää-
telmiä. Lisäksi arvioidaan tutkittavien oikeuden turvaamisen näkökulmaa ja muita
eettisiä kysymyksiä, esimerkiksi lupia. Muita kohtia arvioinnille ovat myös kirjai-
tustyylin selkeys, kieliopillisuus ja loogisen jäsentelyn toteutuminen sekä otsikko,
tiivistelmä ja yleiskuva. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 207.) Rapo-
rtissa pohdinta kuvaa muun muassa tekijän arviointi- ja tulkintakykyjä saamiinsa
tuloksiin ja niiden suhdetta aikaisempaan tietoon käsillä olevasta aiheesta sekä
kuinka työ, sen tulokset ja päätelmät ovat sovellettavissa jatkoa ajatellen (Kank-
kunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 209).

Päätämisvaiheessa tuodaan julki tuloksien tai tuotoksen jatkotoimenpiteet, kuten
millä tavalla niitä voi hyödyntää, kuinka laajalle tuloksia levitetään ja toteutetaan
jatkossa (Salonen ym. 2017, 66.)

Työssäni ovat läsnä uusien ja ajantasaisten tietojen ja näkökulmien aspektit.
Lääkkeettömien menetelmien käytöstä muistisairaahan hoitotyössä julkaistu tuore
hoitosuositus vuodelta 2019 vahvisti oman työni aiheeni tärkeyttä itsellenikin, hoi-
totyön painopiste ja muistisairaahan tukeminen arjessa ovat muutakin kuin sairauk-
sien hoitoa. Varsinkin kodinomaisissa hoivayksiköissä on tärkeää, että kiinnite-
tään huomiota siihen, mistä arki siellä koostuu ja mitkä tekijät arjessa rytmittävät
hoitotyötä ja asiakkaan arkea. Tulevana hoitotyön asiantuntijana minun tulee olla
edistämässä hoitotyötä niin, että muistisairaahan päivittäistoiminnoissa tukemisen
lähtökohtana olisi hänen täysipainoinen ja omannäköinen elämänsä, jota voidaan

lääkkeettömin menetelmin tukea, esimerkiksi tässä opinnäytetyössäni valitsemani menetelmällä.

En kokenut tarvetta kriittisesti arvioida esimerkiksi Hoitotyön tutkimussäätiön julkaisemia aineistoja, koska ne jo itsessään kuvaavat luotettavuutta. Niiden taustalla on vankka asiantuntijajoukko, jotka laatiessaan näyttövinkkejä tai hoitosuosituksia, valitsevat tarkoin parhaan käsillä olevan tiedon. Heidän asiantuntijuutensa, osaamisensa ja kokemuksensa ovat hyvin paljon mittavampia kuin mitä minulle tässä koulutuksessa kertyy, mutta siitä huolimatta olen jo lähihoitajana toimiessa osannut valita näitä kyseessä olevia tietokantoja hyödynnettäväksi tehdessäni hoitotyötä. Ja kuten täytyykin, tulee myös ymmärtää kyseessä olevan näytön tehokkuus, tutkimuksiin sekä katsauksiin perustuvaa tietoa lukiessa. Tästä syystä olen ilmaissut näytön tehokkuudesta esimerkiksi ilmaisuilla ”saattaa” tai ”kohtalaista näyttöä”. Tämä kertoo hoitotyön asiantuntijaroolissa olevalle, että kyseinen asia ei välttämättä toimi, mutta hyötyjä on tavattu sen verran, että kyseistä asiaa voidaan suositella kokeiltavaksi käytäntöön. Suositusten ja hoitotieteellisten artikkelien taustalla on mittava joukko myös kansainvälisiä lähteitä, jotka on myös valittu tarkoin asiantuntijoiden toimesta, oli kyseessä sitten suositus, katsausartikkeli tai muu hoitotyön tieteellinen julkaisu.

Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 211-212) ovat todenneet Pietarisen (2002) mukaan, että tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa pohdinnan voi perustaa kahdeksan eettisen vaatimuksen avulla. Työn tulee osoittaa tutkijan aitoa kiinnostusta uuden informaation hankkimisesta, paneutumista tunnollisesti asiaansa luotettavan informaation avulla, rehellisyyttä, ihmisarvon kunnioittamista, sosiaalista vastuunkantoa, ammatinharjoituksen edistämistä, kollegiaalista arvostusta toisia tutkijoita kohtaan sekä työ ei saa tuottaa vahinkoa. Tutkimuksen tulee osoittaa luotettavuutta ja totuudellisuutta tutkimusaineistossaan, tarkastellen muun muassa tuloksia ja miten ne on raportoitu, ketkä kirjoittamiseen ovat osallistuneet ja kenen aineistoa tutkimusalueeseen kuuluu. Tieteen kriittisyyden näkökulmasta työ edellyttää omien perusteiden ja toimintatapojen laaja-alaista arviointia. Tutkimusaiheen valintaa ja tutkimustapaa arvioidessa tarkastellaan ulkopuolisten seikkojen mahdollisia vaikutuksia.

Olen ennen kaikkea paneutunut tunnollisesti aiheeni taustalla olevaan tietopu-
rustaan ja uuden informaation hankkimiseen. En ole antanut minkään ulkopuoli-
sen seikan haitata tarkastelua ja olen suhtautunut jatkuvasti kriittisesti etsiessäni
teoriaa työni pohjalle.

Työssäni otan huomioon myös Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 212-
214) kokoamia ohjeita Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti, jossa painotetaan
muun muassa yksilön kunnioittamista, hänen terveytensä, oikeutensa ja hyvin-
vointinsa vaalimista, haavoittuvien ja vajaavaltaiten suojaamista suhteessa tut-
kimuksen tarpeeseen ja heidän erityistarpeisiinsa. Tämän lisäksi potilaiden tur-
vallisuuden ja oikeuksien turvaamiseksi on kiinnitettävä huomiota, että tutkimuk-
sessa turvataan yksityisyys, henkilöön liittyvien tietojen luottamuksellisuus sekä
fyysinen ja psyykinen koskemattomuus. Tutkimus tulee selvittää riittävän tarkoin
siihen osallistuville ja osallistuminen tulee olla vapaaehtoista sekä varmistaa, että
annettu informaatio on ymmärretty.

Tutkimusta en toiminnan kohteena oleville asiakkaille tehnyt ja osallistuminen
tuokioon oli vapaaehtoista, joten edelliseen kappaleeseen viitaten opinnäytetyö
vastaa taustalla olevia ohjeita.

Ammattikorkeakoulun rehtorineuvosto Arenen tekemässä ”Opinnäytetyöproses-
sin eettiset suositukset - muistilistat opiskelijalle ja ohjaajalle” (2018) perustuvat
lainsäädäntöön sekä tiedeyhteisön kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin
periaatteisiin, linjauksiin ja suosituksiin. Etiikan näkökulmasta huolehdin muun
muassa, että opinnäytetyöni tulee edustaa puolueettomuutta, minun tulee pereh-
tyä riittävästi aiheeseen, resurssit tulee olla riittävät ja minun tulee tuntea tutki-
musetiikka. Työssäni en käsittele henkilötietoja, en tarkastele organisaatiota, sen
toimintaa tai sen edustajia, eikä se ei tuota haittaa tai vahinkoa. Tutkimuksen
näkökulmasta tarkastelen vain omia havaintojani toimintatuokiosta ja sen vaiku-
tuksia, toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja siinä kerätään vain vapaa-
ehtoisuuteen perustuvaa anonyymia kokemusta toiminnasta, joten näiden perus-
teella työni ei tarvitse eettistä ennakkoarviointia ja/tai tutkimuslupia.

7.2 Hoitotyön osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa aistikokemuksiin pohjautuva, hyvinvointia osaltaan tukeva ja hoidon laatua edistävä luontolähtöinen aistikokemus toimintatuokiona hoivayksikössä. Tämä tarkoitus tuli saavutettua sekä sen taustalle on minulla nyt tarjota tässä työni teoriassa hoidon laadun edistämisen sekä hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta laadukasta tietoa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asiakkaille mielekästä tekemistä arkeen ja olla osaltaan vastaamassa toimintakyvyn tukemisen tarpeisiin sekä hyvän hoidon toteutumista. Tavoitteena oli myös esitellä asiakkaille ja hoitotyöntekijöille yksikön arkeen helppo toimintamenetelmä, joka lisäisi yhteyttä luontoon ja toisi mielihyvää luonnon elementtien tuomien muistojen ja kokemusten myötä. Toimintatuokiosta saadun palautteen sekä havaintojeni, kokeilun ja taustalla olevan aineiston perusteella voin sanoa tavoitteiden täyttyneen.

Oman ammatillisen kasvuni ja hoitotyön kehittämisen näkökulmasta, minulla oli tavoitteena työssäni tuoda esille luontolähtöisten menetelmien potentiaali hoitotyössä osana iäkkään ihmisen kokonaisvaltaista hyvää hoitoa. Löysin mittavan määrän laadukasta ja ajantasaista tietoa tähän taustalle. Opin, että luontolähtöisillä menetelmillä on paikkansa ja perusteensa ottaa se osaksi hoitotyön arkea ja sen kehittymistä edesauttaessa. Tämä työ vahvisti entisestään taitojani tiedonhaussa sekä kriittisessä lukutaidossa.

Kartutin osaamistani luontolähtöisistä palveluista, luonnon hyvinvointivaikutuksista ja muista näkökulmista, millä pystyy perustelemaan luontoympäristön merkitystä ihmisen arjessa. Syvensin osaamistani liittyen muistisairaiden kanssa tapahtuvaan hoitotyöhön entisestään. Kasvatin omaa ymmärrystäni ja tietoutta siitä, millaisiin asioihin jatkossa sairaanhoitajan työssä on tärkeää kiinnittää huomiota. Opinnäytetyöni aikana käytin paljon aikaa lukiessani hoitotyön nykytilasta sekä tavoista, minkä kautta tarkastelin kriittisesti myös omaa työn tekemisen tapani. Jatkossa kliinisten taitojen ohella panostan vielä enemmän kokonaisvaltaisempaan näkemykseen, varsinkin kun kyse on asiakastyöstä, jota tehdään asi-

akkaan kotona tai kodinomaisessa ympäristössä. Työni kautta vahvistui entises-
tään osaaminen myös mielenterveyshoitotyön näkökulmasta ajateltuna. Se on
tärkeä alue hallita, osata ja ymmärtää, työskentelipä minkä asiakasryhmän
kanssa tahansa. Positiivisen mielenterveyden näkökulma, joka ohjaa pois on-
gelma- ja sairauskeskeisestä ajattelusta on tärkeä hoitajan työssä omaksua sekä
ymmärtää, jolloin asiakkaan hoitotyötä toteuttaessa keskitytään hyvinvoinnin ko-
kemukseen.

Konkreettisen toimintatuokiokokeilun myötä sain hyvää kokemusta ohjaajana toi-
mimisesta sekä siihen liittyvistä vaatimuksista ja huomioon otettavista asioista.
Tuokio oli tavoitteideni mukaisesti helposti toteutettava ja hoitotyön oheen sovel-
tuva. Tämän kokemuksen myötä jatkossa on entistä helpompaa soveltaa ja toteut-
taa tämäntapaista toimintaa.

Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen muodostuu yhdeksän alueen kokonai-
suuteen, jotka Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hankkeen tarkoituksena
oli määrittää vähimmäisvaatimuksineen yhteistyössä ammattikorkeakoulujen,
ammattijärjestöjen, ministeriöiden ja terveydenhuollon organisaatioiden sekä pe-
rus- että erikoissairaanhoidosta. Nämä alueet ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön
eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon
toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksen-
teko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ja so-
siaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus. (Eriksson, Korhonen, Merasto &
Moisio 2015, 7-12.) Näihin alueisiin viitaten koen hoitotyön osaamiseni sekä am-
matillisuuteni kasvaneen joka saralla tämän työn myötä. Toimintatuokio suunnit-
teluineen, taustalla olevine perusteluineen ja teorioineen oli asiakaslähtöinen,
hoitotyön näkökulmasta eettisesti ja ammatillisesti toteutettu. Se kuvastaa osal-
taan johtamisen sekä yrittäjäyden osaamistani sekäalani toimintaympäristöni
hallintaa. Osaamiseni kasvu kliinisen hoitotyön näkökulmasta on muistisairaan ja
iäkkään kokonaisvaltainen hoitotyö ja koko työn taustalla oleva näyttöön perus-
tuva toiminta ja päätöksentekotaidot. Toiminnallisen osuuden ja myös teoriapoh-
jan myötä ohjaus- sekä opetusosaamiseni sekä terveyden ja toimintakyvyn edis-

tämisen osaamiseni kasvoivat. Sosiaali- ja terveyspalveluiden laadun ja turvallisuuden huomioinnista kuvastaa mielestäni eniten hoitotyön kehittämisen näkökulmat, joita työssäni olen tuonut esille.

7.3 Johtopäätökset ja jatkokehittäminen

Toteuttamani tuokio on vaihtoehtoinen idea ja toimintatapa tuottaa virkistystoimintaa, hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Sitä voi käyttää myös vaihtoehtona ulkoilulle, jos sää tai asiakkaan toimintakyky ei ulkoilua salli. Toiminnan ohella voi esimerkiksi viettää omahoitajahetken asukkaan kanssa. Toiminnasta saa myös ideoita hoivayksikön tilojen kehittämiseen esimerkiksi tuomalla luontoa sisätiloihin.

Toimintakokeilun perusteella tällainen luontolähtöinen toimintamenetelmä on helppo toteuttaa. Muistelu ja aistikokemukset olivat vahvasti läsnä ja menetelmä on helppo toteuttaa tuomalla luontoelementit asiakkaan luo. Toimeksiantajalle tämä antaa hyvää taustatietoa ja huomioita tällaisen toiminnan järjestämisestä varten. Tästä on mahdollisuus jopa toteuttaa liiketoiminta- tai palvelumalli jatkojalostamalla ideoita ja toimintaa. Erilaista teknologiaa enemmän hyödyntämällä voitaisiin saada esimerkiksi autenttista videovälitteistä kuvaa vaikkapa ihmisen kotimaisemista. Yhteistyöhön voi ottaa sellaista osaamista, joka pystyy esimerkiksi kamerakopterilla kuvaamaan upeita maisemakuvauksia ja jalostaa niistä jopa täysin henkilökohtaisia visuaalisia elämyksiä. Virtuaalitodellisuustekniikkaa hyödyntämällä asiakas voitaisiin ikään kuin viedä jopa reaaliajassa tapahtuvaan paikkaan ja tilanteeseen luonnossa. Alkuperäinen idea aistihuoneesta on toteutettavissa, sellainen voisi olla mahdollisuus rakentaa myös tarpeeksi suureen pyörillä kulkevaan liikennevälineeseen. Tuolloin erilaisia aistikokemuksia voitaisiin tarjota osoitteesta riippumatta. Hyviin äänentoisto- ja videolaitteisiin panostaminen kannattaa, jos tarjotaan visuaalisia aistikokemuksia. Iäkkäiden aistit saattavat olla heikentyneet ja tuolloin aineistosta saisi kohteena oleva asiakas tai asiakkaat enemmän irti. Näissä kaikissa edellä mainituissa ideoissani voisin kuvitella mahdollisuuksia monen eri alan osaajille ja verkostoitumiselle. Esimerkiksi tilasuunnittelun osaajien olisi mahdollista tuottaa tästä palvelu, jossa organisaatioille on tarjolla valmis ”avaimet-käteen”-paketti, jossa tällaisen tilan toteutus

sekä rakentaminen tapahtuu yrityksen puolesta. Konkreettisen aistihuoneen rakentaminen puoltaisi paikkaansa siinäkin mielessä, että siellä pystyisi monipuolisemmin toteuttamaan toimintakykyä ylläpitävää toimintaa esimerkiksi pitkospuilla kävelyä, rentoutumisharjoituksia tai metsäteemaisia liikunnallisia hetkiä.

Vaihtoehtoisesti aistihuoneen tilaratkaisu voisi olla näyttelyiden maailmasta tuttu vaihtuva ”näyttely”, joka voi olla siirrettävä kiertonäyttely. Kun metsään tai näyttelyyn ei pääse, on vaihtoehtoisille ideoille mahdollisuuksia. Kuinka voisi tarjota esimerkiksi saamelaismuseo ja luontokeskus Siidan tyyppisiä ihasuttavia saamelaiskulttuurin ja arktisen luonnon kokemuksia heille, jotka eivät Siidaan pysty matkaamaan? Koronapandemia keväällä 2020 laittoi ihmiset kehittämään uusia toimintamuotoja monelle eri saralle, joista virtuaalinäyttelyt ovat yksi hyvä esimerkki. Rajoituksista huolimatta taiteesta ja sen kokemisesta ei tarvinnut luopua.

Jatkotutkimusaiheiksi esitän tämän tyyppisen toiminnan kuntouttavan sekä hyvinvointia edistävän vaikutuksen tutkiminen. Tämän toiminnan vaikuttavuutta, kustannusvaikutuksia ja mitkä elementit erityisesti toiminnassa tukevat ja edistävät iäkkään hyvinvointia olisi mielestäni myös mielenkiintoista tutkia. Sen lisäksi ajattelisin, että tästä voisi tehdä laadullisen tutkimuksen, jossa kysyttäisiin mielipiteitä ja perusteluita näille.

Olisi tarve myös saada lisää tutkimusta luontoympäristöistä, jotka ovat integroituja kodinomaiseen hoivaympäristöön ja niiden vaikutuksista asukkaiden hyvinvoinnille. Eri tavalla toteutettujen luontoelämysten terveysvaikutuksista tarvitaan myös lisää tietoa sekä aisti- ja luontolähtöisten menetelmien kokemuspohjaista tutkimusta. Tulevaisuuden hyvinvointiteknologian ja sen tuomien mahdollisuuksien, tuotteistamisen, palvelumuotoilun ja yrittäjyyden näkökulmasta ajattelisin, että mielenkiintoista olisi saada tietoa lisää siitä, mitkä olisivat uusien etä- ja teknologisten ratkaisujen mahdollisuudet tällä saralla. Tarvitaan myös lisää tietoa siitä, mitkä ovat mahdollisuudet tuottaa luontolähtöisiä palveluita yhteistyössä hoivayksiköiden kanssa, kun palvelun tarjoaja voi olla muu kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, mutta toiminta toteutetaan esimerkiksi sairaanhoitajan kanssa.

Työelämän kehittämisen näkökulmasta tässä olisi tilaisuus myös kehittämisprojektimaiselle työlle, jossa tämän tyyppistä lääkkeettömien menetelmien käyttöä lisättäisiin muistisairaiden päivittäisen hoitotyön ohkeen ja oltaisiin kehittämässä sitä kohti hyvän hoidon kriteerejä ja näkökulmia vastaavaksi. Hoitotyön ja yhteisön kulttuurin kehittäminen hyvän ympärivuorokautisen hoidon tavoite päämääränä, ei voi olla ikinä huono ajatus aloittaa vaikkapa työyksikön oma sisäinen projekti.

LÄHTEET

Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. 2015. 10 syytä valita Green Care -palveluja. Kouvola: Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale -hanke. Viitattu 1.12.2019 https://www.proagria.fi/sites/default/files/attachment/10_syyta_valita_green_care_palveluja_nettilis.pdf

Collins, H., Van Puymbroeck, M., Hawkins, B L. & Vidotto, J. 2020. The Impact of a Sensory Garden for People with Dementia. *Therapeutic Recreation Journal* Vol. 54. No 1, 48-63. Viitattu 15.5.2020 <https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I1-10077>

Eloniemi-Sulkava, U., Juva, K. 2015. Muistisairaahan hyvä ympärivuorokautinen hoito. *Muistisairaudet*. Oppikirja. Duodecim Oppiportti. Viitattu 9.7.2020 <https://www.oppiportti.fi/op/msa00360/do>

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Ammattikorkeakoulujen terveystalan verkosto ja Suomen sairaanhoidajaliitto ry. Viitattu 14.5.2020 <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

Erola, H., Turulin, M. & Seppänen, R. 2016. Voimaa hoitotyön yhteisopettajuuteen ja oppimiseen Lapin ammattikorkeakoulun strategiasta. Teoksessa Seppänen, R. (toim.) Lappilaisen hoitotyön osaamiseen voimaa Lapin AMKin strategiasta. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-142-9>

Gagliardia, C. & Piccinini, F. 2019. The use of nature – based activities for the well-being of older people: An integrative literature review. *Archives of Gerontology and Geriatrics* Vol. 83. 315-327. Viitattu 15.5.2020 <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.012>

Green Care Finland a. Luonto sote-palveluissa. Viitattu 23.5.2020 <https://www.gcf Finland.fi/green-care/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>

Green Care Finland b. Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models. Viitattu 16.10.2019 <http://www.gcf Finland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/-nordic-nabs--new-nordic-nature-based-service-models/>

Grönholm, P. & Marttinen, R. 2018. Virtuaalitodellisuustyöpajat ikäihmisille: kokemuksia, läsnäoloa ja tunnetta. Eläkeliitto. Viitattu 12.7.2020 <https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2018-08/Virtuaalitodellisuustyo%CC%88pajat%20ik%C3%A4ihmisille%2C%20kokemuksia%2C%20I%C3%A4sn%C3%A4oloa%20ja%20tunnetta.pdf>

Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Viitattu 24.5.2020 <https://www.sitra.fi/artikkelit/tulevaisuuskuvia-luontokokemusten-hyodyntamisesta/>

Heikkilä, K. & Wiens, V. 2020. Luontoon liittyvillä menetelmillä voidaan vaikuttaa mielenterveyteen ja verenpaineeseen. Näyttövinkki 1/2020. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 19.4.2020 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/02/nayttovinkki-1-2020-002.pdf>

Hirvonen, J. 2014. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Julkaisussa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Viitattu 21.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

Hyvän hoidon kriteeristö 2016. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Muistiliiton julkaisusarja 2/2016. Muistiliitto ry. Viitattu 29.11.2019 https://www.muistiliitto.fi/application/files/5314/8666/3660/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016_interaktiivinen.pdf

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

JAMK 2017. JAMK mukana kehittämässä mielenterveysosaamista Euroopassa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.11.2019 <https://www.jamk.fi/fi/Uutiset/2017/strenco/>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kittilän kunta 2020. Koivukoti, Metsola, Havukka. Kittilän kunnan verkkosivut. Viitattu 12.5.2020 <http://www.kittila.fi/koivukoti-metsola-havukka>

Konttinen, L. 2013. Luonnonlukutaito - Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Viitattu 12.7.2020 <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>

Koponen, H. & Vataja, R. 2016. Muistisairauden käytösoireiden hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 19.4.2020 <https://www.kaypa-hoito.fi/nix00524>

Kuntaliitto 2017. Asumispalvelut ja laitoshoido. Viitattu 9.7.2020 <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido>

Leppänen, T. 2017. Luontoa elämään -hanke. Teoksessa Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. (toim.) Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0>

Liao, M-L., Ou, S-J., Heng Hsieh, C., Li, Z. & Ko, C-C. 2020. Effects of garden visits on people with dementia: A pilot study. Dementia Vol. 19. No. 4, 1009-1028. Viitattu 15.5.2020 <https://doi.org/10.1177/1471301218793319>

Lopes, T., Afonso, R. & Ribeiro, M. 2016. A quasi-experimental study of a reminiscence program focused on autobiographical memory in institutionalized older

adults with cognitive impairment. Archives of Gerontology and Geriatrics Vol. 66. 183-192. Viitattu 12.7.2020 <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.05.007>

Loponen, T. 2019. Virtuaalinen luontoretki vei metsään Puistolan palvelutalossa. Koillis-Helsingin lähtietieto 27.2.2019. Viitattu 12.7.2020 <https://www.lahietieto.fi/2019/02/27/virtuaalinen-luontoretki-vei-metsaan-puistolan-palvelutalossa/>

Luonnonvarakeskus 2019. Luonnosta hyvinvointia työhön – myös virtuaaliluonto elvyttää. Viitattu 12.7.2020 <https://www.luke.fi/uutinen/luonnosta-hyvinvointia-tyohon-myos-virtuaaliluonto-elvyttaa/>

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Forssa: VoiMaa! -hanke. Viitattu 16.10.2019 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Mankkinen, J. 2018. Haluaisitko keskustella keisarin kanssa tai testata Artekin kalusteita? Virtuaalitodellisuus mahdollistaa jo sisustuskokeilut ja museoiden aikamatkat. Yle uutiset 9.3.2018. Viitattu 12.7.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-10092582>

Muistiliitto 2017a. Muistiliiton käsitteistö. Viitattu 12.5.2020 <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/kasitteisto>

Muistiliitto 2017b. Muistisairaudet. Viitattu 12.5.2020 <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoitaa mieltä ja kehoa. Suomen Mielen-terveys ry. Viitattu 16.10.2019 <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset - muistilistat opiskelijalle ja ohjajalle 2018. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 4.12.2019 <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjajalle.pdf>

Papunet 2017. Multisensorinen toiminta. Viitattu 1.12.2019 <https://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>

Parisod, H., Haapala, O., Koskenniemi, J., Okkonen, E., Saarnio, R. & Tuomikoski, A. 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen – lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitotyön suositus. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 19.4.2020 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/12/hoitosuositus-muistisairaat.pdf>

Perhekoti Päiviö 2015-2019. Viitattu 16.10.2019 <https://www.perhekotipaivio.fi>

Punna, M. & Raitio, K. 2016. Mobiilimenetelmät ja pelillisuus työmenetelminä sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä. Finnish Journal of eHealth and eWelfare, 8 (4), 224 - 230. Viitattu 16.10.2019 <https://journal.fi/finjehew/article/view/60199>

- Rappe, E., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2020. Hyvä asuminen muistisairaana. *Gerontologia* Vol. 34. No 2, 135-154. Viitattu 11.7.2020 <https://doi.org/10.23989/gerontologia.84947>
- Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa: tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 12.5.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2703-3>
- Räsänen, R. 2017. Hoitajien työajan merkitys asiakkaiden elämänlaadulle vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa. *Gerontologia* Vol. 31. No 2, 116–132 Viitattu 11.7.2020 <https://doi.org/10.23989/gerontologia.64926>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2019 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Sirkkola, M. 2014. Moniaistinen maailmamme. *Hämeen Sanomat* 6.9.2014. Viitattu 1.12.2019 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123672/2014%20Sirkkola%20Hameen%20Sanomat%20vierailija.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 1.12.2019 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Strenco 2018. Strenco: Developing Competencies For Collaborative Working In Mental Health. Viitattu 28.11.2019 <http://strenco.eu/>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019a. Kahdeksan faktaa vanhuspalvelujen tilasta. Viitattu 9.7.2020 <https://thl.fi/fi/-/8-faktaa-vanhuspalvelujen-tilasta>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitost 2019b. Muistisairaudet. Viitattu 12.5.2020 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019c. Yhä useampi ympärivuorokautista hoitoa tarvitseva ikääntynyt hoidetaan tehostetun palveluasumisen yksiköissä. Viitattu 9.7.2020 <https://thl.fi/fi/-/yha-useampi-ymparivuorokautista-hoitoa-tarvitseva-ikaantynyt-hoidetaan-tehostetun-palveluasumisen-yksikoissa>
- Tolvanen, T. 2017. Luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Teoksessa Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. (toim.) *Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi*. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0>
- Tyrväinen, L., Lanki, L., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* Vol. 134. No. 13, 1397-1403. Viitattu 18.10.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 24.5.2020 <https://core.ac.uk/download/pdf/80070333.pdf>

Vanhustyön keskusliitto. Snoezelen – moniaistinen ympäristö. Viitattu 1.12.2019 https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen_Vahvike_1.pdf

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Voutilainen, P. & Löppönen, M. 2016. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Suomalainen Lääkärisseura Duodecim. Viitattu 16.10.2019 <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01676>

Välimaa, L. 2016. Hoitotyön opiskelijan osaamisen kehittyminen mielenterveys- ja päihdetyön opinnoissa. Julkaisussa Lappilaisen hoitotyön osaamiseen voimaa Lapin AMKin strategiasta. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-142-9>

Välimaa, L. 2017. Opiskelijat kehittäjinä Luontoa elämään -hankkeessa. Teoksessa Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. (toim.) Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0>

Välimaa, L. 2020. Hankkeen näkökulmaa. Sähköposti leena.valimaa@lapinamk.fi 14.5.2020. Tulostettu 14.5.2020.

Ylipulli-Kairala, K. 2017. Esipuhe. Teoksessa Jääskeläinen, A. & Leppänen, T. (toim.) Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-202-0>

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palveluasumiseen muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 22.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0974-9>

Yrjö ja Hanna kodit 2019. Kianto-aistihuoneessa mieli lepää. Viitattu 16.10.2019 <https://www.yrjohanna.fi/kianto-aistihuoneessa-mieli-lepaa/>

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Aikataulusuunnitelma

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Palautelomake

Liite 5. Palautelomakkeiden vastausten koonti

Liite 1. Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Leena Välimaa, leena.valimaa@lapinamk.fi, [redacted]	
	Työn aihe Metsä aistihuone iäkkäille hoivayksikköön	
Tekijä	Nimi Susanne Mustonen Katuosoite [redacted] Puhelin [redacted]	Opiskelijanumero A1702813 Postinumero [redacted] Postitoimipaikka Sirkka Sähköpostiosoite susanne.mustonen@edu.lapinamk.fi
Lapin AMK	Suoritettava tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK), Bachelor of Health Care Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Raija Seppänen Toimipaikka ja osoite Lapin AMK Jokiväylä 11 C 96300 Rovaniemi Puhelin [redacted]	Ryhmätunnus RA72H17K Tehtävänimike Yliopettaja Sähköpostiosoite raija.seppanen@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Rovaniemi 23.10.2019	<i>[Handwritten signature]</i>
Tekijä	Rovaniemi 29.10.2019	<i>[Handwritten signature]</i>
Lapin AMK	Rovaniemi 29.10.2019	<i>Raija Seppänen</i>

Liite 2. Aikataulusuunnitelma

Opinnäytetyöprosessi

Toimenpiteet	Ajan kulku kuukausina													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
elokuu 2019 - syyskuu 2020														
Aiheen valinta														
aihepiiri	X	X												
aikaisempiin tutkimuksiin tutustuminen	X	X	X	X	X	X	X							
toimeksiantosopimus			X											
alan kirjallisuuden lukeminen / käsitteistö	X	X	X	X	X	X	X							
Opinnäytetyösuunnitelma														
aiheen täsmentäminen ja kirjallisuuden lukeminen		X	X	X	X	X	X							
aineiston keruun suunnittelu / tuotteen suunnittelu		X	X	X	X	X								
suunnitelman esittäminen seminaarissa				X										
tutkimuslupa (tutkimuksellinen)														
Opinnäytetyösuunnitelman toteutus														
tutkimusaineiston keruu / tuotteen valmistaminen						X	X							
aineiston analyysi / tuotteen viimeistely ja arviointi							X	X						
Kirjoittaminen		X	X	X	X	X	X	X						
Esitarkastukseen jättäminen								X						
Opinnäytetyön valmistuminen									X					

Liite 3. Saatekirje

SAATEKIRJE

Hyvä Koivukodin vastaava hoitaja!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä iäkkään hyvinvoinnin edistämisestä luontolähtöisen aistikokemuksen avulla.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii New Nordic Nature Based Service Models -hanke, josta käytetään lyhennettä Nordic NaBS. Hankkeen tavoitteena on liiketoiminta- ja palvelumallien kehittäminen, jotka perustuvat pohjoisen luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja soveltuvat kulttuuriolosuhteisiin. Hanke vahvistaa eri toimijoiden, toimintojen sekä osaamisen yhdistämistä eri sektoreilta alueen sote- ja kasvatuspalveluihin sekä pyrkii uusien luontolähtöisten palvelumallien kehittämiseen.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella aistikokemuksiin pohjautuva, hyvinvointia osaltaan tukeva ja hoidon laatua edistävä luontoavusteinen aistikokemus toimintatuokiona hoitoyksikössä. Tavoitteena on tukea ympärivuorokautisessa hoitoyksikössä asuvan muistisairaana asiakkaan toimintakykyä ja hyvää elämänlaatua sekä tuoda luontoa osaksi yksikön arkea. Valitsin aiheen, koska iäkkäät ja muistisairaant toimintarajoitteidensa vuoksi eivät pysty välttämättä omaehtoisesti hakeutumaan luontoon ja hyödyntämään sen tuomia kokemuksia ja hyvinvointivaikutuksia. Hoitotyön ammattilaisen ja työntekijän näkökulmasta tällainen helposti tavoitettava ja osana työyksikön arkea oleva asia olisi osaltaan tukemassa hoitotyön laadun toteutumista. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään työtäni erityisesti toimintarajoitteisten asiakkaiden luontokokemuksien tukimenetelmien ja -palveluiden suunnittelussa ajatellen käytännön hoitotyötä sekä ammattilaisen näkökulma, asiakaslähtöisyys ja resurssit huomioiden.

Aistikokemus toimintatuokiona voisi oman näkemykseni mukaan olla esimerkiksi noin 1,5 tuntia kestävä tuokio iltapäivällä virkistysluntoisena toimintana heille, jotka siihen vapaaehtoisesti haluaisivat osallistua. Sen voisi toteuttaa yhden asiakkaan kanssa tai mahdollisuuksien mukaan tuokiossa olisi mukana kyykkyytensä mukaan enintään kolme asiakasta. Itse toimin tuokion ohjaajana ja tarkoituksena olisi kerätä tuokiosta palaute asiakailta ja mahdollisesti myös henkilökunnalta, kuitenkin niin, ettei näiden palautteiden perusteella tai tuokioon osallistumisen vuoksi, ketään pystytä tunnistamaan. Palautteen perusteella pystyn opinnäytetyössäni arvioimaan itse toimintatuokiota, menetelmää sekä sen tuomia mahdollisia vaikutuksia ja/tai tuloksia.

Tuokiossa on mukana eri aistein koettavia luonnon materiaaleja sekä muuta aistein koettavaa ja havainnoitavaa, joiden avulla on tarkoitus herättää muistoja, keskustelua ja elämyksiä. Ohjaan tuokiota ammatillisesti osallisuutta vahvistamalla, asiakasta arvokkaasti ja kunnioittavasti kohdellen. Tuokion kulku eteneekin asiakkaan voimavarojen, kykyjen ja oman halun mukaisesti, mitään ei tarvitse tehdä, mitä ei halua.

Te vastaavana hoitajana voitte välittää asiasta viestin muulle henkilökunnalle, jotka voisivat pohtia, olisiko tällaiseen tuokioon Teidän yksikkönne asiakkailla mahdollisesti kiinnostusta osallistua, ja ketkä mahdollisesti tuokioon voisivat osallistua. Sen lisäksi otan erittäin mielelläni vastaan neuvoja tuokion järjestämisen suhteen, jos on jotain sellaisia erityisiä asioita, jotka on tilanteessa ehdottomasti otettava huomioon.

Mikäli toimintatuokion tiimoilta herää kysymyksiä, vastaan ilomielin.

Ystävällisin terveisin,

Susanne Mustonen
Sairanhoitajaopiskelija
susanne.mustonen(at)edu.lapinamk.fi



Liite 4. Palautelomake

Kiitos osallistumisesta toimintatuokioon! Rehellisen palautteen antaminen on erittäin tärkeää, jotta toimintaa voidaan kehittää ja se palvelisi parhaiten Teitä. Olisin erittäin kiitollinen, jos voisitte vastata voimavarojenne mukaisesti seuraaviin kysymyksiin, kuinka tämän toiminnon koitte.

Mitä olitte mieltä tuokiosta?

Mitä mieltä olitte tästä tavasta järjestää virkistystoimintaa ja koetteko, että tällainen toiminta parantaisi saamanne hoidon kokonaisuutta?

Millaisia tunteita ja ajatuksia tämä herätti?

Mitä koitte saavanne tästä tuokiosta? Toiko tuokion anti jotain uutta?

Oliko tuokion aikana jotain mikä erityisesti tuotti mielihyvää tai mahdollisesti koitte epämiellyttäväksi? Mitä ne olivat?

Miksi osallistuisitte tällaiseen toimintaan uudestaan?

Mistä asioista erityisesti pidit tämän toiminnan aikana?

Jatkuu sivun kääntöpuolella →

Seuraaviin kysymyksiin riittää "KYLLÄ" tai "EI" vastaukseksi, merkatkaa haluamanne vaihtoehto näistä.

Oliko toimintatuokio mielenkiintoinen?	KYLLÄ	EI
Virkistikö tuokio teitä?	KYLLÄ	EI
Toiko tuokio iloa elämääänne?	KYLLÄ	EI
Toiko tuokio vaihtelua arkipäivääänne?	KYLLÄ	EI
Saitteko onnistumisen kokemuksia?	KYLLÄ	EI
Koitteteko pystyvänne osallistumaan tuokioon?	KYLLÄ	EI
Koitteteko, että tällainen toiminta tukisi hyvinvointianne, toimintakykyänne ja elämänlaatuanne?	KYLLÄ	EI
Koitteteko saavanne voimaannuttavia luontokokemuksia?	KYLLÄ	EI
Koitteteko aistittavat luontoelementit voimaannuttavina?	KYLLÄ	EI

Tuleeko mieleenne vielä jotain kehitysehdotuksia tuokiosta?

KIITOS!

Liite 5. Palautelomakkeen vastausten koonti

Mitä olitte mieltä tuokiosta?

"Minusta se oli, se oli tietenkin niin miellyttävä. Tuli niin isä ja äiti ja luonto mieleen."

"Oikein nautittava."

"Oikein hyvä tuokio. Jäi mielen pohjalle jotakin."

"Hyvä."

Mitä mieltä olitte tästä tavasta järjestää virkistystoimintaa ja koetteko, että tällainen toiminta parantaisi saamanne hoidon kokonaisuutta?

"Kyllä olisi."

"Kyllä senkin tekisi."

"Oikein hyvä, täällä ei ole oikein mitään virikkeitä. En tiedä parantaisiko, koska en olisi täällä, jos ei olisi pakko."

"Spontaanius, henkilökohtaisuus. Mukava yllätys."

Millaisia tunteita ja ajatuksia tämä herätti?

"Se nosti niin paljon iloa, sitä aikaa mitä meillä oli."

"Aivan semmoisia kesäisiä tuntemuksia."

"Minä olen ollut kova marjan kerääjä."

"Luontokatselmus ja sairaanhoitajuus sopii hyvin yhteen."

Mitä koitte saavanne tästä tuokiosta? Toiko tuokion anti jotain uutta?

"Tämä oli niin ihana. Minusta tuntuu, että nykyiset ihmiset ei ole enää kiinnostuneita."

"Oikein semmoinen mielenrauha."

"Toiminta oli kivaa. Ainahan se tuo paljon vaihtelua tähän yksitoikkoisuuteen, vaikken ole seuraiminen."

"Täällä kun makoilee, mielenkiintoisia keskusteluja saisi olla ja jopa väittelyitäkin."

Oliko tuokion aikana jotain mikä erityisesti tuotti mielihyvää tai mahdollisesti koitte epämiellyttäväksi? Mitä ne olivat?

"Kaikki oli ihanaa."

"No nämä kaikki rekvisiitat ja ihmeelliset kävyt. Ei epämiellyttävää."

"En osaa sanoa. Ei epämiellyttävää."

"Sait elämyksiä. Näki sellaisia tuotteita mitä ei ole hetkeen nähnyt."

Miksi osallistuisitte tällaiseen toimintaan uudestaan?

"Koska olen luonnossa kasvanut."

"No ihan tästä kokemuksesta, kun oli niin mukavaa."

"Onhan se katkos tämmöiseen yksinäisyyteen ja yksitoikkoisuuteen."

"Ilman muuta."

Oliko toimintatuokio mielenkiintoinen?	KYLLÄ
Virkistikö tuokio teitä?	KYLLÄ (Yksi vastaajista täsmeni; <i>"Erittäin paljon"</i>)
Toiko tuokio iloa elämääänne?	KYLLÄ (Yksi vastaajista täsmeni; <i>"Hetkeksi."</i>)
Toiko tuokio vaihtelua arkipäiväänne?	KYLLÄ
Saitteko onnistumisen kokemuksia?	KYLLÄ
Koitteko pystyvänne osallistumaan tuokioon?	KYLLÄ
Koitteko, että tällainen toiminta tukisi hyvinvointianne, toimintakykyänne ja elämänlaatuanne?	KYLLÄ (Yksi vastaajista täsmeni; <i>"Jos viikottain olisi, niin varmasti."</i>) (Oma huomio; tämä kysymys liian pitkä.)
Koitteko saavanne voimaannuttavia luontokokemuksia?	KYLLÄ

Tuleeko mieleenne vielä jotain kehitysehdotuksia tuokiosta?

"Olisipa keskustelukerho"