

Anni Parkko ja Riitu Romo SOMI17SP

SISÄTILOIHIN SOVELTUVIA LUONTO- MENETELMIÄ MUISTISAIRAILLE ASIAKKAILLE

Opinnäytetyö
Sosionomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Anni Parkko ja Riitu Romo	Sosionomi (AMK)	Tammikuu 2020
Opinnäytetyön nimi		49 sivua
Sisätiloihin soveltuvia luontomenetelmiä muistisairaille asiakkaille		22 liitesivua
Toimeksiantaja		
Etelä-Savon Muistiluotsi		
Ohjaaja		
Leila Pekonen		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee muistisairaille asiakkaille järjestettyä luontolähtöistä toimintaa. Opinnäytetyö on tehty parityönä. Opinnäytetyön kehittämistehtävä on soveltaa ja testata muistisairaille asiakkaille soveltuvia, sisätiloissa toteutettavia luontomenetelmiä. Kehittämistyössä tuotettiin myös luonto-ohjausvihko, jossa esitellään opinnäytetyöprosessissa sovelletut ja testatut luontoteemaiset ohjaukset. Ohjaukset ovat viiden ohjauksen kokonaisuus, joita havainnoitiin havainnointipohjan avulla. Havainnoinnin tulokset analysoitiin teemoittelemalla.</p> <p>Työelämäkumppanilta tullut tarve toiminnalliseen opinnäytetyöhön koski sisätiloihin sopivia luontolähtöisiä menetelmiä, joita he voivat käyttää asiakastyössä. Opinnäytetyössä tavoitteena oli testata muistisairaille asiakkaille soveltuvia, sisätiloissa toteutettavia luontomenetelmiä. Tavoitteiden saavuttamiseksi opinnäytetyöhön kerättiin tietoperustaa ammattikirjallisuutta sekä työelämäkumppanin aineistoa ja kokemusta apuna käyttäen.</p> <p>Osa opinnäytetyössä esiteltävistä ohjauksista ovat jo olemassa olevista ohjauksista muistisairaille asiakkaille sovellettuja versioita. Osa ohjauksista on kehitetty alusta alkaen kyseiselle asiakasryhmälle, luontoteemaisuus huomioon ottaen, teoreettista tietoperustaa hyödyntäen. Osaan ohjauksista on hyödynnetty muistisairaille asiakkaille kohdistettuja ohjauksia, muokaten niistä luontoteemaan sopivia.</p> <p>Käytettävät menetelmät olivat luontolähtöisyys, sosiaalinen kuntoutus ja luontomenetelmä. Työssä esitellään tietoperustaan pohjautuen, miksi kyseisiä menetelmiä on käytetty. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuului viisi luontoteemaista ohjauksertaa, jotka toteutettiin työelämäkumppanin tiloissa heidän asiakkaidensa kanssa. Asiakasryhmä koostui vaihtelevasti kahdeksasta- kymmenestä asiakkaasta, jotka ovat muistisairaudeltaan ja toimintakyvyltään eri tasoisia.</p> <p>Luontoteemaiset ohjaukset olivat toimivia muistisairaalle asiakasryhmälle. Ne olivat työelämäkumppanin toiveiden mukaisia ja käytännönläheisiä. Opinnäytetyössä esiteltävät ohjaukset ovat toteutettavissa olevia ja yksinkertaisesti sovellettavissa olevia. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet ohjaukset ovat työelämäkumppanille kohdistettuja, mutta niitä on sallittua hyödyntää ja soveltaa vapaasti sosiaalialan asiakastyössä.</p>		
Asiasanat		
voimaantumisen, Green Care, sosiaalinen kuntoutus, muistisairaat		

Author (authors)	Degree	Time
Anni Parkko ja Riitu Romo	Bachelor of Social Services	January 2020
Thesis title		
Functional nature based indoor activities for people with memory disorders		49 pages 22 pages of appendices
Commissioned by		
Etelä-Savon Muistiluotsi		
Supervisor		
Leila Pekonen		
Abstract		
<p>This thesis was made for Etelä-Savon Muistiluotsi, who provides help and assistance for people with Alzheimer's disease and their caregivers. The objective of the thesis was to find, revise and test nature-based activities for people with memory disorders. The activities were made for indoor use since most of the clients were unable to go outside due to their physical condition.</p>		
<p>The nature-based activities were chosen based on the theories. The theory of elderly people and memory symptoms, Green Care and nature methods were used as sources of information. The activities were tested in action with the clients suffering from memory disorder. An observation chart was used to collect data. After testing all five different activities, the observations were analyzed. In the analysis of the observations, the idea was to pay attention to <i>functionality</i>, <i>non-functionality</i> and <i>ways to improve the activities</i>. The final output was a guidance booklet that was created on the basis of the observations and their results.</p>		
<p>The conclusions of study was that the nature-based activities were functional for people with memory disorder. The activities in the booklet can be used as presented or separately. The guidance booklet contains instructions for the nature activities and their possible improvements. Etelä-Savon Muistiluotsi is able to use these activities with their clients.</p>		
Keywords		
empowerment, Green Care, social rehabilitation, memory disorder		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Tausta, tarve ja hyödynsaaja.....	7
2.2	Työelämäkumppani ja sen rooli työssä.....	8
2.3	Kehittämistehtävä, tavoitteet ja tarkoitus	10
3	TIETOPERUSTA MUISTISAIRAIDEN KANSSA TYÖSKENTELYSTÄ	10
3.1	Muistisairaus ja muistioireet.....	10
3.2	Muistisairaahan toiminta- ja kommunikointikyky	11
3.3	Muistisairaahan kohtaaminen, asiakastyö ja ohjaus	12
3.4	Muistisairaahan kuntoutus	14
4	OPINNÄYTETYÖN MENETELMIEN TIETOPERUSTA.....	15
4.1	Green Care.....	15
4.2	Luontomenetelmä	16
4.3	Luonnon hyvinvointivaikutukset	17
4.4	Voimaantumisen käsite.....	17
4.5	Mielipaikkaharjoite	18
4.6	Aistitarinat.....	19
4.7	Luontoon liittyvät kädentaidot	19
4.8	Luontokuvat ja luontoäänet.....	20
4.9	Luontoaiheinen musiikkituokio.....	21
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	21
5.1	Menetelmien valitseminen ja ohjauksen suunnittelu.....	22
5.2	Kehittämistyön eteneminen	23
5.3	Kehittämistyön vaiheet.....	24
5.4	Aineistonkeruu havainnoinnin avulla.....	27
5.5	Osallistuva ja tarkkaileva havainnointi	28
6	KERÄTYN AINEISTON ANALYYSI.....	30

7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	33
7.1	Ohjauksen toimivuuden havainnointi	33
7.2	Ensimmäinen ohjaus	33
7.3	Toinen ohjaus	35
7.4	Kolmas ohjaus	37
7.5	Neljäs ohjaus	38
7.6	Viides ohjaus	40
8	VALMIIN TUOTOKSEN ESITTELY	41
9	ARVIOINTI JA POHDINTA	42
	LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Ohjausten suunnitelmat alkuperäisessä muodossa

Liite 2. Ohjausten esivalmistelusuunnitelmat

Liite 3. Havainnointipohjan syntymisen prosessi

Liite 4. Havainnointipohja

Liite 5. Opinnäytetyön lupahakemus

Liite 6. Saatekirje

Liite 7. Havainnointilupalomake

Liite 8. Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 9. Luonto-ohjausvihko

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä testattiin sisätiloissa toteutettavia, muistisairaille asiakkaille soveltuvia, luontoteemaisia ohjauksia. Valitut ohjausmenetelmät olivat jo olemassa olevia ja niitä sovellettiin luontoteemaisiksi ja muistisairaille asiakkaille sopiviksi. Opinnäytetyöprosessin aikana luontoteemaisia ohjauksia testattiin Etelä-Savon Muistiluotsin asiakkaiden kanssa, viidellä eri ohjauskerralla. Valittujen luontoteemaisten ohjausten toimivuutta ja toimimattomuutta havainnoidtiin ja analysoitiin. Prosessin aikana pohdittiin myös mahdollisia muutos- ja parannusehdotuksia ohjauksiin, ja pyrittiin ottamaan huomioon sellaisia tekijöitä, joihin voisi vaikuttaa etukäteen. Opinnäytetyön tuloksena syntyi luonto-ohjausvihko, jossa esitellään testattuja sisätiloihin sopivia luontomenetelmiä muistisairaille asiakkaille.

Aihe opinnäytetyöhön nousi esiin kiinnostuksesta luontolähtöistä työskentelyä kohtaan. Otimme yhteyttä Etelä-Savon muistiluotsiin, joka tarjoaa asiantuntija- ja tukikeskuspalveluita muistisairaille sekä heidän läheisilleen (Muistiliitto 2017a). Kysyimme mahdollisuudesta toteuttaa ideaamme. Lopullinen aihe muodostui työelämäkumppanimme tarpeesta, sillä heillä oli tarve löytää luontolähtöisiä menetelmiä sisätiloissa käytettäväksi. Työelämäkumppanimme henkilökunta kertoi tarpeesta löytää ohjausmateriaalia asiakkailleen, joissa hyödynnetään luontomenetelmiä sisätiloissa. Suurimalla osalla asiakkaista fyysinen toimintakyky on alentunut, jolloin luontoon lähteminen on erittäin haastavaa tai ei ole mahdollista. Haasteena oli erityisesti asiakkaiden turvallisuus sekä asiakkaiden henkilökohtainen avustaminen liikkumisessa.

Luontomenetelmät vahvistavat psyykkistä, kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä mielikuvien, liikkeiden katsomisen ja suorittamisen avulla, sillä mitä enemmän asiakas sai aistitietoa, sitä isompi aivojen alue aktivoituu. (Hallikainen ym. 2014, 109.) Luontoteemaisissa ohjauksissa käytettävät menetelmät mahdollistivat muistin ja luovuuden vahvistamisen käyttämällä. Luontomenetelmiä hyödyntämällä mahdollistetaan luonnon hyvinvointivaikutusten tuominen asiakkaille sisätiloihin.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Luontolähtöisyys on aiheena ajankohtainen ja sen käyttöä pyritään lisäämään eri aloilla, kun saadaan uutta tietoa sen vaikuttavuudesta. Luontolähtöisyys lisää hyvinvointia kaikissa ikäryhmissä. Toteutuneista hankkeista saatujen kokemusten perusteella, Green Care sopii hyvin sosiaaliseen kuntoutukseen, sillä sen peruselementit ovat hyvin samanlaisia kuin sosiaalisessa kuntoutuksessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Opinnäytetyö oli mahdollisuus tutustua tarkemmin luontolähtöisiin menetelmiin sekä muistisairaiden kanssa työskentelyyn. Kiinnostus kuntouttavaa ja luontolähtöistä työtettä kohtaan antoi energiaa kokeilla ja ideoida toimivia ohjauksia asiakasryhmälle. Olimme motivoituneet kokeilemaan ja selvittämään käytännössä, onnistuvatko ohjauksemme asiakasryhmän kanssa. Perehdyimme aiheeseen ja etsimme luontoteemaisten ohjausten toteuttamista tukevaa ja kehittäväää materiaalia. Pyrimme ennakoimaan mahdollisia epäonnistumisia suunnittelemalla asioita etukäteen.

2.1 Tausta, tarve ja hyödynsaaja

Muistiluotsi on toteuttanut Päin Mäntyä-hankkeen (2016–2018), jonka kohde-ryhmänä oli alle 70-vuotiaat varhaisessa vaiheessa olevat muistisairaat tai muusta syystä muistin haasteista kärsivät. Hanke oli Mikkelin seudun Muistiry:n kehittämä. Hankkeen tavoitteena oli luoda voimaa luonnosta ja kulttuurista, selviytymismalleja arkeen sekä muistiasioista tiedottamista työpaikoille. (Muistiliitto 2016.)

Hankkeen aikana luotiin Kotaryhmä -ohjaajan opas, joka sisältää luontolähtöisen ryhmätoimintamallin. Opas antaa ohjeita ryhmien käytännön toteutukseen ja vuodenaikojen mukaan mallinnettuja kotaryhmäideoita. Hankkeen aikana kehitetyt ohjaukset tapahtuvat ulkotiloissa sekä esimerkiksi kodalla. (Ahvenniemi ym. 2018, 1–8.) Hankkeen innoittamana henkilökunta kiinnostui mahdollisuudesta saada luontomenetelmiä myös sisätiloihin, sillä monet muistisairaatt asiakkaat eivät pysty liikkumaan luonnossa. Haasteena on erityisesti asiakkaiden turvallisuus, asiakkaiden henkilökohtainen avustaminen liikkumisessa sekä ohjaamisen haasteet. Muistiluotsin henkilökunnan on vaikea lähteä suurien ohjausryhmien kanssa luontoon.

Tässä opinnäytetyössä kehittämistehtävänä oli suunnitella ja testata sisätiloissa toimivia luontoteemaisia ohjauksia muistisairaille asiakkaille. Tarkoituksena oli, että työelämäkumppani pystyisi hyödyntämään jatkossa näitä ohjauksia asiakkaidensa kanssa. Sisätiloissa käytettävien luontomenetelmien puute oli selkeä syy siihen, miksi opinnäytetyölle oli tarvetta. Työelämäkumppanin Päin mäntyä -hanke (2016–2018) osoitti luontolähtöisyyden merkityksen sekä toimivuuden asiakasryhmän kanssa. Asiakkaat toimivat hyödynsaajana, sillä suurimmalla osalla asiakkaista fyysinen toimintakyky on heikentynyt, minkä vuoksi konkreettisesti luontoon lähteminen olisi vaikeaa ja turvatonta. Sisätiloissa tapahtuvassa ohjauksessa pystyttiin varmistamaan kaikkien asiakkaiden osallistuminen.

Työelämäkumppanin tarpeesta sekä mielenkiinnosta aiheeseen päädyttiin ko-keilemaan valittuja luontoteemaisia ohjauksia muistisairaiden asiakkaiden kanssa sisätiloissa. Opinnäytetyössä tapahtuvat ohjaukset järjestettiin Etelä-Savon Muistiluotsilla heidän asiakkaidensa kanssa. Ohjaukset toteutuivat syksyllä 2019, jo olemassa olevassa ryhmässä. Ohjaussuunnitelmat olivat työelämäkumppanin hyväksymiä ja ohjaukset aloitettiin syyskuussa 2019.

2.2 Työelämäkumppani ja sen rooli työssä

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asi-antuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja hei-dän läheisilleen. Muistiluotseissa vahvistetaan varsinkin muistisairauksiin liitty-

vää vapaaehtoistoimintaa ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden ja läheisten äänen kuulumista. Keskuksia on 18 maakunnassa ja ne toimivat yhteisten periaatteiden mukaisesti luoden koko maan kattavan verkoston. Valtakunnallista verkostoa koordinoi Muistiliitto ja toimintaa tukee sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoilla. Toiminta on kolmannen sektorin toimintaa. (Muistiliitto 2017b.)

Etelä-Savossa toimipisteitä on kaksi, Mikkeliissä sekä Savonlinnassa. Mikkelin seudun Muisti ry:n toiminta-alue on Mikkelin seutu ja sen ympäristökunnat. Mikkelin seudun muisti ry hallinnoi Etelä-Savon Muistiluotsia, joka on yksi asiointi- ja tukikeskuksista. Etelä-Savon Muistiluotsin toiminta-alue on koko Etelä-Savon maakunta. (Muistiliitto 2017a.)

Työelämäkumppani toivoi, että toiminnallisen opinnäytetyön kautta pystyttäisiin luomaan toimivia luontoteemaisia ohjauksia, joita henkilökunta voisi käyttää muistisairaiden asiakkaidensa kanssa. Opinnäytetyöprosessissa valittiin menetelmät, testattiin niiden toimivuus sekä toimimattomuus. Ohjauksista koostettiin yhtenäinen kokonaisuus, josta muodostui luonto-ohjausvihko. Näin ollen työelämäkumppani pystyy hyödyntämään ohjauksia ja juurruttamaan luonto-ohjausvihon sisällön asiakastyöhönsä.

Työelämäkumppanin kirjallista materiaalia hyödynnettiin, ja työntekijät auttoivat opinnäytetyön ideointivaiheessa, jotta saimme mahdollisimman rajatun aiheen. Työelämäkumppani oli mukana opinnäytetyön eri vaiheissa, mikä kertoo heidän mielenkiinnostansa aihetta kohtaan. Työelämäkumppanin edustaja seurasi ohjauksia, mikä mahdollisti ensivaikutelman saannin luontoteemaisten ohjausten toimivuudesta ja käytettävyydestä.

Tässä opinnäytetyössä lopputuotoksena on luonto-ohjausvihko, joka on ohjauksista koottu materiaali, jota käyttämällä ohjauksia on helppo toteuttaa. Työelämäkumppani saa valmiin tuotoksen käyttöönsä asiakastyöhön. Luonto-ohjausvihossa esitellään ohjaukset, materiaalit, ajallisesti huomioon otettavat asiat, sekä mahdolliset muutos- ja soveltamisedotukset ryhmäkoon muuttuessa, tai esimerkiksi materiaalin puuttuessa.

2.3 Kehittämistehtävä, tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön kehittämistehtävä oli tuoda muistisairaille asiakkaille sisätiloihin soveltuvia, toimivia luontoteemaisia ohjauksia. Kehittämistyön lähtökohtana oli luontoaiheisen toiminnan vaje sisätiloissa toteutettavassa muodossa. Osa muistisairaista asiakkaista on fyysiseltä toimintakyvyltään heikossa kunnossa, eivätkä pysty lähtemään luontoon nauttimaan sen hyvinvointivaikutuksista.

Tavoitteina oli toimivuuden testaaminen, luontoteemaisen ohjauskokonaisuuden luominen ja luonnon hyvinvointivaikutusten tuominen sisätiloihin muistisairaiden asiakkaiden saataville. Tavoitteiden saavuttamiseksi etsimme tietoperustaa ja ohjausmateriaalia, jota muokkasimme ja testasimme asiakastyössä. Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli kehittää työelämäkumppanille luontoteemaisia ohjauksia ja testata niiden toimivuus asiakastyössä. Tarkoituksena oli koostaa luonto-ohjausvihko, johon koottiin opinnäytetyöprosessissa toimivaksi testatut luontoteemaiset ohjaukset.

3 TIETOPERUSTA MUISTISAIRAIDEN KANSSA TYÖSKENTELYSTÄ

Tietoperustamme keskiössä on muistisairaana sosiaalinen kuntoutus. Sairauden aiheuttamat oireet täytyy ottaa huomioon ohjauksia suunniteltaessa, sen johdosta tietoperustassa on käsitelty muistisairautta laaja-alaisesti.

3.1 Muistisairaus ja muistioireet

Muistisairaus on kansantauti, joka heikentää muistia sekä muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten näönvaraista hahmottamista, kielellisiä toimintoja ja toiminnanohjausta. (Hallikainen ym. 2014, 45.) Muistisairaudet voivat aiheuttaa muistin ja tiedonkäsittelyn vaikeaa heikentymistä. Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairauden muistisairaus, patologistiin Lewyn kappale muutoksiin liittyvät sairaudet, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorappeumat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Muistin toimintaan vaikuttaa etenevien aivosairauksien lisäksi esimerkiksi mielialatekijät, stressi, uupumus, unihäiriöt, yksilön primääriset tekijät sekä psyykkiset ja elimelliset sairaudet. Alkoholi ja lääkeaineet vaikuttavat muistin toimintaan omalta osaltaan. (Erkinjuntti ym. 2015, 30.) Eteneviin muistisairauksiin ei

ole tällä hetkellä parantavaa hoitoa, mutta muistisairauksien varhaisella diagnoosilla, hoidolla ja kuntoutuksella voidaan hidastaa taudin etenemistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuslaitos 2019b.)

Muistioireiden taustalla voi olla esimerkiksi paikallinen vaurio kriittisellä aivoalueella tai häiriö aivojen aineenvaihdunnassa. Muistihäiriö voi olla ohimenevä, pysyvä jälkitila, etenevä sairaus tai hoidolla parannettava/hallinnassa oleva. (Duodecim 2017.) Muistioireiden syitä voidaan yksinkertaistaen tarkastella jakamalla mekanismit neljään ryhmään, jotka ovat paikalliset vauriot, aineenvaihduntahäiriöt, hermoston vauriot ja toiminnalliset häiriöt. Paikallinen vaurio tarkoittaa oireita niissä aivojen rakenteissa, jotka liittyvät mieleen painamiseen, muistissa pitämiseen ja palauttamiseen. Muistioireita aiheuttavasta aineenvaihduntahäiriöstä esimerkkinä on kilpirauhasen vajaatoiminta ja B12-vitamiinin puutos. Tämä vaikuttaa hermovälittäjäaineiden muodostumiseen ja hermosolujen välisiin yhteyksiin. Näin ollen kilpirauhasen vajaatoiminta ja B12-vitamiinin puutos hidastaa hermostoverkoston toimintaa ja aiheuttavat muistioireita. (Erkinjuntti ym. 2015, 72–73, 77–78.)

3.2 Muistisairaana toiminta- ja kommunikointikyky

Muistisairas ihminen menettää vähitellen tietojaan ja taitojaan, mutta sairastuneella on edelleen paljon vahvuuksia, joiden varaan vuorovaikutusta voi rakentaa. Muistisairaana ihmisen kanssa kommunikoidessa on tärkeää kiinnittää huomiota omaan vuorovaikutukseen ja sanattomaan viestintään, joilla voidaan vaikuttaa kommunikoinnin onnistumiseen. Aivoille tärkeitä virikkeitä on vuorovaikutus ja muu mielekäs toiminta. Muistisairaana kanssa on tärkeää kokeilla erilaisia aivoja kuormittavia tehtäviä. (Burakoff & Haapala 2013, 2–3, 8–9.)

Jokaisella muistisairauteen sairastuneella oireet ovat yksilöllisiä ja mahdollisia vaikutuksia on vaikea arvioida etukäteen. Tavallisimpia viestinnässä ja vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia on esitelty ilmenevän esimerkiksi puheen ymmärtämisessä ja tuottamisessa, vuorovaikutuksen hidastumisena sekä keskustelun pitkinä taukoina. Keskustelu voi onnistua kahdestaan, mutta ryhmässä keskustelun seuraaminen voi olla haastavaa, sillä samaan aikaan täytyisi keskittyä useamman ihmisen puheeseen ja muistaa ne hetken päästä. (Burakoff & Haapala 2013, 2–3, 8–9.)

Keskivaikean muistisairauden vaiheessa puheen ymmärtäminen on entistä vaikeampaa. Uusien asioiden ja sanojen ymmärtäminen voi tuntua ylivoimaiselta, mutta tuttujen asioiden ja tilanteiden ymmärtäminen on yleensä helpompaa. Muistisairaus etenee vaiheeseen, jossa sanallinen kommunikointi vähenee tai häviää kokonaan. Itsensä ilmaisu ei kuitenkaan välttämättä häviä puheen katoamisen myötä, vaan ihmisellä on monia tapoja, joilla voi tuoda esille tarpeitaan ja mielipiteitään. Muistisairas ihminen voi esimerkiksi katsoa silmiin, ottaa kädestä kiinni, huutaa tai nauraa halutessaan ilmaista itseään ja tarpeitaan. Vuorovaikutuksesta voi nauttia, vaikka omat kommunikointitaidot vähenvät sairauden edetessä. Tällöin on tärkeää luoda yhteyttä vuorovaikutustilanteissa oleviin muilla tavoin. (Burakoff & Haapala 2013, 9–11.)

Tavallinen aktiivinen elämä on yksi tapa ylläpitää toimintakykyä. Päivärutiini auttaa pitämään yllä aktiivisuutta. Toimintakykyä ylläpitävää toimintaa kannattaa sisällyttää jokapäiväiseen arkeen kokeillen uusia asioita ja tekemällä myös samoja asioita kuin ennen sairastumista. Positiivisten muutosten huomioiminen on tärkeää, sillä se tuo onnistumisen iloa ja kohentaa vireystilaa. Kognitiivinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky muodostavat kokonaisuuden ja näin ollen kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. (Hallikainen ym. 2017, 100.)

3.3 Muistisairaahan kohtaaminen, asiakastyö ja ohjaus

Muistisairaahan asiakkaan kanssa työskennellessä on tärkeä kunnioittaa asiakkaan valintoja ja halua tehdä asioita omalla tavallaan. Muistisairaahan rinnalla oleminen ja elämäkokemusten huomioon ottaminen sekä kuunteleminen ovat osa muistisairaahan kohtaamista. Asiakkaan itsekunnioituksen säilyttämistä on syytä tukea ja antaa asiakkaalle omaa tilaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Asiakasta ja hänen ihmisarvoaan tulee kunnioittaa ja arvostaa. Mielipiteet ja toiveet on otettava huomioon ja tukea toimintakykyä ja voimavaroja. (Hallikainen ym. 2017, 9.)

Vuorovaikutuksella on suuri merkitys jokaiselle meistä. Vuorovaikutus muiden kanssa tuo sisältöä päiviin ja kokemuksen siitä, ettei ole yksin, vaan osa yhteisöä. Iän tuomat muutokset vaikuttavat myös kommunikointiin, jonka voi huomata esimerkiksi tahdin hidastumisella, kuulon huonontumisen vaikutuksina tai puheen hidastumisena. Kommunikointi on kuitenkin tärkeää kaiken ikäisille. On tärkeää huomioida ja mukauttaa keskustelua iän mukaiseen rytmiin, jotta vuorovaikutus olisi mahdollisimman toimivaa. Muistisairaana asiakkaan kanssa on tärkeä huomioida hänen taustansa sekä elämäkokemus, jotka virittävät keskustelunaiheita sekä motivaatiota monipuoliseen tekemiseen. (Burakoff & Haapala 2013, 3–4, 7–12.)

Muistisairaiden asiakkaiden kanssa työskennellessä on tärkeintä kiinnittää huomiota siihen, miten asioita tekee, eikä niinkään siihen, mitä tekee. Vuorovaikutuksen laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Fyysisen toimintakyvyn ollessa heikompi, on tärkeää kiinnittää huomiota muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. (Hohenthal-Antin 2013, 27.)

Muistisairaana ohjaamisen tavoitteena on arjen sujuminen. Ohjaukseen osallistuu henkilökunta, läheiset sekä muistisairas itse, jotta varmistetaan kunnioittava ja turvallinen toiminta. Ohjaajan roolina on ensisijaisesti muistisairaana asianmukainen kohtelu. Muistisairaana ohjaamisessa painopiste on hyvän elämän kannalta välttämättömissä asioissa, kuten hygienian hoidossa, ruokailun, pukeutumisen sekä nukkumisen varmistamisessa. Ohjaustilanteessa pyritään ensisijaisesti varmistamaan mitä muistisairas tilanteessa kokee ja haluaa. (Hallikainen ym. 2014, 90–91.)

Muistisairaana ohjaamisessa on huomioitava asiakkaan toimintakyky, jotta voidaan varmistaa mahdollisimman kattava ja toimiva ohjaus yksilöllisesti. Ohjaajan tehtävänä on suhtautua ymmärtäväisesti käyttäytymistä kohtaan sekä toimia rauhallisesti asiakkaan kanssa. Ohjauksessa tulee huomioida turvallisuus sekä huumori. Asiakkaalle tulee antaa aikaa, huomioida taukojen pitäminen sekä uusien yritysten antaminen sekä mukautua kiistelemättä asioista tai ylläpitämättä niitä aktiivisesti. (Hallikainen ym. 2017, 40.)

3.4 Muistisairaahan kuntoutus

Muistisairaahan asiakkaan kuntoutus on yleensä toimintakykyä ylläpitävää, heikkenemistä hidastavaa tai parantavaa. Muistisairauksien eri vaiheissa kuntoutus suunnitellaan asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Muistisairaahan asiakkaan kuntoutuksen tavoitteena on muun muassa autonomian, elämänhallinnan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin optimointi. Kuntoutuksessa on tärkeää huomioida muistisairaahan lisäksi myös hänen omaishoitajansa, perheensä ja läheisensä. Muistisairaahan asiakkaan ja hänen omaishoitajansa kuntoutuksen tukemiseksi tekemä työ on suuressa roolissa, jotta kuntoutus olisi mahdollisimman toimivaa ja hyvinvointia korostavaa. Muistisairaahan asiakkaan kuntoutuksessa kuntoutus kohdentuu kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. (Pitkälä 2010.)

Kuntoutuksessa pyritään ihmisen toimintakyvyn edistämiseen ja ylläpitämiseen. Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä arkielämän toiminnoista omassa elinympäristössään. Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. Kuntoutumisen prosessissa ihminen käy läpi omaa tilannettaan, elettyä elämäänsä ja etsii uusia voimavaroja. Sairaus tai vamma saattaa heikentää itsetuntoa, ja kuntoutuja saattaa joutua muodostamaan identiteettinsä uudelleen. (Kari ym. 2013, 8–9.)

Muistisairaahan toimintakykyä tukevassa kuntoutuksessa harjoitteiden suunnittelu ja toteutus perustuvat toimintakyvyn arviointiin, yksilöllisiin mieltymyksiin sekä asiakkaan historian tuntemukseen. Harjoitteet muuttuvat muistisairauden edetessä, jonka takia on erityisen tärkeää tunnistaa toimintakyvyn muutokset. Sairauden edetessä harjoitteisiin tarvitaan enemmän suunnittelua, toteuttamiseen enemmän aikaa sekä tukea harjoitteen toteuttamiseen. Identiteetin rakennusprosessissa on tärkeää keskittyä siihen, mitä vielä pystyy tekemään ja mikä on itsestä mielekästä siinä elämäntilanteessa. On pyrittävä etsimään voimavaroja siitä tilanteesta, jossa henkilö on, eikä keskittyä siihen, mitä hän ei enää pysty tekemään. Onnistumisen ja mielihyvän kokemukset nostavat mielialaa, ja näin tukevat kuntoutusta. (Hallikainen ym. 2017, 46–47, 102.)

Green Care on luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien hyödyntämistä asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Green Care -toiminta sijoittuu yleensä luontoympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää myös kaupunki- ja laitospääristöissä. Green Care -käsitteen alle kuuluu monia erilaisia käytäntöjä, kuten sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, eläinavusteinen terapia sekä hoivamaatilat. Käsite kattaa monia menetelmiä, joita hyödynnetään sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa. (Salonen 2010, 77–79.)

Green Caren toimintaperiaatteita ovat muun muassa tavoitteellisuus, voimavara lähtöisyys ja kokemusten sekä niihin liittyvien merkitysten tietoinen työstäminen. (Green Care Finland s.a.b)

4.2 Luontomenetelmä

Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan prosessiin asiakkaan kanssa. Interventio tarkoittaa tässä tapauksessa väliintuloa tai toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen. Luontomenetelmä voi olla käytössä esimerkiksi kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessissa. Ohjaus tapahtuu luontoympäristössä, tai siinä käytetään luontoelementtejä, kuten luontoääniä, luontokuvia tai eläimiä. (Salonen 2010, 76, 120.)

Luontomenetelmän on tarkoitus helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita, joista esimerkkinä kuntoutuminen, pelon ja ahdistuksen väheneminen ja minäkuvan selkiintyminen. Myönteiset luontokokemukset, sekä yhteisöllisyyden ja toivon kokemukset ovat olennaisen tärkeitä toiminnan ja sen tasapainoisuuden kannalta. Luontomenetelmillä on samanlainen vaikutus kuin luontokokemuksella, jonka synty miseen riittää aistihavainto luontoympäristöstä tai luontoelementistä. (Salonen 2010, 71, 76, 120.)

Luonto vahvistaa kognitiivisia kykyjä. Siirtyessään arkiympäristöstään luonnon elementtien ympäristöön, aistit reagoivat ympäristön muutokseen ja aktivoituvat. Luonnon elementeistä nauttimisella voi olla rentouttava ja aivoja inspiroiva

vaikutus. Luonto vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti muun muassa ihoon, sydämen sykkeeseen ja lihaksiin. Luonnon elementtien yksityiskohdat stimuloivat ihmisen havainnointikykyä. Luontomaisema voi tuoda eheyttävän kokemuksen koska siellä on vähän häiritseviä tekijöitä. (Suomi ym. 2016, 24.)

4.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan tutkia ihmisen ja luonnon suhdetta havainnointi- eli observointitutkimusta tai terapeuttisten ja toiminnallisten luontokokeilujen ja toimintakäytäntöjen vaikutuksia mittaavilla koeasetelmilla. Jo saatujen tutkimustulosten mukaan luontoavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä kuntoutustuloksia esimerkiksi ikäihmisten, ja erityisesti muistisairaiden asiakkaiden parissa. Tehtyjen tutkimusten mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksilla on hyvinvointia parantava vaikutus pitkällä aikavälillä. Luontoympäristön ja luontoelementtien, kuten virtaavan veden äänen, on havaittu vaikuttavan rauhoittavasti sykkeeseen, stressihormonimäärän laskemiseen, lihasjännitysten alenemiseen sekä verenpaineen laskemiseen. Ihminen hakeutuu itsestään luonnon ääreen hakiessaan virkistymistä, rauhoittumista ja palautumista stressaavasta tilanteesta. (Hirvonen 2014, 24–26.)

Salosen (2010, 60–61) mukaan luontokokemusten psyykkisten kokemusten termeinä toimivat *elvyttävä* sekä *terapeuttinen luontokokemus*. Elvyttävyyteen kuuluu psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden vahvistaminen sekä mieliterveyden ennaltaehkäisevät tekijät. Elvyttävyys tarkoittaa psyykkisen olotilan kohe- nemista. Terapeuttiset vaikutukset näkyvät psyykkisen haasteen tai kuormituksen helpottumisena tai paranemisena. Salonen toteaa, että luontoympäristöllä ja luontoelementeillä on myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan.

4.4 Voimaantumisen käsite

Voimaantuminen (empowerment) on teoria terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Voimaantuminen käsitteenä on tullut positiivisen psykologian myötä 1990-luvulta. Teoriaa voidaan käyttää ennakoivassa tukemisessa, ongelmien ennaltaehkäisyssä sekä korjaavassa ja kuntouttavassa toiminnassa sosiaali- ja terveysalalla. Voimaantumista käsitellään teorian avulla ja esimerkkinä voi pitää voimaantumisen henkilökohtaisuutta, sekä sitä, miten voimaantuminen

edesauttaa sitoutumisprosessia. Voimaantumisen ajatellaan olevan yhteydessä hyvinvointiin. Se ei ole pysyvä tila ja sen prosessin ajatellaan lähtevän liikkeelle henkilöstä itsestään. Elvyttävät kokemukset toimivat voimaannuttajina, ja tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi henkilön omat luontokokemukset. (Hirvonen 2014, 28–29.)

Muistelu on osa asiakkaan minuuden tukemista. Muistisairailla ihmisillä varhaiset muistot säilyvät pisimpään elinvoimaisina ja niiden esiin tuominen vahvistaa omanarvontuntoa. Muistisairas voi kokea voimaantumisen tunteita muistellessaan varhaisia muistojaan ajasta, kun asiakas oli nuori, innokas ja kaikkeen pystyvä. Eletyn elämän kokemukset ja muistot sekä niiden jakaminen muille, antavat mahdollisuuden omien tunteiden esiin tuomiseen. (Hohenthal-Antin 2013, 36–38.)

Opinnäytetyössämme pyrkimyksemme oli luoda asiakkaille voimaantumisen kokemus luontoaiheisen toiminnan avulla. Voimaantuminen on Hirvosen (2014) mukaan teoria terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Voimaantumisen ajatellaan olevan yhteydessä hyvinvointiin. Voimaantumisen kokemus voi syntyä esimerkiksi siitä, että asiakas kokee pystyvänsä johonkin, tai saa kokea jotakin, mihin ei pitkään aikaan ole pystynyt, tai jolle ei ole ollut mahdollisuutta.

4.5 Mielipaikkaharjoite

Mielipaikkaharjoitus on ekopsykologinen luontomenetelmä eli luontointerventio, jossa yksilöä pyydetään hakemaan itselleen mielipaikkaa ajatuksissaan. Luontomenetelmässä luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti mukaan esimerkiksi kuntoutus-, terapia- tai ohjausprosessiin. Hoito tapahtuu luontoympäristössä tai siinä käytetään luontoelementtejä. Mielipaikkaharjoituksen tarkoituksena on saada osallistujan ajatukset ympäristöön ja niihin asioihin, jotka toimivat juuri hänelle. Aistihavainnot toimivat viestittäjänä itselle siitä, mikä paikka tai maisema on sopiva. (Salonen 2010, 76, 86–87.)

Tutkimukset kertovat, että ihmisten erilaiset paikkakäynnit edustavat itsesääteilyä, jossa ympäristöön menemisellä voi vaikuttaa omaan olotilaan (Mäkinen 2009, 6). Vuorisen (1992, 91) mukaan, psyykkisen itsesääteilyn merkitys ovat

”kaikki ne prosessit, joilla ihminen aktiivisesti muokkaa sisäistä elämysmaailmaansa ja ohjaa ulkoista toimintaansa psyykenpäämäärien palveluksessa”. Hohenthal-Antinin (2013, 17) mukaan luova muistelu on toisenlainen tapa ajatella. Tässä ajattelutavassa muistelijä toimii asiantuntijana ja ammattilaisten sekä muun henkilökunnan tehtävänä on vahvistaa muistelijan luovuutta sekä uskoa omiin kykyihin, jolloin kyseessä on niin sanottu henkisen esteettömyyden tila.

4.6 Aistitarinat

Aistitarina-menetelmä on kehitetty alun perin näkö- ja monivammaisille lapsille. Aistitarinaan voi sisällyttää luontoelementtejä, kuten lämpö, vesi, luonnon tuoksut, luonnon materiaalit kuten hiekka, sammal ja oksat, sekä luonnonäänet, kuten lintujen laulu ja veden solina. Aistitarinan kertojan tulee uskoa tarinaan ja myöskin itseensä tarinaa kertoessaan, jotta se olisi mahdollisimman toden mukainen. Tarinan on oltava houkutteleva, jotta tarinaan voisi keskittyä paremmin. Kertojan tulee luoda turvallinen tila ja tunne tarinalle, jotta kuuntelija voi keskittyä rauhassa satuun. (Nironen 2016.)

4.7 Luontoon liittyvät kädentaidot

Viherympäristö voi tarjota työtä ja toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen. Muistisairaille asiakkaille luonnon ja kasvien kautta pyritään tuomaan myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon välisen suhteen tutkimiseen, jolloin ihminen nähdään osana luontoa. Muutokset luontosuhteessa voivat heijastua myös psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luontoon meneminen voi olla asiakkaalle hankalaa, jolloin on tärkeää tuoda luontoa sisälle esimerkiksi luontomateriaalien avulla. Luontomateriaalien käsittely tuottaa monimuotoisia aistielämyksiä ja esimerkiksi luovuuden käyttäminen tuo iloa ja lisää hyvinvointia. (Green Care Finland, s.a.a.)

Hyvinvointia vahvistavia kokemuksia voidaan helposti saavuttaa luontomateriaalien työstämisellä. Konkreettisen valmiin tuotoksen asiakas saa itselleen muistuttamaan omasta onnistumisesta. Pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta voidaan vahvistaa sopivien aktiviteettien ja hyvän ohjauksen myötä

luontoon liittyvissä kädentaidoissa. Ikääntyneiden tehdessä havutöitä, puhe kääntyy helposti esimerkiksi metsään liittyviin muistoihin. Lisäksi luonnon materiaalit ovat usein edullisia. (Salovuori 2015, 49–51.)

4.8 Luontokuvat ja luontoäänet

Luontokuvat stimuloivat aivoja, samaan tapaan kuin luonnossa oleminen. Toiset ihmiset suosivat visuaalisia virikkeitä, joka tarkoittaa sitä, että hahmotus tapahtuu parhaiten näköaistin avulla. Kuvat ja videot voivat tuoda esille mielikuvia ja muistoja ja saavat usein aikaiseksi keskustelua ja muistelua. (Vahvike 2019.)

Muisteleminen jäsentää menneisyyden kokemuksia ja on subjektiivinen kokemus. Muisteleminen on aina ainutlaatuinen kokemus ja jokainen ihminen muistaa tapahtumat omasta maailmastaan käsin. Iäkkäämmillä ihmisillä on usein tarve muistella mennyttä aikaa. Ryhmässä muistelu tukee sosiaalisia suhteita, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, herättää ajatuksia ja keskustelua myös muista asioista. Muistelulla on yksilöä sekä kulttuuria muokkaavaa vaikutusta. (Sovio 2011.)

Muistisairaahan henkilön ajatusmaailmassa ja ilmaisussa menneisyys ja nykyhetki saattavat limittyä. Tärkeät tapahtumat tai ihmiset voivat tulla muistoissa esille, jolloin muistisairas voi turvautua niihin muistoihin. Tämä voi aiheuttaa sekavuutta keskusteluun. Muistisairaahan toistavat tarinat ja kysymykset voivat kertoa siitä, että hän hakee vahvistusta ja osaamisen tunnetta nykyhetkeen. Muistelun avulla huomiota voidaan kiinnittää muistisairaahan ilmaisuun, jota seuraamalla keskustelua voidaan jatkaa muistisairaahan ehdoilla. Muistelussa muistisairaahan kanssa lähdetään siitä ajatuksesta, että hänen sanansa ovat väylä hänen maailmaansa. (Stenberg 2015, 20–21.) Muistiherätteenä voi olla esimerkiksi esine, musiikki, tuoksu tai makuelämys. Suunnittelussa muistelutyössä käytetään sekä tietoisia ja tahallisia herätteitä, esimerkiksi soittamalla kappaletta ja kysyen mitä ajatuksia kappale herättää. (Stenberg 2015, 28.)

4.9 Luontoaiheinen musiikkituokio

Tunteiden herättäminen on yksi ensisijaisista syistä musiikin kuuntelulle. Musiikki auttaa tunteiden itsesäätelyssä esimerkiksi nostaen ja ylläpitäen mielialaa tai rentouttaen. Nämä strategiat ovat mukana ihmisten elämässä koko elämänkaaren läpi. Musiikkiaktiviteetit ovat tärkeä sosiaalisen kontaktin lähde ja tukee vuorovaikutusta sekä kuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. (Grau-Sanchez ym. 2017.)

Musiikki aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa. Vaikeitakin asioita voi käsitellä musiikin avulla turvallisesti, sillä se toimii symbolina asioiden käsittelylle. Musiikki voi antaa esteettisiä elämyksiä ja sitä kautta tuoda mielihyvää. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta. Musiikin fysiologiset vaikutukset voivat olla moninaiset: se voi esimerkiksi virkistää tai rauhoittaa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 50.) Myös Ihalaisen (1989, 131) mukaan, vaikka musiikin symbolit sisältävät yksilöllisiä tunnemerkitä, niillä on myös voimakkaasti ihmisiä yhdistävä merkitys. Muistisairauden hoidossa käytetään lääkityksen lisäksi myös lääkkeetöntä hoitoa, jota voi olla esimerkiksi liikunta, musiikki, eläinterapia, hieronta ja kosketus tai aisteja stimuloivat menetelmät ja erityisympäristöt (Diakonissalaitoksen hoiva 2018).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä järjestämistä tai järjeistämistä, ja voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio tai vihko. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen (Vilkka ym. 2006, 9–10.) Opinnäytetyömme tuotos, eli luonto-ohjausvihko, on toteuttamistamme luontoteemaisista ohjauksista koottu tuotos, jota työelämäkumppanimme pystyy hyödyntämään jatkossa asiakasryhmänsä kanssa.

Testasimme sisätiloihin soveltuvia luontomenetelmiä muistisairaille asiakkaille. Prosessi sisälsi teorian etsimisen, ohjausten suunnittelun, toteutuksen ja analysoinnin, jotta pystyttiin pääsemään tuloksiin siitä, ovatko valitut luontoteemaiset ohjaukset toimivia. Yksi syy sisätiloissa toteutettaville ohjauksille oli myös se, että sisätiloissa tapahtuvassa luontoteemaisessa ohjaustilanteessa on helppoa keskustella asiakkaiden kanssa sekä ohjata eri tehtävänantoihin myös yksilöllisesti. Sisätiloissa tapahtuvassa toiminnassa pystyimme mahdollistamaan asiakkaiden tasapuolisemman osallistumisen, sillä esimerkiksi liikuntakyky ei vaikuta osallistumiseen niin voimakkaasti kuin ulkona. Pystyimme myös antamaan ohjeita selkeämmin ja yksilöllisemmin asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Pystyimme havainnoimaan asiakkaiden tarpeita ohjauksen aikana ja muokkaamaan toimintaamme sen mukaan.

5.1 Menetelmien valitseminen ja ohjausten suunnittelu

Valitsemamme menetelmät olivat jo olemassa olevia, mutta sovelsimme niitä muistisairaille asiakkaille sopiviksi. Kokeilimme valitsemiamme luontomenetelmiä Etelä-Savon Muistiluotsin asiakkaiden parissa viidellä eri luontoteemaisella ohjaukserällä. Havainnoimme menetelmien ja ohjauksiemme toimivuutta ja toimimattomuutta. Opinnäytetyön luontoteemaisten ohjausten havainnoinnin tuloksia hyödyntäen koottiin luonto-ohjausvihko, jossa esitellään sisätiloihin sopivia luontomenetelmiä muistisairaille asiakkaille.

Ohjauksia miettiessämme emme valikoineet niitä esimerkiksi ikäihmisille sopivien ohjausten mukaan, vaan mietimme laajasti erilaisten ohjausten muokattavuutta ja käyttökelpoisuutta muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Osa valikoiduista ohjauksistamme ovat olleet käytössä esimerkiksi lasten tai kehitysvammaisten asiakkaiden parissa, mutta ne olivat muokattavissa meidän tarpeeseemme sopivaksi. Teoriapohja antoi meille viitteitä siitä, mihin meidän täytyi kiinnittää huomiota ohjauksia suunnitellessamme ja muokatessamme.

Luonto-ohjausvihossa esitellään ohjaus, materiaalit ja ajallisesti huomioon otettavat asiat. Myös mahdolliset muutosehdotukset esimerkiksi ryhmäkoon muuttuessa tai materiaalin puuttuessa esittelemme vihossa tekemiemme havaintojen ja kehittämämme perustella. Pyrimme luomaan ohjauksia, joissa materiaaleja ei tarvita paljoa, jotta ohjaukset olisi helppo toteuttaa lyhyelläkin varoitusaajalla.

5.2 Kehittämistyön eteneminen

Kuvassa 1 olemme kuvanneet opinnäytetyömme aikataulullisen etenemisen. Opinnäytetyöprosessi alkoi vuoden 2019 keväällä ideapaperin laatimisella ja hyväksyttämällä. Kesän 2019 aikana keräsimme teoreettista viitekehystä opinnäytetyöllemme sekä laadimme opinnäytetyösuunnitelman. Samalla kirjastimme opinnäytetyön aiheen ja rajasimme sen. Kuten taulukosta 1 voi huomata, opinnäytetyöprosessille on varattu aikaa vajaa vuosi. Opinnäytetyön toiminnalliset osuudet toteutuivat syksyllä 2019 ja niiden analysointi sekä raportointi alkuvuoden 2020 aikana.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu.

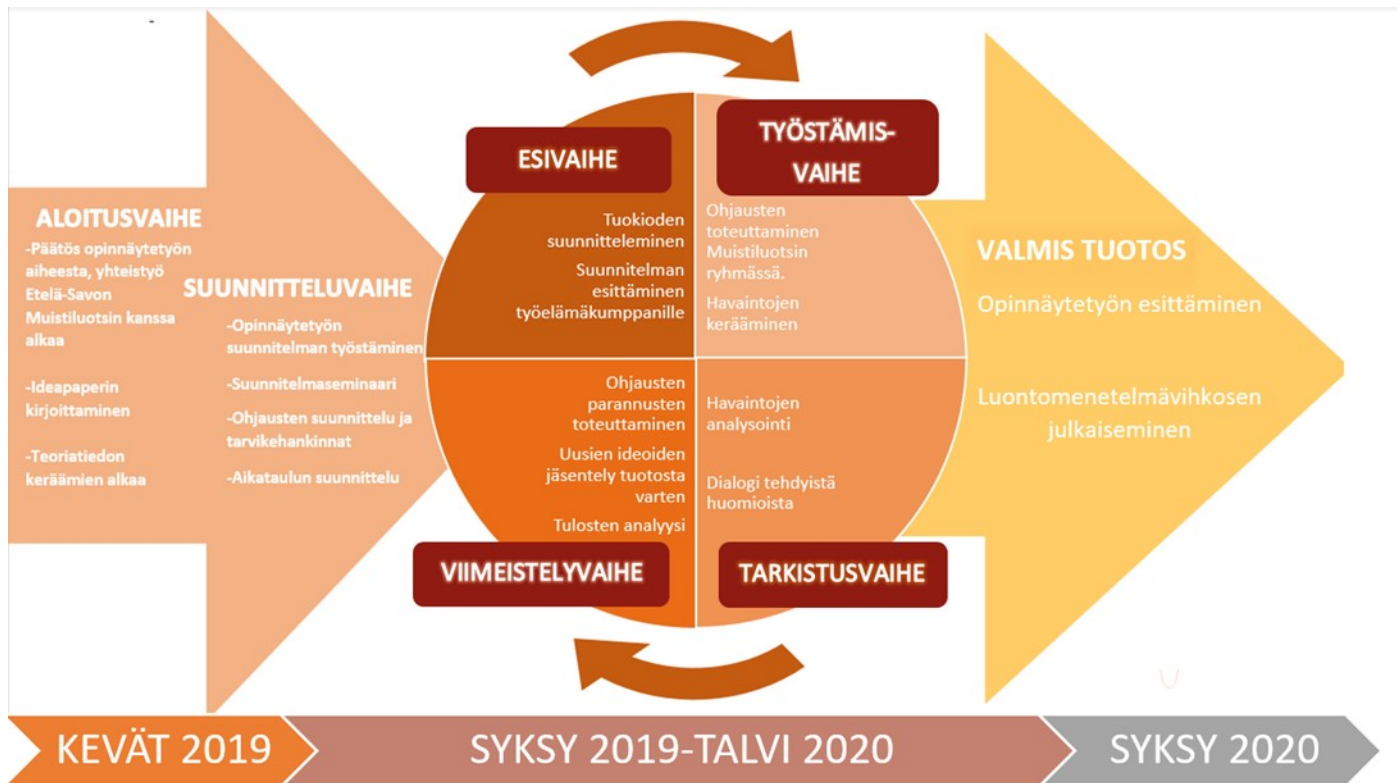
Ensimmäinen tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa	5.6.2019
Ideapaperin palautus	17.5.2019
Suunnitelman palautus ohjaajalle	1.8.2019 mennessä
Suunnitelman esitys	20.8.2019
Opinnäytetyön toteutuksen aloitus	30.9.2019
Opinnäytetyön toiminnallisten osuuksien toteutus	30.9.-25.11.2019.
Analysointi ja raportointi, Luonto-ohjausvihon laatiminen	25.11.2019-27.2.2020
Opinnäytetyön palauttaminen esitarkistukseen	28.2.2020 mennessä

5.3 Kehittämistyön vaiheet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään kehittämishankkeen vaiheita ja sisältöä kuvaavaa konstruktivistista mallia. Konstruktivistisessa mallissa yhdistyvät lineaarisen kehittämishankkeen suoraviivainen eteneminen sekä spiraalimaisesti, eli syklistesti, etenevän kehittämishankemallin vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikka. Konstruktivistisessa kehittämistyön mallissa korostetaan yhteisöllistä ja osallistavaa näkökulmaa. Konstruktivistinen malli ohjaa pysähtymään, arvioimaan ja suuntautumaan eteenpäin kehittämistyön prosessissa sekä siihen kuuluu tasavertainen ja vuorovaikutteinen keskustelu eri toimijoiden kesken. (Salonen 2013, 15–16.)

Konstruktivistinen malli

Valitsimme konstruktivistisen mallin opinnäytetyömme kehittämistoiminnan malliksi, koska toteuttamamme luontoteemaiset ohjaukset mahdollistavat meille jatkuvan reflektoinnin ja vuoropuhelun opinnäytetyön edetessä, ja tavoitteenamme oli parantaa ohjauksien toimivuutta jatkuvasti luontoteemaisten ohjausten edetessä syksyllä. Konstruktivistinen malli sisältää seitsemän vaihetta, jotka tulevat esille seuraavaksi. Vaiheet soveltuivat toiminnalliseen opinnäytetyöhömme hyvin, ja auttoivat meitä hahmottamaan ja suunnittelemaan opinnäytetyöllemme toteutusaikataulun, ja ottamaan oikeita asioita huomioon opinnäytetyöprosessin edetessä.



Kuva 1. Opinnäytetyön kuvaus konstruktivistista mallia (Salonen, 2012) mukailten

Aloitusvaiheessa (kuva 2) saatiin Etelä-Savon Muistiluotsilta kehittämistarve, jossa he kertoivat tarvitsevansa toimintaa muistisairaille asiakkailleen. Kehittämistehtävä tarkentui, kun saatiin tietää, että toimintaympäristönä on muistiluotsin kerhotila, eli luontolähtöisen toiminnan tulisi tapahtua sisätiloissa. Tässä vaiheessa myös eri toimijat, eli opinnäytetyön tekijät sekä työelämäkumppanimme, sitoutuivat opinnäytetyöprosessiin. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen aloitimme tekemällä ideapaperin. Opinnäytetyön aihe kirjastui saadun palautteen perusteella. Ideapaperin jälkeen työstettiin opinnäytetyön suunnitelmaa ja kerättiin tietoperustaa opinnäytetyölle. Tässä vaiheessa rakennettiin myös havainnointipohja. Opinnäytetyön suunnitelma oli kehittämissuunnitelma, jossa esiteltiin muun muassa opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät, tavoitteet, käytettävät materiaalit, suunnitelmat ja toimijoiden tehtävät ja vastuut. Suunnitteluvaiheessa pidettiin tärkeänä miettiä huolellisesti ja järjestelmällisesti toteutusaikataulu, sillä sen ajateltiin helpottavan opinnäytetyön prosessia myöhemmässä vaiheessa. (Salonen 2013, 17.)

Esivaiheessa siirryttiin kentälle, eli siihen ympäristöön, jossa kehittämistyökentely varsinaisesti toteutui ja organisoitiin yhdessä työelämäkumppanin kanssa tulevaa yhteistyötä (Salonen 2013, 17). Ideointipalaveri pidettiin Muistiluotsin työntekijöiden kanssa, missä keskusteltiin heidän toiveistaan ja tarpeistaan, sekä tavoitteista ja mahdollisuuksista opinnäytetyön puitteissa. Ideointipalaverin jälkeen opinnäytetyöparina suunniteltiin aikataulu ja toimintasuunnitelma syksyn luontoteemaisille ohjauksille.

Salosen (2013, 18) mukaan *työstövaiheeseen* kuuluu käytännön toteutus eli toimeenpano. Tässä opinnäytetyössä käytännön toteutus tarkoittaa luontoteemaisten ohjausten testaamista ja kehittämistä työelämässä asiakkaiden kanssa. Tässä vaiheessa realisoituivat kehittämishankkeen eri osatekijät: toimijat, materiaalit, aineistot ja havainnointitavat. Tämä vaihe oli oppimisen kannalta tärkeä, sillä havaintoja ohjaamisesta ja muistisaira-an asiakasryhmän toiminnasta reflektointiin jatkuvasti. Suunnitelmallisuus, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto ja vastuullisuus punnittiin tässä vaiheessa, ja siihen oltiin ennalta varauduttu suhtautumalla työvaiheeseen sen vaatimalla panostuksella, esimerkiksi ajallisesti. Jokaisen ohjauksen välissä käytettiin aikaa reflektointiin ja luontoteemaisten ohjausten muokkaamiseen havaintojen perusteella. Tässä vaiheessa opittiin paljon toiminnassa, eli tekemisen kautta. Salonen (2013, 18) kuvaa prosessia toimintaoppimiseksi.

Tarkistusvaihe eli arviointivaihe on konstruktivistisessä mallissa erotettu omaksi vaiheekseen, vaikka se sisältyy prosessin kaikkiin osiin (Salonen 2013, 18.) Tämä kertoo arvioinnin tärkeydestä. Tarkistusvaiheessa arvioitiin omaa työskentelyä ja reflektointiin havaintoja vielä uudelleen, kokonaisuuden näkökulmasta. Havaintojen pohjalta syntynyttä dialogia käytiin yhdessä opinnäytetyöparina ja myös työelämäkumppanin kanssa.

Viimeistelyvaihe on vaihe, jossa hiotaan, karsitaan ja viimeistellään sisältöjä valmista tuotosta varten (Salonen 2013, 18). Tähän vaiheeseen kuului muun muassa luontoteemaisten ohjausten parantaminen tehtyjen havaintojen, huomioiden ja puutteiden kautta toimivammiksi luonto-ohjausvihkoa varten. Tässä

vaiheessa keskityttiin myös kirjoittamaan raporttia opinnäytetyöstä. Viimeistelyvaihe alkoi joulukuun 2019 alussa, ja jatkui aina opinnäytetyön palauttamiseen asti.

Valmiin tuotoksen vaiheessa julkaistiin opinnäytetyöstä syntynyt konkreettinen tuotos, eli luonto-ohjausvihko sekä raportti opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön palauttamisen jälkeen työelämäkumppanilla on mahdollisuus juurruttaa luonto-ohjausvihon sisältö käyttöönsä.

5.4 Aineistonkeruu havainnoinnin avulla

Keräsimme aineistoa havainnoimalla. Havainnoinnin apuvälineenä käytimme kehittämäämme havainnointipohjaa (liite 4). Havainnointipohjan avulla pysyimme havainnointitilanteessa kiinnittämään huomiota merkityksellisiin asioihin. Havainnointipohjaan kirjoitimme havainnot jokaisesta ohjauksesta ja havainnointimateriaali käytettiin hyödyksi analysointivaiheessa.

Havainnointipohjan sisältöä rakentaessa otettiin huomioon, että tutkimuksessa havaintojen tekemisen on oltava suunnitelmallisempaa, järjestelmällisempää, johdonmukaisempaa, luokitellumpaa ja eritellympää kuin arkihavaintojen tekeminen. Tutkimushavaintojen tekeminen on tietoisesti valikoitunutta ja rajattua, jonka johdosta havainnointipohjalle rajautui ohjauksen toimivuutta kuvaavia asioita. Rajaaminen tulisi nähdä tutkimuksen vahvuustekijänä, koska rajattu tutkimusongelma ja havaintojen tekeminen on yksi tutkimuksen onnistumisen ehdoista. Ei ollut yhdentekevää, mitä luontoteemaisissa ohjauksissa havainnoitiin, sillä tutkimus perustuu luotettaviin havaintoihin, jotka ovat relevantteja myös tutkimuskysymyksen, tutkimusmetodien ja teoreettisen viitekehyksen kannalta. (Vilkkä 2006, 11, 14.)

Havainnointipohjaan valikoitui havainnoitaviksi asioiksi ohjeistuksen ymmärtäminen, toiminnan haastavuus, osallistuminen, vuorovaikutus, esivalmisteluiden onnistuminen sekä tilaa huomioille ja parannusehdotuksille. Näihin havainnoitaviin asioihin päädyttiin sillä perusteella, että ne kertovat ohjauksen toimivuudesta tai toimimattomuudesta muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Nämä asiat valikoituivat teoriapohjan kautta, sillä muistisairauden oireet vai-

kuttavat siihen, mitä pitää ottaa huomioon ohjauksen rakenteessa. Havaintojen perusteella pyrimme kehittämään ohjauksia toimivammiksi luontoteemaisten ohjauskertojen edetessä.

Opinnäytetyössä ei kerätty palautetta muistisairailta asiakkailta, sillä siihen liittyy eettisiä haasteita, kuten muistisairaahan helposti johdateltavissa oleminen palautteen keräämistilanteessa, mikä vääristäisi tuloksia. Muistisairas asiakas ei välttämättä myöskään pysty käsittämään mistä asiasta pyydetään palautetta, jos hän ei kykene muistamaan juuri tapahtunutta tilannetta. Muistisairaahan asiakkaan on myös vaikea hahmottaa viittä luontoteemaista ohjausta kokonaisuutena, vaan hänen palautteensa olisi sidottu juuri sen hetkiseen tilanteeseen. Ohjauksen aikana palautteen kerääminen aiheuttaisi keskittymisen häiriintymisen.

Emme myöskään käyttäneet havainnoinnin dokumentoimiseen videoimista tai valokuvaamista, sillä lupamenettelyprosessi olisi ollut monimutkainen, eikä se olisi tuonut merkittävää lisäarvoa havainnointiaineistoon. Havainnointi oli eettistä, sillä ohjauksessa oli paikalla aina kaksi ohjaajaa, joista toinen havainnoi ohjauksen toimivuutta. Luontoteemaishessa ohjauksessa ohjaajana toimiva henkilö ei havainnoinut omaa toimintaansa, mikä olisi saattanut johtaa epätoidemukaiseen tai kaunistelevaan havainnointitulokseen. Ohjauksissa paikalla oli työelämäkumppanin edustaja, jonka kanssa havainnointipohjan aineisto käytiin läpi jokaisen ohjauksen jälkeen.

Ennen luontoteemaisten ohjausten aloittamista keräsimme asiakkailta havainnointiluvat (liite 7). Havainnointilupien kerääminen oli tutkimuseettinen seikka. Tällä pystyimme varmistamaan, että muistisairas asiakas on tietoinen tekevästämme havainnoinnista. Joidenkin asiakkaiden kohdalla luvan allekirjoitti hänen edunvalvojansa.

5.5 Osallistuva ja tarkkaileva havainnointi

Teimme havaintoja tutkimuskohteestamme, eli muistisairaiden asiakkaiden toimintaa luontomenetelmien testauksessa. Havainnoitiin, toimivatko valitut luontomenetelmät muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Tutkimushavainnointi

ei ole pelkästään katsomista ja sen kautta havainnoimista: se on myös kuuntelua, kuten ihmisen puheen havainnointia (Silverman 2001, 57, 193.)

Tietoinen havainnointi on sitä, että huomio suunnataan koko tutkimuskohteeseen. Havainnointi kattaa sekä laadullisen että määrällisen tutkimusmenetelmän ja niiden kautta tehdyn havainnoinnin. Havainnointi sopii tutkimukseen, joissa tutkitaan yksittäisen ihmisen toimintaa, sekä vaikutusta muiden ihmisten kanssa. Se sopii myös tilanteisiin, kun tutkitaan esimerkiksi luontoa ja ympäristöä. Laadullisessa tutkimuksessa havainnot löydetään yleensä tutkijan osallistumisella tutkimuskohteensa toimintaan. (Vilka 2006, 6–7.)

Asiakkailta ei erikseen kysytty palautetta, vaan pyrimme huomioimaan asiakkaiden toimintaa ja toimivuutta ilmentäviä asioita luontoteemaisten ohjausten aikana, jotta saimme mahdollisimman hyvän kuvan siitä, toimiko ohjauksemme asiakasryhmän kanssa. Havainnoimme asiakkaiden keskustelua sekä heidän antamaansa suullista palautetta luontoteemaisten ohjausten aikana, mutta näitä esille tulleita keskusteluita emme hyödyntäneet ohjauksen toimivuutta sekä toimimattomuutta tutkiessamme havaintojen pohjalta. Tämä päätös tehtiin siksi, että kaikkien keskustelujen dokumentointi olisi ollut mahdollonta ja täten ei olisi pystytty saamaan luotettavaa tietoa luontoteemaisista ohjauksista. Jo suunnitteluvaiheessa havainnointi rajattiin aineistonkeruumenetelmäksi.

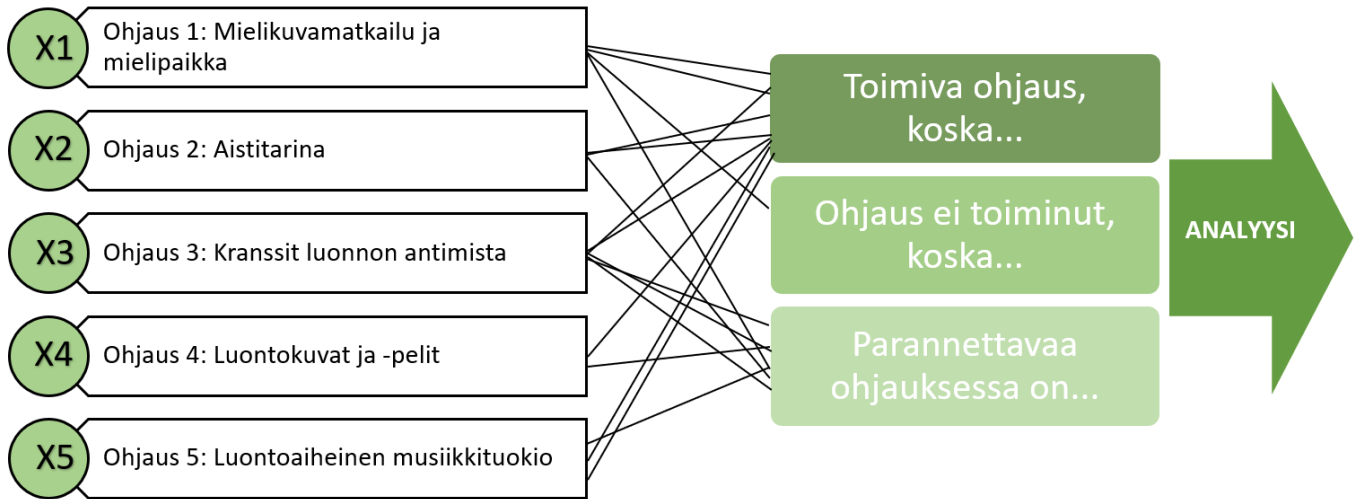
Ohjauksen toimivuuteen vaikutti asiakkaiden osallistuminen ja osallistumattomuus, joka oli tärkeää ottaa huomioon havaintoja tehdessä. Tärkeää oli huomioida asiakasryhmän tarpeet esimerkiksi ohjeidenannon aikana, jotta kaikki ymmärsivät mahdollisimman hyvin ohjauksessa tehdyt asiat. Osallistuva havainnointi on tyypillistä laadullisessa tutkimusmenetelmässä. Se on tutkittavan kohteen toimintaan mukautunut ja osallistuva keino havainnoida. Tutkimuksen kohteena on sosiaalinen vuorovaikutus ja kulttuuriset merkitykset. (Hirsjärvi ym. 2005, 203–204.) Laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston kerääminen tehdään niin sanottuna teemahaastatteluna ryhmälle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei kuitenkaan ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. (Vilka 2006, 57–58.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnointi tapahtuu yleensä ennalta valitusta teoreettisesta näkökulmasta ja se on jollain tapaa ennalta suunniteltua valitun näkökulman avulla. Tarkkailevaa ja osallistuvaa havainnointia kannattaa aina suunnata. Osallistuva havainnointi vaatii pääsyn tutkittavan yhteisöön. (Vilka 2006, 44–45.) Käytimme opinnäytetyössämme sekä osallistuvaa ja tarkkailevaa havainnointia. Pohdimme roolejamme opinnäytetyön tekijöinä ja ohjauksen pitäjinä. Ohjauksen ohjaaja käytti osallistuvaa havainnointia.

Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija ei osallistu tutkimuskohteensa toimintaan, vaan tekee kohteen ulkopuolista havainnointia, toimien ulkopuolisena tarkkailijana. Havainnoija voi tarkkailla esimerkiksi käyttäytymistä, suhtautumista muihin ihmisiin ja ympärillä tapahtuvaan. Tarkkailevassa havainnoinnissa tarkkailu on ennalta suunniteltua ja järjestelmällistä. (Vilka 2006, 43.) Käytimme tarkkailevaa havainnointia ohjauksissamme, jotta pystyimme havainnoimaan mahdollisimman hyvin ohjauksissa tapahtuvia asioita. Toinen opinnäytetyön tekijä toimi ulkopuolisena havainnoijana, tarkkaillen ohjausta sivusta, samalla kirjaten huomioita havainnointipohjalle. Loimme havainnointipohjan, johon keräsimme ohjauksen toimivuuteen ja toimimattomuuteen liittyviä havaintoja. Keräsimme järjestelmällistä tietoa käyttämällä samanlaista pohjaa joka kerralla.

6 KERÄTYN AINEISTON ANALYYSI

Teemoittelu on yksi laadullisen aineiston analyysin toteuttamismenetelmistä. Opinnäytetyössämme Analyysimenetelmäksi valikoitui teemoittelu. Rajasimme aineistosta analysoitavaksi materiaaliksi *ohjauksen toimivuutta* ja *toimimattomuutta* koskevat asiat. Analyysivaiheen suunnitteleminen ja rajaaminen ovat tärkeä vaihe opinnäytetyöprosessissa, jotta aihetta käsitellään johdonmukaisesti alkuperäisen kehitystehtävän mukaan. Se auttaa analyysin etenemistä siinä vaiheessa, kun aineistosta löytyy useita kiinnostavia asioita, joita kaikkia haluaisi käsitellä opinnäytetyössä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93–95.)



Kuva 2. Teemoittelu sovellettuna luontoteemaisten ohjausten analysointiin (Tuomi & Sarajärvi 2003, 96)

Analyyysivaiheessa etsimme aineistosta samuutta, eli pyrimme löytämään toimivan ohjauksen piirteet. Analyysi on teoriasidonnaista, sillä siinä on tiettyjä teoreettisia kytkentöjä. Toimintatuokiot on kehitetty itse ja opinnäytetyössä testattiin niiden toimivuutta. Teoreettisia kytkentöjä ovat esimerkiksi kuntoutumisen teoria, muistisairauden vaikutus kognitiivisiin taitoihin sekä luontoperustaisten menetelmien käyttöön liittyvä tutkimustieto. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95–99.)

The image shows handwritten notes and tables from an analysis. On the left, there are notes for 'Ohjaus 1: Mielikuvamatkailu ja mielipaikka' categorized into 'Toimiva ohjaus, koska...', 'Ohjaus ei toiminut, koska...', and 'Parannettavaa ohjauksessa on...'. The middle section is a 'Havainnointipohja' table with columns for 'Havaintojen tekijä', 'Pvm', 'Osaallistujamäärä', 'Aihe', 'Ohjeistuksen ymmärtäminen', 'Toiminnan haastavuus', and 'Osaallistuminen'. The right section is a table for 'Haasteet/onnistumiset' with columns for 'Vuorovaikutus', 'Esi valmistelun onnistuminen', and 'Huomautuksia ja parannusehdotuksia'. The notes are written in various colors (pink, green, purple) corresponding to the categories.

Havaintojen tekijä:	Pvm:
Riina Romo	30.8.2019
Aihe:	Osaallistujamäärä:
Mielipaikkaharjoitus	9
Ohjeistuksen ymmärtäminen:	Haasteet & huomioitavaa
- Kaikki keskittyivät ohjaajan puheeseen - Ryhmalliset kuuntelevat ohjeistusta - Ohjeistus selkeä	- Silmien sulkeminen (kaikki eivät halua sulkea) - Ryhmalliset kuuntelevat huokaita mitä soitamme musiikilla - Osa vaati ohjaajan seuraamisen jotta ymmärtäisi ohjeistusta
Toiminnan haastavuus:	Haasteet & huomioitavaa
- liian helppo - sopiva - liian vaikea - Kokemuksella 1. SOPIVA - Kokemuksella 2. SOPIVA - Kokemuksella 3. SOPIVA - mielipaikka: toi muistojen keskustelua	- Ohjaajan ohjaama keskustelu saa aikaiseksi puhetta lisää → jättänyt aiheesta pois → ei lähde aiheesta pois
Osaallistuminen:	Haasteet & huomioitavaa
Kuinka moni osallistuu aktiivisesti: Suurin osa osallistuu aktiivisesti Kuinka moni osallistuu: - Kaikilla on ajankäyttö jännä - Loppu pääsee tyhjiä mielipaikkiaan	- Kaikki seuraavat ja kuuntelevat toistensa puheita ↳ positiivista - Ryhmallisten omat keskustelut herättivät lisää keskustelua

Vuorovaikutus:	Haasteet/onnistumiset
Ohjaajan kanssa/asiakkaiden kesken Vuorovaikutus hyvä ohjaajan kanssa → keskustelua - Keskustelua ohjaaja ryhmän & ryhmäläisten välillä	- Välikä keskustelut toistensa puheita ↳ toisaalta positiivista kun tulee keskustelua keskustelua lämpöiden muistoista
	- Huokaita - iloa - surua - lämpöiden muistoja
Esi valmistelun onnistuminen:	Haasteet & huomioitavaa
Musiikki sopi jokaiseen osioon hyvin ↳ osa häänsi musiikki	- Valmistella ohjaus perusteellisesti
Huomautuksia ja parannusehdotuksia:	
Perustelut, miksi ensimmäiselle kerralle mielipaikka, haastava - Kaikki eivät pääseet mielipaikkaan	↳ "Tila pitää "huolehtia"

Kuva 3. Analyysin etenemisen havainnollistaminen. Havainnointipohjan värikoodaus ja teemoittelun tulokset

Teemoittelussa lajiteltiin havainnointipohjalle kerätty aineisto kolmen teeman mukaan. Teemat olivat: *toimiva ohjaus*, *ei-toimiva ohjaus* sekä *parannettavaa* (kuva 3). Käytännössä havainnointipohjalle tehdyt havainnot lajiteltiin väreittäin kolmeen ryhmään: vaaleanpunaisella toimivan ohjauksen piirteet, vihreällä ohjauksen toimimattomat piirteet ja violetilla ohjauksen paranneltavat asiat (kuva 4). Teemoittelu eteni värin perusteella lajittelusta analyysivaiheeseen, jossa pohdittiin, mistä kyseinen seikka johtuu, ja miksi se on merkityksellinen ohjauksen toimivuuden kannalta.

Tämän jälkeen analyysistä etsittiin samankaltaisuuksia, joista koostettiin yhteenveto (kuva 5). Analyysin kautta selvisi luontoteemaisten ohjausten toimivat ja ei-toimivat elementit, sekä havainnoinnissa esiin nousseet parannuskohteet. Yhteenveto (kuva 5) auttoi lopullisen tuotoksen, eli luonto-ohjausvihon, koontivaiheessa, sillä se selkeytti toimivan ohjauksen käsitettä.



Kuva 4. Teemoitteluvaiheessa havainnoinnissa toistuvat elementit

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kehityksen kohteena oli luontoaiheisen toiminnan vaje sisätiloissa toteutettavassa muodossa. Osalla muistisairaista asiakkaista fyysinen toimintakyky on heikentynyt, eivätkä he sen takia pysty lähtemään luontoon nauttimaan sen hyvinvointivaikutuksista.

Salosen (2010, 76, 120) mukaan luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan prosessiin asiakkaan kanssa. Ohjaus voi tapahtua luontoympäristössä, tai siinä käytetään luontoelementtejä kuten luontoääniä, luontokuvia tai eläimiä. Myönteiset luontokokemukset, sekä yhteisöllisyyden ja toivon kokemukset ovat olennaisen tärkeitä toiminnan ja sen tasapainoisuuden kannalta.

7.1 Ohjauksen toimivuuden havainnointi

Havainnoimme ohjauksen toimivuutta sekä toimimattomuutta kehittämämme havainnointipohjan avulla. Havainnointipohjaa täytettiin jokaisen ohjauksen aikana niin, että toinen opinnäytetyön tekijä toimi ohjaajana ja toinen havainnoitsijana. Keskustelimme tekemistämme havainnoista työelämäkumppanimme kanssa ohjauksen päätteeksi. Havainnointipohja toimi analyysimenetelmämme, teemoittelun pohjana. Tekemiemme havaintojen avulla pääsimme tulokseen, onko luontoteemainen ohjaus toimiva, mitkä elementit osoittivat toimimattomuutta, sekä mitä tulisi muuttaa.

7.2 Ensimmäinen ohjaus

Ensimmäinen luontoteemainen ohjaus oli mielipaikkaharjoitus ja mielipaikkamatkailu. Ensimmäistä ohjausta analysoidessamme totesimme, että ohjauksen sisältö oli toimiva asiakasryhmälle. Havainnointipohjalle kerätyistä havainnoista suurempi osa, 14 oli positiivisia toimivan ohjauksen elementtejä, joiden pohjalta pystymme toteamaan, että luontoteemainen ohjaus oli toimiva. Toimimattomuuden elementtejä oli 5 ja paranneltavia elementtejä 4.

Toimivia elementtejä luontoteemaisessa mielipaikkaohjauksessa olivat ryhmäläisten aktiivinen osallistuminen, keskustelun herääminen ja muistojen jakami-

nen, toimivan vuorovaikutuksen syntyminen sekä vahvojen tunteiden herääminen. Nämä elementit kertovat, että harjoitteet olivat sopivan haastavia tälle asiakasryhmälle, ja ne olivat merkityksellisiä heille. Näiden elementtien syntymiseen vaikuttaneet tekijät halusimme pitää mukana myös seuraavissa ohjauksissa.

Luontoteemaisen ohjauksen ei-toimivia elementtejä, joita olivat ärsykkeet, jotka vaikeuttivat asiakkaiden keskittymistä, esimerkiksi lehdestä leikattu kissan ja koiran kuva ikkunassa. Ärsykejä olivat myös musiikki sekä silmien sulkemisen vaikeus, mikä kertoi siitä, että asiakkaiden oli vaikea keskittyä useampaan kuin yhteen asiaan kerralla. Ohjeistuksen ymmärtäminen oli osalle asiakkaista haasteellista, jos ohjeita tuli liikaa kerralla. Suuren ryhmän keskustelun seuraamisessa oli haasteita, ja huomion kiinnittäminen äänessä olevaan asiakkaaseen oli välillä haastavaa taustahälinän takia. Asiakkailla oli haasteita maltaa hiljentyä kuuntelemaan äänessä olevaa ryhmäläistä, keskittyä omalla puheellaan keskustelun. Burakoff ja Haapalan (2013, 2–3, 8–9) mukaan keskustelu on usein helpompaa kahdestaan, mutta ryhmässä keskustelun seuraaminen voi olla haastavaa, sillä samaan aikaan täytyy keskittyä useamman ihmisen puheeseen ja muistaa ne hetken päästä.

Havainnoimme parannusta tarvitsevia asioita ohjauksessa, josta ilmeni ohjeistuksen toistamisen tärkeys sekä konkreettisen esimerkin näyttämisen vaikutus ohjauksen toimivuuteen. Hallikaisen (2014, 45) mukaan muistisairaudet aiheuttavat yleensä tiedonkäsittelyn vaikeaa heikentymistä, joka heijastui selkeästi ohjauksissamme ohjeistuksen toistomäärän sekä ohjeistuksen selkeyden tärkeydessä. Opinnäytetyön tekijöinä oli tärkeää huomioida ohjeistuksen vaiheistus, jotta asiakkaat pystyivät sisäistämään ohjeita vähän kerrallaan. Konstruktivistisen mallin mukaan (kuva 2) tarkistusvaiheeseen kuuluu jatkuva kehittäminen. Tämän johdosta pyrimme poistamaan kaikki visuaaliset häiriötekijät tilasta seuraavaa luontoteemaista ohjausta varten.

Erkinjuntin (2015, 30) ym. mukaan muistin toimintaan vaikuttavat myös mielialatekijät, unihäiriöt, yksilön primaariset tekijät sekä psyykkiset ja elimelliset sairaudet. Myös alkoholi ja lääkkeaineet vaikuttavat muistin toimintaan. Jokaisella asiakkaalla on yksilöllinen tilanne sairautessaan, mikä vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin. Toisilla asiakkailla ohjeistuksen ymmärtäminen oli selkeästi

helpompaa kuin toisilla, josta pystyimme havainnoimaan, että jokaisella asiakkaalla on yksilölliset sairauden oireet sekä sairauden eri vaiheiden aiheuttamat oireet.

7.3 Toinen ohjaus

Toinen luontoteemainen ohjaus oli aistitarina. Ennen seuraavaa ohjausta olimme reflektoineet ensimmäiseen ohjaukseen liittyviä paranneltavia asioita ja luontoteemainen ohjaus sujui niiltä osin (visuaaliset ärsykkeet ja musiikin voimakkuus) paremmin. Paransimme ohjeistuksen antamista siten, että ohjeistus olisi helpompi ymmärtää. Jaoimme ohjeistuksen osiin ja selkeytimme sitä. Asiakkaiden yksilöllisiin vaikeuksiin emme pystyneet yksilöllisesti vaikuttamaan, mutta kokonaisuuden huomioimisella pystyimme huomioimaan suurinta vaikeutta aiheuttaneet tekijät ja vaikuttamaan niihin. Edellä mainitut asiat ovat niitä, joihin pyrimme vaikuttamaan seuraavissa ohjauksissa. Burakoff ja Haapalan (2013, 3–4, 7–12) mukaan kommunikointi on tärkeää kaikenikäisten kanssa ja on tärkeää huomioida muistisairaana asiakkaan tausta ja kokemukset, jotka voivat tulla esille vuorovaikutuksen aikana.

Toista luontoteemaista ohjausta analysoidessamme totesimme, että ohjauksen sisältö oli toimiva asiakasryhmälle. Havainnointipohjalle kerätyistä havainnoista suurin osa, 11 kappaletta, olivat positiivisia toimivan ohjauksen elementtejä. Toimimattomuuden elementtejä oli 4 ja paranneltavia elementtejä 2.

Edelleen osaa asiakkaista taustamusiikki häiritsi, mutta muille se oli silti tärkeä elementti ohjauksessa, joten emme halunneet poistaa sitä kokonaan. Pyrimme kuitenkin huomioimaan musiikin äänenvoimakkuuden sekä musiikin temmon, jotta pystyisimme havainnoimaan, mikä musiikissa häiritsi eniten. Havainnointimme tuloksena tulimme päätelmään, että usean asian huomioiminen samaan aikaan aiheutti sekavuutta ja vaikeutta ymmärtää ohjeistusta, joten musiikki oli osalle ylimääräinen häiriötekijä. Burakoff ja Haapalan (2013) mukaan useaan asiaan keskittyminen samaan aikaan voi olla vaikeaa muistisairaalle.

Havaitsimme, että ohjeistus oli helpompi ymmärtää kuin ensimmäisessä ohjauksessa ja päättelimme sen johtuvan ohjauksen konkreettisemmasta luonteesta. Suunnittelun merkitys korostui ja asiakasryhmä hyötyi hyvin suunnitellusta luontoteemaisesta ohjauskokonaisuudesta. Aistitarinaohjauksen tarkoituksena oli herättää muistoja ja herättää myös keskustelua asiakkaiden välille. Samalla saimme stimuloitua eri toimintakyvyn osa-alueita. Burakoff ja Haapalan (2013, 9–11) mukaan tuttujen asioiden ja tilanteiden ymmärtäminen on yleensä helpompaa, kun taas uusien asioiden oppiminen voi tuntua ylivoimaiselta. Aistitarinaohjauksessa tuotiin esille tarinan muodossa tuttuja elementtejä kuten vettä ja metsää, jotka herättivät asiakkaissa muistoja ja mielikuvia.

Asiakkaat keksivät itse ottaa liikkeitä mukaan tarinaan, mikä kertoi siitä, että he olivat motivoituneita olemaan mukana ohjauksessa. Asiakkaiden osallisuus ohjauksen kokeilemisessa ja muokkaamisessa on ensisijaisen tärkeää, sillä heitä varten luontoteemaisten ohjausten toimivuutta testattiin tässä opinnäytetyössä. Saimme selkeän onnistumisen kokemuksen asiakkaiden motivaatiosta osallistua ohjauksen tekemiseen sekä sen onnistumisen mahdollistamiseen. Liikunnallinen harjoittelu parantaa Pitkälän (2010) mukaan kognitiota. Kognitiivista heikkenemistä kärsivillä liikunta voi vaikuttaa kognitioon parantaen esimerkiksi toiminnanohjausta, ajattelun nopeutumista sekä viivästettyä mieleen palautusta. Parannusehdotuksia pohtiessamme totesimme, että asiakkaat hyötyisivät moniaistillisuuden lisäämisestä, esimerkiksi monipuolisten liikkeiden avulla.

Tässä ohjauksessa huomioimme myös sen, että hiljaisuutta ja puheenvuorojen jakamista täytyy korostaa jatkuvasti ohjauksen aikana, eikä vain alussa. Emme osanneet ennalta ajatella, että muistisairaus voi heikentää myös hajuaistia ja huomasimme eron eritasoisesti muistisairaiden asiakkaiden kesken. Hajuaistin heikkeneminen on esimerkiksi yksi Alzheimerin taudin ensioireista. Hajuaistin heikentymistä voi esiintyä jo ennen muita kliinisiä oireita. Hajuaistin muutosten syynä on Alzheimerin tautiin liittyvien neuropatologisten muutosten alkaminen hajujärjestelmän alueelta. (Jokelainen & Pulliainen 2004, 299.)

7.4 Kolmas ohjaus

Kolmannen luontoteemaisen ohjauksen aihe oli luontoon liittyvät kädentaidot. Kolmannen ohjauksen esivalmisteluvaihe oli kaikista ohjauksista aikaa vievin, mutta tässä ohjauksessa käytettiin eniten konkreettisesti luontoa ja luonnon materiaaleja. Luonnon materiaalit hankittiin opinnäytetyön tekijöiden perheiden omilta mailta luvan saatuamme, jotta pystyttiin kunnioittamaan jokamiehen oikeuksia. Jokamiehen oikeudet kieltävät kasvavan puun katkaisemista sekä oksien katkaisemista, ottaa sammalta tai kuivuneita oksia. (Metsähallitus 2019.) Luonnon materiaalit otettiin mahdollisuuksien mukaan teiden varsilta, sillä esimerkiksi puolukkaa ja mustikkaa ei pysty keräämään tien varrelta saasteiden takia, joten oksia pystyttiin ottamaan ilman hyvien kasvualueiden kärsimistä. Materiaaleja kiinnitettiin rautalangalla avulla pieniksi nipuiksi, joka helpotti niiden kiinnittämistä kranssin tekemisen aikana.

Kolmatta luontoteemaista ohjausta analysoidessa kiinnitimme jälleen huomiota toimivan ohjauksen havaintoihin, joita oli suurin osa kaikista havainnoista. Pystyimme toteamaan, että tämä ohjaus on toimiva muistisairaille asiakkaille. Toimivan ohjauksen havaintoja oli 9, toimimattomuuden elementtejä 3 ja parannettavia elementtejä 2.

Havainnoimme tämän aikaa vievän esivalmistelun olleen tärkeää, sillä se mahdollisti ohjauksen onnistumisen lyhyemmässä ajassa sekä asiakkaiden paremman osallistumisen tekemiseen. Hallikaisen (2017) mukaan muistisairaana toimintakyky alkaa heikkenemään sairauden edetessä, joka aiheuttaa esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn vaikeuksina jäykkyyttä ja käsikoordinaation heikentymistä. Esivalmisteluissa tehtyjen nippujen tarkoituksena oli helpottaa materiaalien kiinnitys kranssipohjaan, sillä pienien materiaalien näpertely voisi olla asiakkaille haastavaa.

Haasteita havainnoimme materiaalien kiinnitysvaiheessa, sillä rautalangat saattoivat löystyä ja irrota, jolloin moni asiakas ei saanut sitä itse takaisin kiinni. Ohjaajan merkitys ohjauksen onnistumisessa oli suuri, sillä tärkeää oli ennakoita tilanteita, sekä pystyä auttamaan nopealla reagoimisella erilaisiin

tilanteisiin, jotta asiakas ei turhautuisi ja lopettaisi tekemistä. Onnistumisena koimme kuitenkin sen, että asiakkaat ymmärsivät, miksi olimme rautalangat materiaaleihin laittaneet ja huomasivat niiden helpottavan kranssin tekemistä.

Havainnoimme asiakkaiden reaktioita oman työnsä tekemiseen ja saimmekin lopussa positiivisen kuvan ohjauksen kokonaisuuden onnistumisesta, sillä melkein kaikki asiakkaat olivat ylpeitä omista töistään ja kokivat voimaantumisen tunnetta. Hirvosen (2014, 28–29) mukaan voimaantumisen ajatellaan olevan yhteydessä hyvinvointiin. Elvyttävät kokemukset toimivat voimaannuttajina ja tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi henkilön omat luontokokemukset. Asiakkaat myös kehuivat toistensa töitä ja lisäsivät näin motivaatiota ja voimaantumista ryhmän kesken.

Ohjauksen muutosehdotuksia havainnoidessa päällimmäisenä ajatuksena oli se, että ohjauksen sisällön voisi jakaa useammalle eri ohjaukseralle, jotta asiakkaat ehtisivät esivalmistelemaan, suunnittelemaan ja tekemään kransseja rauhassa. Tässä toisaalta negatiivisena puolena se, että Hallikaisen ym. (2014, 98) mukaan muistisairaana kognitiiviset toiminnot, kuten muistaminen, päättelykyky ja tarkkaavaisuuden säätely heikkenevät sairauden edetessä ja ohjauksen jakaminen useammalle ohjaukseralle voi aiheuttaa sekavuutta asiakkaissa. Aiemman kerran suunnitelmia tai työn aloittamista ei saata muistaa ja asiakas kokee mahdollisesti negatiivisia tunteita tämän takia.

7.5 Neljäs ohjaus

Neljännän luontoteemaisen ohjauksen aiheena oli luontokuvat ja äänet. Nämä valikoituivat omaksi aiheekseen siksi, että Salosen (2010, 76, 210) mukaan luontomenetelmässä ohjaus tapahtuu luontoympäristössä tai siinä käytetään luontoelementtejä, kuten luontoääniä, luontokuvia tai eläimiä. Myönteiset luontokokemukset sekä yhteisöllisyyden ja toivon kokemukset ovat olennaisen tärkeitä toiminnan kannalta.

Neljättä luontoteemaista ohjausta havainnoidessamme huomasimme selkeän yhteyden aiempiin ohjauksiin, sillä jälleen toimivan ohjauksen elementtejä oli eniten. Pystyimme tässä vaiheessa jo löytämään paljon yhteyttä ohjausten välillä, sillä pystyimme erottelamaan havainnoistamme eri osa-alueita, joissa

olimme onnistuneet. Ohjauksen ohjeistuksen anto oli kehittynyt jokaisessa ohjauksessa paremmaksi, aiempien havaintojen kautta. Ohjaukset olivat myöskin muokattu asiakkaille sopivan pituisiksi ja selkeiksi kokonaisuuksiksi. Toimivan ohjauksen elementtejä tässä ohjauksessa oli 14, toimimattomuuden elementtejä 3 ja parannettavia elementtejä 2.

Myös Hirvosen (2014, 24–26) mukaan tutkimustulokset kertovat, että luontoavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä kuntoutustuloksia esimerkiksi muistisairaiden asiakkaiden parissa. Luontoympäristön ja luontoelementtien, kuten virtaavan veden äänen on havaittu vaikuttavan esimerkiksi verenpaineen laskemiseen. Hohenthal-Antinin (2013, 54) mukaan valokuvat ovat yleisin muistinherättäjä, sillä kuvia on mukava katsella ja ne toimivat usein keskustelun virittäjinä.

Neljänteen ohjaukseen mennessä luontoteemaisten ohjausten suunnittelu sekä toteuttaminen oli jo melko tarkasti harkittua, joka selkeästi näkyi ohjauksen onnistumisessa. Ohjeistusta täydennettiin ja toistettiin ohjauksen eri vaiheissa, sillä etenimme vaihe kerrallaan. Tämä helpotti asiakkaiden ymmärtämistä ja selkeytti ohjaustamme. Ohjauksen alussa esitetty Powerpoint oli tarpeeksi lyhyt, jolloin pystyimme vahvistamaan asiakkaiden keskittymistä, sekä rauhoittamaan ryhmä ohjauksen alkuun. Havainnoimme kuvien olevan toimiva ja monipuolinen työväline ohjauksessa, jota pystyy käyttämään sekä pienen, että suuren ryhmän kanssa. Ohjauksessa oli monta erilaista lyhyttä osiota, joihin kuului Powerpoint, valokuvien katsominen ja niistä keskustelu, muistipeli Suomen eläimillä sekä palapeli luontokuvista. Kaikki ohjaukset onnistuivat, sillä kaikki osallistuivat, ohjaukset toivat esiin muistoja, joista saimme aikaiseksi hyvää keskustelua.

Tässäkin ohjauksessa oli samoja haasteita, kuten esimerkiksi ensimmäisessä ohjauksessa. Suuren ryhmän keskustelun seuraamisessa oli vaikeuksia ja huomion kiinnittäminen äänessä olevaan asiakkaaseen oli välillä vaikeaa taustahälinän takia. Asiakkailla oli vaikeutta hiljentyä kuuntelemaan äänessä olevaa keskeyttäen omalla puheellaan keskustelun. Burakoff ja Haapalan (2013, 2–3, 8–9) mukaan keskustelu on usein helpompaa kahdestaan, mutta

ryhmässä keskustelun seuraaminen voi olla haastavaa, sillä samaan aikaan täytyy keskittyä useamman ihmisen puheeseen ja muistaa ne hetken päästä. Teimme kuitenkin ensimmäisestä ohjauksesta oppineina muutoksia.

Palapeliä sekä muistipeliä pelattiin pareittain, jolloin pari pystyi keskustelemaan pelistä sekä kuvien esiin tuomista muistoista kahdestaan, keskittyen ainoastaan toisiinsa. Valokuvien katsominen osana ohjausta toimi niin, että jokainen valitsi mieluisen kuvan ja kertoi, miksi valitsi sen. Tässä ohjauksessa kaikki toimivat yhdessä, minkä havainnoimme olevan vaikeaa ja mielenkiintoa vähentävää, sillä asiakkaat eivät jaksaneet odottaa omaa vuoroaan. Parannusehdotuksena tähän ohjauksen osaan oli se, että ryhmä jaettaisiin pienempiin ryhmiin, jolloin keskittymistä olisi helpompi pitää yllä.

7.6 Viides ohjaus

Viides luontoteemainen ohjaus oli asiakkaiden odottama musiikkituokio luontoiheisilla kappaleilla. Suomalainen musiikki on täynnä luontoa, minkä takia ohjaukseen oli helppo löytää sopivia vaihtoehtoja. Hirvosen (2014) mukaan elvyttävät kokemukset toimivat voimaannuttajina ja tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi henkilön omat luontokokemukset. Havaitsimme selkeää voimaantumisen tunnetta useilla asiakkailla heidän mielialansa muuttuessa positiivisemmaksi ja eleiden ollessa innokkaita. Kappaleet loivat keskustelua asiakkaiden välille. Kappaleita soitettiin noin 30 sekuntia, jotta pystyimme varmistamaan asiakkaiden keskittymisen. Hohenthal-Antinin (2013, 59) mukaan musiikki on yksi vahvimista käytetyimmistä muistelutyön välineistä. Musiikki tuo mieleen muistoja esimerkiksi juhlista ja eri elämänvaiheista. Muistissa säilyy kaikista pisimpään lapsena opitut laulut ja lorut.

Viimeistä luontoteemaista ohjausta analysoidessamme pystyimme näkemään kokonaisuuden ohjausten välillä. Pystyimme toteamaan luontoteemaisten ohjaustemme olleen onnistuneita ja havainnointipohjamme käytön olleen tärkeä osa ohjausten toimivuuden parantamista ja muokkaamista. Tässä ohjauksessa toimivan ohjauksen elementtejä oli 10, toimimattomuuden elementtejä 3 ja parannettavia elementtejä 2.

Musiikin avulla voidaan tukea oppimista ja kognitiivista suorituskkyä, kuten keskittymistä. Musiikki luo yhteisöllisyyttä, jota opinnäytetyömme ohjauksissa oli mahdollista havainnoida toimivana elementtinä. Asiakkaat sitoutuivat toimintaan ja alkoivat toimia osana ryhmää, jolla oli tavoitteena kuunnella ja arvioida kappaleita. Musiikilliset kokemukset herättivät keskustelua, joka yhdisti ryhmää entisestään. (Laine 2012, 36–37.)

Aiemmissa ohjauksissa musiikin käyttäminen ohjauksen taustalla oli häiriötekijä, jonka takia mietimme ennakkoon viidennen ohjauksen toimivuutta. Ongelmaa tämän suhteen ei kuitenkaan ollut, sillä tässä ohjauksessa pääasiana oli kappaleen kuunteleminen, eikä tilanteessa ollut muita häiriötekijöitä.

Aiheena ohjaus oli toimiva, mutta haasteena oli toteutus kappaleiden arvioimiseksi. Valitsimme arviointimenetelmäksi vihreät/punaset kortit (tykkää/ei tykkää) jotka nostettiin kappaleen jälkeen ylös ja halukkaat saivat kertoa, miksi valitsivat kyseisen kortin ylös. Värikorttien roolia täytyi ohjeistaa jokaisen kappaleen jälkeen uudelleen, sillä moni asiakas ei enää muistanut värikorttien tarkoitusta. Asiakkaat jäivät seuraamaan ohjaajaa, jotta saivat ohjeistuksen uudelleen. Tämä kertoi siitä, että ohjaajaan luotetaan ja hänen sanaansa uskotaan, joka toi havainnon hyvästä suhteesta asiakkaiden ja ohjaajan välillä.

Ohjauksen loppuksi lauloimme yhteislaulun, joka Hohenthal-Antinin (2013, 59) mukaan erityisen palkitsevaa on yhdessä laulaminen, sillä yhteislaulussa yhdistyvät laulu ja musiikki sosiaalisen kanssakäymiseen. Yhteislaulut vahvistavat ryhmähenkeä.

8 VALMIIN TUOTOKSEN ESITTELY

Opinnäytetyön tuloksena syntyi luonto-ohjausvihko (liite 9), johon koottiin testatut ohjaukset, sekä ohjeet niiden pitämiseen. Luonto-ohjausvihko sisältää viisi muistisairaiden asiakkaiden kanssa toimivaksi testattua luontoteemaista ohjausta. Ohjaukset valikoituivat teorianavun avulla, jotta niiden toimivuus voidaan perustella. Luontoteemaisten ohjausten valintaan vaikutti niiden muokattavuus sekä käytettävyys, tietoperustaa hyödyntäen. Tietoperustassa kiinnitimme huomiota muistisairauden aiheuttamiin oireisiin, toimintakyvyn muutoksiin sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin.

Valmiissa tuotoksessa on otettu huomioon ohjeistuksen ymmärrettävyys, selkeys sekä ohjauksen vaiheittainen antaminen. Asiakkaat olivat eri tasoisesti muistisairaita, joten huomio tuli kiinnittää näihin asioihin. Ohjeistuksen lopullinen muoto on havainnoinnin tuloksena syntynyt kokonaisuus, jonka pystyy näkemään luonto-ohjausvihosta.

Valmiissa tuotoksessa on huomioitu myös ajankäyttöön liittyvät huomioon otettavat asiat. Ohjeistuksen antamiseen täsmentyi yksi johtopäätös; ohjeistuksen antaminen tulee tehdä vaihe kerrallaan. Asiakkaat täytyy tarvittaessa myös jakaa sopivan kokosiin pienryhmiin, jotta he eivät joudu odottamaan omaa vuoroaan liian kauan.

Luonto-ohjausvihkoon valikoitui toisistaan erilaisia ohjauksia, jotta luontoteemaisten ohjauskokonaisuuden käyttö olisi monipuolista. Myöskin erillisiä ohjauksia valitessa, ohjaukset ovat tarpeeksi toisistaan erottuvia, ja eri tavoilla hyödyllisiä asiakkaille. Vaihtelevuus tuo mielekkyyttä niin asiakkaiden kuin työntekijänkin ohjauksesta saamaan kokemukseen.

9 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opimme prosessin aikana uusia asioita, kuten asiakasryhmän ja ohjauksen toimivuuden havainnointia sekä tulosten analysointia. Opinnäytetyön tekeminen oli suuri prosessi, johon kuului erilaisia, uutta opettavia vaiheita. Prosessin eteneminen tapahtui kuitenkin pitkälti alustavan suunnitelmamme mukaan, joten olimme suunnitelleet melko toimivan kokonaisuuden. Pystyimme tukemaan toisiamme sekä hyödyntämään vahvuuksiamme, jotta molemmat pysyivät motivoituneina työn tekemiseen.

Tekemämme opinnäytetyö on vain pintaraapaisu menetelmistä, joiden toimivuuden ajattelimme olevan mahdollisia muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Ohjauksia valitessamme sekä niitä muokatessamme huomasimme luontoteemaisten ohjausten monipuolisuuden. Jäimme kuitenkin pohtimaan niiden hyödynnettävyyttä, sillä usein ajatellaan, että tietty ohjaus sopii vain juuri sen asiakasryhmän kanssa, jolle se on alun perin tehty. Aloimme miettimään laajemmin ohjausten käytettävyyttä ja tulimme tulokseen, että suurinta osaa oh-

jauksista voi muokata omalle asiakasryhmälle sopivaksi pienilläkin muutoksilla. Ohjausten muokattavuudessa voi käyttää mielikuvitusta ja testata erilaisia variaatioita, jotta löytää sopivimman.

Ohjauksia muokatessa täytyy tuntea asiakasryhmä, sen tarpeet ja haasteita aiheuttavat tekijät, jotta voi muokata ohjauksesta asiakasryhmälle sopivan. Suunnittelussa ja ohjauksen muokkauksessa tulee hyödyntää ammattikirjallisuutta, jotta on mahdollista löytää teoreettista pohjaa muutosten tekemiselle, sekä löytää tutkittuja toimivia asioita ohjaukseen. Ohjauksia muokatessa on hyödyllistä hyödyntää myös työyhteisöä ja muita lähteitä. Opimme, että tietoperustan kartuttaminen ammattikirjallisuutta lukemalla, auttaa tekemään tehokkaita ja merkityksellisiä muutoksia. Tietoperustan käyttäminen tuo ammatilliselle työskentelylle myös tavoitteellisuutta, mikä näkyy myös opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyön valmis tuotos, luonto-ohjausvihko, on käyttökelpoinen ja tarkoituksenmukainen opinnäytetyön kehittämistehtävän kannalta. Vaikka luonto-ohjausvihko on laajuudeltaan vain viisi luontoteemaista ohjausta, sitä voi hyödyntää monipuolisesti. Luontoteemaisten ohjausten muokattavuus lisää niiden käyttökelpoisuutta.

Eettiset haasteet

Eettisiä haasteita opinnäytetyössämme olivat esimerkiksi havainnoinnin toteutus. Havainnointi olisi voinut olla yhdenmukaisempaa ja sitä kautta luotettavampaa, jos sen olisi tehnyt vain yksi ihminen tai täysin ulkopuolinen henkilö. Käytetyssä havainnointimenetelmässä haluttiin kuitenkin tasapuolisuutta opinnäytetyön tekijöiden välille, siksi molemmat toimivat havainnoijina vuorotellen. Havainnointipohjan käytöllä pyrittiin luotettavaan havainnointiin.

Muistisairaiden asiakkaiden kanssa pitkäjänteinen työskentely aiheuttaa myös eettistä ristiriitaa, sillä luontoteemaisiin ohjauksiin osallistuvat muistisairaant asiakkaat eivät välttämättä muistaneet antaneensa lupaa osallistua havainnoitavaksi. Yhdessä työelämäkumppanin edustajan kanssa ennen jokaisen ohjauksen alkua muistutettiin asiakkaita siitä, että he osallistuivat sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyöprosessiin ja että he ovat antaneet havainnointiin luvan.

Osa asiakkaista ei kuitenkaan pystynyt pitämään tätä asiaa mielessään koko ohjauksen kesto, mikä saattoi tuottaa heille hämmennystä.

Muistisairaat ovat hyvin yksilöllinen asiakasryhmä, joten on vaikeaa arvioida, toimiiko luontoteemaiset ohjaukset toisella asiakasryhmällä yhtä hyvin. On mahdollista, että esimerkiksi tila ja ryhmädynamiikka entuudestaan tutussa ryhmässä vaikuttaa ohjauksen toimivuuteen positiivisesti. Jos luontoteemaiset ohjaukset toistettaisiin saman asiakasryhmän kanssa, on todennäköistä, että saataisiin samankaltaisia tuloksia kuin tässä opinnäytetyössä.

Jatkokehittämissideat

Jatkokehittämissideana koemme, että uusien luontoteemaisten ohjauksen etsimisen, muokkaamisen ja testaamisen kautta olisi mahdollista löytää monia uusia muistisairaille asiakkaille sopivia ohjauksia. Luontolähtöisyyden lisääntyminen työn kuntouttavassa työssä tulee lisäämään tulevaisuudessa tutkimuksen määrää. Lähitulevaisuudessa on luultavasti käytettävissä lisää materiaalia, jota voi hyödyntää asiakasryhmän kanssa. Myös mielenkiintoinen jatkokehittämissideana olisi kehittää ja testata sisätiloihin soveltuvia luontolähtöisiä menetelmiä myös muille asiakasryhmille, kuten vaikeavammaisille tai varhaiskasvatuksikäisille. Kehittäminen vaatii kokeilunhalua ja motivaatiota testata ja kehittää toimivia kokonaisuuksia.

Valmis luonto-ohjausvihko on ohjauksen määrällään vielä suppea. Se on kuitenkin opinnäytetyön laajuuteen suhteutettuna tarpeeksi laaja, mutta jatkokehityksen kannalta laajempi kokonaisuus luonto-ohjauksia olisi hyödyllinen monissa asiakasryhmissä.

Jatkokehityksessä voisi havainnointipohjana käyttää SWOT-analyysiä, sillä se sopisi tämänkaltaiseen työskentelyyn. SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä, jossa havainnoidaan vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (Lyytikäinen, 2013). Opinnäytetyössä käytetty havainnointipohja on tarpeettoman pitkä ja sisältää epärelevanttejäkin asioita. Opinnäytetyöprosessin aikana yhdeksi kehittämiskohteeksi nousi havainnointipohja. Havainnointipohjan avulla saatiin tarvittava aineisto opinnäytetyön laadukkaaksi toteuttamiseksi, mutta se todettiin epäkäytännölliseksi.

LÄHTEET

Ahvenniemi, H. Moilanen, J. & Paasonen, J. 2018. Kotaryhmä, ohjaajan opas.

Burakoff, K. & Haapala, P. 2013. Kohdaten. Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. OIVALLA- vuorovaikutukseen- hanke 2009-2012. Kirjapaino Keili Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/Kohdaten%20NETTI.pdf> [viitattu 25.6.2019].

Duodecim. 2017. Muisti pätkii- mistä kyse, mikä avuksi? WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00094 [viitattu 18.12.2019].

Diakonissalaitoksen hoiva. 2018. Muistisairaahan lääkkeetön hoito. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hoiva.fi/2018/11/30/muistisairaahan-laakkeeton-hoito/> [viitattu 18.12.2019].

Erkinjuntti, T. Remes, A. Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) 2., uudistettu painos, 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Grau-Sanchez, J. Foley, M. Hlavova, R. Muukkonen, I. Ojinaga- Alfageme, O. Radukic, A. Spindler, M. & Hundevad, B. Front Psychol. 2017. Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A study Protocol. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5357629/> [viitattu 25.7.2019].

Green Care Finland. s.a.a. Viherympäristön kuntouttava käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhankaytto/> [viitattu 15.8.2019].

Green Care Finland. s.a.b. Ihmisen ja ympäristön välinen suhde. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/> [viitattu 15.8.2019].

Hallikainen, M. Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hallikainen, M. Mönkäre, R. Nukari, T. Forder, M. & Eloniemi- Sulkava, U. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. uudistettu painos.

Hirvonen, J. Skyttä, T. Nissinen, S. & Uosukainen, L. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere: Tammerprint Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.

Ihalainen, M-L. Halonen, P. Kaura-Väinölä, M. Lehtonen, K. Leino, J. Nummelin, J. Salo, J. & Saloheimo, R. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Jokelainen, M. Pulliainen, V. 2004. Hajuaistin muutokset Alzheimerin taudin varhaisena oireena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94072.pdf> [viitattu 4.1.2020].

Kari, O. Niskanen, T. Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kähäri-Wiik, K. Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laine, P. Toim. 2012. Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. EU.

Lyytikäinen, M. 2013. SWOT. Innokylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli111751> [viitattu 9.2.2020].

Metsähallitus. 2019. Jokamiehen oikeudet ja –velvollisuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet> [viitattu 4.1.2020].

Muistiliitto 2016. Päin mäntyä- hanke. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.muistiliitto.fi/application/files/5215/1344/1927/Kukamitaha_Mikkeli.pdf [viitattu 8.7.2019].

Muistiliitto. 2017a. Mikkelin seudun muisti ry, Etelä-Savon Muistiluotsi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/mikkelin-seudun-muisti/etela-savon-muistiluotsi> [viitattu 8.7.2019].

Muistiliitto. 2017b. Muistiluotsi- asiantuntija ja tukikeskusverkosto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/kehittamistoiminta/muistiluotsi> [viitattu 8.7.2019].

Mäkinen, S. 2009. Mielipaikkakäyntien yhteys elpymiseen, koettuun terveydentilaan, koettuihin terveysoireisiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro-gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81091/gradu03924.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR0rtMbSgZsx8Bat6bUJL-S4PmqJSnm6NhvR98x9y2h-2ntFLUdphEQ2W1Q> [viitattu 29.7.2019].

Nironen, P. 2016. Celia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.celia.fi/blog/satu-saavutettavaksi-aisteja-aktivoimalla/?fbclid=IwAR2cyog2eS-Vylv1fMukSDvKDPwOjrNTSK2sORKjAj7U8fesRzcTLwHa8rIA> [viitattu 25.7.2019].

Nummenmaa, T. Konttinen, R. Kuusinen, J. Leskinen, E. 1996. Tutkimus aineiston analyysi. Porvoo: WSOY.

Papunet. 2019. Muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/muistisairaus-vaikuttaa-vuorovaikutukseen> [viitattu 15.8.2019].

Pitkälä, K. 2010. Kuntoutus muistisairauksissa. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01641> [viitattu 8.7.2019].

Salonen, K. 2010. Mielen luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K. 2013. Turun ammattikorkeakoulu. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 15.8.2019].

Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Silverman, D. 2001. Interpreting Qualitative Data. Methods for Analysing Talk, Text and Interaction. 2. painos. Lontoo: Sage Publications.

Sovio, S. 2011. Kanta-Hämeen POLKKA-hanke 2009-2011. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan, kuva muistelemisen välineenä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%205.%20KUVA%20AUTTAA%20Polkkahanke.pdf> [viitattu 28.7.2019].

Stenberg, T. 2015. Ikäinstituutti. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 28.7.2019].

Suomi, A. Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kansantaudit, Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/kansantaudit/muistisairaudet> [viitattu 18.12.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Muistisairaudet. Päivitetty 15.5.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet> [viitattu 25.6.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolahtoinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia?fbclid=IwAR0MCu68DvQkMKGAQtCD2-v-kggOw3Edgm39Kxh1g32dQoWF-D40vIO0xlo> [viitattu 29.7.2018].

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vahvike. 2019. Materiaalit ja välineet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu/materiaalit-valineet> [viitattu 28.7.2019].

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus & minuus. Juva: WSOY.

Ohjausten suunnitelmat alkuperäisessä muodossa

Valitsimme käyttöömmme seuraavia menetelmiä, joita testasimme asiakkaiden kanssa viiden ohjaukserän aikana. Osa ideoista ohjauksiin syntyi omasta mielenkiinnosta aiheeseen ja osa muodostui teoretiedon pohjalta, sekä jo olemassa olevista ohjauksista, joita on käytetty muiden asiakasryhmien kanssa. Meidän ohjauksiemme tarkoitus oli testata ohjauksien toimivuutta ja toimimattomuutta muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Alla olevat viisi ohjaukset ovat suunnitelmat, jotka teimme ennen ohjauksia kesällä 2019.

Ohjaus 1. Luonnon materiaaleista askartelu

Viherympäristö voi tarjota työtä ja toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen. Muistisairaille asiakkaille luonnon ja kasvien kautta pyritään tuomaan myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon välisen suhteen tutkimiseen, jolloin ihminen nähdään osana luontoa. Muutokset luontosuhteessa voivat heijastua myös psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luontoon meneminen voi olla asiakkaalle hankalaa, jolloin on tärkeää tuoda luontoa sisälle esimerkiksi luontomateriaalien avulla. Luontomateriaalien käsittely tuottaa monimuotoisia aistielämyksiä ja esimerkiksi luovuuden käyttäminen tuo iloa ja lisää hyvinvointia. (Green Care Finland, s.a. a.)

Ohjauksemme idea on tehdä asiakkaiden kanssa luonnon materiaaleista esimerkiksi kransseja tai asetelmia. Asetelmia tai kransseja voidaan suunnitella pienryhmissä ja toteutus voidaan myös tehdä esimerkiksi pareina. Tämä asia varmistuu ryhmäkoon varmistuessa. Tässä ohjauksessa tarkoitus on toimia ja tehdä kommunikoiden muiden ryhmäläisten kanssa. Asiakkaat joutuvat suunnittelemaan ja toteuttamaan työnsä ohjaajien avustuksella. Luova tekeminen sekä käsillä tekeminen mahdollistaa asiakkaiden käsikoordinaation harjoittamisen ohjauksen aikana. Esimerkiksi kranssin tekeminen vaatii käsikoordinaatiota. Aikaisempi käsitöiden tekeminen ja hyvät kädentaidot tulevat näkymään asiakkaiden tekemisessä ja tavoitteena onkin saada aikaiseksi keskustelua ai

heesta. Samalla voidaan vahvistaa jo olemassa olevia kädentaitoja ja lisätä itsearvostusta tuomalla onnistumisen kokemus siitä, että itse on pystynyt tekemään käsillään esteettisesti miellyttävän luomuksen (Hirvonen ym.2014, 74–77.)

Luonnon materiaalien tuoma aistielämys sekä luovuuden käyttäminen tuovat asiakkaille mahdollisuuden suunnitella haluamaansa. Samalla kokeillaan ryhmätyöskentelyn onnistumista, sekä ongelmanratkaisukykyä mahdollisissa erimielisyystilanteissa. Tahdomme saada aikaiseksi keskustelua luonnosta, luonnon materiaaleista, sekä esimerkiksi omista käsityötaidoista.

Keräämme ohjauksessa tarvittavat luonnonmateriaalit valmiiksi ohjaukseen varten. Valitsemme materiaaleja, jotka kestävät useamman päivän ja joita olisi helppo käsitellä. Materiaaleina voi olla esimerkiksi varvut, kävyt sekä sammal. Kranssiin tai asetelmaan tarvittavia materiaaleja kysymme myös työelämäkumppaniltamme, sillä heidän käytössään on laajasti askartelutarvikkeita. Ohjaukseen käytämme aikaa noin yhden (1) tunnin.

Ohjaus 2. Aistitarina-menetelmä

Aistitarina-menetelmä on kehitetty alun perin näkö- ja monivammaisille lapsille, mutta ajattelimme soveltaa aistituokiota muistisairaille sopivaksi. Meidän mielestämme aistitarina on hyvä menetelmä tuoda luontokokemus sisätiloihin. Aistitarinaan voi sisällyttää luontoelementtejä, kuten lämpö, vesi, luonnon tuoksut, luonnon materiaalit kuten hiekka, sammal ja oksat, sekä luonnonäänet, kuten lintujen laulu ja veden solina. Aistitarinan kertojan tulee uskoa tarinaan ja myöskin itseensä tarinaa kertoessaan, jotta se olisi mahdollisimman toden mukainen. Tarinan on oltava houkutteleva, jotta tarinaan voisi keskittyä paremmin. Kertojan tulee luoda turvallinen tila ja tunne tarinalle, jotta kuuntelija voi keskittyä rauhassa satuun. (Nironen 2016.)

Ohjaus 3. Luontoaiheinen musiikkituokio

Tunteiden herättäminen on yksi ensisijaisista syistä musiikin kuuntelulle. Musiikki auttaa tunteiden itsesäätelyssä esimerkiksi nostaen ja ylläpitäen mielialaa tai rentouttaen. Nämä strategiat ovat mukana ihmisten elämässä koko elämänkaaren läpi. Musiikkiaktiviteetit ovat tärkeä sosiaalisen kontaktin lähde ja tukee vuorovaikutusta sekä kuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. (Grau-Sanchez ym. 2017.)

Muistisairauden hoidossa käytetään lääkityksen lisäksi myös lääkkeetöntä hoitoa, jota voi olla esimerkiksi liikunta, musiikki, eläinterapia, hieronta ja kosketus tai aisteja stimuloivat menetelmät ja erityisympäristöt (Diakonissalaitoksen hoiva 2018). Ajattelimme ottaa musiikin yhdeksi elementiksi luontoteemaisiin ohjauksiimme, koska se on tuttu asia monelle asiakkaalle, mutta uskomme, että voimme tuoda siihen uutta kosketuspintaa luontoaiheen kautta. Toiminnallisessa luontoteemaisessa ohjauksessa toteutamme luontoaiheisen musiikkituokion siten, että valitsemme luontoaiheisia kappaleita soitettavaksi, ja miehitimme etukäteen, mistä kappaleeseen liittyvästä voimme herättää keskustelua kuuntelun jälkeen. Tarkoituksena musiikkituokiossa on välittää tunnelmia ja herättää muistoja musiikin avulla. Suomalaisessa musiikissa on paljon kertomuksia luonnosta, sekä viitteitä luonnossa olemiseen ja esimerkiksi vuodenaikeihin. Keskustelun avulla pyrimme vahvistamaan musiikin tuomia luontoon liittyviä havaintoja ja kokemuksia.

Ohjaus 4. Mielipaikkaharjoite

Tutkimukset kertovat, että ihmisten erilaiset paikkakäynnit edustavat itsesäätelyä, jossa ympäristöön menemisellä voi vaikuttaa omaan olotilaan (Mäkinen 2009, 6). Vuorisen (1992, 91) mukaan, psyykkisen itsesäätelyn merkitys ovat ”kaikki ne prosessit, joilla ihminen aktiivisesti muokkaa sisäistä elämysmaailmaansa ja ohjaa ulkoista toimintaansa psyykenpäämäärien palveluksessa”.

Mielipaikkaharjoituksen tarkoituksena on tehdä matka mielessä johonkin mieluiseen ja rauhoittavaan paikkaan, luoda siitä mielikuva, ja käyttää mielikuvaa myöhemmin tuomaan rentoutumishetki palauttamalla se mieleen. Itsensä voi

kuvitella esimerkiksi luonnon keskelle, vaikka fyysisesti olisikin sisätiloissa. Harjoituksen avulla pyritään luomaan vahva mielikuva paikasta, sen hajuista, mauista, äänistä ja muista tuntemuksista. Tämä voi olla haastavaa, sillä ikään-tyneiden ihmisten ja muistisairaiden kohdalla kognitiiviset taidot ovat saattaneet heiketä.

Pyrimme auttamaan asiakkaita harjoituksessa kysymällä heiltä tukikysymyksiä, jotka auttavat mielikuvan luomisessa. Kognitiivisten taitojen heikkenemisen vuoksi myös mielipaikan palauttaminen jälkeensä mieleen voi olla haastavaa, mutta ajatteleminen, että jo mielipaikassa käyminen ohjatusti kysymysten avulla, tuo mielialaa parantavan kokemuksen. Hohenthal-Antinin (2013, 17) mukaan luova muistelu on toisenlainen tapa ajatella. Tässä ajateltavassa muistelijalla toimii asiantuntijana ja ammattilaisten sekä muun henkilökunnan tehtävänä on vahvistaa muistelijan luovuutta sekä uskoa omiin kykyihin, jolloin kyseessä on niin sanottu henkisen esteettömyyden tila.

Ohjaus 5. Luontokuvat ja äänet

Luontokuvat stimuloivat aivoja, samaan tapaan kuin luonnossa oleminen. Toiset ihmiset suosivat visuaalisia virikkeitä, joka tarkoittaa sitä, että hahmotus tapahtuu parhaiten näköaistin avulla. Kuvat ja videot voivat tuoda esille mielikuvia ja muistoja ja saavat usein aikaiseksi keskustelua ja muistelua. (Vahvike 2019.)

Muisteleminen jäsentää menneisyyden kokemuksia ja on subjektiivinen kokemus. Muisteleminen on aina ainutlaatuinen kokemus ja jokainen ihminen muistaa tapahtumat omasta maailmastaan käsin. Iäkkäämmillä ihmisillä on usein tarve muistella mennyttä aikaa. Ryhmässä muistelu tukee sosiaalisia suhteita, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, herättää ajatuksia ja keskustelua myös muista asioista. Muistelulla on yksilöä sekä kulttuuria muokkaavaa vaikutusta. (Sovio 2011.)

Muistisairaahan henkilön ajatusmaailmassa ja ilmaisussa menneisyys ja nykyhetki saattavat limittyä. Tärkeät tapahtumat tai ihmiset voivat tulla muistoissa esille, jolloin muistisairas voi turvautua niihin muistoihin. Tämä voi aiheuttaa sekavuutta keskusteluun. Muistisairaahan toistavat tarinat ja kysymykset voivat kertoa siitä, että hän hakee vahvistusta ja osaamisen tunnetta nykyhetkeen. Muistelun avulla huomiota voidaan kiinnittää muistisairaahan ilmaisuun, jota seuraamalla keskustelua voidaan jatkaa muistisairaahan ehdoilla. Muistelussa muistisairaahan kanssa lähdetään siitä ajatuksesta, että hänen sanansa ovat väylä hänen maailmaansa. (Stenberg 2015, 20-21.)

Muistiherätteenä voi olla esimerkiksi esine, musiikki, tuoksu tai makuelämys. Suunnittelussa muistelutyössä käytetään sekä tietoisia ja tahallisia herätteitä, esimerkiksi soittamalla kappaletta ja kysyen mitä ajatuksia kappaletta herättää. (Stenberg 2015, 28.)

Aiomme käyttää Luontokuvia ja ääniä herättääksemme muistelua ja keskustelua asiakkaiden välillä. Muistisairaahan asiakkaan muistot tulevat usein nuoruudesta, ajalta, jonka muistaa selkeästi. Keskustelua voidaan tarvittaessa tukea keskustelua herättävillä kysymyksillä, mutta ihanteellista olisi saada aikaiseksi soljuvaa keskustelua asiakkaiden välillä. Luontokokemukset ja tapahtumat voivat herätää kuvan sekä musiikin välityksellä. Kokeilemme aivojen stimuloimista kuulemalla sekä näkemällä.

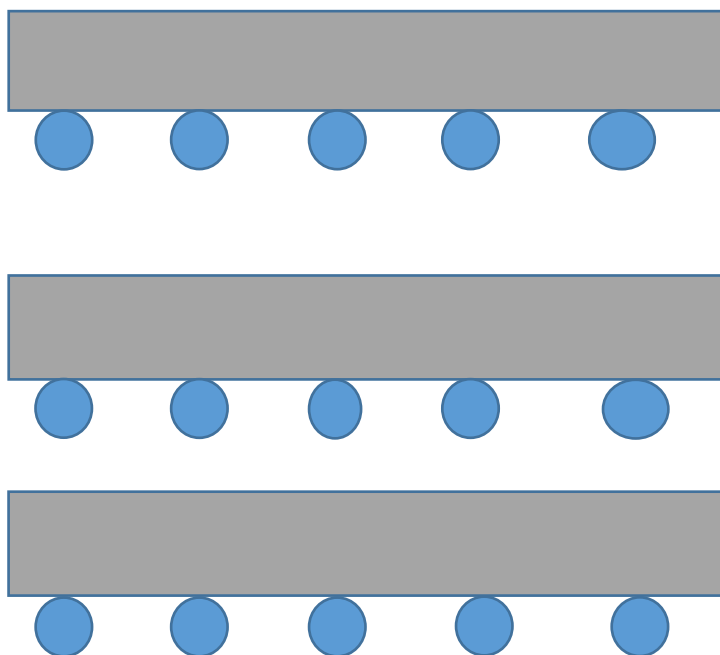
Ohjauksiin käytettäviä kuvia ja ääniä pystymme löytämään internet- sivustoilta jotka ovat ilmaisia, joten niistä ei aiheudu kustannuksia. Saamme myös käyttää työelämäkumppanimme materiaaleja ja esimerkiksi askartelutarvikkeita tarvittaessa. Suunnitelmamme perusteella ohjauksemme tulevat koostumaan materiaaleista, joita pystymme saamaan ilman kustannuksia. Ihanteellista olisi myös se, että ohjauksemme koostuvat vähistä tarvikkeista, jotta niitä olisi mahdollista toteuttaa lyhyelläkin varoitusaajalla.

Ohjaus 1.

Mielipaikkaharjoite

Tilan muokkaus:

Laitamme pöydät niin, että jokainen istuu pöydän ääressä katsoen eteenpäin. Yritämme rauhoittaa tilan niin, ettei kukaan näkisi toistensa kasvoja edessään mielipaikkaharjoitetta tehdessä. Tämän toivomme helpottavan keskittymisessä ja omiin ajatuksiin uppoutumisessa. Taustalle laitamme hiljaisen rentoutumismusiikin, jotta tila ei olisi täysin hiljainen, sillä se voi tuoda jännitystä.



(Esimerkkikuva pöytien järjestelystä ohjausta varten).

Mielipaikkaharjoituksen ohjeistus:

Mielipaikkaharjoitukseen orientoidutaan ensin mielikuvitusmatkailulla. Ohjaaja pyytää asiakkaita ottamaan mukavan asennon ja sulkemaan silmänsä. Ohjaaja alkaa kuvailla mielikuviteltua paikkaa: sen näkymiä, ääniä, tuoksuja, tunteuksia ja muuta ympäristöön kuuluvaa. Mielikuvitellusta paikasta voidaan siirtyä toiseen ja ohjaaja toistaa johdatuksen mielikuvituspaikan ympäristöstä.

Mielikuvitusmatkailun jälkeen ohjaaja ohjaa asiakkaita miettimään omaa lempipaikkaansa. Ohjaaja avustaa asiakkaita tukikysymyksillä, joihin on tarkoitus vastata itselleen mielessään: ”miltä siellä tuoksuu”, ”onko siellä lämmin”, ”mitä ääniä kuulet” yms. Mielipaikkaan pysähdytään hetkeksi. Ohjaaja palauttaa asiakkaat takaisin tähän hetkeen herättelemällä heidät aistimaan tämän hetken ääniä, hajuja ja tuntemuksia.

Ohjaus 2.

Aistitarina-menetelmä

Materiaalit: tarinaan liittyvät elementit, kuten luonnon materiaalit (vesi kylmä/lämmin, risut, kävyt, kivet, hiekka...), lämpölamppu, erilaisia tuoksuja (kahvi, kardemumma, terva, ruusuparfyymi...), äänet (joko eri materiaaleilla tuotettuna, esim. hiekan rahina tai internetistä haetut äänitiedostot kaiuttimen kautta).

Materiaalit valitaan sopimaan tarinaan, kaikkia ei siis tarvitse yhdelle ohjauskerralle hankkia. Lisäksi aistitarinaohjaukseen tarvitsee tarinan, joka voi olla joko valmis tarina esimerkiksi kirjasta, jota voi soveltaa aistitarinaan, tai sen voi kirjoittaa itse. Itse kirjoittamalla tarinaan saa tuotua asiakkaille tärkeitä teemoja tai ajankohtaisia asioita. Tarina voi myös liittyä johonkin ajankohtaiseen ilmiöön, kuten vuodenaikaan tai juhlaan.

Tilan muokkaus:

Tilan muokkauksessa tulee ottaa huomioon se, että ohjaajan tulee pystyä liikkumaan asiakkaan luota toiselle helposti ja esteettömästi, sillä hänellä on kässään aistitarinan elementtejä. Siirrämme pöydät pois tilasta, sillä niitä emme tarvitse tähän ohjaukseen. Asiakkaat istuvat tuoleilla ringissä, aistitarinan kertoja, eli ohjaaja on keskellä.

Ohjaus 3.

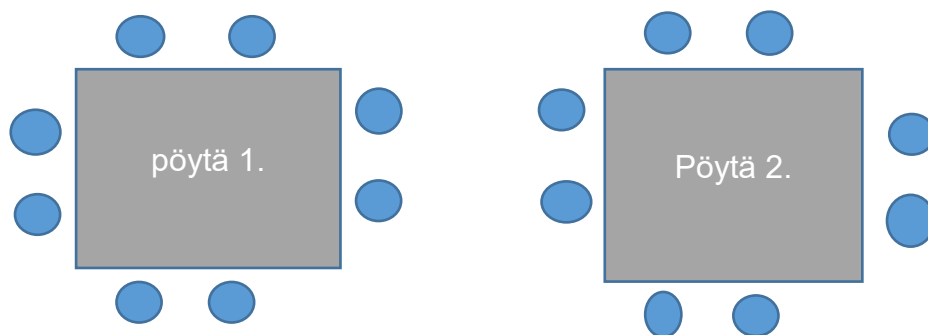
Luonnonmateriaaleista askartelu

Kaupan materiaalit: styroksikranssipohjat, rautalanka, siimalanka, styrokssi-liima, kuumaliima, kuumaliimapistooli,...

Luonnon materiaalit: kävyt, havut, oksat ja muita sopivia luonnon materiaaleja.

Tilan muokkaaminen ohjausta varten: Laitamme pöydät kahteen pöytäryhmään, jotta voimme jakaa asiakkaat mahdollisimman tasaisesti pöytien ääreen. Pienemmät pöytäryhmät helpottavat myös materiaalien ottamista ja käyttöä, kun tarvikkeet ovat pöydän keskellä kaikkien ulottuvilla. Materiaalit laitetaan pöydille valmiiksi ennen ohjauksen aloittamista.

Ohjeiden kirjoittaminen taululle valmiiksi ennen ohjauksen aloittamista.



(Esimerkkikuva pöytien järjestelystä ohjausta varten).

Ohjaajana toimii toinen opinnäytetyön tekijöistä, sekä apuna toimii Etelä-Savon Muistiluotsin työntekijä. Toinen opinnäytetyön tekijä kirjaa havaintoja ohjauksen aikana.

Ohjaus 4.

Luontokuvat ja äänet

Keräämme luontokuvista kuvakortteja, joita käytämme keskustelun tukemiseksi. Laitamme kuvakortit väärinpäin pöydälle, josta jokainen asiakas ottaa vuorotellen kortin ja kertoo, mitä ajatuksia/muistoja kuva herättää. Kuvia varamme niin, että kierros voidaan tarvittaessa käydä kahdesti (riippuen asiakasryhmän koosta). Aikaa käytämme niin paljon, että jokainen asiakas ehtii kertoa kuvan herättämistä ajatuksista.

Luontoääniä käytämme niin, että asiakkaat näkevät tykin kautta videon, jossa käydään läpi vuodenajat äänien sekä kuvien kautta. Äänet/kuvat vaihtelevat vuodenaikojen mukaan ja tämän jälkeen keskustelemme asiakkaiden kanssa vuodenaajoista ja onko asiakkaille omaa suosikkivuodenaikaa. Voimme lopuksi tehdä yhteenvedon kättä ylös nostamalla, onko joku vuodenaika ylitse muiden.

Materiaalit:

Luontokuvakortit, luontokuvia seinälle tykillä näytettäväksi, luontoääniä valmiiksi esimerkiksi muistitikulle.

Tilan muokkaaminen:

Laitamme pöydät kahteen eri pöytäryhmään, jotta ryhmässä olevat olisi mahdollisimman lähellä toisiaan ja kuulisivat toistensa ajatukset kuvista. Videon/kuvien näyttämisen vaiheessa autamme kääntämään tuoleja niin, että jokainen pystyisi näkemään tykiltä näkyvän materiaalin.

Ohjaus 5.

Luontoaiheinen musiikkituokio

Tulostamme kappaleiden sanat asiakkaille, jotta he voivat laulaa mukana halutessaan. Kappaleen sanoituksen ohessa saattaa olla muutama kuva, jotka liittyvät kappaleeseen (tukena keskusteluvaiheessa). Ohjauksissa kuunnellaan luontoaiheinen kappale, jonka jälkeen keskustellaan kappaleesta ja sen herättämistä ajatuksista. Varaamme aikaa noin 10 minuuttia/kappale+ keskustelu aiheesta. Annamme asiakkaille aikaa keskustella, joten suunnittelemme 6 kappaletta/1h, ei välttämättä tarvitse toteutua.

Metsäkustannus on luonut vuonna 2017 iskelmäkasvion, joka kertoo lukijalle, millaiset kasvit kätkeytyvät iskelmien taustalle (Mehtola, 2017). Tunnetut suomalaiset artistit ovat löytäneet kappaleidensa inspiraation luonnosta, joka kertoo luonnon käytön mahdollisuuksista. Luonto voi tuoda iloa, inspiraatiota, rauhaa ja monia muita asioita.

Tilan muokkaaminen:

Suunnitelma on laittaa tuolit rinkiin, jotta kaikki näkisivät toisensa. Pöydät siirämme sivuun/osa toiseen tilaan.

Materiaalit:

Kappaleiden sanat

Kappale-vaihtoehtoja:

Olavi Virta: Metsäkukkia

Olavi Virta: Punaiset lehdet

Irwin Goodman: Rentun ruusu

Vesa Matti Loiri: Lapin kesä

Vesa Matti Loiri: Koivu ja sydän

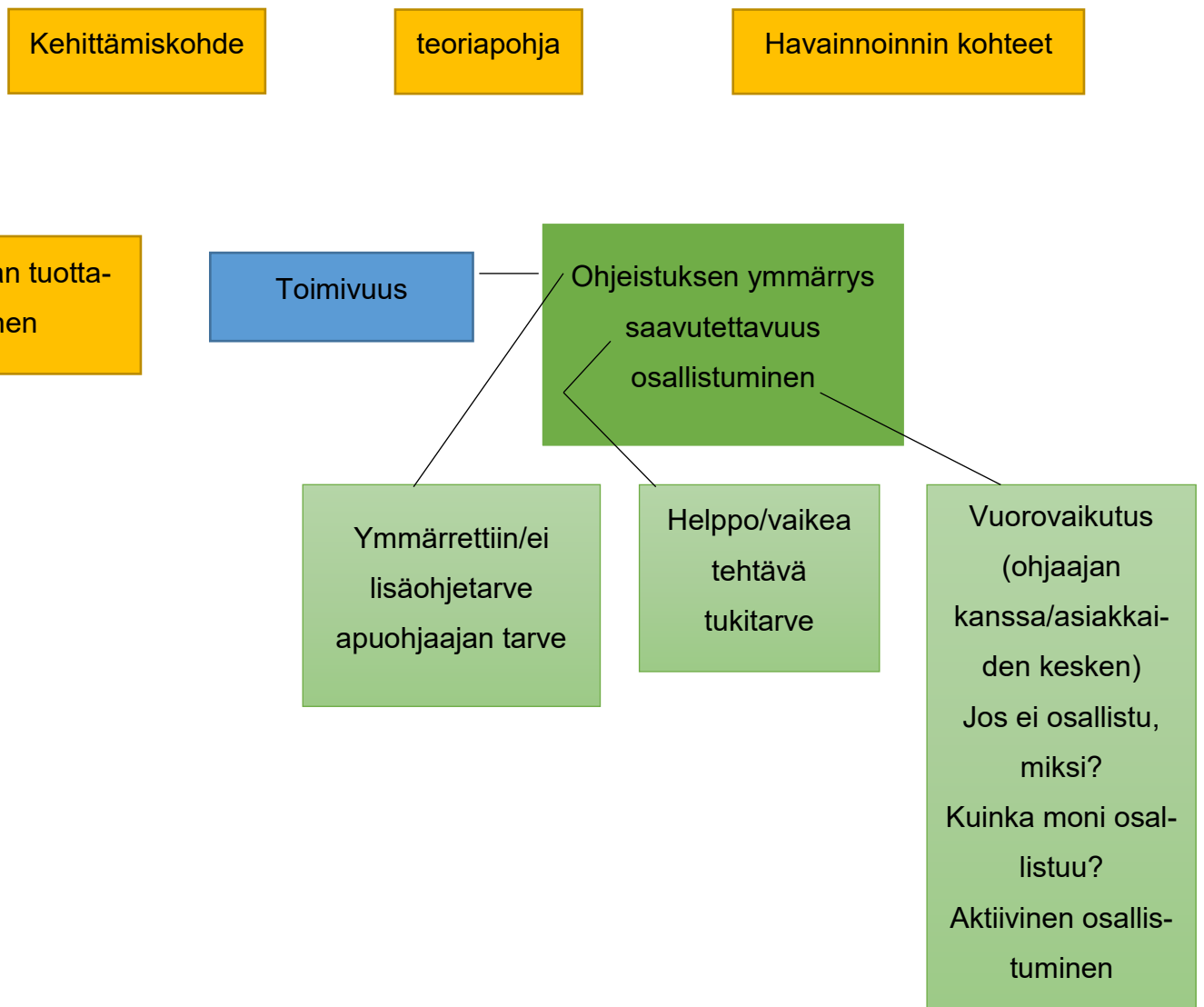
Reijo Taipale- Liljankukka

Reijo Taipale: Niittykukkia

Kotimaani omi Suomi

Havainnointipohjan syntymisen prosessi

Kuva esittää toimivan toiminnan tuottamista opinnäytetyössä. Tutkimme ohjaustemme toimivuutta sekä toimimattomuutta, joka käsittää useita osa-alueita. Alla olevassa kuvassa näkyy asioita, joita aiomme havainnoida havainnointipohjalla. Kuva on tehty Hanna Vilkan (2006) ohjeiden mukaisesti.



Havainnointipohja

Havaintojen tekijä:	Pvm:
Aihe:	Osallistujamäärä:
Ohjeistuksen ymmärtäminen:	Haasteet & huomioitavaa
Toiminnan haastavuus: liian helppo – sopiva – liian vaikea	Haasteet & huomioitavaa
Osallistuminen: Kuinka moni osallistuu aktiivisesti: Kuinka moni osallistuu? Kuinka moni osallistuu passiivisesti/ tarvitsee aktiivista ohjausta: Kuinka moni ei osallistu (miksi):	Haasteet & huomioitavaa

Vuorovaikutus: Ohjaajan kanssa/ asiakkaiden kesken	Haasteet/onnistumiset
Esivalmisteluiden onnistuminen:	Haasteet & huomioitavaa
Huomautuksia ja parannusehdotuksia:	

Etelä-Savon Muistiluotsi

26.9.2019

OPINNÄYTETYÖN LUPAHAKEMUS

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelin kampuksella kolmatta vuotta sosionomikoulutuksessa. Haemme organisaatioltanne lupaa toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseksi.

- Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää luontomenetelmiä sisätiloihin muistisairaille asiakkaille. Opinnäytetyössämme tapahtuvat ohjaukset ja niistä muodostuva lopullinen tuotoksemme jää Etelä-Savon Muistiluotsin käyttöön. Tarkoituksenamme on havainnoida ohjauksiemme toimivuutta asiakasryhmän kanssa. Havainnointimme perustuu ohjauksen onnistumiseen, vuorovaikutukseen ohjaajan ja asiakkaan, sekä asiakkaiden kesken. Havainnoimme myös epäkohtia ja muutosehdotuksia, jotta ohjaus onnistuisi paremmin seuraavaa kertaa ajatellen. Haemme havainnointilupaa ryhmään osallistuvilta asiakkailta, jotta voimme käyttää ryhmäläisistä tehtyjä havaintoja opinnäytetyömme ohjausten analysoimisessa.

Pyydämme tällä lomakkeella lupaa

- Ohjata Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa viisi (5) kertaa, joiden aikana havainnoimme ohjauksemme toimivuutta.
- käyttää havainnoimiamme eleitä, reaktioita sekä keskusteluja opinnäytetyömme onnistumisen analysoimisessa, asiakkaiden pysyessä anonyymeina.
- käyttää asiakkailta kerättyä aineistoa opinnäytetyössämme luottamuksellisesti asiakkaiden pysyessä anonyymeina.

Sitoudumme noudattamaan hyviä eettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Asiakkailta ei mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa.

Riitu Romo, Anni Parkko
Sosionomiopiskelijat
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

LUVAN MYÖNTÄMINEN

Annan Riitu Romolle sekä Anni Parkolle luvan toimia Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa opinnäytetyönsä tekemiseksi

Hikeel: 30.9.2019

Paikka ja aika

Hanna Kuitunen

HANNA KUITUNEN

Allekirjoitus ja nimen selvennys

30.9.2019 Riitu Romo — Anni Parko

SYKSYN LUONTOTUOKIOT

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun 3. vuoden sosionomiopiskelijat, Anni ja Riitu, tulevat pitämään luontoaiheisia toimintatuokioita. Tuokiot liittyvät opinnäytetyöhön, jossa luonnon hyvinvointivaikutuksia pyritään tuomaan sisätiloihin, muistisairaiden asiakkaiden saataville. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.

Viikko 40
30.9.2019

Matka mielipaikkaan
Mielipaikkaharjoituksen kokeilua ja mielikuvamatkailua

Viikko 42
14.10.2019

Tarinan matkassa
Aistitarina, eli tarinan elävöittäminen aististimulaation avulla

Viikko 44
28.10.2019

Kädet sammaleeseen!
Käsitöitä luonnon materiaaleista

Viikko 46
11.11.2019

Luonto tulee luoksesi
Luontokokemuksia luontokuvien ja -äänien avulla

Viikko 48
25.11.2019

Luontoon musiikin siivin
Luontoteemainen musiikkituokio

Ryhmä kokoontuu tuttuun tapaan [REDACTED] Muistiluotsin tiloissa.

Lisätietoja: Riitu: puh. [REDACTED] tai riitu.romo@edu.xamk.fi
Anni: puh. [REDACTED] tai anni.parkko@edu.xamk.fi



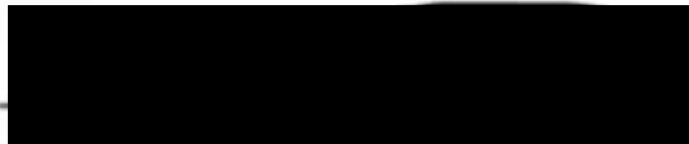
Arvoisa Muistiluotsin asiakas!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä opinnäytetyötä Etelä-Savon Muistiluotsille. Opinnäytetyössämme kehitämme sisätiloihin soveltuvia, luontoon liittyviä ryhmäohjausmenetelmiä muistisairaille asiakkaille.

Opinnäytetyössämme käytämme aineistonkeruussa havainnointia. Havainnoinnit toteutetaan Muistiluotsin maanantairyhmässä ajanjaksolla 30.9.2019 - 9.12.2019. Tutkimusaineisto kerätään kirjaamalla muistiinpanoja. Havainnointiaineisto kerätään nimettömänä.

Pyydämme lupaa Muistiluotsin asiakkailta havainnointilanteisiin osallistumiseen ja tutkimusmateriaalin keräämiseen.

Havainnoitavan nimi: _____



saa osallistua havainnointilanteisiin:

KYLLÄ	EI
X	

Havainnointiin osallistuminen on luvankin myöntämisen jälkeen vapaaehtoista. Sitoudumme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista.

Raportointi tapahtuu anonymisti ja tutkimusaineisto on ainoastaan meidän käytössämme, ja se hävitetään opinnäytetyömme valmistuttua. Jos jokin asia askarruttaa mieltänne tai haluatte saada lisätietoa, keskustelemme mielellämme kanssanne.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin: sosionomiopiskelijat Riitu Romo ja Anni Parkko

Yhteystiedot: riitu.romo@edu.xamk.fi / anni.parkko@edu.xamk.fi


**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**
OPISKELIJA

Opiskelijanumero 1705240, 1705236	Viralliset etunimet Riitu Elviira, Anni Milja Maria
Sukunimi Romo, Parkko	
Lähiosoite [REDACTED]	Postinumero ja -toimipaikka [REDACTED]
Sähköposti riitu.romo@edu.xamk.fi, anni.parkko@edu.xamk.fi	Puhelin [REDACTED]
Toimipiste ja koulutusohjelma Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus. Sosionomi	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sosionomi, SOMI17SP	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Etelä-Savon Muistiluotsi	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Hanna Kuitunen
Lähiosoite Porrassalmenkatu 26	Postinumero ja -toimipaikka 50100 Mikkeli
Sähköposti hanna.kuitunen@esmuistiluotsi.fi	Puhelin 0400 539 007

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Leila Pekonen
Sähköposti leila.pekonen@xamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Hanna Kuitunen
Sähköposti hanna.kuitunen@esmuistiluotsi.fi



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Luontomenetelmiä sisätiloihin muistisairaille asiakkaille.	
Kehittämis- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Kokeilemme Etelä-Savon Muistiluotsilla luontomenetelmä- ohjauksia, joita työelämäkumppanimme voi käyttää jatkossa asiakkaidensa kanssa. Ohjauksia tulee olemaan viisi (5). Luomme ohjauksista materiaalivihkon, jota käyttämällä ohjauksia pystyy toteuttamaan.	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä)	
Opinnäytetyön aloitus Ohjaukset 30.9.2019 alkaen.	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/tut/tk/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laittelsiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	--

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	
Mikkelin Etelä-Savon Muistiluotsi	30, 9 20 19 Hannu Kuitto
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	
Mikkelin Etelä-Savon Muistiluotsi	30, 9 20 19 Riina Romo Anni Peltola
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	
Mikkelin	30, 9 20 19 Jutta Peltanen

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajaryitykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintiä varten.

LUONTO- OHJAUSVIHKKO

Sisätiloihin soveltuvia luontoteemaisia ohjauksia muistisairaille

Luonto-ohjausvihon ohjauksia voi käyttää
joko:

yksittäisinä ohjauksina,
osana muuta toimintaa
tai
yhdistellä niistä tilanteeseen sopivan
kokonaisuuden.

Ohjeiden antamisen tulee edetä
vaihe vaiheelta ja selkeästi.

Ohjeita on hyvä kerrata matkan varrella.

Silmien sulkeminen voi olla muistisairaalle asiakkaalle
haastavaa.

Silmien sulkeminen ei ole välttämätöntä
missään ohjauksessa, mutta se voi myös auttaa
keskittymisessä ja uppoutumisessa.

Luonto-ohjausvihon ovat
koonneet sosionomiopiskelijat
Riitu & Anni opinnäytetyönsä
tuotoksena, vuonna 2020.

Opinnäytetyö on tehty
yhteistyössä Etelä-Savon
Muistiluotsin kanssa.

TARINAN MATKASSA

Aistitarina n. 30min, osallistujamäärä n. 5 asiakasta per ohjaaja. Jos asiakkaita on enemmän, tarvitaan aistimateriaalien kierrättämiseen asiakkaalta toiselle toinen ohjaaja.

Esivalmistelu

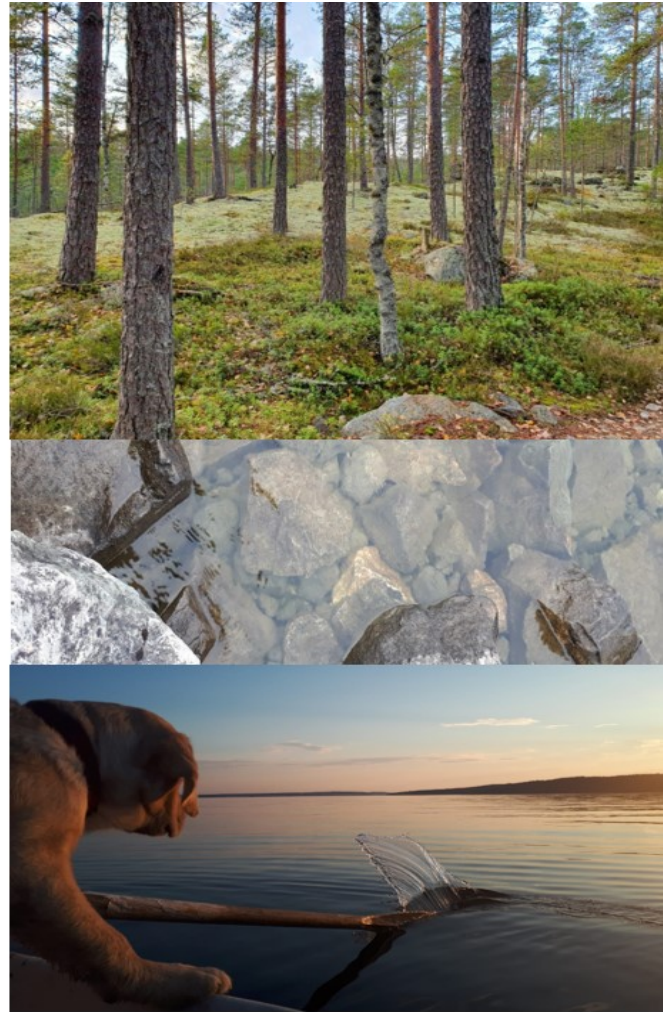
Tarinana voi käyttää valmista tarinaa tai satua, tai voit itse keksiä sen. Ota huomioon tarinaa valitessa, että siihen sisältyy tai pystyy lisäämään mahdollisimman monipuolisesti aistielementtejä, kuten:

- Näköaisti: luonto- tai maisemakuvia näkyville esim. videotykin kautta
- Kuuloaisti: luonnonääniä, kuten veden solina, linnunlaulu, eläinten äänet... (löytyy esim. Youtube.com tai Spotify-sovelluksesta)
- Tuntoaisti: kosketeltavaksi vettä, hiekkaa, kiviä, oksia, varpuja...
- Hajuaisti: tuoksuteltavaksi kahvia, mausteita, tervaa, kukkia...

Tarinan kertojan tulee edetä tarinassa rauhallisesti ja antaa asiakkaille aikaa kuvitella olevansa kyseisessä paikassa.

Tarinaa voi liittää myös liikkeitä, kuten jalkojen tömistely tai polvien nostelu kävellessä, soutuliike, uintiliike...

Asiakkaita voi kehottaa sulkemaan silmät, jotta he pääsisivät paremmin tarinan ympäristöön. Se voi kuitenkin tuottaa muistisairaalle asiakkaalle haasteita, eikä ole aistitarinaan osallistumisen kannalta välttämätöntä.



Kädet sammaleeseen!

Luontoon liittyvät kädentaidot, kesto vähintään 1,5 tuntia. Osallistujamäärä max. 5 asiakasta per ohjaaja. Suuremmassa ryhmässä tarvitaan useampi ohjaaja, jotta asiakkaille mahdollistuu henkilökohtainen apu tarvittaessa. Esivalmisteluihin kuuluu aikaa, mutta perusteellinen esivalmistelu, kuten materiaalien valmiiksi niputtaminen, helpottaa asiakkaiden työskentelyä ja ohjauksen sujuvuutta.

Esivalmistelut

- Kranssipohjat (esim. Styrox-kranssi, oksista tehty kehä tai Oasis-sieni)
- rautalankaa
- Suojahanskat
- Kuumaliimapistooli (esim. käpyjen tai kivien kiinnittämiseen)

Materiaalien niputtaminen valmiiksi nipuiksi rautalangalla helpottaa asiakkaiden työskentelyä. Nippuihin tulee jättää rautalangan päät näkyviin "piikeiksi", joilla ne voi helposti kiinnittää esim. Styrox-kranssipohjaan.

Kranssien tai muiden luontoaiheisten käsitöiden tekemiselle on varattava reilusti aikaa. Tämän ohjauksen voi jakaa myös esimerkiksi usealle eri toimintakerralle, jos on mahdollista säilyttää materiaaleja ja keskeneräisiä töitä jossain.

Huomaa, että asiakkaat voivat saada työnsä valmiiksi eri aikaan, joten varalle on hyvä olla suunniteltu jotakin lisätekemistä.



Luonto tulee luoksesi

Luontokuvat ja äänet, kesto noin 45 minuuttia. 4-6 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelu

- Luontokuva -Powerpoint
- Luontokortit/luontokuvat
- Muistipeli luontoaiheisilla kuvilla, eläimet ja kasvit... Tulosta kaksi samanlaista kuvaa, ja halutessasi liimaa kartongille. Muistipeli valmis!
- Palapeli luontokuvasta; liimaa esim. aikakauslehdessä leikattu luontokuva kartongille. Halutessasi, voit käyttää myös kontaktimuovia, jos haluat pitkäikäisemmän palapelin. Leikkaa kuva saksilla 9-12 palaan, palapeli on valmis!

Luontokuva -Powerpoint hyvä valinta alkuun, se virittää asiakkaat tunnelmaan.

Luontokuvatyöskentelyn esimerkkejä:

- > Jokainen asiakas valitsee mieleisensä kuvan, ja vuorotellen jokainen kertoo miksi valitsi juuri sen. Keskustellaan siitä, mitä ajatuksia/tunteita kuva herättää.
- > Ohjaaja näyttää kuvia, ja asiakkaat voivat kertoa, mitä heille tulee siitä mieleen, onko kuvassa jotakin tuttuja elementtejä, millainen kuvan tunnelma on.
- > Kuvat laitetaan pöydälle kuvapuoli alaspäin, vuorotellen käännetään kuvia ja keskustellaan niistä.
- > Kuvia voi lajitella ryhmiin esimerkiksi aiheen, vuodenajan tai värin mukaan.



Matka mielipaikkaan

Mielipaikkaharjoituksen kokeilua ja mielikuvamatkailua, kesto noin 45 minuuttia. Max 10 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelu

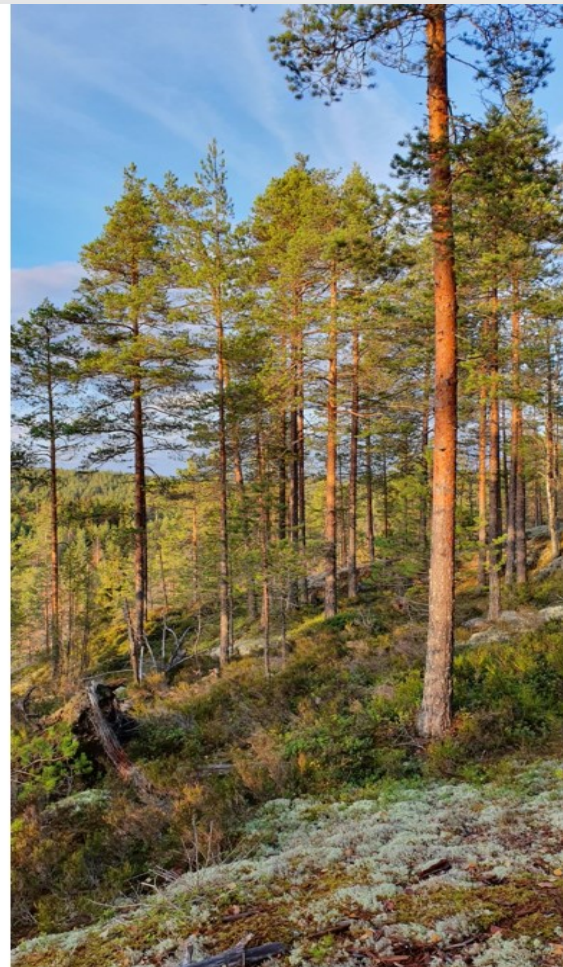
- Rentouttavan instrumentaalisen taustamusiikin valinta
- Mielikuvamatkailua varten kirjoita papeille kuvauksia erilaisista paikoista
- Tilan rauhoittaminen muista ärsykkeistä
- Harjoitteen voi tehdä istuen tai maaten, pääasia on ottaa hyvä asento. Tilan asettelussa tulisi ottaa huomioon se, että asiakkaat eivät istuisi toisiaan vastakkain (helpompi keskittyä, kun ei ole välitöntä katsekontaktia)

Ennen varsinaista mielipaikkaharjoitetta voidaan "lämmittää" mielikuvitusmatkailun avulla. Ohjaaja aloittaa kertomalla mielikuvamatkan määränpään, ja kehottaa asiakkaita sulkemaan silmät. Matka jatkuu ohjaajan johdolla, hänen kuvaillessaan paikan:

- äänimaailmaa
- näkymiä ja yksityiskohtia
- hajuja ja makuja

Mielikuvamatkailun lopuksi, ohjaaja palauttaa asiakkaat nykyhetkeen ja -tilaan, yhdessä havainnoimalla konkreettista ympäristöä, siinä tilassa missä ollaan.

Mielipaikkaharjoitteessa matkustetaan mielen avulla itselle tärkeään paikkaan, joka on asiakkaan omavalintainen, henkilökohtainen ja merkityksellinen paikka. harjoite etenee samalla tavalla kuin mielikuvitusmatkailussa, mutta tässä osiossa asiakas haastetaan itse kuvittelemaan mielipaikan ympäristöä.



LUONTOON MUSIIKIN SIIVIN

Luontoteemainen musiikkituokio, kesto noin 45 minuuttia. Noin 10 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelut

- Luontoaiheisten kappaleiden valitseminen ja äänentoiston virittäminen
- Kynä ja paperia ääntenlaskua varten
- Vihreää ja punaista paperia tai kartonkia äänestämistä varten

Ohjeistus, eli että punaisella äänestetään mielestään huonoa ja vihreällä hyvää musiikkikappaletta, kannattaa mahdollisuuksien mukaan kirjoittaa näkyville.

Jokaisesta kappaleesta soitetaan noin puoli minuuttia–minuutti. Tällöin mielenkiinto pysyy yllä, ja tuokioon ehditään ottaa useampi kappale.

Jokaisen kappaleen jälkeen ohjaaja kerää äänet muistiin. Äänestämisen jälkeen herätellään keskustelua kappaleen tuomista muistoista, tunteista, mielikuvista ja ajatuksista. Hyviä keskustelua herätteleviä kysymyksiä ovat esimerkiksi:

- Liittyykö tähän kappaleeseen jokin muisto?
- Millainen maisema tai taulu tämä kappale olisi?
- Missä olet kuullut tämän kappaleen (ensimmäisen kerran)?
- Onko kappale mielestäsi iloinen? (tai jotakin muuta tunnetta, mitä?)

Äänestämiseen voi käyttää myös yksinkertaistettua viittausäänestystä, jolloin ohjaaja kysyy asiakkailta, kuinka moni piti kappaleesta, laskee äänet sen perusteella.



LUONTO- OHJAUSVIHKKO

Sisätiloihin soveltuvia luontoteemaisia ohjauksia muistisairaille

Luonto-ohjausvihon ohjauksia voi käyttää joko:

**yksittäisinä ohjauksina,
osana muuta toimintaa
tai
yhdistellä niistä tilanteeseen sopivan
kokonaisuuden.**

Ohjeiden antamisen tulee edetä vaihe vaiheelta ja selkeästi.

Ohjeita on hyvä kerrata matkan varrella.

Silmien sulkeminen voi olla muistisairaalle asiakkaalle haastavaa.

Silmien sulkeminen ei ole välttämätöntä missään ohjauksessa, mutta se voi myös auttaa keskittymisessä ja uppoutumisessa.

Luonto-ohjausvihon ovat koonneet sosionomiopiskelijat Riitu & Anni opinnäytetyönsä tuotoksena, vuonna 2020.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.

TARINAN MATKASSA

Aistitarina n. 30min, osallistujamäärä n. 5 asiakasta per ohjaaja. Jos asiakkaita on enemmän, tarvitaan aistimateriaalien kierrättämiseen asiakkaalta toiselle toinen ohjaaja.

Esivalmistelu

Tarinana voi käyttää valmista tarinaa tai satua, tai voit itse keksiä sen.

Ota huomioon tarinaa valitessa, että siihen sisältyy tai pystyy lisäämään mahdollisimman monipuolisesti aistielementtejä, kuten:

- Näköaisti: luonto- tai maisemakuvia näkyville esim. videotykin kautta
- Kuuloaisti: luonnonääniä, kuten veden solina, linnunlaulu, eläinten äänet...
(löytyy esim. Youtube.com tai Spotify-sovelluksesta)
- Tuntoaisti: kosketeltavaksi vettä, hiekkaa, kiviä, oksia, varpuja...
- Hajuaisti: tuoksuteltavaksi kahvia, mausteita, tervaa, kukkia...

Tarinan kertojan tulee edetä tarinassa rauhallisesti ja antaa asiakkaille aikaa kuvitella olevansa kyseisessä paikassa.

Tarinaa voi liittää myös liikkeitä, kuten jalkojen tömistely tai polvien nostelu kävellessä, soutuliike, uintiliike...

Asiakkaita voi kehottaa sulkemaan silmät, jotta he pääsisivät paremmin tarinan ympäristöön. Se voi kuitenkin tuottaa muistisairaalle asiakkaalle haasteita, eikä ole aistitarinaan osallistumisen kannalta välttämätöntä.



Kädet sammaleeseen!

Luontoon liittyvät kädentaidot, kesto vähintään 1.5 tuntia. Osallistujamäärä max. 5 asiakasta per ohjaaja. Suuremmassa ryhmässä tarvitaan useampi ohjaaja, jotta asiakkaille mahdollistuu henkilökohtainen apu tarvittaessa. Esivalmisteluihin kuluu aikaa, mutta perusteellinen esivalmistelu, kuten materiaalien valmiiksi niputtaminen, helpottaa asiakkaiden työskentelyä ja ohjauksen sujuvuutta.

Esivalmistelut

- Kranssipohjat (esim. Styrox-kranssi, oksista tehty kehä tai Oasis-sieni)
- rautalankaa
- Suojahanskat
- Kuumaliimapistooli (esim. käpyjen tai kivien kiinnittämiseen)
- Luonnon materiaaleja, kuten havuja, varpuja, oksia, sammalta, jäkälää...

Materiaalien niputtaminen valmiiksi nipuiksi rautalangalla helpottaa asiakkaiden työskentelyä. Nippuihin tulee jättää rautalangan päät näkyviin "piikeiksi", joilla ne voi helposti kiinnittää esim. Styrox-kranssipohjaan.

Kranssien tai muiden luontoaiheisten käsitöiden tekemiselle on varattava reilusti aikaa. Tämän ohjauksen voi jakaa myös esimerkiksi usealle eri toimintakerralle, jos on mahdollista säilyttää materiaaleja ja keskeneräisiä töitä jossain.

Huomaa, että asiakkaat voivat saada työnsä valmiiksi eri aikaan, joten varalle on hyvä olla suunniteltu jotakin lisätekemistä.



Luonto tulee luoksesi

Luontokuvat ja äänet, kesto noin 45 minuuttia. 4-6 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelu

- Luontokuva -Powerpoint
- Luontokortit/luontokuvat

- Muistipeli luontoaiheisilla kuvilla, eläimet ja kasvit... Tulosta kaksi samanlaista kuvaa, ja halutessasi liimaa kartongille. Muistipeli valmis!
- Palapeli luontokuvasta; liimaa esim. aikakauslehdessä leikattu luontokuva kartongille. Halutessasi, voit käyttää myös kontaktimuovia, jos haluat pitkäikäisemmän palapelin. Leikkaa kuva saksilla 9-12 palaan, palapeli on valmis!

Luontokuva -Powerpoint hyvä valinta alkuun, se virittää asiakkaat tunnelmaan.

Luontokuvatyöskentelyn esimerkkejä:

- > Jokainen asiakas valitsee mieleisensä kuvan, ja vuorotellen jokainen kertoo miksi valitsi juuri sen. Keskustellaan siitä, mitä ajatuksia/tunteita kuva herättää.
- > Ohjaaja näyttää kuvia, ja asiakkaat voivat kertoa, mitä heille tulee siitä mieleen, onko kuvassa jotakin tuttuja elementtejä, millainen kuvan tunnelma on.
- > Kuvat laitetaan pöydälle kuvapuoli alaspäin, vuorotellen käännetään kuvia ja keskustellaan niistä.
- > Kuvia voi lajitella ryhmiin esimerkiksi aiheen, vuodenajan tai värin mukaan.



Matka mielipaikkaan

Mielipaikkaharjoituksen kokeilua ja mielikuvamatkailua, kesto noin 45 minuuttia. Max 10 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelu

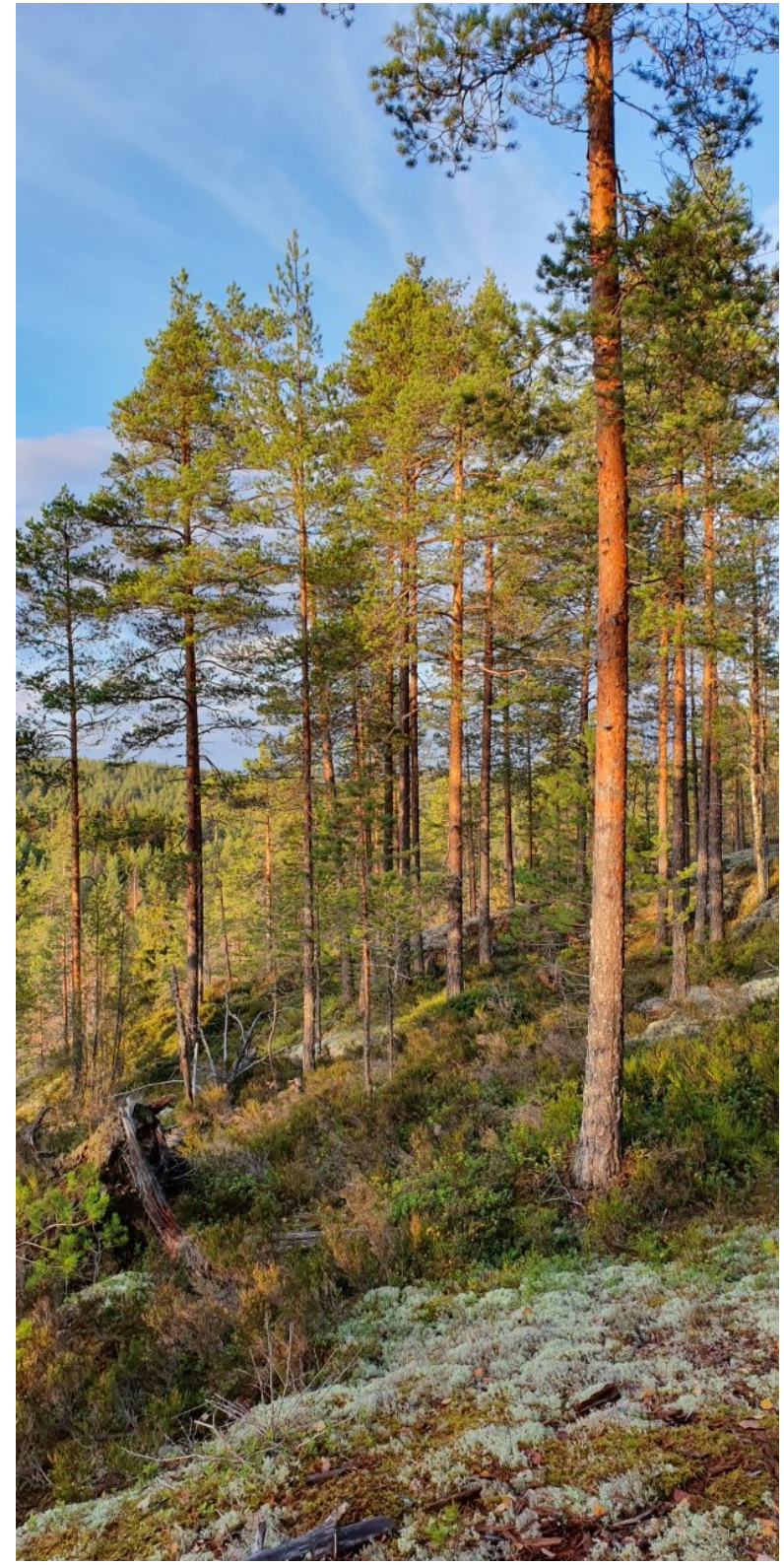
- Rentouttavan instrumentaalisen taustamusiikin valinta
- Mielikuvamatkailua varten kirjoita papeille kuvauksia erilaisista paikoista
- Tilan rauhoittaminen muista ärsykkeistä
- Harjoitteen voi tehdä istuen tai maaten, pääasia on ottaa hyvä asento. Tilan asettelussa tulisi ottaa huomioon se, että asiakkaat eivät istuisi toisiaan vastakkain (helpompi keskittyä, kun ei ole välitöntä katsekontaktia)

Ennen varsinaista mielipaikkaharjoitetta voidaan "lämmittelä" mielikuvitusmatkailun avulla. Ohjaaja aloittaa kertomalla mielikuvamatkan määränpään, ja kehottaa asiakkaita sulkemaan silmät. Matka jatkuu ohjaajan johdolla, hänen kuvaillessaan paikan:

- äänimaailmaa
- näkymiä ja yksityiskohtia
- hajuja ja makuja

Mielikuvamatkailun loppuksi, ohjaaja palauttaa asiakkaat nykyhetkeen ja -tilaan, yhdessä havainnoimalla konkreettista ympäristöä, siinä tilassa missä ollaan.

Mielipaikkaharjoitteessa matkustetaan mielen avulla itselle tärkeään paikkaan, joka on asiakkaan omavalintainen, henkilökohtainen ja merkityksellinen paikka. harjoite etenee samalla tavalla kuin mielikuvitusmatkailussa, mutta tässä osiossa asiakas haastetaan itse kuvittelemaan mielipaikan ympäristö.



LUONTOON MUSIIKIN SIIVIN

Luontoteemainen musiikkituokio, kesto noin 45 minuuttia. Noin 10 asiakasta per ohjaaja.

Esivalmistelut

- Luontoaiheisten kappaleiden valitseminen ja äänentoiston virittäminen
- Kynä ja paperia ääntenlaskua varten
- Vihreää ja punaista paperia tai kartonkia äänestämistä varten

Ohjeistus, eli että punaisella äänestetään mielestään huonoa ja vihreällä hyvää musiikkikappaletta, kannattaa mahdollisuuksien mukaan kirjoittaa näkyville.

Jokaisesta kappaleesta soitetaan noin puoli minuuttia–minuutti. Tällöin mielenkiinto pysyy yllä, ja tuokioon ehditään ottaa useampi kappale.

Jokaisen kappaleen jälkeen ohjaaja kerää äänet muistiin. Äänestämisen jälkeen herätellään keskustelua kappaleen tuomista muistoista, tunteista, mielikuvista ja ajatuksista. Hyviä keskustelua herätteleviä kysymyksiä ovat esimerkiksi:

- Liittykö tähän kappaleeseen jokin muisto?
- Millainen maisema tai taulu tämä kappale olisi?
- Missä olet kuullut tämän kappaleen (ensimmäisen kerran)?
- Onko kappale mielestäsi iloinen? (tai jotakin muuta tunnetta, mitä?)

Äänestämiseen voi käyttää myös yksinkertaistettua viittausäänestystä, jolloin ohjaaja kysyy asiakkailta, kuinka moni piti kappaleesta, laskee äänet sen perusteella.

