



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Eva Korkiamäki, Mirkka Metsäranta

Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen

Aistihuonesuunnitelma Hoivakoti Villa Kiveen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

16.12.2020

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muistikuntoutujan hyvän elämän lähtökohdat	3
2.1	Muistisairaudet ja niiden vaikutukset aistitoimintoihin	3
2.2	Luontoperusteinen Green Care -toiminta muistikuntoutumisen tukena	5
2.3	Muistikuntoutumista tukeva tilasuunnittelu	7
3	Yhteiskehittely johtamisen ja työhyvinvoinnin tukena	9
3.1	Johtaminen ja työhyvinvointi	9
3.2	Yhteiskehittely	10
4	Opinnäytetyön tavoite, tausta ja tarkoitus	13
4.1	Tavoite ja tarkoitus	13
4.2	Yhteistyökumppanin esittely	13
5	Opinnäytetyön toteutus	15
5.1	Arvioinnin perusteet	15
5.2	Yhteiskehittelytyöpajan toteutus ja arviointi	16
5.3	Palautetyöpajan toteutus ja arviointi	19
5.4	Aistihuonesuunnitelman arviointi	21
6	Aistihuonesuunnitelma	23
6.1	Aistihuone	23
6.1.1	Pohjapiirros	23
6.1.2	Sisustusratkaisut	24
6.1.3	Valaistus	26
6.1.4	Tekninen toteutus	26
6.2	Moniaistinen toiminta	27
6.2.1	Virtuaalinen sisältö	27
6.2.2	Teemalaatikot	28
7	Pohdinta	31
7.1	Eettisyys	31
7.2	Pohdinta ja päätelmät	32
	Lähteet	36
	Liite Aistihuonesuunnitelma	

Tiivistelmä

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Eva Korkiamäki, Mirkka Metsäranta Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen</p> <p>40 sivua + 1 liite Syksy 2020</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Geronomi AMK</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Vanhustyön tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Vanhustyö</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>Anna Puustelli-Pitkänen, lehtori</p>
<p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä suunnitelma luontoperusteisesta aistihuoneesta Hoivakoti Villa Kiveen osaksi hoivakodin luontoperusteista Green Care -palvelukokonaisuutta nimeltä <i>Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen</i>. Aistihuoneen tarkoituksena on mahdollistaa luontoyhteyden säilyminen ja luonnon hyvinvointivaikutukset moniaistisen toiminnan kautta muistikuntoutujien arkeen sisätiloissa. Opinnäytetyön teoria-perustana olivat muistisairauksien vaikutukset aistitoimintoihin ja muistikuntoutumista tukeva tilasuunnittelu. Aistihuoneen toiminta perustuu luontoperusteisiin Green Care -menetelmiin ja moniaistisuuden hyödyntämiseen muistikuntoutumisen tukena. Opinnäytetyössä huomioitiin johtamisen ja työhyvinvoinnin merkitys uudenlaisen toimintamallin käyttöönottoon ja hoivan laatuun.</p> <p>Aistihuonesuunnitelma toteutettiin yhteistyössä hoivakodin henkilöstön kanssa. Menetelmänä käytettiin yhteiskehittelyä, joka mahdollisti henkilöstön osallistumisen uuden toimintamuodon suunnittelemiseen ja osaltaan sitoutti tulevaan toimintaan. Yhteiskehittely mahdollistaa omaan työhön vaikuttamisen, joka on merkittävä tekijä työhyvinvoinnin edistäjänä.</p> <p>Opinnäytetyössä tuotettiin suunnitelma moniaistisen luontoperusteisen aistihuoneen toteuttamiseksi. Suunnitelma sisältää aistihuoneen sisustusratkaisun ja ohjeet moniaistiseen toimintaan, jota voidaan mukauttaa yksilöllisesti asiakkaan tarpeet huomioiden. Opinnäytetyö sisältää suunnitelman lisäksi kirjallisen selvityksen suunnitteluprosessista ja suunnitelmasta.</p> <p>Opinnäytetyön johtopäätöksenä todettiin, että luontoperusteinen aistihuone voidaan toteuttaa ilman mittavia kustannuksia. Se mahdollistaa uudenlaisen toiminnan ja voi toimia lääkkeettömänä hoitomuotona, mutta edellyttää uudenlaisia toimintamalleja. Yhteiskehittely menetelmänä toimii hyvin välineenä muutoksen johtamisessa. Aistihuone voi lisätä vanhus-ten hyvinvointia ja elämänlaatua sekä parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti hoivan laatuun ja resurssien pysyvyyteen.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Aistihuone, Green Care, moniaistisuus, työhyvinvointi</p>

Abstract

Author(s) Title Number of Pages Date	Eva Korkiamäki, Mirikka Metsäranta Moments of happiness from nature to the everyday life of persons with dementia. 40 pages + 1 appendix. Autumn 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Geriatric Care
Specialisation option	Geriatric Care
Instructor(s)	Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>The aim of this thesis was to design a nature based sensory room for Villa Kivi nursing home to complement their Green Care based service concept called <i>Moments of happiness from nature to the everyday life of persons with dementia</i>. The purpose of the sensory room is to maintain the resident's connection with the nature by enabling the positive effects of nature on well-being indoors.</p> <p>The effects of memory diseases on sensory functions combined with the theory of spatial planning supporting memory rehabilitation were used as a theoretical framework of the thesis merged with the Green Care nature-based methods and the utilization of multi-sensory experience as support for memory rehabilitation. Furthermore, the thesis acknowledged the importance of management and well-being at work for implementing new operational models.</p> <p>The sensory room plan was designed in close co-operation with the nursing home personnel. Co-design methods were used throughout the process which allowed the employees to influence their own work by having a positive impact on well-being at work. Additionally, co-design acted as a management tool for engaging employees in new operational models.</p> <p>As a result of this thesis, we implemented a plan for sensory room including the interior decoration with a variety of nature based multisensory activities and a written report of the planning process.</p> <p>The results showed that implementing a nature-based sensory room does not require major investments. However, it requires new operational models emphasizing the importance of leadership and change management. Furthermore, the results showed that co-development as a method works well in supporting the management in implementing new ways of working. The sensory room can increase the well-being and quality of life of the elderly and improve the well-being of the employees leading to positive effects in quality of care and the persistence of resources.</p>	
Keywords	Sensory room, Green Care, Well-being at work, Multisensory

1 Johdanto

Luontoympäristön parantava ja kuntouttava vaikutus on ollut tiedossa jo vuosikymmeniä ja luontoympäristöjä on käytetty aikaisemminkin hoidon tukena. Luontoympäristöjen laajempi käyttö kuntoutumisen ja hoidon osana vähentyi kuitenkin sen myötä, kun hoidossa keskityttiin sairauksien ja ongelmien hoitoon. Green Care -ajattelu on luonnon elementtien hyödyntämistä kuntoutuksessa ja toiminnassa ammattimaisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Lisääntyvä tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista ja hyvät käytännön kokemukset ovat nostaneet luontoympäristöjen hyväksikäytön jälleen laajemmin mukaan terveys- ja sosiaalihuollon toimintaan. (Salovuori 2014: 8–10.) Luontoperusteinen Green Care -toiminta avaa mielenkiintoisen mahdollisuuden kehittää uudenlaisia toimintamalleja kustannustehokkaasti. Niillä voidaan parantaa niin vanhusten elämän laatua kuin työntekijöiden työhyvinvointiakin ja sitä kautta vastata myös vanhustenhuollon resurssihaasteeseen.

Väestön ikääntyessä muistisairaiden määrän ennustetaan kasvavan voimakkaasti (Muistisairauksien yleisyys 2019), jonka seurauksena vanhustenhuollon resurssitarve kasvaa (Vehko & Josefsson & Lehtoaro & Sinervo 2018: 9–12). Kasvava resurssitarve ja muistikuntoutujien elämänlaadun takaaminen luovat painetta kehittää uudenlaisia palveluita, toimintamuotoja ja lääkkeettömiä hoitomuotoja. Lääkkeettömät hoitomuodot ja kuntoutus ovatkin vähintään yhtä tärkeitä kuin lääkehoito muistisairaiden kuntoutuksessa ja elämänlaadun ylläpitämisessä (Lääkkeetön hoito 2017; Muistisairaudet, Käypä hoito -suositus 2017).

Moniaistista toimintaa on kehitetty muistisairauksien lääkkeettömänä hoitomuotona jo pitkään ja sen hyödyntäminen vanhustyössä on yleistynyt viime aikoina (Cui & Shen & Ma & Wen 2016: 11). Näköaistia pidetään tärkeimpänä aistina, jonka kautta ihminen hahmottaa ympäristöään. Muistisairauksissa näköaistin muutokset ovat yleisiä ja muistikuntoutajat kompensoivat näitä muutoksia muilla aisteilla. Moniaistinen havainnointi nousee tärkeään asemaan ja muistikuntoutujien kohdalla tulisi ajatus näkemisestä muuttaa moniaistisuudeksi. (Semi & Salmi & Mykkänen 2016: 124–125.)

Moniaistisuus tulisi ottaa huomioon tilasuunnittelussa, sillä ihminen aistii ympäristöään kaikilla aisteilla. Tämä tarjoaa tilojen suunnittelulle monipuolisia mahdollisuuksia sekä haasteita. (Jokiniemi 2007: 23.) Tilasuunnittelu vaikuttaa siihen, miltä tila näyttää ja tun-

tuu, sekä siihen miten ihminen käyttäytyy tilassa. Hyvällä tilasuunnittelulla voidaan vaikuttaa positiivisesti muistikuntoutujan merkitykselliseen arkeen ja sitä voidaan käyttää lääkkeettömänä hoitona. Vastakohtaisesti ympäristö voi aiheuttaa myös ahdistusta, vihamielisyyttä ja sosiaalista eristäytyneisyyttä. (Semi ym. 2016: 11–12.)

Opinnäytetyössä tehdään suunnitelma luontoperusteisesta aistihuoneesta hoivakoti Villa Kiveen ja se on osa hoivakodin luontoperusteista Green Care -palvelukonseptia *Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen*. Opinnäytetyön teoriaperustana ovat muistisairauksien vaikutukset aistitoimintoihin ja muistikuntoutumista tukeva tilasuunnittelu. Aistihuoneen toiminta perustuu luontoperusteisiin Green Care -menetelmiin ja moniaistisuuden hyödyntämiseen muistikuntoutumisen tukena.

Suunnittelun lähtökohtana on hoitohenkilökunnan osallistaminen suunnitteluun, jonka kautta työntekijät pääsevät vaikuttamaan omaan työhönsä. Omaan työhön vaikuttaminen on yksi keskeinen keino, jolla voidaan parantaa työhyvinvointia (Manka & Manka 2016: 278). Työhyvinvoinnin on todettu olevan keskeinen tekijä, jolla voidaan vaikuttaa hoidon laatuun sekä resurssien pysyvyyteen ja sitä kautta vastata myös vanhusten hoidon resurssihaasteeseen (Vehko ym. 2018: 11).

2 Muistikuntoutujan hyvän elämän lähtökohdat

Opinnäytetyön tietoperustana ovat muistisairauksien vaikutukset aistitoimintoihin ja muistikuntoutumista tukeva tilasuunnittelu. Menetelmät aistihuoneen toiminnassa perustuvat luontoperusteiseen Green Care -toimintaan sekä moniaistisuuden hyödyntämiseen muistikuntoutumisen tukena.

Väestön ikääntymisen myötä myös muistisairaiden määrä kasvaa voimakkaasti. Suomessa arvioidaan olevan nyt noin 190 000 muistisairasta henkilöä ja joka vuosi noin 14 500 henkilöä sairastuu muistisairauteen. (Muistisairauksien yleisyys 2019.) Väestöennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 75-vuotiaiden osuus nousee 400 000:lla vuodesta 2010. Vanhuspalveluiden henkilöstötarve kasvaa 100 000:lla eläköitymiselle siirtyvien lisäksi. (Vehko ym. 2018: 11.)

Muistisairaudet ovat sairauksia, jotka heikentävät muistia ja tiedonkäsittelytaitoja. Osa muistitoiminnan häiriöistä voi olla hoidettavissa ja ohimeneviä, mutta etenevät muistisairaudet eivät ole parannettavissa ja niiden arvioidaan lisääntyvän väestön ikääntymisen myötä. (Muistisairaudet 2019.) Elämäntavoilla, esimerkiksi säännöllisellä liikunnalla, ravitsemuksella sekä aivojen aktivoimisella, voidaan siirtää jo ilmenneiden muistisairauksien oireiden etenemistä (Small & Vorgan 2012: 21).

Etenevistä muistisairauksista Alzheimerin tauti on yleisin. Muita esimerkkejä muistisairauksista ovat Lewyn kappale tauti, otsa-ohimolohkorappeuma, Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus sekä aivoverenkiertoon liittyvä muistisairaus. (Muistisairaudet 2019.)

2.1 Muistisairaudet ja niiden vaikutukset aistitoimintoihin

Muistisairauksiin liittyy paljon muitakin oireita kuin muistin heikkeneminen. Yleisimmät oireet ovat käyttäytymisen muutokset sekä kognitiivisten toimintojen heikkeneminen. Myös päivittäisistä toimista selviäminen vaikeutuu tiedonkäsittelyn sekä toiminnanohjauksen heiketessä. (Hallikainen 2014: 45.) Muistisairauksiin liittyy myös kaikkien aistitoimintojen heikentymistä. Vaikka muistisairaudet voivat aiheuttaa merkittäviä muutoksia aistitoiminnoissa, jäljelle jää kuitenkin paljon voimavaroja ja taitoja. Jäljellä olevien voimavarojen ja taitojen hyödyntämiseen ja esilletuomiseen tarvitaan kuitenkin tietoisia toimia. Heikentyneiden aistien stimulointi on yksi keino muistojen ja taitojen aktivoimiseen. (Bakker 2003: 46–51.)

Kognitiivisten toimintojen heikentyessä muistikuntoutuja kokee ympäristönsä enenevässä määrin aistien kautta (Behrman & Chouliaras & Ebmeier 2014: 305). Moniaistista stimulointia on käytetty muistisairauksien lääkkeettömänä hoitona jo pitkään (Cui ym. 2016: 11), ja tulevaisuudessa aistien tietoinen hyödyntäminen tulee todennäköisesti olemaan isossa roolissa muistisairauksiin liittyvien käyttäytymisen muutosten ja psykologisten oireiden lääkkeettömässä hoidossa (Behrman ym. 2014: 305). Muistisairauksien lääkkeetön hoito on osa muistikuntoutujan hyvää hoitoa (Hyvän hoidon kriteeristö 2016: 35), ja Käypä hoito -suosituksessa lääkkeetön hoito mainitaan ensisijaisena hoitona käyttäytymisen muutosten hoitamisessa (Käypä hoito -suositus 2017).

Ihmiset hahmottavat ympärillään olevaa tilaa kaikilla aisteillaan. Näistä tärkein on näköaisti, jopa 70–80% tilan hahmottamisesta tapahtuu näköaistin välityksellä. Näköaisti kuitenkin heikkenee muistisairauden myötä, jolloin moniaistinen havainnointi nousee tärkeään asemaan. Tämän johdosta muistikuntoutujien kohdalla tulisi ajatus näkemisestä muuttua moniaistisuudeksi. (Semi ym. 2016: 125.) Moniaistisuuden hyödyntämisessä tulee kuitenkin huomioida jokaisen muistikuntoutujan yksilöllisyys, sillä positiivisten vaikutusten vastapainona on olemassa mahdollisuus myös aistien ylikuormittumisesta (Cui ym. 2016: 12).

Effects of multisensory stimulation for people with dementia -tutkimuksessa selvitettiin moniaistisen toiminnan vaikuttavuutta. Siinä verrattiin moniaististen toimintojen ja kortin pelaamisen, kuvien katselun tai muun vastaavan ohjatun toiminnan vaikutusta muistikuntoutujien mielialaan, käyttäytymiseen tai kognitioon. Tutkimuksessa ei havaittu moniaistisen toiminnan olevan vaikuttavampaa kuin muiden aktiviteettien. Tutkimuksen johdannossa todetaan, että alentunut kognitio rajoittaa myöhäisessä muistisairauden vaiheessa olevan muistikuntoutujan osallistumista yhteiseen toimintaan kuten erilaisiin peleihin, jonka seurauksena muistikuntoutuja saa harvoin merkityksellisiä moniaistisia kokemuksia. Johtopäätöksissä tutkijat esittävätkin, että jatkotutkimuksissa tulisi keskittyä myöhäisemmässä muistisairauden vaiheessa oleviin muistikuntoutujiin. Näillä tutkimuksilla saataisiin selkeämpi käsitys moniaistisen toiminnan vaikuttavuudesta muistikuntoutujille, jotka eivät enää pysty osallistumaan kognitiivisesti vaativampaan toimintaan. (Baker & Holloway & Holtkamp & Larsson & Hartman & Pearce & Scherman & Johanson & Thomas & Wareing & Owens 2003: 466, 475–476.)

Muistikuntoutujan toiminta aistihuoneessa saa aikaan moniaistisia kokemuksia, jotka ovat niin sanotusti ”*demand-free*”, eli moniaistinen toiminta ei vaadi kognitiivista prosessointia. Muistikuntoutuja voi hallita moniaistista toimintaa ja sitä kautta ympäristöään, joka voi olla muistikuntoutujalle helpottava tilanne sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Behrman ym. 2014: 308.)

Senses make sense -artikkelissa on esitetty, että aistihuoneiden käyttö muistikuntoutumisessa on vaikuttavaa silloin, kun se toteutetaan asukkaan yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten mukaan (Cui ym. 2016: 12). Tällöin on oleellista, että aistihuone mukautuu asiakaslähtöisesti ja tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan eri asukkaiden osalla. Opinnäytetyönä toteutettavasta aistihuonesuunnitelmasta tulee toimintoiltaan joustava siten, että itse toiminta toteutetaan aina yksilöllisesti ja asukkaan lähtökohdista tapahtuvaksi.

2.2 Luontoperusteinen Green Care -toiminta muistikuntoutumisen tukena

Green Care -ajattelun taustalla on kaksi psykologista lähestymistapaa, eko- ja ympäristöpsykologiat. Ekopsykologiassa korostetaan kestävästä kehitystä sekä ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Ihminen nähdään osana luontoa, jolloin luonnon hyvinvointi mahdollistaa myös ihmisen hyvinvoinnin. (Suomi & Juusola 2016b: 29.) Ekopsykologia on arvopohjainen, siinä tasapainon arvot eli hyvinvointi, eheyttäminen, yhteisyys, kumppanuus, luontoympäristön elementit ja myönteinen olemisen kokemus, ovat keskeisiä tekijöitä. Tehokkuutta puolestaan tarkastellaan kriittisesti. Ympäristöpsykologia taas tarkastelee ihmisen ja fyysisen ympäristön vaikutuksia toisiinsa. (Salonen 2012: 235–236, 239.) Psykologia, arkkitehtuuri, maantiede, sosiologia sekä antropologia yhdistyvät ympäristöpsykologiassa (Suomi & Juusola 2016b: 29).

Salosen teoksessa *Mielen ja luonnon yhteyksiä eko- ja ympäristöpsykologia* esitetään ajatus siitä, että molemmille näkökulmille yhteistä on holistinen ihmiskäsitys (Salonen 2012: 236). Kehollisuus, tajunnallisuus ja suhde todellisuuteen ovat holistisen ihmiskäsityksen mukaan kokonaisuus, jossa todentuu ihmisen olemassaolo ja joiden tasapaino määrittelee ihmisen hyvinvoinnin. Koska kehollisuus ja tajunta vaativat ympäristöä on suhde ympäristöön tärkeä ja kaikki ympäristössä oleva on jollain tapaa myös kehossa ja mielessä. (Rauhala 1989: 26–27.)

Green Care toiminta rakentuu kolmen peruselementin ympärille. Näitä ovat luontoperusteisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus. Toimintaa ohjaavia perusedellytyksiä ovat

tavoitteellisuus, ammatillisuus ja osaaminen sekä vastuullisuus. Tämä erottaa ammatillisesti toteutettavan Green Care toiminnan muista luontolähtöisistä toiminnoista ja on edellytys Green Care Finland ry:n myöntämälle laatumerkille. (Luke & THL & GCF ry 2018: 4, 9.)

Luontointerventiot ovat Green Care menetelmiä. Luontointerventiossa luonto tai luontoelementti on tietoisesti ja tavoitteellisesti osana kuntoutus- ja hoitotapahtumaa. Esimerkiksi maiseman katselu voi olla luontointerventio, joka tuottaa samoja hyvinvointivaikutuksia kuin luonnossa oleminen. Luontointerventio voidaan toteuttaa myös sisätiloissa erilaisten luontoelementtien avulla, joita voivat olla luonnon materiaalit, luontokuvat ja luonnon äänet. (Salonen 2012: 241.)

Luonto ja luontointerventiot lisäävät hyvinvointia luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta (Salonen 2012: 241). Iäkkäiden hyvinvointia lisää passiivinenkin luonnosta nauttiminen ja sen kautta elämän kokonaisuus, mennyt ja nykyinen liittyvät yhteen (Rantakokko & Rantanen 2016: 542). Luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi ei välttämättä tarvitse lähteä metsään tai edes ulos. Kaupunkiympäristöstä löytyy puistoja ja viheralueita ja sisätiloissa esimerkiksi viherkasvit, luontoäänet ja kuvat mahdollistavat luontokokemuksen. Luontokokemuksen tiedetään laskevan sekä verenpainetta että sykettä ja lievittävän stressiä. (Rantakokko 2019: 272–273.)

Luonto mahdollistaa aina moniaistisen kokemuksen, sillä havainnoimme luontoa äänien, näön, hajujen ja kosketuksen kautta (Cox & Burns & Savage 2000: 5). Myös makuaistia voidaan hyödyntää ympäristön havainnoinnissa. Luontotoimintojen kehittämisen mahdollisuudet ovat rajattomat, jolloin myös moniaistisuuden toteuttaminen onnistuu kaikissa luontoympäristöissä.

Muistikuntoutujien kohdalla merkityksellisiä luonnon hyvinvointivaikutuksia ovat käytösoireiden, ahdistuneisuuden sekä levottomuuden väheneminen (Rantakokko 2019: 272–273). Luontokokemuksien suunnittelussa muistikuntoutujille tulee huomioida lisääntynyt ohjauksen tarve. Riittävällä ohjauksella saadaan luotua muistikuntoutujalle positiivinen luontokokemus. Luontokokemuksen toistettavuus ja mahdollisuus siihen palautumiseen on myös tärkeää, sillä jokainen toistokerta aktivoi muistikuntoutujaa aina enemmän. (Suomi & Juusola 2016a: 120.)

Ammattimainen luonnon ja luontotoimintojen hyödyntäminen on vielä vähäistä. Muuttuvassa sosiaali- ja terveydenhuollossa tämä onkin monelta osin hyödyntämätön resurssi, jolla voitaisiin vastata edessä oleviin muutoksiin sekä vähenevien resurssien tuomiin haasteisiin. Luontointerventiot eivät vaadi kalliita investointeja. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan saavuttaa myös pienellä budjetilla, uudenlaisia toimintamalleja kehittämällä. (Salonen 2012: 244.)

2.3 Muistikuntoutumista tukeva tilasuunnittelu

Muistikuntoutujille suunnatun tilasuunnittelun tulisi aina lähteä ajatuksesta, että suunnitellaan asukkaille kotia, ei kodinomaista tilaa, joka on luotu mahdollisesti laitospaiseen ympäristöön (Semi ym. 2016: 11). Laitospaiseen palveluasumiseen muuttaessaan muistikuntoutuja voi kadottaa oman identiteettinsä ja omaksua passiivisen toimijan roolin, jolloin myös toimintakyky heikkenee. Lisäksi laitospainen ympäristö luon helposti eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. (Rappe 2005: 17.)

Turvallisen tilan suunnittelemisessa tulee ottaa huomioon muistisairauksien laaja-alaiset vaikutukset toimintakykyyn. Tilojen käytettävyyteen vaikuttavat muistikuntoutujan liikkuvuuden-, lihasvoiman- ja näkö- sekä kuuloaistin heikkeneminen. Toimintakyvyn muutosten myötä tulee huomioida myös apuvälineiden käyttämisen helppous, oikeanlainen valaistus, visuaaliset kontrastit sekä kognitiivisten taitojen heikkeneminen. (Kälviäinen 2013: 180.) Tilojen turvallisuuteen kuuluvat myös paloturvalliset tekstiilit, sillä juuri tekstiileillä on merkittävä vaikutus rakennuspalojen alkuvaiheessa (Semi ym. 194).

Esteettömyyteen kuuluvat sekä liikkumisen- että kuulemisen ja näkemisen esteettömyys. Liikkumisen esteettömyys tarkoittaa tilojen suunnittelua niin, että ympäristö tukee itsenäistä liikkumista paikasta toiseen, tarvittaessa myös apuvälineen kanssa, jolloin kulukuväylien ja oviaukkojen tulee olla tarpeeksi leveitä ja kynnyksettömiä. Kuulemisen ja näkemisen esteettömyyden huomioiminen vaikuttaa fyysisen ympäristön toimivuuteen. Kuulemisen esteettömyyden kannalta tilojen tulisi olla kaikumattomia ja hälyäänet mahdollisimman vähäisiä. Käyttötilanteen mukainen valaistus ja värien käyttäminen opasteina ovat näkemisen esteettömyyttä. (Semi ym. 2016: 183.)

Näköaistin heikkenemiseen kuuluu värien sekoittuminen toisiinsa ja kontrastien erottaminen vaikeus, jolloin kaikki värit alkavat näyttää harmaammilta. Tämä tulisi ottaa huomioon seinien ja lattioiden värien valinnoissa. Selvä kontrasti värien välillä auttavat muistikuntoutujaa hahmottamaan seinän ja lattian rajan selkeämmin. Seinissä käytettävien

maalien tulisi olla kiiltoasteeltaan himmeitä, sillä ikääntyessä myös näköaistin häikäisyherkkyys kasvaa. Ikääntyessä valon tarve kasvaa, jolloin riittävän valaistuksen luominen on tärkeää. Erityisesti pimeinä vuodenaikoina kirkasvalolampuista voi olla hyötyä muistikuntoutujan energiatasoon ja vireystilaan. (Semi ym. 2016: 91, 129, 137.)

Fyysisen ympäristön lisäksi tilasuunnittelussa tulisi huomioida myös abstrakti ympäristö, se millainen tunnelma tilaan luodaan. Palveluasumisen ympäristössä tunnelman luomiseen vaikuttaa esimerkiksi se, toimitaanko asumisyksikössä ensisijaisesti terveydenhuollon vai kotona asumisen normien mukaisesti, kutsuuko tila käyttäytymään kuten laitoksessa vai kuten kotona. (Kälviäinen 2013: 188.) Tämä on tärkeää sillä tilasta syntyvä tunnelma vaikuttaa aina ihmisen käyttäytymiseen kyseisessä tilassa (Semi ym. 2016: 11).

Positiivisten vaikutusten vastakohtana tila voi aiheuttaa myös ahdistusta, vihamielisyyttä sekä sosiaalista eristäytymistä (Semi ym. 2016: 12). Tämä voi tulla esille esimerkiksi taulujen ja kuvien käytössä. Ihmisen tunnetila vaikuttaa siihen, miten ympäristö ja tila koetaan. Stressaantunut tai masentunut ihminen voi kokea abstraktit tai sekavat kuvat uhkaavina. Tämän takia hoitoympäristöissä on hyvä suosia esittäviä kuvia ja tauluja, esimerkiksi kuvia tyynestä vedestä, maisemista, kukista tai positiivisista ihmisistä. Myös kulttuuriin ja eri sukupolviin liittyvät kuvat sopivat hoitoympäristöön. (Ståhlberg-Aalto 2019: 33–34.) Kuvissa ja tauluissa esiintyvät tutut aiheet synnyttävät muistoja ja toimivat hyvinä puheen aiheina (Semi ym. 2016: 147).

Tulevaisuudessa muistikuntoutujille suunnattujen tilojen tarkoituksenmukaisuuteen tullessaan todennäköisesti kiinnittämään enemmän huomiota, sillä muistikuntoutujaa tukeva ympäristö voi toimia myös lääkkeettömänä hoitona muistisairauden tuomiin käyttäytymisen muutoksiin tai muihin psyykkisiin oireisiin (Behrman ym. 2014: 305). Muistisairauksien huomioiminen tilasuunnittelussa tukee muistikuntoutujan merkityksellistä arkea (Semi ym. 2016: 11), ja se voi myös laskea terveydenhuollon kokonaiskustannuksia, sillä muistikuntoutujan toimintakykyä tukevalla ympäristöllä on positiivisia terveystaikutuksia (Rappe 2005: 5).

3 Yhteiskehittely johtamisen ja työhyvinvoinnin tukena

Rakennemuutoksen seurauksena vanhushpalveluissa on siirrytty entistä enemmän kotihoitoon ja ympärivuorokautista hoitoa on vähennetty. Tämän seurauksena ympärivuorokautisessa hoidossa olevat asukkaat ovat entistä huonokuntoisempia. Selvitysten mukaan vanhushpalveluissa tehtävää työtä leimaavat kaiken kaikkiaan rasittavuus ja oman työn vaikuttamismahdollisuuksien puute. Lisäksi vanhushpalveluiden kysynnän kasvaessa myös henkilöstön tarve kasvaa rajusti. (Vehko ym. 2018: 9–12.)

Yleisesti hyvän sosiaali- ja terveystalvelun elementtejä katsotaan olevan hyvä hoitoon pääsy, laadukas hoito ja kustannusten hillintä. Työhyvinvointia on esitetty näiden kolmen elementin rinnalle, koska henkilöstön hyvinvoinnilla voidaan merkittävästi vaikuttaa resurssien pysyvyyteen ja hoidon laatuun. Vaikka henkilöstömäärä on oleellinen kriteeri työhyvinvointiin, avainkysymyksiä vanhushpalveluiden laadukkaan järjestämisen kannalta on löytää uudenlaisia keinoja ja toimintamalleja, joilla voidaan parantaa niin työhyvinvointia kuin palveluiden laatuakin. (Vehko ym. 2018: 9–12.)

3.1 Johtaminen ja työhyvinvointi

Uudenlaisten toimintamallien toteuttaminen edellyttää johtamiselta avainsidosryhmien mukaan ottamista muutosprosessiin (Laine 2015: 3). Johtamisella voidaan vaikuttaa innovatiivisen organisaatiokulttuurin toteutumiseen. Tämä edellyttää, että työyhteisölle annetaan riittävät resurssit, kannustus ja tuki ideointiin ja toiminnan kehittämiseen. (Sinervo & Pekkarinen & Sankelo 2015: 141.) Johtajan tärkeä tehtävä on kehittymismahdollisuuksien, uuden oppimisen sekä omaan työhön vaikuttamisen mahdollistaminen (Vehko ym. 2018: 28–29).

Esimiestyöllä ja johtamisella on suuri merkitys toimintayksikön työhyvinvointiin. Työtekijöiden innovatiivisuuden mahdollistamiseksi, tulee johdon luoda työyhteisöön ilmapiiri ja kulttuuri, joka aidosti tukee innovatiivista toimintaa. (Sinervo ym. 2015: 132,133.) Työn organisoinnilla on merkitystä siihen, miten samoilla resursseilla onnistutaan joissain yksiköissä tuottamaan tuloksellista toimintaa ja toisissa ei. Työhyvinvointiin vaikuttavaan työn organisointiin liittyy yksilön ominaisuuksien huomioiminen vastuualueissa. (Sinervo 2018: 17, 20.) Oikeudenmukainen johtaminen tukee osaltaan työhyvinvointia parantamalla työssä viihtymistä ja työhön sitoutumista. Oikeudenmukaiseksi koetulla johtamisella on vaikutusta siihen, miten työntekijät omaksuvat muutoksia, miten mahdollisesti

negatiivisiin muutoksiin suhtaudutaan ja miten muutokset vaikuttavat työhön sitoutumiseen. (Sinervo ym. 2015: 133.)

Tutkimusten mukaan mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja uuden oppimisen mahdollisuus lisäävät hallinnan tunnetta ja suojaavat työstressin haittavaikutuksilta. Työn itsenäisyys ja mahdollisuus käyttää omia kykyjään lisäävät työn mielekkyyttä. Työntekijälle mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön sekä kehittymismahdollisuudet viestivät luottamuksesta ja arvostuksesta. (Vehko ym. 2018: 28–29.)

3.2 Yhteiskehittely

Yhteiskehittely menetelmänä mahdollistaa työntekijöille osallistumisen aistihuoneen suunnitteluun. Yhteiskehittely menetelmänä hoivakodin henkilökunnan kanssa oli merkittävässä roolissa suunnitteluprosessissa. Se on työntekijöille mahdollisuus vaikuttaa omaan työnkuvaan, lisää hallinnan tunnetta (Vehko ym. 2018: 28–29), sekä mahdollistaa osallistumisen uusien innovaatioiden kehittämiseen ja uuden oppimiseen (Sinervo ym. 2015: 135).

Yhteiskehittely on paitsi menetelmä myös itsessään yhteistä merkityksellistä toimintaa, joka mahdollistaa työntekijöille vaikuttamisen omaan työhönsä ja keskinäisen yhteistyön syventymisen auttaen parantamaan työhyvinvointia. Työhyvinvoinnin kehityksen, joka tapahtuu yhteiskehittelyn kautta, on myös todettu olevan kestävä. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 7–8.)

Yhteiskehittely menetelmämuotona on kaikkia osapuolia hyödyttävä. Kehittämisen laatu on parempaa kuin yksin tehtynä, sillä yhteiskehittelyssä vuorovaikutuksessa muiden kanssa oma osaaminen syvenee ja laajenee. Yhteiskehittelyllä voidaan saavuttaa merkittäviä synergiaetuja, vahvistaa hyvinvointia ja tuottaa syvempää tietoa. Yhteiskehittely tuo lisäarvoa sitouttamalla osallistujat jakamaan osaamistaan ja kokemustaan, ja se tuottaa sekä yksilöllistä että yhteisöllistä hyvinvointia. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 7–8.)

Aistihuone on osa hoivakodin kuntouttavaa luontoperusteista toimintaa. Hyöty aistihuoneesta saadaan ainoastaan työntekijöiden toiminnan kautta. Keskivaikeasti tai vaikeasti muistisairaat asukkaat eivät omatoimisesti kykene hakeutumaan aistihuoneeseen. Siksi työntekijöiden sitouttaminen toimintaan on kriittisen tärkeää. Yhteiskehittelyn kautta he

pääsevät osallistumaan ja vaikuttamaan omaan työhönsä, ja siten se auttaa motivoinnissa ja muuttuvien toimintamallien jalkauttamisessa pysyviksi käytännöiksi (Sinervo yms. 2015: 135).

Asiakaslähtöisessä kehittämisessä asiakas osallistuu kehitystyöhön, eikä ole pelkästään sen kohde. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen suunnittelussa on tärkeää, koska se mahdollistaa asiakkaiden toimijuuden vahvistamisen sekä erilaisten asiakkaiden tarpeiden huomioimisen. (Virtanen & Suoheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 18–19, 39.) Aistihuoneiden käyttö muistikuntoutumisessa puolestaan on tutkimusten mukaan vaikuttavaa silloin, kun se toteutetaan asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten mukaan (Cui ym. 2016). On oleellista, että aistihuone on toiminnoiltaan monipuolinen, mukautuen asiakaslähtöisesti ja tarjoten mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan yksilöllisesti. Suunnitelmassa lähdettiin siitä, että tutkittuun tietoon ja kokemukseen pohjaava ymmärrys muistikuntoutujien kuntouttavasta toiminnasta ja luontoperusteisesta toiminnasta toimii aistihuoneen suunnittelun pohjana. Työntekijät toimivat asiakasymmärryksen tuojina yhteiskehittelyprosessissa. Yksilöllisyys ja yksilöllinen kuntoutus huomioidaan aistihuoneen käytössä, jolloin asiakaslähtöisyys toteutuu lopullisessa toiminnassa.

Yhteiskehittelytyöpajat suunniteltiin hyödyntäen luovan ongelmanratkaisun prosessia ja siihen liittyviä fasilitointimenetelmiä sekä taidelähtöisiä menetelmiä (Kantojärvi 2012; Pearson & Bäckman & Grenni & Moriggi & Pisters & de Vrieze 2020).

Fasilitaattorin tehtävä on ohjata neutraalisti ryhmätyöprosessia siten, että hän aktivoi ja auttaa ryhmää työskentelyssä, mutta ei puutu asiasisältöön (Kantojärvi 2012: 11). Yhteiskehittelyssä on tärkeää huolehtia, että tilaisuuden valmistelu tehdään huolella ja prosessi etenee loogisesti (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 13). Fasilitaattorin oleellinen tehtävä on varmistaa, että työpajassa keskitytään kulloinkin käsillä olevaan vaiheeseen (Kantojärvi 2012: 25).

Noudatimme yhteiskehittelyssä *Arts-Based Methods for Transformative Engagement* työkalupakin U -teoriaa. Sen mukaisesti ensimmäinen vaihe työpajassa oli yhteishengen luominen. Toinen vaihe oli tutkia käsiteltävää asiaa monesta näkökulmasta. Siinä pyrittiin ensin saamaan esiin tutuimmat ideat, jonka jälkeen siirryttiin ideoimaan uusia näkökulmia. (Pearson ym. 2020).

Luovuutta, luovia ratkaisuja ja uusia ideoita tarvitaan kehittämistyössä. Luovuus on uusien näkökulmien oivaltamista ja kykyä nähdä asiat uudella tavalla. (Vehkaperä 2013: 24–26.) Luovuus on aktiivista asennetta ja se edellyttää ajatusten ja toiminnan viemistä epämukavuusalueelle. Luovan ongelmanratkaisun prosessissa on kaksi vaihetta. Divergenssi on ennakkoluulotonta ideointia ja konvergenssi ensimmäisessä vaiheessa tuotettujen ideoiden kriittistä valintaa. (Kantojärvi 2012: 19–20.)

Työpajan onnistumisen kannalta oleellista on kertoa selkeästi osallistujille työpajan tarkoitus ja tavoitteet. Työpajan selkiyttäminen osallistujille edellyttää hyvää kommunikointia. Se mahdollistaa osallistujien saamisen mukaan ideointiprosessiin. Hyvä esittely alussa sisältää selkeän esittelyn tilaisuuden tarkoituksesta, kestosta, pääpiirteistä sekä esimerkin toimintamallista. (Kantojärvi 2012: 43.)

4 Opinnäytetyön tavoite, tausta ja tarkoitus

Opinnäytetyössä suunniteltiin aistihuone osaksi Hoivakoti Villa Kiven luontoperusteista Green Care palvelukokonaisuutta *Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen*. Suunnitelma tehtiin yhteiskehittelyn menetelmin hoivakodin työntekijöiden kanssa, jolloin se tukee hoivakodin johtajaa uuden toiminnan jalkauttamisessa.

Opinnäytetyö sisältää kirjallisen selvityksen suunnitteluprosessista, siihen liittyvistä teorioista sekä aistihuonesuunnitelmasta. Aistihuonesuunnitelma on erillinen dokumentti tämän opinnäytetyön liitteenä. Siinä on kuvattu aistihuoneen toteutussuunnitelma yleisellä tasolla.

Lisäksi hoivakodille tehtiin yksityiskohtainen toteutussuunnitelma sisältäen tarkat materiaalit, tuotekuvat ja kustannusarvio, virtuaalisen toiminnan sisältöä ja käytön vaikutavuuden arviointiin käytettävä lomake.

4.1 Tavoite ja tarkoitus

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä suunnitelma luontoperusteisesta aistihuoneesta Hoivakoti Villa Kiveen. Aistihuoneen tarkoituksena on mahdollistaa luontoyhteyden säilyminen ja luonnon hyvinvointivaikutukset muistikuntoutujien arkeen sisätiloissa, sekä tuoda uudenlainen toiminta osaksi hoivakodin luontoperusteista palvelukokonaisuutta.

Aistihuoneen tavoitteena on tukea työntekijöitä yksilöllisen kuntouttavan toiminnan järjestämisessä. Se tuo työntekijöille helpon tavan toteuttaa uudenlaista sisältöä asukkaiden arkeen. Aistihuoneen suunnitteluprosessi tehtiin yhteiskehittelyn menetelmin ja sen tavoite oli mahdollistaa työntekijöille vaikuttaminen omaan työhön sekä auttaa hoivakodin johtajaa muutoksen jalkauttamisessa osaksi arjen toimintaa.

4.2 Yhteistyökumppanin esittely

Opinnäytetyö toteutettiin Hoivakoti Villa Kiveen. Villa Kivi on Järvenpäässä sijaitseva vuonna 2015 perustettu Uudenmaan Seniorikodit Oy:n hoivakoti. Villa Kivessä tarjotaan tehostettua palveluasumista ikääntyneille, joista suurimmalla osalla on muistisairaus.

Villa Kivi osallistui vuosina 2017–2019 työsuojelurahaston tukemaan Luonnosta voimaa hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena oli työhyvinvoinnin ja työn mielekkyyden kehittäminen, ja siinä toteutettiin luontoperusteinen ja tavoitteellinen Green Care -toiminta osaksi Hoivakoti Villa Kiven jokapäiväistä arkea.

Keväällä 2020 hoivakoti Villa Kivi on hankkinut Green Care -laatumerkin ja kehittää edelleen luontoperusteista palvelukokonaisuutta *Onnen hetkiä luonnosta muistisairaiden arkeen*. Luontoperusteisen toiminnan muotoina käytetään tällä hetkellä puutarha-, kasvi- ja eläinavusteisuutta sekä luontomateriaalien hyödyntämistä esimerkiksi askartelussa. Opinnäytetyössä suunniteltiin luontoperusteinen aistihuone täydentämään hoivakodin Green Care palvelukokonaisuutta.

Opinnäytetyön kohderyhmään ja hyödynsajiin kuuluivat hoivakodin asukkaat, johtaja sekä työntekijät. Opinnäytetyön pohjalta toteutettava aistihuone ja siihen liittyvä toiminta tukevat työntekijöitä asukkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamisessa. Asukkaille aistihuone mahdollistaa luontosuhteen säilymisen ja tuo uuden toimintamuodon osaksi arkea. Se auttaa tukemaan muistikuntoutumista, lisää aktiivisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, ehkäisten yksinäisyyttä ja parantaen kokonaisvaltaisesti mielen hyvinvointia ja hyvää elämää. Hoivakodin johtajan näkemys on, että hyvän elämän kannalta tärkeää on erilainen toiminta päivän aikana perustarpeiden täyttämisen lisäksi. Luontoperusteisen toimintamallin edelleen kehittäminen tukee tätä tavoitetta. Aistihuoneen suunnitteluprosessi tuki hoivakodin johtajaa uusien toimintamallien jalkauttamisessa osaksi hoivakodin toimintaa. Myös työntekijät hyötyivät suunnitteluprosessista, sillä se oli heille mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja olla mukana kehittämässä hoivakodin toimintaa ja omaa osaamistaan.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö perustuu monipuoliseen perehtymiseen pohjana oleviin teorioihin, muihin aistihuoneisiin tehtyihin referenssikäynteihin sekä aiheesta kirjoitettuihin tieteellisiin artikkeleihin. Opinnäytetyössä toteutettiin kaksi työpajaa hoivakodin työntekijöiden kanssa. Ensimmäisessä työpajassa suunniteltiin yhteiskehittelyn periaattein aistihuonetta ja kerättiin ideoita sen toteuttamiseen. Toisessa työpajassa arvioitiin ensimmäisen työpajan pohjalta tehtyä alustavaa aistihuonesuunnitelmaa yhdessä työntekijöiden kanssa ja jatkajalostettiin sitä kohti lopullista versiota. Kummassakin työpajassa pyydettiin palaute työpajasta ja työpajan onnistumista arvioitiin suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Tällä prosessilla työntekijät pääsivät suoraan vaikuttamaan ja osallistumaan aistihuoneen ja sen toiminnan suunnitteluun sekä saatiin kattavasti ja anonyymisti työntekijöiden tietotaito, osaaminen ja kokemukset mukaan suunnitelmaan. Lisäksi tämä toimintamalli mahdollisti suunnitelman arvioimisen yhdessä työntekijöiden kanssa.

Koronatilanteesta johtuen molemmat työpajat järjestettiin ulkotiloissa. Molempiin työpajoihin osallistuivat pääosin samat henkilöt. Kaikki ideoiden keruu työpajoissa tehtiin täysin anonyymisti ja aineistot hävitettiin työpajojen jälkeen. Työpajoja varten perehdyttiin yhteiskehittelyyn sekä fasilitointimenetelmiin. Työpajat suunniteltiin yhteiskehittelyn periaattein, mikä mahdollisti uudenlaisten ideoiden syntymisen ja työntekijöiden tietotaidon hyödyntämisen suunnittelussa.

5.1 Arvioinnin perusteet

Arvioinnin kohteena oli aistihuonesuunnitelma ja työpajojen toteutus. Arvioinnissa hyödynnettiin Innokylän arvioinnin suunnittelua tukevaa lomaketta, jonka avulla suunniteltiin työpajojen sekä tuotoksen arviointisuunnitelmat (Arvioinnin suunnittelua tukeva lomake n.d).

Arvioinnin tavoite oli saada palautetta työntekijöiltä suunnitteluprosessin aikana liittyen aistihuonesuunnitelman sisältöön ja soveltuvuuteen hoivakodin arjessa. Ensimmäisen työpajan arvioinnin tavoitteena oli lisäksi saada osallistujien palaute työpajan toteutuksesta, jonka pohjalta muokattiin seuraavan työpajan toimintaa. Toisen työpajan arviointipalautteen pohjalta kehitettiin aistihuonesuunnitelmaa hoivakodin odotuksia vastaavaksi ja varmistettiin, että työntekijöiden ideat ja palaute oli ymmärretty oikein. Arvioinnilla pyrittiin varmistamaan aistihuonesuunnitelman toimivuus arjessa.

Arviointi oli tärkeä osa suunnitteluprosessia, ja se ohjasi suunnittelutyötä. Arviointi tuotti myös arvokasta tietoa siitä, miten työntekijät kokivat tulleen kuulluksi prosessissa ja miten he arvostivat suunnitteluprosessiin osallistumista. Se antoi oleellista tietoa siitä, miten hyvin prosessi onnistui ja miten käyttökelpoiseksi suunnitelma koettiin. Arvioinnin kautta oli mahdollista muuttaa ja korjata suunnitelmaa ja siihen liittyvää toimintaa ja siten varmistaa, että suunniteltu aistihuone toimintoinen jalkautuu osaksi hoivakodin arkea.

Arviointi kohdistui sekä työpajoihin että aistihuonesuunnitelmaan ja arviointia pyydettiin työntekijöiltä sekä työn tilanneelta hoivakodin johtajalta. Aistihuonesuunnitelmaa arviointiin suhteessa siihen, miten hyvin suunnitelma on toteutettavissa hoivakodissa ja miten hyvin se tuo lisäarvoa luontoperusteiseen Green Care -toimintaan. Työpajojen arvioinnissa arviointiin työpajojen toteutusta, työntekijöiden osallisuutta sekä sitä, miten hyvin työntekijät kokivat tulleen kuulluksi.

Arviointia suoritettiin koko suunnitteluprosessin ajan. Hoivakodin työpajojen yhteydessä tapahtuvan arvioinnin lisäksi arvioimme itse omaa työtämme suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Hoivakodin johtajan kanssa käytiin erillinen arviointikeskustelu, jossa arviointiin suunnitelman toteutettavuutta, budjetin pitävyyttä sekä suunnitteluprosessin toimintaa.

Arviointi perustui työntekijöille esitettyihin kysymyksiin ja yhteisiin toiminnan arviointikeskusteluihin. Arviointikysymykset laadittiin työpajojen arviointiin sekä suunnitelman arviointiin erikseen. Arviointikriteereinä käytettiin suunnitelman osalta palautetta siitä, miten helpoksi ja toimivaksi suunniteltu toiminta koetaan sekä miten hyvin aistihuone voidaan suunnitelman pohjalta toteuttaa pysyen annetussa budjetissa.

5.2 Yhteiskehittelytyöpajan toteutus ja arviointi

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli kerätä ideoita aistihuoneen toteutukseen, saada työntekijöiden kautta syvempää asiakasymmärrystä sekä ymmärtää mahdollisia haasteita tai koettuja esteitä aistihuoneen käyttöön liittyen. Työpajassa tavoitteena oli myös esitellä työntekijöille konkreettisesti aistihuoneen hyötyjä ja antaa heille kokemus aistihuoneen käytöstä sekä sitouttaa heitä aistihuoneen toimintaan. Aikaa työpajaan oli varattu kaksi tuntia.

Ensimmäisenä ohjelmassa oli tilaisuuden tarkoituksen, tavoitteiden ja käytännön järjestelyiden selkeä esittely ryhmälle. Ryhmän esittely toteutettiin toiminnallisella tehtävällä, jossa jokainen piirsi oman kätensä kartongille, leikkasi sen irti ja kirjoitti yhdellä sanalla

itselleen tärkeän luontoelementin ja esitteli itsensä ryhmälle. Esittelyssä tehdyt kädet liitettiin kukun terälehtien muotoon seinällä olevaan tauluun.

Seuraavaksi toteutettiin metsä laatikossa -aktiiviteetti. Harjoituksen tavoitteena oli orientoitua työpajaan, katkaista kiire ja luoda kokemus siitä, miten luonnon voi aistia kaikilla aisteilla myös sisätiloissa. Tämä harjoitus oli myös esimerkki mahdollisesta aktiiviteetista aistihuoneessa. Siinä jokaiselle annettiin oma kannellinen laatikko, jossa oli kolme luonnon esinettä ja yksi tuoksupurkki. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin sulkemaan silmät ja tunnustelemaan ja haistelemaan laatikon sisältöä yrittäen selvittää mitä se sisältää. Samalla soitettiin luontoääniä ensin nauhalta ja sitten sateen ääntä tätä varten tehdyllä sadekepillä. Lopuksi käytiin keskustelu harjoituksesta ja sen tuottamista tunteista ja ajatuksista. Tämä harjoite tuotti palautetta myös tämänkaltaisen harjoitteen toimivuudesta asukkaiden kanssa, ja keskusteltiin esimerkiksi sopivasta äänen voimakkuudesta, kyvystä kuulla linnun laulua tai tuulen suhinaa ja muista asukkaiden toimintakyvyn rajoitteista, jotka on hyvä ottaa huomioon suunnittelussa.

Tämän jälkeen järjestettiin harjoite, jonka tavoitteena oli saada helposti mielessä olevat ideat esille. Jokaiselle jaettiin kaksi paperia, joissa toisessa oli otsikkona ”mitä luontopuusteista olemme tehneet” ja toisessa ”uudet ideat”. Ensin jokainen kirjoitti yhden käytetyn menetelmän post-it -lapulle ja liitti sen otsikoidulle paperille. Tämän jälkeen paperit kierrätettiin ja jokainen lisäsi uuden jo käytetyn menetelmän eli uuden post-it -lapun. Kun paperit olivat kiertäneet kaikki osallistujat läpi, ryhmä jaettiin pienempiin ryhmiin, joissa keskusteltiin ja keksittiin jatkokehitysideoita jo aikaisemmin tehtyihin aktiiviteetteihin. Nämä uudet ideat liitettiin samalla tavoin post-it-lapuilla ja A4-paperille. Tämän jälkeen ryhmät veivät post-it-laput puun muotoiseen koontitauluun, jossa ensimmäisenä mieleen tulleet ideat liitettiin puun runkoon ja uudet ideat liitettiin puun yläosaan (kuvio 1). Lopuksi ryhmän kanssa käytiin keskustelua esiin nousseista kehitysideoista.

Työpajan päätteeksi jaettiin luontokuvia, joista jokainen sai valita yhden tai useamman. Kuvan avulla käytiin läpi osallistujien tunnelmia työpajan jälkeen sekä heidän arvioita työpajan hyödyllisyydestä ja toteutustavasta.

Yhteiskehittelytyöpajassa kerättiin anonymisti palaute työpajan toteutuksesta, osallistujien odotuksista ja niiden toteutumisesta työpajan suhteen, sekä kokemuksista sen hyödyllisyydestä. Palautetta kerättiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Kirjallinen palaute kerättiin post-it -lapuille, joista se analysoitiin. Arviointikysymyksinä käytettiin avoimia kysymyksiä työpajasta ja sen onnistumisesta kuten miten hyödylliseksi työpaja koettiin ja mikä työpajassa oli onnistunutta. Arviointia suoritettiin lisäksi yhteisessä keskustelussa työntekijöiden kanssa työpajan lopussa. Työpajan jälkeen pidettiin purkutilaisuus, jossa arvioitiin saatua palautetta ja työpajan onnistumista.

Työpajan toteutusta arvioitiin ennalta asetettujen arviointikriteereiden mukaisesti. Arviointikriteereitä olivat saatujen ideoiden runsaus, osallistujien aktiivisuus, tilaisuuden tunnelma ja se miten hyvin osallistujat kokivat tullessa kuulluksi. Työpajaan onnistuttiin luomaan rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Kaikki työntekijät osallistuivat tasavertaisesti toimintaan ja olivat aktiivisia ja innostuneita sekä tuottivat paljon ideoita. Tavoitteena oli myös tuottaa tunnekokemus aistihuoneaktiviteetista, jossa onnistuttiin saadun palautteen perusteella hyvin.

Saadun palautteen pohjalta työpaja koettiin arvokkaaksi tavaksi osallistua arjen toiminnan suunnitteluun, ja erityisesti kiitosta tuli mahdollisuudesta vaikuttaa tulevaan tekemiseen. Työpaja koettiin virkistävänä ja mukavana ohjelmana arkityön keskellä. Luontoon liittyvistä kokemuksista ja mielikuvista käydyt keskustelut ja harjoitteet koettiin rauhoittaviksi ja rentouttaviksi. Palautteena työpajoissa tehdyistä harjoitteista syntyi keskustelua siitä, miten hyvin tämän kaltaiset luontoon liittyvät keskustelut ja harjoitteet herättävät positiivisia tunteita ja muistelua. Työntekijät kokivat tullessa kuulluksi ja tärkeäksi sen, että pääsivät osallistumaan suunnitteluun. Työpaja onnistui hyvin suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin.

5.3 Palautetyöpajan toteutus ja arviointi

Palautteen saamiseksi ja alustavan suunnitelman arvioimiseksi järjestettiin toinen työpaja työntekijöiden kanssa. Osallistujat tähän työpajaan olivat muutamaa poissaolijaa

lukuun ottamatta samat kuin ensimmäisessä työpajassa. Erillisenä tapahtumana järjestettiin virtuaalinen tapaaminen hoivakodin johtajan kanssa, jossa käytiin tarkasti läpi sekä alustava suunnitelma että budjetti.

Toisen työpajan tavoitteena oli esitellä ensimmäisen työpajan pohjalta tehty alustava aistihuonesuunnitelma ja saada palautetta sen toimivuudesta. Aikaa työpajaan oli varattu tunti. Aluksi esiteltiin alustava suunnitelma aistihuoneesta ja siihen liittyvästä toiminnasta. Koska koronatilanteen rajoituksista johtuen työpaja järjestettiin hoivakodin ulkoterassilla, esiteltiin aistihuoneen sisustussuunnitelma työntekijöille sanallisesti ja heille näytettiin pohjapiirros ja esimerkkejä käytettävistä materiaaleista. Tämän jälkeen keskusteltiin yhdessä sisustusratkaisusta. Yleisesti sisustusratkaisu koettiin toimivaksi ja tilan käyttö sai positiivista palautetta. Seinien maalin värisävy herätti keskustelua. Työntekijät toivat esille toiveen, että maalina käytetään mattapintaista maalia, sillä kiiltävät pinnat voivat olla asukkaille hankalia. Värisävyn tummuus ja kirkkaus herätti myös keskustelua. Osa koki valitun värisävyn liian kirkkaana. Koska kyseessä on pieni tila, koettiin tarpeelliseksi, että varsinaisen toteutuksen yhteydessä suoritettaisiin koemaalaus, jolla varmistetaan värisävyn sopivuus tilaan. Muuten suunnitelman värimaailma koettiin hyvänä.

Huoneeseen on tarkoitus laittaa nojatuoli, joka on värisävyltään erottuva, jossa on hyvä istua pitkiä aikoja ja johon on helppo istua sekä nousta ylös. Työntekijät arvelivat, että heillä saattaa olla näitä kriteereitä vastaava tuoli olemassa. Lähtökohtaisesti sovittiin, että käytetään tätä olemassa olevaa tuolia. Palautetyöpajassa esitettiin myös, että muistikuntoutajat saattavat olla hyvinkin uppoutuneita omaan maailmaansa, ja herättely havainnoimaan ulkoista maailmaa vaatii toisinaan aktiivisia toimenpiteitä. Fyysinen liike voi olla avuksi tällaisessa tilanteessa, ja jatkokehitysideana esitettiin tuoleja ja muita ratkaisuja, joihin on yhdistetty liikettä, esimerkiksi tärinää ja musiikkia. Tällaista tuolia tai vastaavaa ratkaisua voisi harkita hankittavaksi myöhemmin, tulevien vuosien budjetista.

Huoneen sisustusratkaisun arvioinnin jälkeen siirryttiin arvioimaan ja jatkokehittämään suunnitelman toiminnallista osiota. Jokaiselle osallistujalle jaettiin tulostettu suunnitelma sisältäen pohjapiirroksen, sekä toiminnallisten osioiden tarkat kuvaukset. Ensimmäisenä osallistujat kommentoivat suunnitelmaa ja kirjoittivat ylös eri värisille post-it -lapuille huomioita siihen liittyen. Vihreälle lapulle kirjoitettiin se, mitä hyvää suunnitelmassa oli, keltaiselle lapulle mitä kohtaa voisi jatkokehittää ja punaiselle lapulle mikä ei heidän mielestään ole toimivaa tai minkä voisi karsia pois. Tämän jälkeen keskusteltiin palautteesta

yhdessä. Suunnitelman toiminnallinen osio sai positiivista palautetta monipuolisuudesta sekä siitä, että siinä selvästi näkyi työntekijöiden edellisessä työpajassa esiin tuomat asiat.

Kokonaisuutena suunnitelma koettiin hyväksi ja toimivaksi sekä juuri heidän näköisekseen. Se sisälsi ne elementit, joita he itse olivat ensimmäisessä työpajassa siihen ideoineet. Tilan koettiin tuovan lisäarvoa ja uuden toiminnon arkeen, ja eräs osallistuja toteusikin: ”Nyt on paikka, johon viedä asukas, joka ei muuten pääse enää lähtemään minnekään hoivakodista”

Huoneen käyttöön toteutettiin myös lomake, jolla sen käyttöä seurataan. Lomakkeen osalta palautekeskusteluissa todettiin, että vaikuttavuuden arviointi asukkaiden näkökulmasta tulee olla keskeinen tekijä lomakkeen suunnittelussa.

Kokonaisuutena suunnitteluprosessi koettiin hyvänä, koska toteutunut suunnitelma perustui ensimmäisen työpajan ideoihin ja työntekijöiden ideat tulivat kuulluiksi. Suunnittelun huoneen koettiin mahdollistavan rauhoittavan tilan sekä asukkaille että työntekijöille. Palautteena todettiin: ”Se on meidän näköinen ja suunnitelma sisältää myös paljon sellaista hyvää, jota ei edes osattu odottaa”.

5.4 Aistihuonesuunnitelman arviointi

Aistihuonesuunnitelma viimeisteltiin palautetyöpajan jälkeen ja toimitettiin hoivakodille. Hoivakodin johtaja esitteli suunnitelman konsernin johtajalle sekä muulle johtoportaalle, jonka jälkeen kävimme palautekeskustelun hoivakodin johtajan kanssa. Palaute suunnitelmasta esitettiin meille anonyymisti.

Suunnitelma sai palautetta, että se on hieno, heidän näköinen, käytännönläheinen ja toteuttamiskelpoinen. Sen todettiin olevan perusteellisesti tehty ja selkeä. Suunnittelun aistihuoneen koettiin olevan loistava uusi työkalu työntekijöille hoivakodin arkeen. Käytettävät Ikea huonekalut ja valaisimet nostivat esiin kysymyksen niiden pitkäikäisyydestä, muilta osin kriittistä palautetta suunnitelmasta ei tullut.

Työntekijät toivoivat aistihuoneelta helppoutta, arki on kiireinen ja työntekijät kokivat, että erityisen tärkeää aistihuoneen toiminnassa on helppokäyttöisyys sekä sen tuoma mahdollisuus tarjota helposti sisältöä asukkaiden arkeen. Arvioinnissa kiinnitettiin siksi erityistä huomiota siihen, miten helpoksi ja vaivattomaksi työntekijät kokevat suunnitellun

toiminnan. Huone koettiin itsessään rauhalliseksi tilaksi, johon voi tuoda asiakkaan nauttimaan tilasta ja rauhoittumaan. Suunnitellut toiminnot ja tapa toteuttaa ne koettiin hyväksi ja helpoksi toteuttaa käytännössä. Suunnitelma vastasi siten myös tältä osin hyvin työntekijöiden ennalta asettamiin tavoitteisiin aistihuoneen suhteen. Tärkeänä periaatteena suunnitelmassa oli tehdä huoneesta rauhallinen, selkeä ja tunnelmallinen tila, jossa vältetään liiallisia aistiärsykyitä ja lukuisia pieniä yksityiskohtia sisustuksessa. Tällöin tila itsessään on rauhoittava ja pelkkä tilassa oleskelu voi toimia rauhoittavana tekijänä. Erilaisia luontoperusteisia moniaistisia kokemuksia voidaan toteuttaa huoneen toimintojen avulla huomioiden asukkaiden yksilölliset toiveet. Tämä periaate ja toteutustapa sai erittäin hyvän palautteen. Yhtenä arviointikriteerinä oli lisäarvo, jonka huone tuo hoivakodin luontoperusteiseen Green Care -toimintaan. Tämä toteutuu hyvin, ja aistihuoneen todettiin olevan arvokas lisä hoivakodin luontoperusteiseen palvelukokonaisuuteen ja sillä on vahva markkinointiarvo.

Hoivakoti on suunnitelman saatuaan hankkinut tekijän, joka toteuttaa aistihuoneen. Huone tullaan toteuttamaan tarkasti suunnitelman mukaisesti. Suunnitelman sisutusratkaisut sekä suunniteltu toimintatapa koettiin erityisen hyväksi ja muistikuntoutujien tarpeet huomioiviksi.

6 Aistihuonesuunnitelma

Aistihuonesuunnitelma sisältää huoneen pohjapiirroksen, listan huoneeseen tulevista kalusteista, valaistuksesta, teknisistä laitteista ja käytettävistä sisustusmateriaaleista. Suunnitelman moniaistisen toiminnan osuus sisältää listan teemalaatikoiden sisällöstä sekä esimerkkejä virtuaalisesta sisällöstä. Suunnitelma on jaettu konkreettiseen aisti-huoneen sisustussuunnitelmaan ja aistihuoneessa toteutettavaan moniaistiseen toimintaan.

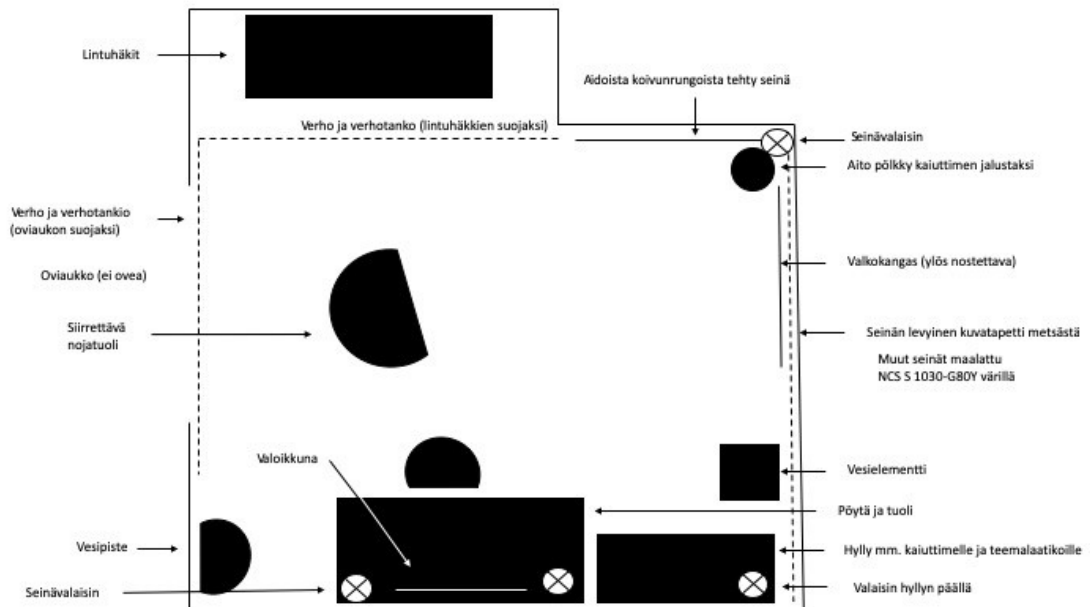
Suunnitelman sisältö:

1. Aistihuone
 - Pohjapiirros
 - Sisustusratkaisut
 - Valaistus
 - Tekninen toteutus
2. Moniaistinen toiminta
 - Virtuaalinen sisältö
 - Teemalaatikot
 - Muut toiminnot

6.1 Aistihuone

6.1.1 Pohjapiirros

Pohjapiirroksessa (kuvio 3) esitetään suunniteltu kalustus, sisustuselementtien paikat sekä seinäpintojen materiaalit.



Kuvio 3. Aistihuoneen pohjapiirros

6.1.2 Sisustusratkaisut

Aistihuoneeseen tulee nojatuoli, missä on hyvä istua pidempiäkin aikoja ja johon on helppo istua ja nousta ylös. Lähtökohtaisesti hoivakodissa on tarkoitukseen soveltuva tuoli olemassa, jolloin sitä ei tarvitse erikseen hankkia. Tuolin valinnassa on huomioitu värityksen sopivuus muistikuntoutujille. Tuolin värin tulee erottua riittävästi lattian väristä, jotta tuoli on helpompi hahmottaa (Semi ym. 91). Huoneeseen tulee myös toinen tuoli, jolla asukas voi istua pöydän ääressä esimerkiksi silloin, kun toiminnassa käytetään teemalaatikoiden sisältöä. Tuoli toimii myös työntekijöiden istuimena aistihuoneessa olon aikana. Tuolin tulee olla selkänojallinen ja tukeva, mutta helposti liikuteltava. Myös tämä tuoli löytyy hoivakodista, eikä sitä tarvitse erikseen hankkia.

Pöydäksi huoneeseen tulee bambupöytä, joka sopii uusiutuvana luonnonmateriaalina luontoperusteiseen Green Care -toimintaan ja eettisiin arvoihin (Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012). Pöytää voidaan hyödyntää esimerkiksi teemalaatikoita käytettäessä.

Huoneeseen tulee hyllykkö, jossa säilytetään teemalaatikoita ja osaa teknisistä laitteista. Hylly on jo valmiiksi olemassa huoneessa, joten sitä ei tarvitse hankkia. Olemassa olevien kalusteiden hyödyntäminen on myös luontoperusteisen Green Care -toiminnan eettisten arvojen mukaista (Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012).

Teemalaatikoiksi hankitaan puiset laatikot, jotka ovat pitkäikäisiä ja niissä käytetty puu on FSC®-sertifioituista metsistä. Luonnonmateriaalina ne sopivat luontoperusteiseen toimintaan.

Seinänmaalain sävynä käytetään vaaleaa vihreää, sävy NCS S 1030-G80Y. Seinät maalataan Teknoksen Timantti Clean maalilla, joka on kiiltoasteeltaan himmeä ja sopii näin muistikuntoutujille suunniteltuun tilaan. Se myös lisää huoneen hygieniatasoa, sillä maalilla on antimikrobinen vaikutus. Seinän väri erottuu selvästi lattian väristä, joka auttaa muistikuntoutujaa hahmottamaan tilan paremmin. (Semi ym. 2016: 91, 97, 134, 199.)

Oviaukon vastaiselle seinälle tulee seinän kokoinen valokuvatapetti koivumetsästä, joka tuo luonnon kuvana sisätilaan. Luonnon hyvinvointivaikutukset voidaan saavuttaa sisätiloissa katsomalla videoita tai kuvia luonnosta (Ludden & van Romparij & Niedderer & Tounier 2019: 13).

Huoneessa on kaksi lintuhäkkiä, joiden sijoittelu on huomioitu suunnitelmassa. Linnut voivat ajoittain laulaa, jolloin niitä voidaan hyödyntää toiminnassa tai tarvittaessa vaimentaa ääniä. Lintuhäkkien viereiseen seinään asennetaan tiivis rivi koivurunkoja. Koivurunkojen avulla tilaan saadaan aitoja luontoelementtejä, jotka toimivat näköaistin lisäksi myös tuntoaistin aktivoimiseen. Koivuseinän kulmaan tulee koivupölkky, joka toimii toisen kaiuttimen alustana.

Huoneeseen tulee kattokiskolla asennetut verhot oviaukon sekä lintuhäkkien eteen. Verhojen väri on vaalea ruskea ja materiaali on paloturvallinen sekä ääntä eristävä. Oven edessä olevalla verholla tilan saa rauhalliseksi silloin kun sitä käytetään. Muuten oven edessä olevat verhot ovat auki, jolloin oviaukon vastakkaisella seinällä oleva koivumetsä tapetti sekä huoneessa olevat linnut ovat avoimesti näkyvillä. Lintuhäkkien edessä oleva verho laitetaan kiinni yöksi sekä tarvittaessa niiden avulla saadaan linnuille rauhallinen tila silloin, kun huone on muuten käytössä tai lintujen äänet halutaan vaimentaa. Luontoperusteisessa Green Care -toiminnassa tärkeä osa on eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen (Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012), verho on suunniteltu lintujen hyvinvointia ajatellen.

6.1.3 Valaistus

Huoneessa jo olevalla yleisvalaistuksella saadaan tilasta muistikuntoutujia ajatellen tarpeeksi valoisa. Ikääntymisen tuomista näköaistin muutoksista johtuen, tilassa tarvittavan valaistuksen määrä kasvaa (Semi ym. 2016: 134).

Huoneeseen rakennetaan rinnakkainen valaistus siten, että huoneeseen laitetaan kolme kappaletta seinävalaisimia sekä yksi valaisin hyllyn päälle. Näihin laitetaan LED -lamput, jotka liitetään himmentimeen. Lamppujen valon määrää ja värisävyä voidaan säätää, värisävy voidaan muuttaa kylmäksi tai lämpimäksi himmentimen avulla. Himmentimillä varustetuilla irtovalaisimilla huoneeseen voidaan luoda näin erilaisia tunnelmia kulloisenkin toiminnan mukaisesti.

Huoneeseen hankitaan LED -valotaulu, jonka päälle kiinnitetään meri- tai järvimaisemasta tehty tarrakuva. Ratkaisulla saadaan aikaiseksi maisemaikkuna, joka sijoitetaan pöydän yläpuolelle. Ikkunan yläpuolelle hankitaan verhotanko ja verhokappa. LED -valoikkunaan liitetään oma himmennin, jolloin sen valaistus ei ole riippuvainen huoneen muusta valaistuksesta.

Huoneeseen sijoitetaan hoivakodilla jo oleva kirkasvalolamppu. Työpajoissa työntekijät toivat esille, että muistikuntoutajat harvoin jaksavat istua kirkasvalon edessä. Kirkasvalo asetetaan aistihuoneen pöydälle, jolloin kirkasvalo voi olla päällä silloin, kun muistikuntoutuja osallistuu moniaistiseen toimintaan ja mahdollisesti jaksaa istua pidemmän aikaa lampun edessä. Kirkasvalosta on hyötyä niin muistikuntoutujille kuin työntekijöille (Semi ym. 2016 137).

6.1.4 Tekninen toteutus

Teknisen toteutuksen lähtökohtana oli suunnitella ja hankkia laitteet, jotka ovat pitkäikäisiä, laadukkaita sekä helppokäyttöisiä. Lisäksi laitteiden valinnassa huomioitiin moniaistisuuden mahdollistaminen.

Virtuaalisen sisällön esittämiseksi huoneeseen tulee kotiteatteriprojektori, jonka kontrastisuhte on riittävä värien laadukkaaseen toistamiseen myös valkokankaalle heijastetussa kuvassa. Kotiteatteriprojektori asennetaan kattoon projektorille sopivalla kattotelineellä.

Huoneeseen tulee manuaalinen valkokangas, joka ei ole valokuvatapetin edessä pysyvästi, vaan sen voi vetää alas silloin kun huoneen toiminnassa käytetään virtuaalista kuvaa. Äänentoistolaitteessa on kaksi irrallista kaiutinta, CD -soitin sekä äänen sisään-tulo, jolla mahdollistetaan äänen toistaminen tietokoneelta. Aistihuoneeseen hankitaan tietokone, jonka kautta saadaan esitettyä virtuaalista sisältöä kuten kuvia ja videoita. Tietokoneeseen tulee myös langaton verkkoyhteys. Teknisten laitteiden yhdistämiseen tarvitaan kotiteatteriprojektorista tietokoneelle menevä johto kuvan siirtämiseen tietokoneelta valkokankaalle. Lisäksi tarvitaan johto tietokoneen ja äänentoistolaitteen välille, jolla saadaan virtuaalisen sisällön ääni kuuluviin kaiuttimista.

Huoneeseen tulee lisäksi pieni tuuletin, jonka avulla huoneeseen saadaan luotua tuulen tuntua, ja joka tarvittaessa voimistaa tuoksua.

6.2 Moniaistinen toiminta

Aistihuoneessa käytettävät menetelmät perustuvat luontoperusteiseen Green Care -toimintaan sekä moniaistisuuden hyödyntämiseen muistikuntoutumisen tukena. Moniaistisuus on huomioitu kaikkien toimintojen suunnittelussa. Suunnitelma sisältää kaavakkeen aistihuoneen vaikuttavuuden seurantaan asukaskohtaisesti.

Muina toimintoina aistihuoneen suunnittelun yhteydessä pidetyissä työpajoissa ideoitiin erilaisista materiaaleista tehtyjä tunnustelupusseja, luontoaiheisia runoja ja lauluja sekä tuoksu purkkeja. Suunnitelmaan kuuluu ohje tuoksupurkkien tekemisestä ja esimerkkejä niissä käytettävistä materiaaleista.

6.2.1 Virtuaalinen sisältö

Virtuaalisena sisältönä tuotetaan tiedostoja, jotka voi tallentaa tietokoneelle. Tiedostoissa on kerättyinä linkkejä luontovideoihin, luonnon ääniin, metsäkävelyihin, taidemu-
seon virtuaaliseen taidekierrokseen ja maisemia Suomesta -teoskokoelmaan. Linkkien lisäksi virtuaalinen materiaali sisältää PowerPoint kuvaesityksiä, esimerkiksi nojatuoli-
matka maailmalle, kuvia kukista ja luonnosta, sekä Suomen luontoa kuvaava esitys. Esi-
tysten kuvat on ottanut Saana Koskinen. Tiedostojen sisältö kokonaisuudessaan toimii
henkilökunnalle myös ideana ja lähtökohtana virtuaalisen sisällön luomiseen.

6.2.2 Teemalaatikot

Teemalaatikoita suunniteltiin kahdeksan. Jokaiselle vuodenajalle oma, kaksi luontoelementeille meri ja järvi sekä metsä, yksi puutarha ja kaupunki teemalla sekä yksi rauhoittumisen teemalla. Jokaisen teemalaatikon sisältö on suunniteltu niin, että sillä voidaan toteuttaa teeman mukainen moniaistinen toiminta (ks. taulukot 1–3). Teemalaatikoiden avulla aistihuoneen käyttö on työntekijöille helppoa, kun ennakkovalmisteluja ei tarvitse tehdä voi asukkaan kanssa mennä aistihuoneeseen matalalla kynnyksellä. Jokaisen laatikon sisällössä on huomioitu moniaistisuus, sekä mahdollisuus aistiärsykkeiden määrän säätelyyn asukaskohtaisesti.

Luontoelementtien teemalaatikoiden sisällössä on luonnonmateriaaleja, joita hoitajat ja asukkaat voivat yhdessä kerätä ja täydentää sekä ostettavia pysyviä elementtejä (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Luontoelementti teemalaatikoiden sisältö

Meri ja järvi	Metsä
<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuoksupurkit: merilevä <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Märät esineet • Sulka • Simpukat • Kivet • Pesuvati; kivet vedessä • Pesuvati; rantahiekka <p>Kuuloaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merirumpu • Sadekeppi • CD -levyt, videot 	<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuoksupurkit: pihka, terva, kuusi <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kivet • Oksat • Kaarna • Kävyt • Pehmolinnut, joissa ääni <p>Kuuloaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laulavat pehmolinnut • Laulavat linnut kirja • CD -levyt, videot

Luotonperusteinen Green Care -toiminta sisältää myös kaupunkiympäristön, mikä on huomioitu puutarha ja kaupunki teemassa. Huoneen loppukäyttäjien, muistikuntoutujien, tarpeet huomioiden rauhoittumisesta tehtiin oma erillinen teemalaatikko (ks. taulukko 2)

Taulukko 2. Teemalaatikoiden puutarha ja kaupunki sekä rauhoittuminen sisältö.

Puutarha ja kaupunki	Rauhoittuminen
<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit (myös kahvilat) • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuoksupurkit; ruusu, kahvipavut <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesuvati; soraa + lapio • Kahvikuppi <p>Kuuloaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hiekan rahina jalkojen alla • Kahvilan ääniä 	<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Himmeä valaistus • Rauhoittavia luontokuvia <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuoksupurkki laventeli <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lämmin viltti • Pehmeät kosketeltavat <p>Kuuloaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rauhallisia metsän ääniä • Musiikkia

Teemalaatikoissa otettiin huomioon myös vuoden kierto ja luonnossa tapahtuvat muutokset. Jokaiselle vuoden ajalle tehtiin oma teemalaatikko (ks. taulukko 3).

Taulukko 3. Vuodenaika teemalaatikoiden sisältö.

Kevät	Kesä
<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot • Jään sulaminen, omenapuun kukat, leskenlehti <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Märkä multa, tuore ruoho, <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multa • Siemenet • Pajunkissat <p>Ääni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puron solina 	<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot • Aurinko, poutapilvet, taivas, pellot, maisemat <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heinäpelto, heinä, viinimarjapensaalla lehdet <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auringon lämpö iholla: Lämpölamppu • Oksat, lehdet, vihta ja koivun oksat • Pesuvati: Kivet vedessä • Pesuvati: Rantahiekka • Tuuli; tuulettimella <p>Ääni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linnun laulu • Veden ääni
Syksy	Talvi
<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot • Ruska, marjat, sienet, perunan nosto <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omena <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puista pudonneet lehdet, lampaan villa • Tuuli: tuulettimilla <p>Kuuloaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ukkonen: paperin rapistelu <p>Maku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marjat ja omenat 	<p>Näköaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvakortit • Valkokankaalle heijastettavat kuvat ja videot • Takkatuli <p>Hajuaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaneli, kuusi, piparkakut <p>Tuntoaisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kylmyys: kaurapussi pakastimessa • Kudotut tumput, nahkarukkaset, sormikkaat • Villasukat, pipo ja tupsu • Lumi <p>Ääni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lumen narskunta kengän alla

7 Pohdinta

Opinnäytetyössä toteutettiin suunnitelma luontoperusteisesta aistihuoneesta yhteistyössä hoivakodin johtajan ja työntekijöiden kanssa. Suunnitteluprosessi sisälsi kaksi yhteiskehittelytilaisuutta, joissa tuotettujen ideoiden pohjalta suunniteltiin aistihuoneen sisustus ja siihen liittyvä toiminta. Yhteiskehittely toimi myös työntekijöiden sitouttamisessa tulevaan aistihuoneen käyttöön. Koska hoivakodin asukkaat ovat pääosin keski- vaikeasti tai vaikeasti muistisairaita he eivät kykene itsenäisesti käyttämään aistihuonetta, joten aistihuoneen hyötyjen realisoituminen edellyttää työntekijöiden aktiivisuutta.

7.1 Eettisyys

Eettisesti hyväksyttävän ja luotettavan opinnäytetyön toteuttamiseksi työn kaikissa vaiheissa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012), EU:n tietosuojasetuksen määräyksiä (Tietosuojan.d), sekä alan ammattieettisiä ohjeita ohjaavan opettajan ohjauksessa. Hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää, että tutkittaville on annettu olennainen tieto tutkimuksen kulusta sekä siitä, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2009).

Opinnäytetyöprosessin alussa yhteistyökumppanille esitettiin, miten työ tulee käytännössä etenemään, mitä työn eri vaiheet sisältävät, mitä tietoa heiltä tarvitaan sekä miten ja mihin saatua tietoa käytetään. Varmistimme myös, että opinnäytetyötä varten pidettäviin työpajoihin osallistuvat työntekijät tiesivät osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja ne olivat osa työaika ja työnantajan järjestämää toiminnan kehittämistä. Työpajoissa osallistujille kerrottiin selkeästi työpajan tarkoitus ja tavoite sekä se, miten työpajoista saatua tietoa hyödynnetään opinnäytetyön eri vaiheissa. Tutkimustietojen käsittelyssä anonymiteetti ja sen säilyttäminen myös julkaisemisessa on tärkeää (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Työpajoissa kerättiin tietoa täysin anonymisti, jolloin pystyttiin turvaamaan tutkittavien anonymiteetti myös opinnäytetyön julkaisemisessa. Kerätyt anonymit palautteet hävitettiin työpajojen purun jälkeen.

Suunnittelussa hyödynnettiin julkisesti saatavilla olevia referenssejä ja haastattelut sekä vierailukäynnit tehtiin anonymisti. Suunnitelmassa hyödynnettävissä valokuvissa noudatettiin tekijänoikeuslakia (Tekijänoikeuslaki 1961/49a).

Tutkimusmenetelmien valinnalla taattiin, että valituilla menetelmillä tuotetaan riittävä tieto suunnittelun pohjaksi (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Aistihuoneen

suunnittelussa on huomioitu sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden eettiset periaatteet ja muistisairaiden eettiset oikeudet. Sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden eettisten periaatteiden mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus osallisuuteen ja arvostavaan vuorovaikutukseen (Heikkinen 2017; 7). Muistisairaiden oikeuksiin lukeutuu esimerkiksi oikeus olla ilman rauhoittavaa ja antipsykoottista lääkitystä aina kun se on mahdollista sekä oikeus kohtaamiseen ja hoitoon, joka perustuu muistisairauksien ymmärtämiseen ja empatiaan (Muistisairaana ihmisen oikeudet 2017).

Työssämme huomioimme myös Green Care Finland ry:n eettiset ohjeet. Eettisessä luontoperusteisessa Green Care -toiminnassa tulee ottaa huomioon toiminnan vaikutukset luontoon ja toimia vastuullisesti, kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti (Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012). Aistihuoneen suunnittelussa mietimme ratkaisuja, jotka ovat pitkäikäisiä ja tarvittaessa vaihdettavat materiaalit voidaan hankkia eettisiä periaatteita kunnioittaen. Huoneen käytön ja kehittämisen ohjeistuksissa toimme esille, miten huoneen käytössä huomioidaan luonnon ja luonnonvarojen vastuullinen käyttäminen. Green care -laatumerkin mukaisesti tuotettujen toimintojen tulee perustua tutkittuun tietoon ja eettisesti toteutetussa toiminnassa asiakkaalla on oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä siitä, miten hän haluaa osallistua toimintaan (Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012).

Aistihuoneen asiakkaita ovat hoivakodin asukkaat, jotka käyttävät huonetta työntekijöiden avustuksella. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen suunnitteluprosessissa huomioitiin siten, että työntekijät toivat ymmärryksen asiakkaiden tarpeista työpajoihin. Aistihuoneessa tapahtuva toiminta suunniteltiin monipuoliseksi mahdollistaen loppuasiakkaiden yksilöllisen huomioimisen.

7.2 Pohdinta ja päätelmät

Hoivakoti Villa Kivellä on Green Care Finland ry:n LuontoVoima -laatusertifiointi palvelukokonaisuudelle *Onnen hetkiä muistisairaana arkeen* ja luontoperusteiset toiminnot ovat osa hoivakodin päivittäistä toimintaa. Opinnäytetyössä suunniteltu luontoperusteinen aistihuone tarjoaa uudenlaisen toiminnan osaksi hoivakodin luontoperusteista palvelukokonaisuutta. Luontokokemuksilla tiedetään olevan paljon hyviä terveydellisiä vaikutuksia, jotka voidaan saavuttaa myös sisätiloissa (Rantakokko 2019: 273). Luonto tarjoaa mahdollisuuden moniaistiseen toimintaan ja luontointerventiot tuottavat merkityksellisiä kokemuksia ja voivat toimia hyvinä lääkettäminä hoitomuotoina muistikuntoutumisen

tukena (Muistisairaudet, Käypä hoito suositus 2017). Luontoperusteinen Green Care -toiminta tarjoaa hyvän tavan toteuttaa ammattimaisesti ja tavoitteellisesti luontoperusteisia toimintoja osana vanhushpalveluita. Suomessa eletään tiiviissä yhteydessä luontoon ja tänäkin päivänä jopa suurimmissa kaupungeissa luonto on lähellä ollen kiinteä osa ihmisten arkea. Ikäihmisistä moni on viettänyt paljon aikaa luonnossa ja siksi onkin yllättävää, että luonnon hyödyntäminen tavoitteellisesti ja määrätietoisesti on suhteellisen vähän käytetty toimintamuoto vanhushpalveluissa.

Luonto tarjoaa aina moniaistisen kokemuksen, sillä havainnoimme luontoa kaikilla aisteilla (Cox ym. 2000: 5). Aistitoiminnot heikentyvät muistisairauksien myötä ja siksi heikentyneiden aistien stimulointi on tärkeää, sillä se on keino jäljelle jäävien voimavarojen ja taitojen aktivoimiseen (Bakker 2003: 46–47). Tulevaisuudessa aistit ja aistimuutokset tulevat todennäköisesti olemaan kiinteä osa muistikuntoutujien hoidon suunnittelua (Behrman ym. 2014: 305). Yksilöllistä moniaistista toimintaa on käytetty muistisairauksien lääkkeettömänä hoitona jo pitkään. Moniaistista toimintaa voidaan käyttää muun muassa käyttäytymisen muutosten hoitamisessa ja positiivisten kokemusten luomisessa. (Cui ym. 2016: 11.)

Myös muistikuntoutajat huomioonottavalla tilasuunnittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia muistikuntoutujan kokemukseen. Muistisairauksien aiheuttamat aistien ja toimintakyvyn muutokset tulisikin ottaa huomioon muistikuntoutujille suunnattujen tilojen tilasuunnittelussa. Muistisairaana erityistarpeet huomioiden suunniteltu tila voi ehkäistä negatiivisia käyttäytymismuutoksia ja tukea merkityksellisen arjen toteutumista. (Semi ym. 2016: 11–12.) Muistikuntoutujien yksilöllisyys tulee huomioida tilasuunnittelussa, sillä riskinä voi olla aistien ylikuormittuminen (Cui ym. 2016: 12). Tulevaisuudessa todennäköisesti tullaan enenevässä määrin kiinnittämään huomiota muistikuntoutumista tukevaan tilasuunnitteluun (Behrman ym. 2014: 305). Tarkoituksenmukainen tilasuunnittelu tukee muistikuntoutujien toimintakykyä ja sillä on positiivisia terveysvaikutuksia, jotka voivat laskea terveydenhuollon kustannuksia (Rappe 2005: 5).

Moniaistisuudesta ja aistikokemusten hyödyntämisestä muistikuntoutumisen tukena on tehty tutkimuksia niin vaikuttavuuden kuin aistitoimintojen näkökulmasta. Aistikokemusten toteuttamiseen on paljon mahdollisuuksia, mutta tavoitteellisen, suunnitelmallisen ja yksilöllisen aistikokemuksen luominen mahdollistuu parhaiten erityisesti sitä varten suunnitellussa tilassa. Erillinen tila tarjoaa muistikuntoutujalle mahdollisuuden säädellä aistiärsykkeiden määrää, hallita ympäristöään ja siten edistää hyvinvointia (Behrman ym.

2014: 308). Aistihuone suunniteltiin selkeäksi kokonaisuudeksi, siten että se on muistikuntoutujalle rauhallinen tila, jossa aistiärsykkeiden määrää voidaan säätää yksilöllisesti. Aistihuone mahdollistaa moniaistisen ja luontoperusteisen toiminnan sisätiloissa ja tuo uudenlaista toimintaa arkeen. Moniaistisuutta hyödyntävän aistihuoneen käytön vaikutusta muistikuntoutumiseen olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa lisää. Esimerkiksi Baker ym. (2003) tutkimuksessa tuotiin esiin mielenkiintoinen näkökulma jatkotutkimukselle siitä, onko moniaistinen toiminta sitä vaikuttavampaa, mitä enemmän kognitiiviset taidot ovat heikentyneet.

Aistihuoneen suunnittelu toteutettiin yhteiskehittelyn periaattein, jolloin työntekijät pääsivät suoraan vaikuttamaan ja osallistumaan uuden toimintamallin suunnitteluun ja siten vaikuttamaan omaan työhön. Työntekijöiden vaikutusmahdollisuus omaan työhön on yksi tapa kasvattaa työhyvinvointia (Manka & Manka 2016: 27–55), ja yhteiskehittely on itsessään arvokasta toimintaa, joka lisää työhyvinvointia, kehittää johtamista ja tehostaa kehitystoimenpiteiden jalkauttamista sitouttamalla osallistujat jo ideointivaiheessa (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 7). Uusien ideoiden toimeenpanemiseen tarvitaankin työyhteisön sitoutumisen lisäksi myös yksittäisten työntekijöiden sitoutumista (Sinervo ym. 2015: 135). Yhteiskehittelymenetelmällä saatiin työntekijöiden ääni kuuluvaksi ja se takasi myös sen, että tämä aistihuone on juuri tähän hoivakotiin ja sen toimintaan soveltuva.

Aistihuoneen suunnitteluprosessi yhteiskehittelyn menetelmin konkretisoi johtamisen, työntekijöiden osallistamisen ja yhteiskehittelyn menetelmien merkityksen uusien toimintamallien kehittämisessä. Osallistuminen työpajoissa oli aktiivista, joka mahdollisti asiakaslähtöisyyden sekä suunnitelman perustumisen työntekijöiden ideoihin ja mielipiteisiin. Suunnitelma saikin hyvää palautetta siitä, että se on juuri heidän näköisensä ja siinä näkyy selkeästi yhteistyöpajoissa esiin tuodut ideat. Suunnitelman todettiin sisältävän myös paljon sellaista hyvää, jota ei tullut esille työpajoissa. Tämä osaltaan todisti yhteiskehittelyn vahvuutta uuden kehittämisessä, kun mukana on osallistujia sekä työyhteisöstä että sen ulkopuolelta ja asiakaslähtöisyys on kiinteä osa suunnittelua. Valmis suunnitelma sai hyvää palautetta. Sen todettiin olevan hieno, käytännönläheinen, toteuttamiskelpoinen ja tehtävissä annetulla budjetilla. Suunnitelma oli onnistunut ja hoivakoti toteuttaa aistihuoneen sen pohjalta. Aistihuone mahdollistaa uudenlaisia toimintatapoja, jotka voivat toimia lääkkeitöminä hoitomuotoina lisäten vanhusten hyvinvointia ja elä-

mänlaatua sekä parantaa työhyvinvointia. Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kohde olisikin, miten suunniteltu aistihuone lisää työn monipuolisuutta, ammattiarvostusta ja vaikuttaa työhyvinvointiin.

Hoivatyöllä, lääkkeettömillä hoitomuodoilla ja uudennlaisilla toimintamalleilla voidaan edistää ikäihmisten toimintakykyä ja elämänlaatua. Hyvän hoidon lisäksi ne voivat tuoda sisältöä ja merkitystä ikäihmisten elämään. Käytännössä tehostetussa palveluasumisessa asuvat iäkkäät elävät elämänsä viimeisiä vuosia ja olisi tärkeää pohtia sitä, mitä on laadukas elämä heidän näkökulmastaan.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä tutkimuksessa *Vanhuspalveluiden henkilöstö ja työn tuloksellisuus*, tarkasteltiin vanhuspalveluiden laatua henkilöstön kokemana. Mielenkiintoinen näkökulma on, että laadun mittareita olivat työntekijöiden määrä suhteessa asiakkaan avun tarpeisiin, työntekijöiden ammattitaito, ystävällisyys, asiakkaiden avunpyyntöihin vastaaminen, asiakkaiden itsemääräämisen huomioiminen sekä asiakkaan asioiden tunteminen ja omaisten huomioiminen. (Vehko ym. 2018: 46.) Olisi mielenkiintoista selvittää lisää sitä, keskitytäänkö vanhustyön laadun tarkastelussa yleisesti enemmän hoitotyöhön liittyviin elementteihin, kuin hoivan osuuteen. Jatkossa voisi olla paikallaan kiinnittää laadun tarkastelussa huomiota entistä enemmän siihen, mitä on laadukas ja hyvä elämä ikäihmisen näkökulmasta. Riittääkö hyvään elämään se, että aamutoimet hoidetaan ajallaan, sairaanhoito toteutetaan hyvin ja ikäihmisille puhutaan ystävällisesti? Olisi mielenkiintoista tutkia lisää myös sitä, minkälainen vaikutus uudennlaisilla toimintamalleilla on ikäihmisten elämänlaatuun, työn tuloksellisuuteen, työhyvinvointiin, resurssien saatavuuteen sekä yrityksen kannattavuuteen.

Aistihuoneen suunnittelu osoitti, että moniaistisuuden toteuttaminen ja luontoperusteisten toimintamuotojen käyttöönotto ei välttämättä vaadi suuria investointeja. Uudennlaisia toimintamalleja olisikin siten mahdollista hyödyntää laajasti vanhuspalveluissa. Niiden käyttöönotto edellyttää kuitenkin toimintatapojen muutosta, asiakaslähtöistä asennetta ja valmiutta uuden oppimiseen. Luontoperusteinen aistihuone mahdollistaa työntekijöille luovuuden käyttämisen arjen työssä ja auttaa tuottamaan merkityksellisiä kokemuksia asiakkaille. Nämä voivat lisätä kokemusta oman työn arvostuksesta ja mielekkyydestä. Luontoperusteinen aistihuone tuo hoivakodin arkeen uudennlaisen toiminnon ja siten osaltaan auttaa parantamaan ikäihmisten elämänlaatua.

Lähteet

Arvioinnin suunnittelua tukeva lomake n.d. Innokylä. Työkalut. Saatavana osoitteessa: <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arvioinnin-suunnittelua-tukeva-lomake>>. Luettu 1.10.2020.

Baker, Roger & Holloway, Jane & Holtkamp, Chantal C.M. & Larsson, Anita & Hartman, Lindy C. & Pearce, Rebecca & Scherman, Birgitta & Johansson, Seija & Thomas, Peter W. & Wareing, Lesley Ann & Owens, Matthew 2003. Effects of multi-sensory stimulation for people with dementia. *Journal of Advanced Nursing* 43(5), 465 – 477. Saatavana osoitteessa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12919265/>>. Luettu: 4.10.2020.

Bakker, Rosemary 2003. Sensory Loss, Dementia, and Environments. *Generations* Spring 27 (1) 46 – 51. Saatavana osoitteessa: <<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/results?vid=5&sid=f39b2b96-5d72-476c-b745-4c8f6a32805f%40sessionmgr101&bquery=sensory+loss+dementia+and+environment&bdata=JmRiPWNjbSZ0eXBIPTAmc2VhcmNoTW9kZT1TdGFuZGFyZCZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d>>. Luettu: 10.5.2020.

Behrman, Sophie & Chouliaras, Leonidas & Ebmeier, Kalus P 2014. Considering the senses in the diagnosis and management of dementia. *Maturias* 77 (2014) 305 – 310. Saatavana osoitteessa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24495787/>>. Luettu: 4.10.2020.

Cox, Helen & Burns, Ian & Savage, Sally 2000. Multisensory environments for leisure: promoting wellbeing in nursing home residents with dementia. *International Journal of Nursing Practice* 6 (3): 118 – 26. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/12083805_Leisure_or_therapeutics_Snoezelen_and_the_care_of_older_persons_with_dementia>. Luettu: 9.5.2020.

Cui, Yuanwu & Shen, Minxue & Ma, Yan & Wu Wen Shi 2016. Senses make sense: An individualized multisensory stimulation for dementia. *Medical Hypotheses* 98 (2017) 11 – 14. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987716303863>>. Luettu: 9.5.2020.

Green care -toiminnan eettiset ohjeet 2012. Green care Finland. Yhdistys. Päivitetty: 13.4.2012. Saatavana osoitteessa: <<https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>>. Luettu: 9.9.2020.

Hallikainen, Merja 2014. Muistisairauden oireet. Teoksessa: Hallikainen, Merja & Mönkäre, Riitta & Nukari, Toini & Forder, Marjo (toim.): Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 45 – 46.

Heikkinen, Alpo 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavana osoitteessa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikka-opas_2017.pdf>. Luettu: 14.9.2020.

Hyvän hoidon kriteeristö 2016. Muistiliitto. Päivitetty 17.3.2017. Saatavana osoitteessa: < <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/luettavaa-ja-tekemista/hyvan-hoidon-kriteeristo>>. Luettu: 9.5.2020.

Jokiniemi, Jukka 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Saatavana osoitteessa: < <https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/2949/isbn9789512290475.pdf;sequence=1>>. Luettu 1.11.2020.

Kantojärvi, Piritta 2012. Fasilitointi luo uutta. Helsinki: Talentum Media Oy.

Kälviäinen, Mirja 2013. The Match between Design Guidelines and Care Home Reality. Teoksessa Hujala, Anneli & Rissanen, Sari & Vihma, Susan (toim.): Designing well-being in elderly care homes. 176 – 191. Saatavana osoitteessa: < <https://aalto-doc.aalto.fi/handle/123456789/11819>>. Luettu: 10.5.2020.

Laine, Marjukka 2015. Esipuhe. Teoksessa Saarisilta, Jaana & Heikkilä, Johanna (toim.): Yhdessä innovoimaan- osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosi-aali- ja terveysalan muutoksessa. Osuva tutkimushankkeen loppuraportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125768/URN_ISBN_978-952-302-433-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 27.10.2020.

Ludden, Geke D. S. & van Romparij, Thomas J.L. & Niedderer, Kristina & Tounier, Isabelle 2019. Environmental design for dementia care -towards more meaningful experiences through design. Maturitas 128 (2019) 10 – 16. Saatavana osoitteessa: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31561816/>>. Luettu: 25.10.2020.

Luke & THL & GCF ry 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Saatavilla osoitteessa: <<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu: 9.5.2020.

Lääkkeetön hoito 2017. Muistiliitto. Tuki ja palvelut. Saatavan osoitteessa: <<https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/laakkeeton-hoito>>. Luettu 7.5.2020.

Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent Oy.

Muistisairaahan ihmisen oikeudet 2017. Muistiliitto. Etuudet ja oikeudet. Saatavana osoitteessa: < <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/muistisairaahan-ihmisen-oikeudet>>. Luettu 10.9.2020.

Muistisairaudet, Käypä hoito- suositus 2017. Duodecim. Päivitetty: 27.1.2017. Saatavana osoitteessa: < <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>>. Luettu: 9.5.2020

Muistisairaudet 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansantaudit. Saatavana osoitteessa: < <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>>. Luettu 20.9.2020.

Muistisairauksien yleisyys 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansantaudit. Saatavana osoitteessa: < <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>>. Luettu 7.5.2020.

Pearson, Kelli Rose & Bäckman, Malin & Grenni, Sara & Moriggi, Angela & Pisters, Siri & de Vrieze, Anke 2020. Arts-Based Methods for Transformative Engagement. Saatavana osoitteessa: < https://www.researchgate.net/publication/323656304_Arts-Based_Methods_for_Transformative_Engagement_A_Toolkit>. Luettu: 10.11.2020.

Rantakokko, Merja 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Jyväskylä: PS-kustannus. 259 – 276.

Rantakokko, Merja & Rantanen, Taina 2016. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia 3.4.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Rappe, Erja 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Saatavana osoitteessa: < <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu: 10.5.2020.

Rauhala, Lauri 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Savonlinna: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.

Saarinen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Kvalitatiivisten menetelmien verkkokirja. Menetelmä opetuksen tietovarasto. Saatavana osoitteessa: < <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu: 8.9.2020

Salonen, Kirsi 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.): Yhteyksien kirja Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Saatavana osoitteessa: < https://www.researchgate.net/publication/305267542_Yhteyksien_kirja_Etappeja_ekososiaalisen_hyvinvoinnin_polulla>. Luettu: 9.5.2020.

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Semi, Taina & Salmi, Tuija & Mykkänen, Jukka 2016. Yö taivaan toivo. Espoo: T & J Semi Oy, GeroArtist.

Sinervo, Timo 2018. Teoreettinen viitekehys. Teoksessa: Vehko, Tuulikki & Josefsson, Kim & Lehtoaro, Salla & Sinervo, Timo: Vanhuspalveluiden henkilöstö ja työn tuloksellisuus rakennemuutoksessa. Helsinki: Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. 16 – 25. Saatavana osoitteessa: < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137499/URN_ISBN_978-952-343-241-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 14.9.2020.

Sinervo, Timo & Pekkarinen, Laura & Sankelo, Merja 2015. Työyhteisön innovatiivisuutta edistävät tekijät muutoksessa. Teoksessa: Saarisilta, Jaana & Heikkilä, Johanna

(toim.): Yhdessä innovoimaan -osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalan muutoksessa. Helsinki: Tekes ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 132 – 133, 135. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125768/URN_ISBN_978-952-302-433-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 12.9.2020.

Small, Gary & Vorgan, Gigi 2012. Alzheimer's prevention program. New York: Workman Publishing.

Ståhlberg-Aalto, Freja 2019. The aesthetics and architecture of care environments. Espoo: Aalto University.

Suomi, Asta & Juusola, Mervi 2016a. Erilaiset asiakasryhmät. Teoksessa Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva: Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Suomi, Asta & Juusola, Mervi 2016b. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva: Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tekijänoikeuslaki 1961/49a. Annettu Helsingissä 8.7.1961. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404#L5P49a>>. Luettu 7.5.2020.

Tietosuoja n.d. Tietosuojavaltuutetun toimisto. Saatavana osoitteessa: <<https://tietosuoja.fi/tietosuoja>>. Luettu 12.10.2020.

Tutkimustieteellisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu: 8.9.2020.

Vehkaperä, Ulla 2013. Innovatiivisuus ja innovaatio. Teoksessa: Vehkaperä, Ulla & Pirilä, Kaarina & Roivas, Marianne (toim.): Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 22 – 35. Saatavana osoitteessa: <https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2013_vehkapera_pirila_roivas_Innostu_ja_innovoi_OIVA.pdf>. Luettu 30.9.2020.

Vehko, Tuulikki & Josefsson, Kim & Lehtoaro, Salla & Sinervo, Timo 2018. Vanhuspalveluiden henkilöstö ja työn tuloksellisuus rakennemuutoksessa. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Työsuojelurahasto. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137499/URN_ISBN_978-952-343-241-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 8.5.2020.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki 2011. Saatavana osoitteessa: <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>>. Luettu 10.9.2020.

Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012. Metropolia. Saatavana osoitteessa: <http://www.e-julkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/#pid=1>. Luettu 30.9.2020.