

LUONTOAIHEINEN AISTIHUONE

Mielenhyvinvointia tukemassa kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä

Kortesalmi Sanna
Liukkonen Tanja

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

2026

Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

Tekijä	Sanna Kortesalmi Tanja Liukkonen	Vuosi	2026
Ohjaaja	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Tornion sairaskotisäätiö ry, Saarenvire		
Työn nimi	Luontoaiheinen aistihuone – Mielenhyvinvointia tukemassa kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä		
Sivumäärä	32 + 7		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimeksiantajan kanssa yhteistyössä luontoaiheinen aistihuone. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda olemassa olevaan tilaan aisteja stimuloiva ympäristö, joka palvelee koko taloa, niin kuntoutujia, palvelutalon asukkaita kuin työntekijöitäkin. Tavoitteena oli tukea toimintakyvyn psyykkisiä edellytyksiä tutkittuun tietoon perustuen. Huonetta voi käyttää päivittäin rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen. Tavoite oli motivoida ikäihmistä sekä kuntoutujaa lähtemään liikkeelle yksin tai yhdessä toisen asukkaan tai hoitajan kanssa ja näin tukea psyykkisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Opinnäytetyömme aihe oli luontoaiheinen aistihuone – Mielenhyvinvointia tukemassa kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä. Opinnäytetyö toteutettiin kahden geronomiopiskelijan toimesta yhteistyössä kuntoutus- ja asumispalveluyksikön henkilökunnan ja Lapin ammattikorkeakoulun Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeen kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti. Luontoaiheisen aistihuoneen suunnittelu toteutettiin monipuolisten luonnonmateriaalien avulla biofiilistä suunnittelua hyödyntäen. Tutkimusten mukaan jo lyhytaikainenkin altistuminen luontoelementeille voi käynnistää palauttavan vasteen ja laskea stressitasoa, mikä tekee biofiilisestä suunnittelusta keskeisen työkalun terveyttä edistävän ja rauhoittavan hoivaympäristön rakentamisessa.

Asukkaiden ja heidän omaisten mukaan tila on koettu rauhoittavana, sen tunnelman ja sijainnin vuoksi. Huoneessa kävijät ovat kokeneet, että tilassa on helppo käydä, kun tila on esteetön. Värimaailma, eri luonnon elementit ja eläimet koetaan tärkeiksi. Näiden avulla koetaan, että luontotunnelma on helposti aistittavissa.

Avainsanat luonto, aistit, ikääntyneet, kuntoutujat, viherympäristö, Green Care

Applied Gerontology

Bachelor of Social Services and Healthcare

Author	Sanna Kortesalmi Tanja Liukkonen	Year	2026
Supervisor	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Tornion sairaskotisäätiö ry, Saarenvire		
Title	Nature-Themed Sensory Room - Supporting Mental Well-Being in Rehabilitation and Residential Care Units		
Number of pages	32 + 7		

The purpose of this thesis was to create a nature-themed sensory room in collaboration with the commissioning organization. The functional thesis was carried out in a rehabilitation and housing service unit. The aim was to transform an existing space into a sensory-stimulating environment that would serve the entire facility, including rehabilitees, assisted-living residents, and staff. The objective was to support the psychological components of functional capacity based on evidence-based knowledge. The room can be used daily for calming down, relaxation, and refreshment. Another goal was to motivate older adults and rehabilitees to move independently or together with another resident or a caregiver, thereby supporting not only psychological but also physical and social functional capacity.

The topic of our thesis was a nature-themed sensory room – Supporting mental well-being in a rehabilitation and housing service unit. The thesis was carried out by two gerontology students in collaboration with the staff of the rehabilitation and housing service unit and the Lapland University of Applied Sciences' Lapland AI Accelerator project. The functional thesis followed a constructivist model. The design of the nature-themed sensory room was implemented using diverse natural materials and by applying biophilic design principles. According to research, even short-term exposure to natural elements can trigger a restorative response and reduce stress levels, making biophilic design a key tool in creating a health-promoting and calming care environment.

According to residents and their family members, the space has been experienced as calming due to its atmosphere and location. Visitors have found the room easy to access because it is unobstructed. The color scheme, various natural elements, and animals are considered important. These features help create a sensory experience in which the feeling of nature is easily perceived.

Keywords nature, senses, older adults, rehabilitees, green environment, Green Care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LUONNON HYVINVOINTI- JA TERVEYSVAIKUTUKSET AISTIHUONEYMPÄRISTÖSSÄ.....	7
2.1	Green Care -toimintamalli ja Shinrin-yoku-metsäkylpy	9
2.2	Biofiilinen suunnittelu rakennetussa ympäristössä	11
2.3	Moniaistinen ympäristö -Snoezelen.....	13
3	TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
4	LUONTOAIHEISEN AISTIHUONEEN TOTEUTTAMINEN	15
4.1	Aloitussvaihe	15
4.2	Suunnittelu- ja esivaihe.....	16
4.3	Työstövaihe	18
4.4	Valmis luontoaiheinen aistihuone	21
4.5	Käyttöönotto	23
4.6	Arviointivaihe	24
5	EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	25
6	POHDINTA	27
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Jokaisella ihmisellä on oikeus luontoon ja luonnon tuomaan terveyshyötyyn. Tutkimuksissa on selvinnyt, että hyöty terveyteen saavutetaan toistuvilla käynneillä luontoympäristössä. Siksi olisi hyvä, että luontoalueet olisivat lähellä ja esteettömästi käytettävissä. (Tyrväinen 2023.) Psykologi Kirsi Salonen (2005, 13–15) on todennut tutkimusten perusteella, että luonnon vaikutukset madaltavat stressitasoa ja parantavat terveyttä. Luontoaiheinen aistihuone ympäristönä tukee muun muassa mielen hyvinvointia, mikä edistää myös kuntoutumista ikään katsomatta. (Salonen 2005, 13–15.) Kun ikäihminen tai kuntoutuja iästä riippumatta itse ei kykene menemään luontoon, niin luontoaiheisen aistihuoneen avulla luonto terveys- ja hyvinvointivaikutuksineen voidaan tuoda kaikille lähelle ja helposti saataville.

Luontoelementtien hyödyntäminen aistihuoneessa perustuu biofilian ja biofiilisen suunnittelun teoriaan, jonka mukaan ihmisellä on synnynnäinen tarve olla yhteydessä luontoon. Tämä yhteys tukee sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja on erityisen merkityksellinen sisätiloissa, joissa luonnollinen vuorovaikutus ympäristön kanssa on usein rajallista. Aistihuoneessa luontoon liittyvät ärsykkeet tarjoavat moniaistisen, rauhoittavan ja palauttavan ympäristön, joka tukee käyttäjän itsesääätelyä, keskittymistä ja turvallisuuden tunnetta. (Kellert & Calabrese 2015, 9–20.) Luontoaistihuone tukee kokonaisvaltaisesti ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia. Huone on kuin sisätiloihin rakennettu pala metsää. Se tuo luonnon hyvää tekevät voimat – kuten rauhoittavat äänet, tuoksut ja vihreyden – turvallisesti lähelle silloinkin, kun ulos ei pääse sään, liukkauden tai oman voinnin vuoksi. Se on paikka, jossa mieli lepää ja aistit saavat miellyttävää virkistystä ilman pelkoa kaatumisesta tai palelusta. (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 9.) Luontoaiheisen aistihuoneen rakentamiseen tarvittiin kokonaisvaltaisesti geronomin osaamisperustaa, monitieteistä gerontologista tietoa ja osaamista vanhustyössä (Suomen geronomiliitto 2025).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimeksiantajan kanssa yhteistyössä luontoaiheinen aistihuone. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kuntoutus- ja asumispalveluyksikköön. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda olemassa olevaan

tilaan aisteja stimuloiva ympäristö, joka palvelee koko taloa, niin kuntoutujia, palvelukodin asukkaita kuin työntekijöitäkin. Tavoitteena on tukea toimintakyvyn psyykkisiä edellytyksiä tutkittuun tietoon perustuen. Huonetta voi käyttää päivittäin rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen. Tavoite on motivoida ikäihmistä sekä kuntoutujaa lähtemään liikkeelle yksin tai yhdessä toisen asukkaan tai hoitajan kanssa ja näin tukea psyykkisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Suomessa vanhuspalvelulaissa määritellään, että ikäihmisten osallisuutta, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tulisi tukea (Vanhuspalvelulaki 980/2012). Työntekijöille huone tarjoaa rentoutumishetken työpäivän aikana.

Tässä opinnäytetyössä tekijät ovat käyttäneet tekoälytyökalua ChatGPT Suomi versiota. Tekoälyä käytettiin opinnäytetyön lähteiden etsimiseen, kielen huoltoon, englanninkielisten lähteiden kääntämiseen sekä omien visuaalisten mielikuvien sanoittamiseen tarinan muotoon. Tiivistelmän kääntämiseen on käytetty tekoälytyökalua M365 Copilot 5 versiota. Tekijät vakuuttavat, ettei opinnäytetyö sisällä tekoälyn tuottamaa tieteellistä tekstiä. Tekijät ottavat täyden vastuun tekstin sisällöstä.

2 LUONNON HYVINVOINTI- JA TERVEYSVAIKUTUKSET AISTIHUONEYMPÄRISTÖSSÄ

Luonnon terveyshyötyjä ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo pitkään Suomessa ja ulkomailla, mutta tutkimuksia tarvitaan vielä lisää. Tutkimukset ovat osoittaneet jo 1970-luvulta lähtien, että luonnolla on vahvoja vaikutteita kaiken ikäisiin ihmisiin, ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Entisaikaan ihmiset ovat tienneet luonnon tuomat terveyshyödyt ja osanneet hyödyntää luonnon antimia paremmin kuin nykyään. (Suomi ym. 2017, 11, 19.) Suomessa luonnon terveysvaikutuksia ovat tutkineet muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Luonnonvarakeskus (Luke). Tutkimustulokset osoittavat, että luonnossa oleskelu lievittää stressiä, alentaa mielenterveysongelmia, parantaa vastustuskykyä ja tukee liikkumista. (THL 2024.) Luonnossa oleskelu saa positiivisia tunteita aikaan ja ihmisten kokema terveydentila paranee ja elämän mielekkyys voimistuu. Viiden minuutin luonnossa vietetty aika vähentää stressihormoni kortisolin määrää veressä. Lihaskännitykset helpottavat ja sydämensyke rauhoittuu ja verenpaine laskee. Jopa 20 luonnossa vietettyä minuuttia kohentaa mielialaa ja 10–55 minuuttia parantaa keskittymiskykyä. (Mieli ry 2024.) Mielenterveyshyötyjä on huomattu syntyvän, kun viheralueella vierailaan vähintään puolituntia, kahdesta kolmeen kertaa viikossa tai kun tehdään kuukaudessa kahdesta kolmeen pidempää retkeä luontokohteisiin (Tyrväinen 2023).

Viherympäristöillä on pitkät perinteet kuntoutuksessa, ja niitä käytetään kuntoutuksen tukena muun muassa mielenterveyden häiriöissä, ahdistuneisuuden, levottomuuden sekä tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Viherympäristö elvyttää, ja luonnosta saatavat aistimukset ja virikkeet voimaannuttavat mieltä ja kehoa. Ikääntyneillä viherympäristö voi herättää muistoja ja eletystä elämästä mielikuvia. (Mieli ry 2024.) Kirsi Salonen (2010, 112–114) muistuttaa, että luontokokemus voi olla myös kielteinen. Kokemus voi ahdistaa tai pelottaa, mikä ei tuo toivottavaa hyvinvointivaikutusta. (Salonen 2010, 112–114.)

Ihmisen ja luonnon välinen suhde on ollut kautta aikojen symbioosissa, kun metsästä on saatu ruokaa, toimeentuloja ja energiaa. Vaikka elinympäristöt ovat muuttuneet ja kaupungit ovat loitontaneet ihmiset luonnosta olisi hyvä vahvistaa ja rakentaa suhdetta luontoon uudelleen koska luonnon hyvinvointivaikutukset

terveyteen ovat tutkitusti hyvät. Jokaisella on omanlainen suhde luontoon ja omaa luontosuhdetta kannattaa vahvistaa itselle luontaisella tavalla, oli se lintukirjojen lukeminen, valokuvien katselu, patikointi, marjastus tai eläinten jälkien seuraaminen. (Muistiliitto 2025.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnon terveysvaikutuksia ilmenee myös katselemalla huonekasveja, luontokuvia ja television luontodokumentteja (Suomi ym. 2017, 19–21).

Tutkimusten mukaan luontomaisema ja luonto itsessään vahvistaa aivojen alpha-aaltoja sekä vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin, jotka lievittävät muun muassa kiputiloja. Luonnolla on positiivisia vaikutuksia myös dehydroepiandrosteronia (DHEA)-hormoniin, joka on hormoni, jota elimistömme tuottaa luonnostaan. Hyvä DHEA -hormonitasapaino vähentää riskiä sairastua muistisairauksiin. Sen pitoisuus vähenee ikääntyessä ja vaikuttaa suorituskykyyn. (Puhti Lab Oy 2026.)

Työympäristöjen, tiiviisti rakennettujen kaupunkialueiden sekä hoitolaitosten sijainti voi rajoittaa luonnon saavutettavuutta. Lisäksi sairauksista johtuvat toimintakyvyn rajoitteet voivat estää tai vähentää mahdollisuuksia luonnossa oleiluun. NykYTEKNIKALLA luonnon terveyshyödyt saadaan helposti tuotua sisätiloihin. Luontuelämyksen kokemiseen näköaistilla ja kuuloaistilla on tärkeä merkitys, sillä näiden aistien avulla voidaan jäsentää luontokokemus onnistuneesti. Luontokokemukseen liittyy myös vahvasti tuntoaistiin ja hajuaistiin liittyvää aktivointia. (Tyrväinen 2023.)

Sininauhaliiton Vihreä veräjä tukee sosiaali- ja terveysjärjestöjä luontolähtöisessä toiminnassa, sen tekemän kyselyn mukaan suomalaiset ovat lähes poikkeuksetta ilmoittaneet mielipaikakseen viherympäristön. Luontoympäristö on meille luontainen ympäristö, jossa voidaan hyvin ja viihdytään. Aistihuoneet ovat melko uusi keksintö palvelutaloissa ja asumispalveluissa. Rakennetun aistiympäristön tarkoitus on tuoda esimerkiksi luonto lähelle ja helposti saavutettaville laitospäristöön. Aistihuoneet ovat otettu vastaan hyvin esimerkiksi hoitajamitoituksen ollessa suppea. Kun henkilökuntaa ei riitä ulkoiluttamaan ikääntyneitä, on luonto tuotava sisälle. Myös monilla iäkkäillä on liikuntarajoitteita, eikä maastoon meneminen onnistu, joten aistihuoneessa luonto on helposti saatavilla kaikille. Aistihuoneen avulla luodaan moniaistillinen ympäristö, joka voi koostua eri aisteja sti-

muloivista asioista kuten viherkasveista, luontoaiheisista teksteistä, luonnonmateriaaleista, luontoaiheisista kuvista, äänistä ja tuoksuista sekä teknologisista ratkaisuista. Viherympäristö, puron solina, käpyjen ja kivien koskettelu metsän tuoksujen keskellä elvyttää, hoitaa mieltä ja kehoa. Eri elementit luonnosta luovat positiivisia mielikuvia ja muistoja. (Sininauhaliitto 2022.)

Luonnonmateriaalien käyttö aistihuoneessa tukee ikääntyneiden psykologista turvallisuuden tunnetta. Monet hoivaympäristöt ovat pelkistettyjä ja vieraita, mikä voi aiheuttaa muistisairaalle ikääntyneelle turvattomuutta. (Browning, Ryan & Clancy 2024, 3–6.) Puuinfon tutkimustiedon (2026) mukaan puu ja muut luonnonmateriaalit mielletään lämpimiksi ja eloisiksi, mikä inhimillistää tilaa (Puuinfo 2026). Ikääntyneen kohdatessa tilassa materiaaleja, jotka ovat hänelle elämänvarrelta tuttuja, kuten metsän elementtejä, tila muuttuu vieraasta ympäristöstä tutuksi ja turvalliseksi paikaksi, joka kutsuu rauhoittumaan. Luontoelementit eivät tue ainoastaan tilan kokemuksellista turvallisuutta, vaan voivat toimia myös väylänä ikääntyneen tunnekokemusten, kuten yksinäisyyden, käsittelyyn ja lievittämiseen. (Jansson, Rautiainen, Kolster, Aalto, Partonen, & Pitkälä 2022, 198.)

2.1 Green Care -toimintamalli ja Shinrin-yoku-metsäkylpy

Jo ensimmäisen maailmansodan jälkeen veteraanien kuntoutuksessa on käytetty Green Care -toimintamallia. Vihreää hoivaa on annettu puutarhojen muodossa veteraaneille. Jo tällöin on puhuttu myös ekopsykologiasta, jolla on pyritty vahvistamaan ihmisen luontoyhteyttä. (Suomi 2019, 278.) Ekopsykologien mukaan ihmisen mielellä on syvä evoluutiohistoria, joka on sisäänrakennettu kehoon ja erityisesti aivojen vanhoihin osiin. Luonnosta vieraantuminen voi heikentää hyvinvointia, kun taas yhteys luontoon tukee psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä kestävästä kehitystä. (Suomi 2017, 29.) Suomessa luontoa on käytetty seniori- ja vanhustyössä, hoidossa ja kuntoutuksessa. 1900-luvun alusta lähtien on Green Care -toimintaa käytetty hyödyksi laitoshoidoissa. Vanhukset, mielisairaat, päihdeongelmaiset ja vammaiset ovat kuntoutuneet hyötypuutarhassa, pelloilla ja eläinten parissa. 1990-luvulla tästä toiminnasta luovuttiin säästösyistä. (Suomi 2019, 278.)

Luontovoimalla tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään virkistymiseen, elpymiseen, voimaantumiseen sekä kasvun tukemiseen. On katsottu, että luontovoimalla olisi tärkeä rooli ikäihmisen siirtyessä työelämästä eläkkeelle. (Suomi 2019, 279.) Luontovoimasta voidaan puhua myös vihreänä voimana. Luontovoima soveltuu lapsista vanhuksiin itsehoitomenetelmäksi. Yksi tärkeimmistä menetelmistä on todettu olevan metsäkävelyt ja luonnossa oleminen ja sen tuomat aistikokemukset. Haju, näkö, tunto ja kuulo aistit ovat tärkeässä roolissa itsehoitomenetelmissä. (Suomi ym. 2017, 9, 40–41, 46.) Japanissa on kehitetty 1980-luvulla luontoterapiamenetelmäksi Shinrin-yoku-metsäkylpy lievittämään stressiä ja kognitiivista uupumusta. Metsäkylpy on kestoltaan noin 2,5 tuntia. Mindfulness -harjoitukset ovat merkittävässä roolissa ja luonto koetaan kaikkien aistien kautta ja siten pääsee vuorovaikutukseen luonnon kanssa. Shinrin-yoku pohjautuu tutkituun tietoon, kuinka luonnossa oleskelu vaikuttaa terveyteen. (Suomi ym. 2017, 21, 40–41.) Kirsi Salonen (2010, 84) tuo esiin itse kehittämänsä ekopsykologisen menetelmän, jossa yhdistyvät ympäristöpsykologinen tutkimus, tasapainon arvo maailma ja käsitys ihmisestä osana luontoa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että esimerkiksi psykologin vastaanotoilla on esillä luotoaiheisia kuvia, viherkasveja ja luonnon ääniä tukemassa hyvinvointia. (Salonen 2010, 84.)

Luontohoivalla tarkoitetaan toimintaa, joka tukee kuntouttavaa, kasvatuksellista ja mielen hyvinvointiin liittyvää toimintaa. Luontohoiva on käytössä pääasiassa ammattilaisilla, sillä tähän edellytetään sosiaali- terveys- tai kasvatusalan koulutusta. Tutkimusten mukaan luontohoivalla on saatu hyviä tuloksia muistisairauksien hoidossa. (Suomi ym. 2019, 279.) Luontohoivaa voidaan kutsua myös vihreänä hoivana. Tämä toiminta lukeutuu terapeuttiseen työotteeseen ja Green Care -toiminta järjestää koulutuksia ammattilaisille. Esimerkiksi puutarhaterapia on ollut 1900-luvun alusta saakka käytössä, mutta vähentynyt vuosien saatossa rajusti, eikä tästä juuri enää puhuta. Puutarhaterapian ajatellaan olevan kasvien parissa työskentelyä, mutta todellisuudessa se on luonnon ja ihmisen välistä vuorovaikutusta ja kokemista. Puutarhan terapeuttiset vaikutukset ihminen saa passiivisestakin kontaktista, näistä hyötyy myös muistisaira ja aivovammaiset. Mielikuvia syntyy tahtomattaan aistien kautta. (Suomi ym. 2017, 110–111.)

Erja Rappe (2005, 50–51) on kirjoittanut väitöskirjan, jossa hän käsittelee tutkimustaan puutarhaterapian vaikutuksesta pitkäaikaishoidossa asuviin ikäihmisiin.

Tutkimus osoittaa, että puutarhaympäristö ja kasveihin liittyvä toiminta ovat merkittävästi yhteydessä pitkäaikaishoidossa elävien ikääntyneiden psyykkiseen, sosiaaliseen ja osin myös kognitiiviseen hyvinvointiin toimintakyvystä ja kognitiivisesta tasosta riippumatta. Puutarhaympäristöt edistivät sosiaalisia suhteita, erityisesti palveluasumisessa ja muistisairaiden yksiköissä vahvistaen vuorovaikutusta sekä asukkaiden kesken että henkilökunnan kanssa. Samalla puutarhat tarjosivat myös mahdollisuuden yksityisyyteen ja irtautumiseen laitospäristöstä. (Rappe 2005, 50–51.)

2.2 Biofiilinen suunnittelu rakennetussa ympäristössä

Biofilian käsite pohjautuu käsitykseen ihmisen evoluutiosta. Luonnonvoimat ovat muovanneet ihmisen biologista sopeutumista lähes koko lajihistoriamme ajan. (Kellert & Calabrese 2015, 3.) Biofiilisellä suunnittelulla pyritään vähentämään stressiä, parantamaan kognitiivisia toimintoja ja edistämään hyvinvointia tuomalla luonnonelementtejä osaksi rakennettua ympäristöä. Visuaalinen yhteys tarjoaa näkymiä luonnon prosesseihin, kun taas ei-visuaalinen yhteys aktivoi kuulo-, tunto- ja hajuaistia aitojen materiaalien tekstuurien ja tuoksujen kautta. Tutkimusten mukaan jo lyhytaikainenkin altistuminen luonnonelementeille voi käynnistää palauttavan vasteen ja laskea stressitasoa, mikä tekee biofiilisestä suunnittelusta keskeisen työkalun terveyttä edistävien ja rauhoittavien hoivaympäristöjen rakentamisessa. (Brownin, Ryan & Clancy 2024, 3, 5–6.)

Kasvillisuus on yksi vaikuttavimmista tavoista tuoda luonnon suora kokemus sisätiloihin. Erityisesti runsas ja ekologisesti ympäristöönsä kytkeytyvä kasvillisuus voi vähentää stressiä, lisätä viihtyvyyttä ja tukea fyysistä terveyttä. Yksittäisten kasvien satunnainen käyttö ei tutkimuksen mukaan yleensä tuota merkittäviä hyvinvointivaikutuksia, vaan vaikutukset syntyvät kokonaisvaltaisesta ja harkitusta suunnittelusta. Paikallisten lajien suosiminen tukee ekologista kestävyyttä ja vahvistaa ympäristön autenttisuutta. (Kellert & Calabrese, 2015, 13.)

Luonnollinen ilmanvaihto ja vaihtelevat sisäilmasto-olosuhteet tukevat ihmisen kokemuksellista suhdetta ympäristöön. Avattavat ikkunat, ilmapirran hienovarainen vaihtelu sekä lämpötilan ja kosteuden luonnollinen rytmi voivat lisätä viihtyvyyttä ja koettua elinvoimaisuutta. Myös luonnonvalolla on keskeinen merkitys.

Valon ja varjon vuorovaikutus, hajavallo sekä päivänvalon ajallinen vaihtelu tuovat tilaan elävyyttä ja rytmiä. Luonnonvaloa voidaan ohjata sisätiloihin esimerkiksi lasipintojen, yläikkunoiden ja valoa heijastavien materiaalien avulla. (Kellert & Calabrese 2015, 12.)

Biofiilinen suunnittelu suosii hillittyjä, maanläheisiä sävyjä, jotka muistuttavat maaperästä, kivistä ja kasvillisuudesta. Aistihuoneessa luonnon värit ovat keskeisiä ympäristön kokemuksellisuudessa ja tukevat rauhoittumista ja ehkäisevät aistiylikuormitusta. Voimakkaita ja kirkkaita värejä tulisi käyttää harkiten ja luonnosta tuttujen ilmiöiden yhteydessä. Lisäksi luonnonmukaiset muodot ja rakenteet, kuten kaarevat linjat, orgaaniset kuviot ja luonnosta tutut rakenteet, koetaan usein miellyttävämmiksi kuin jäykät ja kulmikkaat muodot. Ne tekevät tilasta elävämmän ja helpommin lähestyttävän. (Kellert & Calabrese 2015, 15–16.)

Biofiilisen suunnittelun ominaisuuksina vesi koetaan elämän edellytyksenä ja myönteisenä kokemuksena rakennetussa ympäristössä, joka voi lievittää stressiä, lisätä tyytyväisyyttä sekä parantaa terveyttä. Vetovoima vettä kohtaan on erityisen voimakas silloin, kun siihen liittyy useita aisteja kuten näkö, kuulo ja tunto. Yhteyttä veteen voidaan luoda monin suunnitteluratkaisuin, kuten näkymillä merkittäviin vesialueisiin, suihkulähteillä ja muilla vastaavilla elementeillä. Rakennetussa ympäristössä vesi koetaan usein miellyttävimpänä silloin, kun se näyttäytyy puhtaana, liikkeessä olevana ja useita aisteja aktivoivana, kuten esimerkiksi valon ja hillityn äänen kanssa. (Kellert & Calabrese 2015, 12.)

Tulen elementillä on biofiilisen tutkimuksen mukaan vahva symbolinen ja kokemuksellinen merkitys. Tuli on ollut ihmiskunnalle historiallisesti keskeinen elementti, joka herättää samanaikaisesti turvallisuuden ja kunnioituksen tunteita. Rakennetussa ympäristössä, kuten aistihuoneessa, tulta ei yleensä käytetä konkreettisesti turvallisuussyistä, mutta sen kokemusta voidaan simuloida valon, värien ja liikkeen avulla. Esimerkiksi lämminsävyinen, pehmeästi liikkuva valaistus voi tuoda tilaan rauhoittavaa ja kokoavaa tunnelmaa. (Kellert & Calabrese 2015, 14).

2.3 Moniaistinen ympäristö -Snoezelen

Hollannissa on kehitetty Snoezelen-menetelmä jo 1970-luvulla, jossa on vastaavanlaisia periaatteita kuin Suomen Green Care-toiminnassa. Hollannin Snoezelen-menetelmä tukee havainnointia ja toiminnallisuutta. Sana Snoezelen tulee hollannin kielen verbeistä “snuffelen” (etsiä ja tutkia) ja “doezelen” (rentoutua). (Snoezele 2026.) Moniaistillisessa ympäristössä eri aistit saadaan aktivoitua muun muassa musiikin, taiteen, aromaterapian, muisteluiden ja kirkasvalohoidon avulla. Snoezelen -menetelmällä voidaan koota myös matkalaukkumalli, joissa on eri materiaaleja, musiikinlähde, tuoksuja ja kuvia. Tämän menetelmän avulla voidaan terveyshyödyt viedä myös sängyssä oleville, jotka eivät erilliseen aisti-huoneeseen pääse. Esimerkkejä erilaisista Snoezelen -huoneista ovat valkoinen huone, musiikkihuone, hiljaisuuden huone, elämyspuutarha, pimeä huone, aktiivointihuone, luontohuone sekä muisteluhuone. (Snoezelen 2022.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella Snoezelen-moniaistinen stimulaatio (SMSS) on laajasti käytetty lääkkeetön menetelmä erilaisissa hoito- ja kuntoutusympäristöissä. Tutkimusnäyttö viittaa siihen, että SMSS:llä on merkittävää potentiaalia muistisairautta sairastavien ikääntyneiden käyttäytymisen ja mielialan hallinnan tukemisessa. Vaikutuksista kognitioon, päivittäiseen toimintakykyyn, elämänlaatuun ja psykofysiologisiin mittareihin on toistaiseksi rajallisesti tietoa. Vaikka tutkimustuloksia lievempiä neurokognitiivisia häiriöitä tai muita sairauksia sairastavista ikääntyneistä on niukasti, SMSS:n mahdollisia hyötyjä pidetään perusteltuina. Menetelmää voidaan hyödyntää joko itsenäisenä virkistystoimintana tai osana kuntouttavaa ja terapeuttista hoitoa, erityisesti täydentävänä interventiona kognitiivisen stimulaatioterapian rinnalla. Lisätutkimusta tarvitaan menetelmän vaikuttavuuden laajemmaksi arvioimiseksi. (Carvalho, Barbosa, Martins, Vicente & Martins 2023, 328–329.)

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimeksiantajan kanssa yhteistyössä luontoaiheinen aistihuone. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kuntoutus- ja asumispalveluyksikköön. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda olemassa olevaan tilaan aisteja stimuloiva ympäristö, joka palvelee koko taloa, niin kuntoutujia, palvelutalon asukkaita kuin työntekijöitäkin. Tavoitteena oli tukea toimintakyvyn psyykkisiä edellytyksiä tutkittuun tietoon perustuen. Huonetta voi käyttää päivittäin rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen. Tavoite oli motivoida ikäihmistä sekä kuntoutujaa lähtemään liikkeelle yksin tai yhdessä toisen asukkaan tai hoitajan kanssa ja näin tukea psyykkisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Työntekijöille huone tarjoaa rentoutumishetken työpäivän aikana.

4 LUONTOAIHEISEN AISTIHUONEEN TOTEUTTAMINEN

Luontoaiheinen aistihuone toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työssä on kyse prosessikuvauksesta, josta käy ilmi luontoaiheisen aistihuoneen valmistuminen toimeksiantajalle. Toiminnallisen opinnäytetyön yksi piirre on, että opinnäytetyön tekijät ovat toimeksiantajan kanssa yhteydessä ja prosessia viedään toimeksiantajan ja muiden yhteistyötahojen kanssa eteenpäin. (Salonen 2013, 16.)

Tähän opinnäytetyöhön otettiin pohjaksi konstruktivistinen kehittämismalli. Konstruktivistisessa kehittämismallissa keskeisintä on yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä pedagoginen työote. Kehittämismalli koostuu useasta eri vaiheesta; aloitusvaiheesta, suunnitteluvaiheesta, esivaiheesta, työstövaiheesta, arvioinnista, viimeistelyvaiheesta sekä valmiista tuotoksesta eli opinnäytetyön raportista. (Salonen 2013, 16.)

4.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa tärkeää on selvittää yhteistyötahot, kehittämistarve ja tehtävä. Yhteistyötahojen kesken keskusteltiin ja selvitettiin aiheen rajausta, sitouduttiin ja tuettiin toisiamme työn aikana. Yhdessä toimeksiantajan kanssa selvitettiin missä ja miten suunnitelma toteutettiin ja miten dokumentoitiin. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyö idea sai alkunsa opinnäytetyön tekijöiden kahdenkeskisestä keskustelusta ja molempien toiveesta päästä tällaista projektia toteuttamaan.

Syksyllä 2024 toinen opinnäytetyön tekijöistä oli Lapin ammattikorkeakoulun Ennakoi, Teknologiset ratkaisut ennakoivan tiedon keräämisessä ja ikäihmisten kotona asumisen tukemisessa -hankkeen (2023–2026) tapahtumassa kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä. Hän sai vinkin, että kuntoutus- ja asumispalveluyksikkö oli hakenut ja saanut rahoituksen aistihuoneen toteuttamiseen, mutta heillä ei ollut vielä suunnittelijaa eikä tekijää projektille. Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä toimitusjohtajaan, josta lähti yhteistyö käyntiin.

Opinnäytetyön tekijät vierailivat kuntoutus- ja asumispalveluyksikössä useissa palavereissa syksyllä 2024. Toimeksiantajan kanssa katsottiin tulevan aistihuoneen tilat ja yhdessä konkreettisesti suunniteltiin, mitä aistihuoneen tulisi sisältää.

Opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä myös työntekijöille ja kertoivat opinnäytetyöstä ja tulevasta projektista. Työyhteisöä pyydettiin keskustelemaan keskenään ja jakamaan ideoita ja mielipiteitä opinnäytetyön tekijöille. Näin saatiin arvokkaita mielipiteitä suunnitteluvaiheeseen ja arvokasta kokemusta moniammatillisesta yhteistyöstä. Heidän näkemyksensä ja ideat sisälsivät muun muassa erilaisia äänimaisemia (tuulen huminaa, lintujen laulua), kosketeltavia pintoja, vuodenaikojen mukaan muuttuva teema, tähtitaivasta, helposti puhdistettavia elementtejä. Toimeksiantaja oli aktiivisesti yhteydessä opinnäytetyön tekijöiden kanssa sähköpostilla.

4.2 Suunnittelu- ja esivaihe

Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijät laativat kirjallisen suunnitelman, johon kirjasivat työn tavoitteet, missä ja kenelle työ toteutettiin sekä ketkä osallistuivat toteutukseen. Suunnitelmasta selviää tarkemmin etenemisen vaiheet, työnjako, vastuut ja arviointisuunnitelma. Suunnitteluvaihe on konstruktivistisen kehittämismallin tärkein vaihe. (Salonen 2013, 17.) Tässä vaiheessa opinnäytetyön tekijät kävivät keskustelua toimeksiantajan sekä Lapin ammattikorkeakoulun Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeen kanssa yhdessä aikataulutuksesta ja materiaalien sisällöstä. Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeen tavoitteena on tuoda tekoälyä ja sen mahdollisuuksia tutuksi Lapin pienille ja keskisuurille yrityksille ja muille toimijoille (Lapin ammattikorkeakoulu 2025). Yhdessä käytiin katsomassa tilat paikan päällä läpi. Toimeksiantaja vastasi rahoituksesta, isoista hankinnoista ja remontoinnista.

Kuntoutusyksikössä on uima-allas kuntoutujille. Toimeksiantajan ajatus aistihuoneen paikasta oli allasosaston ylhäällä, toisessa kerroksessa oleva nurkkatila, jolle ei ole ollut järkevää käyttötarkoitusta. Huone sijaitsi käytävän päässä kuntoutujien huoneiden lähellä. Aistihuoneen paikka oli ihanteellinen sen rauhallisen sijainnin vuoksi. Tila on melko pieni ja haastavan mallinen. Ikkunat ovat allasosastolle päin, ja ahtaita nurkkia on useampi (kuvio 1). Oman haasteensa tilan suunnitteluun toi tilan tiiliseinät. Tiiliseinien vuoksi seinien käsittelyksi valittiin maali, koska tapetteja ei voitu ajatella tiilikuvion vuoksi (kuvio 2). Opinnäytetyön tekijöille tilan haasteellisuus ei ollut ongelma vaan mahdollisuus.



Kuvio 1. Tilan ahdas nurkka



Kuvio 2. Huone ennen muutosta

Huonetta jatkettiin käytävälle, jotta tila suurenee ja näkyy kutsuvana huonetta lähestyvälle. Toimeksiantaja halusi, että tarpeelliset kuntoilulaitteet jäivät käytävätilaan. Yhdessä henkilökunnan kanssa todettiin, että luonnon katsominen kuntoillessa lisäisi kuntoilun mielekkyyttä. Luonnonmateriaalit, kuten puu, kivi, villa ja puuvilla, tarjoavat miellyttäviä visuaalisia ja tuntoaistisiin perustuvia aistikokemuksia. Ne heijastavat luonnon elävyyttä ja ajallista kerroksellisuutta tavalla, jota keinotekoiset materiaalit harvoin jäljittelevät. Aistihuoneessa luonnonmateriaalit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja tukevat kehon aistimuksia. (Kellert & Calabrese 2015, 15.) Luontokokemusta jäljiteltiin tuomalla tilaan vihreyttä ja vehreyttä erilaisilla materiaaleilla kuten verhoilla, ruohomatoilla, luonnon materiaaleilla kuten koivunrungoilla, oksilla, kävyillä, kivillä ja suihkulähteellä.

Tarkoituksena oli havainnollistaa huoneessa olijalle pieniä kokonaisuuksia kuten eläimiä puunjuurella, lintuja puissa ja nuotio metsäympäristössä. Huonetta on tarkoitus käyttää monipuolisesti käyttäjien toimintakykyä ja sairaudet huomioon ottaen. Opinnäytetyön tekijät laativat listan hankittavista tavaroista sekä keskustelivat toimeksiantajan kanssa tarvittavista saneeraustarpeista.

Tässä opinnäytetyöprojektissa Lapin tekoälykiihdyttämö -hanke vastasi videoiden toteutuksesta tekoälyllä. Videot sisälsivät kaikille tuttuja kotieläimiä sekä metsäneläimiä luontoympäristössä. Suunnittelupalaverissa käytiin ideoita yhdessä

läpi tarkemmin, millaista videomateriaalia haluttiin. Loppusyksyyn 2025 aikataulutettiin heille videoiden valmistuminen. Valmiit videot saataisiin muistitikun ja YouTube-kanavan kautta jaettua älytelevisioihin, tabletteihin sekä puhelimiin. Näin kuntoutus- ja asumispalveluyksikön henkilökunta pystyvät hyödyntämään videoita myös sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka eivät huoneeseen kykene menemään.

4.3 Työstövaihe

Työstövaiheessa työskenneltiin suunnitelman mukaisesti kohti tavoitetta. Ammatillisen oppimisen kannalta työstövaihe on toiseksi tärkein vaihe. Työstövaiheessa käsitellään suunnitelmallisuutta, vastuullisuutta, sitoutumista, vuorovai-
kutusta, epävarmuuden sietokykyä sekä osittain itsenäisyyttä. (Salonen 2013, 18.)

Aistihuone toteutettiin yhdessä kuntoutus- ja asumispalveluyksikön henkilökun-
nan kanssa opinnäytetyön tekijöiden suunnitelmien mukaisesti. Opinnäytetyön
tekijät vastasivat luontoaiheisen aistihuoneen toteutuksesta. Kaikki aistit ja hyvin-
voinnin sekä terveyden tukemisen keinot huomioitiin kokonaisvaltaisesti. Tärkeää
oli ottaa huomioon, että tilat ovat turvalliset ja esteettömät ikäihmisiä ja kuntoutu-
jia ajatellen.

Opinnäytetyön tekijät laativat toimeksiantajan kanssa tarkempaa budjettia ja
miettivät hankintoja yhdessä suunnitelman mukaisesti (liite 1). Sisustustuotteiden
hankkiminen oli helppoa, kun kaikki oli valmiiksi visualisoitu suunnitteluvai-
heessa. Opinnäytetyön tekijät sopivat yhdessä toimeksiantajan kanssa, että pie-
nimvät hankinnat toteutettiin käteishankintoina. Kalleimmat ja isoimmat hankin-
nat toimeksiantaja hyväksyi ja teki hankinnat suunnitelman mukaisesti. Näitä oli-
vat muun muassa taulutelevisio, suihkulähde, valokuvatapetti, matot sekä maalit.
Luonnon materiaalit kerättiin omilta mailtamme, jotta emme riko jokaisenoikeutta.
Lopuksi tilaan hankittiin tuuletin, koska tila on lämmin. Huoneen nojatuolit ja kei-
nutuoli löytyivät talosta valmiina.

Lokakuun alussa kävimme tarkistamassa tilasta mitat ja samalla suunnittelimme
tarkemmin huoneen ilmettä ja sitä, mitä remonttia tila tuli tarvitsemaan. Tähän
palaveriin osallistui myös kuntoutus- ja asumispalveluyksikön kiinteistöhoitaja,

jonka tehtävän kuvaan kuului talon puolelta remontoida tilaa suunnitelman mukaisesti. Mittojen piti olla tarkkoja, koska suunnittelimme tilaan korokkeet, joille somisteet tulivat. Korokkeiden suunnittelussa oli tärkeää ottaa huomioon visuaalinen ilme sekä tilan esteettömänä pysyminen mahdollisia rollaattoreita ja pyörätuolia ajatellen. Kiinteistönhoitaja oli isossa roolissa projektissamme, koska hän rakensi puusta meille nämä korokkeet sekä maalasi seinät. Hän oli meidän apunamme myös asentamassa ruohomattoa lattiaan sekä korokkeiden päälle, koirun runkojen kiinnittämistä pohdimme yhdessä ja hän toteutti suunnitelman. Kiinteistönhoitaja asensi koko ikkunaseinän mittaisen verhotangon, johon saimme kauniisti metsäverhot sekä tummanvihreät valoverhot. Näin saimme suojattua allasosaston katseelta ja luotua tilaan lisää vehreyttä. Metsäverhoissa oli auringon säteet, jotka mukautuivat allasosastolta tulevaa valon määrään. Tunnelma huoneessa mukautui ja loi erilaisia vuorokauden aikoja.

Yhteistyö toimi hyvin, pystyimme keskustelemaan ja muuttamaan suunnitelmia nopeallakin aikataululla tarpeen vaatiessa. Kiinteistönhoitaja kysyi voimmeko joustaa korokkeen mitasta pistorasioiden vuoksi. Kyseessä ei ollut kovinkaan iso muutos eikä vaikuttanut huoneen valmistumisen aikatauluun, joten annoimme vapaat kädet korokkeiden rakentamiseen. Aistihuoneen valmistumisen aikataulutavoite myös aikaistui toimeksiantajan toiveesta.

Materiaaleja kävimme tutkimassa internetissä eri sivustoilla ja etsimme parhaita vaihtoehtoja huoneen sisustamiseen. Seinämaalivalintoja kävimme maaliliikkeessä katsomassa ja vertaamassa ammattilaisen avulla eri vaihtoehtoja, jotka sopivat meidän visuaaliseen ajatukseemme. Halusimme luoda seinien väreillä eri syvyyksiä. Tummemmalla sävyllä saimme tilaan syvyyttä ja vaaleampaan sävyyn saimme luotua kuusimetsästä varjoja. Emme halunneet tilasta liian tummaa ja synkkää, halusimme tilaan raikasta vehreyttä.

Varsinainen remontti alkoi huoneessa lokakuun puolen välin jälkeen. Tilasta poistettiin haitariovi, joka toi avaruutta lisää. Tila ei tarvinnut suurempia muutoksia olemassa oleviin rakenteisiin (kuvio 3).



Kuvio 3. Huone remontin keskeltä

Halusimme luoda tilaan kaikille tuttua ympäristöä erilaisilla metsälajeilla, havumetsän, koivumetsän ja sekametsän muodoissa. Verhot kuvastivat sekametsää, seinään tuli koivumetsätapetti sekä oikeita koivun rankoja ja korokkeen päälle tekokuusia. Koivumetsätapettiin piti olla todella tarkka mitta, koska tuote valmistettiin mittojen mukaisesti (kuvio 4). Verhot olivat liian pitkät tilaan, joten ne lyhennettiin itse oikeaan mittaan. Koivun rangat kaadettiin ja risut kerättiin metsästä, sen jälkeen niitä saunotettiin kuumassa usean tunnin ajan. Tuoreita koivun rankoja ei voitu suoraan tuoda sisälle ja asentaa kosteana. Saunottamalla saimme ylimääräisen kosteuden haihdutettua ja mahdolliset eliöt poistettua (kuvio 5).



Kuvio 4. Koivutapetti



Kuvio 5. Koivujen kuivatus

Korokkeiden päälle ja lattialle tuli tekonurmimattoa. Korokkeissa oli tummempi, pidempi ja elävämpi pintainen nurmimatto ja lattialla sileämpi, joka oli helppokulkuisempi ja siivouksen kannalta helpompi. Suunnittelimme korokkeet tuomaan

tilaan luonnon monikerroksellisuutta ja samalla yksityiskohdat helpommin nähtäväksi. Korokkeiden päälle suunnittelimme tarkoin metsälajikkeelle tyypillistä aluskasvillisuutta sekä pieneläimiä. Myös siivous olisi helpompaa, kun tavarat eivät ole lattialla tiellä.

4.4 Valmis luontoaiheinen aistihuone

Aistihuoneen tilassa oli ennen remonttia useampi keinutuoli, nojatuolia sekä sänky, mutta sillä ei ollut varsinaista käyttötarkoitusta ja tila toimi lähinnä varastona. Pienellä remontilla ja tarkoilla yksityiskohdilla saimme tilaan luotua luonnon elementtien avulla muistoja herättäviä tarinoita. Tarkat yksityiskohdat ja luonnon omat elementit kutsuvat pysähtymään ja muistelemaan. Onnistuimme rakentamaan tilaan eri metsäympäristöt, havumetsän, sekametsän ja koivumetsän (liite 2 kuvio 6). Kapeaan epäsymmetriseen nurkkaan saimme luotua syvyyttä kauniilla basilikan värillä, joka oli jatkumoa tekonurmimatosta sekä viherseinästä (liite 2 kuvio 7). Yksityiskohdat ovat alkuja tarinoille, jotka jokainen tilan käyttäjä viimeistelee omalla elämäkokemuksellaan. Haluamme, että tilassa vallitsee vahva luontoyhteys, joka herättää mielikuvituksen eloon. Huoneeseen vietiin kansio, josta löytyy tarinoita, joita voi hyödyntää luontokokemuksen muisteluissa (liite 3). Esimerkkinä yksi tarinoistamme, tarina hiirestä ja huuhkajasta suon reunalla.

”Missä koivut kuiskivat ja heinät huojuvat hiljaa tuulessa, asui vanha huuhkaja. Se oli viisas ja rauhallinen lintu, joka tiesi jokaisen polun, mättään ja sammaleen salaisuudet. Eräänä iltana, kun aurinko laski ja suon yllä leijui kevyt usva, huuhkaja istui tutulla koivupöllillään ja katseli ympärilleen. Silloin se huomasi jotakin pientä ja ruskeaa koivupöllin päällä. Siellä istui pieni hiiri, joka näytti mieteliäältä. -Mikäs sinua painaa pieni kulkija? Huuhkaja kysyi lempeällä äänellä. Hiiri huokaisi ja vastasi: -Minä etsin paikkaa, jossa olisi turvallista olla. Suolla on kaunista, mutta joskus tuntuu, että maailma on kovin suuri. Huuhkaja nyökkäsi hitaasti. -Maailma on suuri, mutta niin on myös rauha. Kun löytää hyvän paikan ja ystävän, ei tarvitse pelätä. Hiiri katsoi huuhkajaa ja hymyili. -Saatanko minä jäädä tänne? -Totta kai, huuhkaja sanoi. Minä pidän silmät auki yöllä, ja sinä voit kertoa minulle, mitä maan tasalla tapahtuu. Ja niin he jäivät suon reunalle yhdessä: toinen vartoi ylhäältä ja toinen kuunteli alhaalta. Illat olivat hiljaisia, mutta eivät enää yksinäisiä.

Suolla sanotaan vieläkin, että jos kuuntelee tarkasti, voi kuulla huuhkajan siipien havinan ja pienen hiiren tassujen rapinan - ystävyuden merkinä.”

Tilaan tuotiin luonnon vesi suihkulähteenä, joka antoi näkö- ja kuulo asteille positiivista ärsykettä veden solina ja valoefektin ansiosta. Suihkulähde edusti mielikuvaa koivumetsän keskellä solisevasta pienestä purosta, kivien ja kukkien koristaessa metsämaisemaa (kuvio 8).



Kuvio 8. Suihkulähde

Tuoksupurkeissa toimme metsän ja luonnon tuoksuja tilaan männyn ja kuusen havun neulasilla, huonetuoksulla, eteerisellä öljyllä sekä luonnon koivuilla (kuvio 9). Kuuloaistille olimme suunnitelleet luonnon ääniä tuomalla tilaan äänilaatikon, lintujen viserrystä somisteista, lintujen äänet -kirjan (liite 2 kuvio 10).



Kuvio 9. Tuoksupurkit

Lapin tekoälykiihdyttämö -hanke toteutti videot kuvista, jotka he herättivät tekoälyn avulla henkiin. Videoissa oli muun muassa luonnon eläimiä kävelemässä (kuvio 11) ja äännelemässä sekä nuotiotulen tullen rätinän ja liekkien liikettä järven rannalla (kuvio 12). Biofiilisen tutkimuksen mukaan tullen elementti on ollut ihmis-kunnalle historiallisesti merkittävä, turvallisuuden tunteen luojana (Kellert & Calabrese 2015, 14).

Kuvio 11–12. Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeen tuottamat luontokuvat isolla näytöllä



Kuvio 11.



Kuvio 12.

4.5 Käyttöönotto

Aistihuone otettiin käyttöön 5.11.2025 kuntoutus- ja asumispalveluyksikön Saarenvireen 35-vuotisjuhlapäivänä. Toimitusjohtajan mukaan huone oli lahja talon asukkaille ja kuntoutujille. Toimitusjohtaja piti tärkeänä luontoaiheista aistihuonetta ja koki siihen panostamisen olevan arvovalinta. Saarenvireen sosiaalisen median kanavilla on huonetta tuotu esille ja palautetta olemme saaneet näiden kautta. Lapin Kansan lehtiartikkelin myötä olemme saaneet myös positiivista palautetta ulkopuolisilta, että tällaisia luontoaiheisia ympäristöjä pitäisi olla enemmän ja vastaavanlaiset aktiviteetit ovat todella tärkeitä ikäihmisille. Luontoaiheinen aistihuone sai näkyvyyttä myös Lapin ammattikorkeakoulun sosiaalisen median kanavilla.

4.6 Arviointivaihe

Arviointivaiheessa arvioidaan tuotosta ja tavoitteisiin pääsemistä. Arvioijina ovat käyttäjät ja toimijat. Menetelmiä voivat olla kyselyt, haastattelut ja havainnointi. Arviointivaiheessa mietitään myös kehittämideoita jatkumona tuotokselle. (Salonen 2013, 18.)

Huoneen valmistuttua opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja sekä Lapin tekoälykiihdyttämö -hanke yhdessä arvioi tuotosta. Toimeksiantaja haastatteli työntekijöitä ja huoneen käyttäjiä, joista raportoi opinnäytetyön tekijöille sekä Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeelle. Huoneen käyttäjien palautteiden mukaan tila on koettu rauhoittavana sen sijainnin ja värimaailman vuoksi. Eri luonnon elementit, eläimet ja tuoksut koetaan tärkeiksi luontotunnelman aistimiseksi. Luontoaistihuone ei ole ollut monelle ennestään tuttu. Tämä on herättänyt mielenkiintoa ja positiivista reaktiota. Jatkokehityksenä tilassa voisi tehdä tarkempaa tutkimusta, miten rakennettu luontoaiheinen aistihuone tukee mielenhyvinvointia palvelutalon asukkailla ja kuntoutujilla.

5 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Jokaisella ihmisellä on oikeus luontoon ja luonnon tuomaan terveyshyötyyn. Aistihuoneen avulla terveyshyödyt tuodaan palvelutalon asukkaille sekä kuntoutuksessa oleville, jotka eivät sillä hetkellä pääse nauttimaan luonnosta. Suomessa vanhuspalvelulaissa määritellään, että ikäihmisten osallisuutta, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tulisi tukea (Vanhuspalvelulaki 980/2012). Jos ikäihminen tai kuntoutuja ikään katsomatta itse ei kykene menemään luontoon, niin luontoaiheisen aistihuoneen avulla luonto terveys- ja hyvinvointivaikutuksineen voidaan tuoda kaikille lähelle, helposti saataville. Aistihuoneen suunnittelussa ja rakentamisessa on otettava huomioon, tutkittuun tietoon perustuen, mitkä elementit on todettu hyväksi ja aisteja stimuloiviksi sekä voimavaroja lisääviksi tekijöiksi. Lähteinä käytetään tarkasti valittuja tutkimuksia ja kirjallisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2026.)

Luontoa ja luontoaiheita on tutkittu laajasti Suomessa ja kansainvälisesti. Tutkittua tietoa löytyy hyvin, mutta lähteissä on monessa maininta, että tutkimuksia tarvitsee vieläkin enemmän. Suunnitteluvaiheen aikana on tullut esille jo, miten luontoaiheista aistihuonetta voisi jatkokehittää tulevaisuudessa. Jatkona voisi ajatella tutkimusta siitä, miten aistihuone vaikuttaa ikäihmisiin. Opinnäytetyön prosessi on opiskelijan oppimisprosessi ja sen tarkoituksena on parantaa opiskelijan asiantuntijuutta ja ammatillista kasvua sekä työelämän taitoja. Tämän prosessin aikana olemme mukana moniammatillisessa yhteistyössä, koska tässä on mukana useita eri alojen ammattilaisia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2026.)

Aistihuoneen valmistumiseen tarvitaan kaikkien osaajien työpanosta ja erialojen osaajien osaaminen on todellinen rikkaus tällaisessa projektissa. Jaettu vastuu ja luottamus eri toimijoiden kanssa tuo projektille lisäarvoa. Opinnäytetyön tekijöiden ohjaavan opettajan rooli on tärkeä suunnannäyttäjänä ja tukijana projektin aikana. Opettajalla löytyy aiheen asiantuntijuutta laajasti muun muassa kuntoutuksen, teknologian ja kehittämisen alueelta, mitkä ovat meidän työmme tärkeitä suuntaviivoja. Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö on tiivistä projektin aikana ja on tärkeää, että kummallakin on samat arvot ja asenteet sekä innostuneisuus pro-

jektia kohtaan. Olemme sitoutuneita työhön ja otamme täyden vastuun kirjallisesta tuotoksesta ja huolehdimme ettemme syyllisty plagiointiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2026.)

Jokaisenoikeudet (aiemmin jokamiehenoikeudet) käsittää jokaisen Suomessa oleskelevan oikeutta käyttää luontoa riippumatta siitä kuka alueen omistaa. Käytöstä ei saa aiheutua haittaa tai häiriötä maankäytölle, maanomistajalle, luonnolle ja muille ihmisille tai eläimille. (Metsähallitus 2025.) Aistihuoneeseen tarvittavat materiaalit löytyivät omasta metsästä, silti meidän oli hyvä perehtyä jokaisenoikeuksien periaatteisiin ja olla tietoisia mitä saa tehdä ja mihin tarvitaan maanomistajan lupa.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimeksiantajan kanssa yhteistyössä luontoaiheinen aistihuone. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kuntoutus- ja asumispalveluyksikköön. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda olemassa olevaan tilaan aisteja stimuloiva ympäristö, joka palvelee koko taloa, niin kuntoutujia, palvelutalon asukkaita kuin työntekijöitäkin. Tavoitteena oli tukea toimintakyvyn psyykkisiä edellytyksiä tutkittuun tietoon perustuen. Huonetta voi käyttää päivittäin rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen. Tavoite oli motivoida ikäihmistä sekä kuntoutujaa lähtemään liikkeelle yksin tai yhdessä toisen asukkaan tai hoitajan kanssa ja näin tukea psyykkisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Työntekijöille huone tarjoaa rentoutumishetken työpäivän aikana.

Opinnäytetyön tekijöillä oli henkilökohtainen kiinnostus luonnon tuomaan hyvinvointiin. Ajatus siitä, että luonnon terveyshyötyjä voisi tuoda kuntoutus- ja asumispalveluyksikköön helposti saataville ja tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, viritteli ideoimaan aiheesta opinnäytetyötä. Projektin tiedostettiin olevan laaja, joten heti alussa sovittiin, että tätä suunnittelua ja työtä lähdetään tekemään kahden opiskelijan voimin. Muuttuvia tilanteita syntyi matkan varrella ja rikkaus oli, että pystyimme muuttamaan suunnitelmia ja lopputuloksesta tuli odotettua parempi. Jalkauduimme Ouluun tekemään somistehankinnat, koska paikkakunnillamme ei löytynyt tarpeeksi luonnonmukaisia somisteita. Pidimme tärkeänä nähdä luonnossa somisteet, jotta pystyimme varmistamaan tuotteiden soveltuvuuteen huoneeseen. Ajatuksemme oli, että somisteet vastaisivat mahdollisimman hyvin luonnollista kokoa ja ulkonäköä. Tärkeää oli myös, että somisteet ovat Lapin kasvillisuutta jäljitteleviä, oli ne heiniä, kukkia, puita tai eläimiä. Meillä oli yksityiskohdille tarinat ja selitykset, miksi päädyimme mihinkin ratkaisuun. Tavoitteenamme oli luoda asioita, mistä myös jokainen huoneessa kävijä voi luoda omia mielikuvia ja tarinoita. Meidän omat ajatuksemme muotoiltiin tarinoiksi, jotka vietiin aistihuoneeseen luettavaksi tukemaan osallistujien kokemuksellisuutta ja osallisuutta.

Mielestämme onnistuimme toteutuksessa todella hyvin ja saamamme palaute huoneessa kävijöiltä sekä sosiaalisen median kautta huoneeseen tutustujilta vahvisti meidän omaa mielipidettämme huoneesta. Yhteistyömme toimi saumattomasti ja kummallakin oli samanlaiset visiot huoneen lopputuloksesta. Kasausvaiheessa pääsimme konkreettisesti haastamaan itseämme muun muassa valokuvatapetin asentamisessa ja teimme tiivistä yhteistyötä moniammatillisen tiimin kanssa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan aistihuoneen oli tarkoitus valmistua marraskuun 2025 loppuun mennessä. Toimeksiantajalta tuli lokakuun alussa toive, että saataisiinko huone valmiiksi marraskuun 5. päivään mennessä kuntoutus- ja asumispalveluyksikkö Saarenvireen 35-vuotisjuhlapäivään. Lupasimme yrittää parhaamme ja saimme viimeiset sisustustuotteet huoneeseen juuri juhlapäivän aamuna. Olimme yhteydessä tästä aikataulumuutoksesta myös Lapin ammattikorkeakoulun Lapin tekoälykiihdyttämö -hankkeen yhteyshenkilöön ja sovimme, että tekevät ainakin kymmenen kuvamateriaalia. Saimme kuvamateriaalit päivää ennen juhlapäivää sovitusti ja pääsimme testaamaan huoneen ennen h-hetkeä. Juhlapäivän aamuna Lapin Kansan toimittaja kävi haastattelemassa Saarenvireen toimitusjohtajaa juhlapäivän kunniaksi aistihuoneessa, ja samalla saimme opinnäytetyöllemme näkyvyyttä fyysiseen lehteen sekä sosiaaliseen mediaan. Toimittaja haastatteli myös opinnäytetyön tekijöitä huoneen toteutuksesta.

Oppimiskokemuksena projekti oli kokonaisuudessaan laaja ja monivivahteinen. Prosessi edellytti suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä, sekä kykyä hallita monivaiheista kokonaisuutta. Projektin aikana kehittyivät erityisesti ongelmanratkaisutaidot ja paineensietokyky, sillä työskentelyyn sisältyi useita tilanteita, joissa oli reagoitava muuttuviin olosuhteisiin ja tehtävä ratkaisuja aikataulupaineen alla. Monialainen yhteistyö korostui projektin eri vaiheissa. Aikataulujen yhteensovittaminen, budjetissa pysyminen ja eri toimijoiden näkökulmien huomioiminen vaativat joustavuutta sekä kokonaisuuksien hahmottamiskykyä. Tiivis yhteistyö vahvisti ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää avoin vuorovaikutus ja yhteinen tavoite ovat onnistuneen lopputuloksen saavuttamisessa. Projekti edellytti myös luovuutta, mielikuvituksellisuutta ja rohkeutta heittäytyä uusiin, ennestään tuntemattomiin tehtäviin. Työskentelyyn sisältyi runsaasti työtunteja sekä käytännön järjestelyjä, mikä konkretisoi projektityöskentelyn vaativuuden.

Keskeinen osa oppimisprosessia oli laaja teoretiedon kartoittaminen ja sen kriittinen tarkastelu. Tutkittua tietoa löytyi runsaasti ja meidän piti tarkoin valikoida mitä asioita käsittelemme, jotta työmme ei laajene liikaa. Teoreettisen viitekehysten rakentaminen syvensi ammatillista osaamista, ja teorian vieminen käytäntöön auttoi ymmärtämään tiedon soveltamisen merkitystä. Kokonaisuudessaan projekti vahvisti valmiuksia toimia suunnitelmallisesti, yhteistyökykyisesti ja kehittämisorientoituneesti tulevassa ammatissa. Kehittämisideana huoneessa voisi tehdä tarkempaa tutkimusta luontoaistihuoneen vaikutuksesta ikäihmisiin ja kehittää erilaisia rentoutushetkiä luontoaistihuoneen ympäristöä hyödyntäen.

LÄHTEET

Browning, W.D., Ryan, C.O. & Clancy, J.O. 2024. 14 Patterns of Biophilic Design, 10th anniversary edition. New York: Terrapin Bright Green, LLC. Viitattu 29.1.2026 <https://www.terrapinbrightgreen.com/wp-content/uploads/2025/05/14-Patterns-10th-anniv-ed-v2025-05.pdf>.

Carvalho, S., Martins, F., Barvosa, R., Vicente, S., Martins, A. 2023. Effectiveness of Snoezelen in older adults with neurocognitive and other pathologies: A systematic review of the literature. *Journal of Neuropsychology* vol 18 02/2024, 312–331. Viitattu 22.1.2026 <https://doi.org/10.1111/jnp.12346>.

Jansson, A., Rautiainen, L., Kolster, A., Aalto, U., Partonen, T. & Pitkälä, K. 2022. RECETAS-projekti selvittää luontoelämysten vaikutuksia ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. *Gerontologia* vol 36 02/2022, 196–203. Viitattu 2.2.2026 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/115997/71274>.

Kellert & Calabrese 2015. *The Practice of Biophilic Design*. Viitattu 3.2.2026 <https://www.biophilic-design.com/>.

Lapin ammattikorkeakoulu (AMK) 2025. Lapin Tekoälykiihdyttämö -hanke. Viitattu 23.5.2025 <https://lapinamk.fi/hanke/lapin-tekoalykiihdyttamo/>.

Metsähallitus 2025. Retkeily ja ulkoilu. Viitattu 23.5.2025 <https://www.luontoon.fi/fi/lajit/retkeily-ja-ulkoilu/jokaisenoikeudet>.

Mieli ry. 2024. Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä. Viitattu 20.5.2025 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/luonto-elvyttaa-rauhoittaa-ja-lievittaa-stressia/>.

Muistiliitto 2025. Aivoterveyttä ja hyvinvointia metsästä. Viitattu 23.5.2025 <https://muistiliitto.fi/aivoterveyttä-ja-hyvinvointia-metsasta/>.

Puhti Lab Oy 2026. DHEA on sukuhormoni, jota erittyy niin miehillä kuin naisilla. Viitattu 15.1.2026 <https://www.puhti.fi/tietopaketit/dhea/>.

Puuinfo 2020. Puun käytön sisäilma- ja terveysvaikutukset. Fysiologiset ja psykologiset ominaisuudet. Viitattu 29.1.2026 <https://puuinfo.fi/puutieto/puun-sisailmavaikutukset/fysiologiset-ja-psykologiset-ominaisuudet/>.

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Väitöskirja, Helsingin yliopisto. Viitattu 22.5.2025 <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2413-5>.

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

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun AMK. 16–29. Viitattu 14.5.2025 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-373-8>.

Sininauhaliitto 2021. Luonto sisälle – Yhteinen miniatyyrimaisema. Viitattu 20.5.2025 <https://www.vihreaveraja.fi/sisustus/luonto-sisalle-yhteinen-miniatyyrimaisema/>.

Sininauhaliitto 2022. Luonto sisälle – Mistä on aistihuone tehty. Viitattu 14.5.2025 <https://www.vihreaveraja.fi/sisustus/luonto-sisalle-mista-on-aistihuone-tehty/>.

Snoezelen 2022. Snoezelen -moniaistinen ympäristö. Viitattu 14.5.2025. https://vahvike.fi/wp-content/uploads/sites/3/2025/09/snoezelen_vahvike_1-1.pdf.

Snoezelen -multi-sensory environments. 2026. What is Snoezelen? History. Viitattu 14.2.2026 <https://snoezelen.info/>.

Suomen geronomiliitto. 2025. Geronomin kompetenssit. Viitattu 13.5.2025 <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi-amk/geronomi-amk-kompetenssit/>.

Suomi, A. 2019. Green Careluonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä green care-menetelmin. Vantaa: Tikkurilan Paino Oy.

Suomi & Juusola 2017, Vihreä hoiva ja voima. Vihreän hoivan historia. Vantaa: Tikkurilan Paino Oy.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2024. THL ja Luke selvittävät luonnon positiivisia terveysvaikutuksia ja niiden taloudellista merkitystä. Viitattu 21.5.2025 <https://thl.fi/-/thl-ja-luke-selvittavat-luonnon-positiivisia-terveysvaikutuksia-ja-niiden-taloudellista-merkitysta>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023, Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.5.2025 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Viitattu 13.5.2025 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim lehti. 13/2018. Viitattu 20.5.2025 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>.

Vanhuspalvelulaki. 2012/980. Viitattu 20.5.2025 <https://data.finlex.fi/eli/sd/2012/980/ajantasa/2024-12-05/fin>.

LIITTEET

Liite 1. Budjetin toteutuma

Liite 2. Kuviot

Liite 3. Tarinat

Liite 1. Budjetin toteutuma 1(2)

Hiiri	1,99 €
Karhu-pehmo	16,50 €
Pupu	7,95 €
Pikkulinnut; Ruskea 7,90 € /kpl, Punatulkku 7,90 €/ kpl (punatulkkuja oli 2 kpl)	23,70 €
Pöllö/Huuhkaja	13 €
Orava ja sieni	19,90 €
Roikkuva orava	11,95 €
Pullea lintu	6,90 €
Laulavat linnut 5,95 € /, näitä oli 2 kpl	11,90 €
Sammakko	12,90 €
Siili	7,90 €
Kärpässienet; Isot 6,90 €/kpl, pienet 3,90 € /kpl	10,80 €
Jäkälät 1,99 €/pieni pss, näitä oli 4 kpl	7,96 €
Jäkälä vihreä iso pss	5 €
Ruskeat sienet	7,90 €
Kivet	4,95 €
Hiekka	5,99 €
Pienet sienet	3,99 €
Oksa	6 €
Kävyt	8,99 €
Heinät pitkät	11,80 €
Kuiva heinä	4 €
Kukat	10 €
Saniainen	19,90 €
Kanerva	5 €
Puolukanvarvut	2,99 €
Pölkky 65 € /kpl näitä oli 2kpl	130 €
Pupu-valo	21,90 €
Poro –koristevalaisin	89,90 €
Tekokuuset 3kpl	69,90 €
Tuoksupurkki laatikko	7,95 €
Tuoksupurkki 2,95 € /kpl, näitä 2kpl	5,90 €
Valoverhot 5 € /pkt, näitä oli 2 pkt	10 €
Metsäverhot	23,20 €
Metsätuoksu	4,95 €
Pikku pöytä	19,90 €
Kaukalo	2,99 €
Tuuletin ja TV	748 €
Vihreä matto lattia	143,24 €
Vihreä matto koroke	99,51 €
Tapetti	166 €
Kastelukannu	5,99 €
Ohje-kansio	2,99 €
Perhoset	3,99 €
Ääniboxi	53,90 €
Lintukirja	22,95 €
Virkkuukoukku	1,99 €
Villalanka	1 €
Viltit 5 €/kpl, 2 kpl.	10 €

Liite 1. Budjetin toteutuma 2(2)

Kettu tyyny	20 €
Siima	3,99 €
Maalit + muut tarvikkeet	203,56 €
Korokkeiden materiaalit	310,94 €
Mattoteippi	7,18 €
Suihkulähde	143,90 €
Viherseinä	79,95 €
Pöytäkuusi /mänty	12,95 €
SUMMA YHTEENSÄ	2 678,48 €

Työtunnit luontoaiheisen aistihuoneen toteuttamiseen rakennus vaiheessa:

Opinnäytetyön tekijät yhteensä 120 tuntia (suunnittelu, materiaalien hankinta, tapetointi, somisteiden asettelu ja viimeistely ym.)

Kiinteistöhoitajan työtunnit yhteensä noin 40 tuntia (sisältää seinien pohjatyöt ja maalaus, korokkeiden rakentaminen ym.)

Liite 2 Kuviot



Kuvio. 6



Kuvio. 7



Kuvio. 10

Liite 3. Tarinat 1(4)

Saarenvireen aistihuoneeseen muistelun tueksi

Keskusteluja, muisteluita...

- Lauluja, runoja leikinlaskuja luonnosta
- Keskustelua vuodenaajoista
- Luontokokemuksia sukupolvelta toiselle
- Luonto leikit lapsuudessa
- Keskustelua luonnosta ja omista kokemuksista
- Luonnossa liikkuminen, oma lempipaikka
- Lempikukat
- Rentoutusharjoitteluita lukien tai tv:n kautta

Luontoaiheista aistihuonetta voi käyttää monipuolisesti aisteja avaamaa, virkistytymiseen, hyvinvointia tukemaan, kuntoiluun, joogaan, seurusteluun, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Huoneeseen voi mennä yksin tai yhdessä ja älyteli visiota voi käyttää laajasti hakemalla internetin kautta erilaisia sovelluksia kuten Voitaksen sivuilta jumppia tai muistipolulta muistia tukevia harjoitteita. Myös metsäkävelyt mieli.fi sivustolta kannattaa hyödyntää.

Aisteja avaavia kokemuksia luontoaistihuoneen syleilyssä.



Liite 3. Tarinat 2(4)

SUON REUNALLA

Suon reunalla, missä koivut kuiskivat ja heinät huojuvat hiljaa tuulessa, asui vanha huuhkaja. Se oli viisas ja rauhallinen lintu, joka tiesi jokaisen polun, mätään ja sammaleen salaisuudet.

Eräänä iltana, kun aurinko laski ja suon yllä leijui kevyt usva, huuhkaja istui tulla koivupöllillään ja katseli ympärilleen. Silloin se huomasi jotakin pientä ja ruskeaa koivupöllin päällä.

Siellä istui pieni hiiri, joka näytti miettelialtä.

-Mikäs sinua painaa pieni kulkija? Huuhkaja kysyi lempeällä äänellä.

Hiiri huokaisi ja vastasi:

-Minä etsin paikkaa, jossa olisi turvallista olla. Suolla on kaunista, mutta joskus tuntuu, että maailma on kovin suuri.

Huuhkaja nyökkäsi hitaasti.

-Maailma on suuri, mutta niin on myös rauha. Kun löytää hyvän paikan ja ystävän, ei tarvitse pelätä.

Hiiri katsoi huuhkajaa ja hymyili.

-Saatanko minä jäädä tänne?

-Totta kai, huuhkaja sanoi. Minä pidän silmät auki yöllä, ja sinä voit kertoa minulle, mitä maan tasalla tapahtuu.

Ja niin he jäivät suon reunalle yhdessä: toinen vartoi ylhäältä ja toinen kuunteli alhaalta. Illat olivat hiljaisia, mutta eivät enää yksinäisiä.

Suolla sanotaan vieläkin, että jos kuuntelee tarkasti, voi kuulla huuhkajan siipien havinan ja pienen hiiren tassujen rapinan - ystävyyden merkinä.



Liite 3. Tarinat 3(4)

METSÄPURO JA VANHA SAMMAKKO

Koivumetsän keskellä solisi pieni puro, joka ei koskaan pitänyt kiirettä. Se valui kiveltä toiselle, hiljaa ja tasaisesti, aivan kuin se olisi tiennyt, että elämässä tärkeintä on rauha.

Puron reunalla istui vanha sammakko tutulla kivellään. Se oli istunut siinä monet kesät ja nähnyt, kuinka aurinko nousi ja laski, ja kuinka koivujen lehdet vaihtoivat väriä keväästä syksyyn.

Sammakko ei enää hypellyt niin kuin nuorena. Mutta se ei haitannut.

Se kuunteli veden ääntä ja ajatteli:

“Kaikki kulkee omalla ajallaan. Niin puro, niin metsä... ja niin mekin.”

Kun tuuli humisi koivuissa ja puro solisi vieressä, sammakko hymyili itsekseen.

Tässä paikassa oli hyvä olla.



Liite 3. Tarinat 4(4)

KUUSIMETSÄN SIIMEKSESSÄ

Kuusimetsässä ilma tuoksui kostealta sammaleelta ja pudonneilta neulasilta. Metsän reunassa seiso i poro, rauhallinen ja viisas, kuin vanha metsän vartija. Sen hengitys höyrysi kevyesti viileässä ilmassa.

Lähellä pientä kuusta kasvoi kirkkaanpunainen kärpässieni. Sen hatun päälle oli hypännyt orava, joka istui hetken aivan hiljaa pähkinät sylissään - aivan kuin miettien, mihin oli pähkinänsä piilottanut. Pikkulinnut lentelivät oksalta toiselle ja lauloivat hiljaa toisilleen, ja metsä tuntui hetken aivan erityisen levolliselta.

Poro katseli touhua lempeästi. Se oli nähnyt monta syksyä, monta talvea ja monta kevättä. Se tiesi, että jokaisella oli oma tehtävänsä: orava keräsi talvivarastoja, linnut valmistautuivat kylmään ja metsä rauhoittui hiljalleen lepoon.

Ilta alkoi hämärtyä ja metsään laskeutui pehmeä hiljaisuus. Kaikki oli niin kuin pitikin. Syksy muistutti, että vaikka kesä on ohi, elämä jatkuu – rauhallisesti, omassa tahdissaan, vuodesta toiseen.

