

Sanna Kärkkäinen

”SIE TEIT MEILLE METSÄN!”
Luontoavusteinen aistihuone
kehitysvammaisten päivätoimintaan

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sanna Kärkkäinen	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2017
Opinnäytetyön nimi "SIE TEIT MEILLE METSÄN!" LUONTOAVUSTEINEN AISTIHUONE KEHITYSVAMMAIS- TEN PÄIVÄTOIMINTAAN		52 sivua 7 liitesivua
Toimeksiantaja Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän toimintakeskus Taiska		
Ohjaaja Karoliina Rötö		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa luontoavusteinen aistihuone kehitysvammaisten päivätoimintaan. Kehittämistyön myötä tarkoitus oli tuoda toimintakeskus Taiskan arkeen luontoavusteisin menetelmin toteutettu, aistien harjaannuttamiseen soveltuva menetelmä sekä luoda Taiskaan tila, joka mahdollistaa asiakkaiden omaehtoisen rentoutumisen. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tärkeänä lähtökohtana oli asiakkaiden osallistuminen luontoavusteisen aistihuoneen suunnitteluun ja toteutukseen.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittäminen, jonka raportointiin sisältyy teoriaosuus Green Caresta, aisteista ja aistien harjaannuttamisesta sekä selvitys kehittämissä vaiheista. Työ sisältää lisäksi Taiskan henkilökunnalle teettämäni kyselyn, joka toteutettiin laadullisena tutkimusmenetelmänä lomakehaastattelun muodossa. Kyselyn avulla oli tarkoitus selvittää työntekijöiden näkemyksiä siitä, onko aistihuone mahdollista toteuttaa luontoavusteisesti ja kuinka se toimii kehitysvammaisten kuntoutuksen tukena sekä omaehtoisen rentoutumisen tilana.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän vammaispalvelujen toimintakeskus Taiskaan. Taiskassa järjestetään päiväaikaista työ- ja päivätoimintaa vammaispalvelujen asiakkaille.</p> <p>Kyselyn tulosten perusteella voidaan päätellä, että aistihuone on mahdollista toteuttaa luontoavusteisesti. Kyselyn vastaukset osoittivat, että luonto on läsnä luontohuoneessa erilaisina elementteinä, luontoelementit ovat kaikkien helposti saavutettavissa ja, että asiakkaat hakeutuvat huoneeseen itsenäisesti rentoutumaan. Kyselystä ilmeni lisäksi, että luontohuone mahdollistaa osaltaan asiakkaiden kuntoutusta aistityöskentelyn osalta. Luontohuoneen päivittäminen tulevaisuudessa yhdessä asiakkaiden kanssa on myös mahdollista osana päivätoimintaohjelmaa.</p>		
Asiasanat Green Care, aistit, aistihuone, kehitysvammaiset		

Author (authors)	Degree	Time
Sanna Kärkkäinen	Bachelor of Social Services	April 2017
Thesis Title "YOU MADE US A FOREST!" NATURE ASSISTED SENSORY ROOM FOR DAY ACTIVITIES OF THE MENTALLY DISABLED		52 pages 7 pages of appendices
Commissioned by South Karelia Social and Health Care District (Eksote) Activity center Taiska		
Supervisor Karoliina Rötö		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to design and implement a nature assisted sensory room for an activity center for mentally disabled. The study was a development project and the goal was to create a new method for stimulating the senses. One of its purposes was also to create a place for self-motivated relaxation. The clients' involvement in the design and implementation was an important part of the project.</p> <p>The development project was made for the activity center Taiska, which arranges daytime activities for the mentally disabled. The theoretical part explains the basics of Green Care, as well as deals with the physical senses and how to exercise them. Employees were asked to fill out a questionnaire, which assessed whether or not it is possible to create a sensory room by using nature assisted methods, whether the nature assisted sensory room supported the clients in their rehabilitation and helped with self-motivated relaxation.</p> <p>When the nature assisted sensory room was finished, it was in client use for nearly four months, before the employees were asked to fill out the questionnaire. The feedback was mainly positive. The study showed, that a strong natural presence was clearly perceived in the sensory room. The employees felt, that the nature assisted sensory room makes sensory work possible. The employees also expressed, that clients are using the nature assisted sensory room independently to relax and to interact with other clients.</p>		
Keywords Green Care, senses, sensory room, mentally disabled		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	GREEN CARE.....	2
2.1	Green Caren juuret eko- ja ympäristöpsykologiassa	3
2.2	Green Care-toiminnan perusta	5
2.3	Miten luonto hoitaa?	7
3	AISTIEN MAAILMA.....	10
3.1	Sensorinen integraatio ja aistiongelmat	10
3.2	Pääaistit.....	12
3.3	Aistihuone menetelmänä	18
4	OSALLISUUS	19
5	LUONTOHUONE TOIMINNALLISENA KEHITTÄMISTYÖNÄ.....	20
6	TOIMINTAKESKUS TAISKA – KOHDERYHMÄN KUVAUS	22
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA RAJAUS.....	24
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	25
8.1	Ideasta toimintaan	25
9	LUONTOHUONEEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	31
9.1	Luontohuoneen taustaa	31
9.2	Visuaalisuus ja värit luontohuoneessa	32
9.3	Aistien aktivointi luontoelementein.....	36
9.4	Luontohuone rentoutumisen mahdollistajana	40
10	KOKEMUKSET LUONTOHUONEESTA.....	40
11	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	46
11.1	Työn luotettavuus ja eettisyys.....	49
11.2	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	50

LIITTEET

Liite 1/1 Lomakehaastattelu

Liite 1/2 Lomakehaastattelu

Liite 2 Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Liite 3 Tutkimuslupa- ja lausuntohakemus

Liite 4 Tutkimuslupapäätös

Liite 5/1 Eettisen työryhmän lausunto

Liite 5/2 Eettisen työryhmän lausunto

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa luontoa hyödyntävä aistihuone kehitysvammaisten päivätoimintaan. Aihe on saanut alkunsa opintojen myötä heränneestä mielenkiinnosta luontolähtöisiä menetelmiä sekä kehitysvammatyötä kohtaan. Minulle avautui mahdollisuus tutustua kehitysvammatyöhön tutustumiskäynnillä syksyllä 2015, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän vammaispalvelujen toimintakeskus Taaskaan. Toimintakeskuksen työntekijät innostuivat luontoavusteisesta toiminnasta esitelyni myötä ja yhteistyö opinnäytetyön tekemisestä Taaskaan syntyi. Halusin opinnäytetyössä yhdistää kaksi itseäni kiinnostavaa asiaa, luontolähtöiset menetelmät sekä työskentelyn kehitysvammaisten parissa.

Taaskan työntekijät toivat esille ajatuksen siitä, että erityisesti vaikeimmin kehitysvammaisilta asiakkailta jää luontokokemukset rajallisiksi, sillä he eivät kykene itsenäisesti hakeutumaan luontoon näitä kokemuksia hankkimaan. Toimintakeskuksen arki on usein varsin kiireistä ja työntekijät toivoivat käyttöönsä jotain helposti saavutettavaa menetelmää, jolla asiakkaat voisivat saada itselleen luontokokemuksia. Koska luonto itsessään on rajaton aistikokemusten lähde, nousi keskusteluissa esille idea aistityöskentelyn ja luontolähtöisen toiminnan yhdistämisestä. Työntekijät toivoivat toimintakeskukseen asiakkaille tilaa, jossa he voivat omaehtoisesti rentoutua ja rauhoittua arjen hälinän keskellä. Näiden ideoiden ja toiveiden pohjalta opinnäytetyöni kehittämiskohdeksi muodostui luontoa hyödyntävä aistihuone, joka mahdollistaisi aistityöskentelyn sekä omaehtoisen rentoutumisen. Luontoavusteinen aistihuone sai Taaskan arjessa nopeasti nimen luontohuone, jota käytän työssäni jatkossa kuvaamaan kehittelemääni luontoavusteista aistihuonetta.

Opinnäytetyö perustuu Green Care-toimintaan, jolla pyritään Green Care Finland yhdistyksen (2016) mukaan vahvistamaan luontoavusteisten menetelmien avulla ihmisten hyvinvointia. Toimintaa järjestetään usein luontoympäristöissä tai mautiloilla, mutta luontoa on myös mahdollista tuoda laitospäristöihin erilaisilla keinoilla. Luontohuoneessa luonto on läsnä luonnonmateriaaleina, kuvina, ääninä ja tuoksuina.

Opinnäytetyön tärkeäksi lähtökohdaksi muodostui asiakkaiden osallistuminen luontohuoneen toteutukseen. Päivätoiminnassa pyritään huomioimaan asiakkaiden toiveet ja tarpeet sekä heille pyritään mahdollistamaan osallistuminen kaikkeen toiminnan suunnitteluun. Luontohuoneen suunnittelussa, rakennustyössä sekä toiminnan edelleen kehittämisessä tulevaisuudessa on asiakkailla suuri merkitys. Luontohuone ei koskaan ole valmis, vaan sitä voidaan jatkuvasti muokata ja uudelleen kehittää. Varmistamalla asiakaslähtöisen työskentelyn toteutumisen omassa työssäni, mahdollistuu myös asiakkaiden osallisuus. Opinnäytetyö pyrkii näin vastaamaan Eksoten strategiassa (Eksote 2014, 6) mainittuun asiakaslähtöiseen toimintastrategiaan ja sen myötä sosiaalisen osallisuuden lisäämiseen.

Opinnäytetyössä käsittelen Green Careä käsitteenä, sen toiminnan peruselementtejä, mahdollisuuksia sekä sitä, kuinka luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät. Aistien maailmaa esittelen työssäni käsittelemällä luontohuoneessa esillä olevat viisi perusaistia, niiden merkitykset ihmiselle sekä sen kuinka aisteja on mahdollista harjaannuttaa tilanteissa, jolloin henkilöllä on jonkinlainen aistimiseen liittyvä ongelma. Lisäksi kuvaan työssäni aistihuonetta, multisen-sorista työtä ja -toimintaa aistityöskentelyn menetelminä kehitysvammatyössä. Opinnäytetyöni raportti pitää sisällään myös kehittämistyön vaiheet ideasta valmiiksi luontohuoneeksi sekä luontohuoneen arvioinnin kyselyn avulla.

2 GREEN CARE

Green Care käsite Soinin ym. (2011, 321) mukaan on Suomessa vakiintumassa sateenvarjokäsitteeksi luontoa ja luonnonympäristöjä tavoitteellisesti hyödyntäville sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden palveluille, joilla tavoitellaan asiakkaan hyvinvointia. Green Care-toimintaa tuotetaan erilaisissa toimintaympäristöissä huomioiden asiakkaiden erilaiset tarpeet. Toiminnan ytimen muodostavat luontoon perustuvat erilaiset luontoavusteiset menetelmät. Yleisimmin käytössä olevia luontoavusteisia menetelmiä ovat esimerkiksi ratsastusterapia, puutarhaterapia, terapeuttinen puutarhanhoito, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ekoterapia sekä tunnetaitokasvatus.

Green Care-toimintaa voidaan toteuttaa kaikenlaisissa ympäristöissä, joissa luonto on jollain tapaa läsnä. Näitä ympäristöjä ovat esimerkiksi metsät, puutarhat, maatilat ja puistot. Lisäksi elementtejä voidaan myös tuoda ja käyttää vaikkapa sisätiloissa, kuten esimerkiksi luonnonmateriaalien käyttö askarteiluissa jne. (Green Care Finland, 2016). Green Care-toiminnan tavoitetaso valitaan sen mukaan, mitä toiminnalla tavoitellaan. Tavoitteena voi olla esimerkiksi parantaa, kuntouttaa tai vahvistaa, se voi olla myös ennaltaehkäisevää tai kasvattavaa. (Soini ym. 2011, 322.)

2.1 Green Caren juuret eko- ja ympäristöpsykologiassa

Salosen (2005, 13) mukaan perinteisesti psykologiassa on tutkittu ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja sen vahvistamista. Tutkimusta on tehty mielenterveydestä, psyykkisistä häiriöistä, kognitioista, terapioidista jne. Ihminen on kuitenkin kiistatta osa hänen omaa elinympäristöään ja elinympäristöllä on merkitystä hänen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta.

Ympäristöpsykologian juuret juontavat Yhdysvaltoihin 1950-luvulle, jossa tutkijat tutkivat sairaalaympäristön merkitystä potilaiden ja henkilökunnan käyttökseen. Tutkimuksessa saatiin todisteita siitä, että osaston fyysiset muutokset vaikuttivat mm. siten, että kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa lisääntyi ja näin osaston terapeuttinen ilmapiiri koheni. Ympäristöpsykologian historia perustuukin pitkälti rakennetun ympäristön vaikutusten tutkimiseen. Ympäristöpsykologian keskiöön on 1960-luvulta lähtien liitetty myös ympäristönsuojelullinen näkökulma ympäristöongelmien tultua yleiseen keskusteluun. (Salonen 2005, 17-18.) Suomeen ympäristöpsykologia rantautui Auran ym. (1997, 14) mukaan 1970-luvulla, kun alettiin tutkia ihmisläheisten ympäristöjen ominaisuuksia ja ihmisten arkielämää asuinalueilla.

Ympäristöpsykologia tieteenalana tutkii ihmisen ja hänen fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä välistä suhdetta. Ympäristöpsykologia pyrkii tuottamaan ympäristön suunnitteluun tietoa, jonka avulla voidaan rakentaa ihmisystävällisempiä elinympäristöjä. Varhaisessa vaiheessa ympäristöpsykologia käsitteli ihmisen ja fyysisen ympäristön välisiä suhteita, nykyään se korostaa myös sosiaalisia ja kulttuurisia näkökulmia. (Aura ym. 1997, 15; Salonen 2005, 18.)

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka käsittää ihmisen osaksi luontoa. Sen näkemys on, että ihminen on nykypäivänä irtautunut luonnosta, eikä ihminen enää koe olevansa yhtä luonnon kanssa. Irtautuminen luonnosta aiheuttaa ekopsykologian mukaan psyykkistä huonovointisuutta ja ihmisen irrallisuus luonnosta taas aiheuttaa vakavia ympäristöongelmia. Ekopsykologian näkemys on se, että sekä maa ja ihminen ovat hädässä. Ekopsykologian tavoitteena on pyrkiä palauttamaan yhteys luonnon ja ihmisten välille psyykkisenä kokemuksena, ekopsykologisten menetelmien kautta. (Salonen 2005, 22.)

Ekopsykologia on suhteellisen nuori tieteenala ja näin ehkä myös huonosti tunnettu. Sen alullepanijoista tunnetuin on Theodore Roszak, joka on perustanut Kalifornian yliopistoon ekopsykologian instituutin. Roszak on tutkinut erityisesti ekopsykologian historiallisia ja teoreettisia lähtökohtia. Kirjoituksissaan hän painottaa ihmisen luonnosta erkaantumisen vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä ihmisen motiiveihin suojella luontoa. Roszak määrittelee mielenterveyden integroitumisen myötä. Integroituminen tarkoittaa tässä yhteydessä ihmisen kosketusta kokonaisuuteen, sitoutumista sekä vastavuoroisuutta suhteessa luontoon. (Salonen 2005, 25 - 26.)

Michael J. Cohen on ekopsykologi, joka on kehittänyt kokonaisvaltaista metodia, jolla autetaan ihmisiä saavuttamaan uudelleen yhteys luonnon kanssa. Hänen näkemyksensä on, että ihmisten henkilökohtaiset kriisit ja ympäristön ongelmat aiheutuvat luonnon ja siitä vieraantuneiden ihmisten toimintatapojen välisestä suhteesta. Psykologinen irtautuminen luonnosta aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja näin ollen on tärkeää auttaa ihmistä luomaan uusi psykologinen yhteys luontoon ongelmien ratkaisemiseksi. Keinoina luontoyhteyden palauttamiseen Cohen esittelee konkreettisia luontoharjoituksia. (Salonen 2005, 29.)

Suomalainen ekopsykologia on virallisesti syntynyt 1990-luvun taitteessa Pohjoismaisessa psykologikongressissa. Kongressin seurauksena syntyi Metsänpeitto niminen ekopsykologinen yhdistys, jonka toiminta perustuu on luontoa kunnioittavaan luontosuhteeseen, kulutuskulttuurin muuttamiseen ja modernin ekologian hyväksi käyttämiseen. Ekopsykologian tärkeimmät osa-alueet ovat

luontosuhde, paikallisuus ja ekopsykologiset menetelmät. Ekopsykologia on nykypäivinä jakautunut kahteen erilaiseen toimintalinjaan. Toinen perustuu alkuperäiskansojen, kuten suomalais-ugrialaisten kansojen perinteiseen luontoviisauteen ja toinen linja taas keskittyy ympäristöpsykologiseen tutkimukseen. (Salonen 2005, 31.)

2.2 Green Care-toiminnan perusta

Luonto, toiminta ja yhteisö muodostavat Green Care-toiminnan ytimen. Näitä kolmea seikkaa yhdistelemällä ja painottamalla syntyvät Green Care-toiminnan hyvinvointivaikutukset. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Ensimmäinen ja tärkein elementti on *luonto*, johon englanninkielisellä sanalla green viitataan. Luontoa käytetään Green Care-toiminnassa vahvistamaan, nopeuttamaan tai helpottamaan intervention vaikutuksia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hoidon, terapian tai ohjauksellisen toiminnan tapahtumapaikka toimii luonto tai toiminnassa käytetään hyväksi luonnon materiaaleja, ääniä tai kuvia. Näin toimien pyritään saavuttamaan toiminnalle asetetut terapeuttiset, ohjaukselliset tai kuntouttavat tavoitteet eli interventiot. (Soini ym. 2011, 323.) Luontoelementeillä voidaan tarkoittaa vaikkapa metsää, maatilaa tai sisätiloihin rakennettua vihernurkkausta. Eläimet ovat myös yksi tärkeä luontoelementti. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Toinen tärkeä elementti Green Caren ytimessä on *toiminta*. Toiminnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä toimimista luonnossa, luonnon hyväksi toimimista tai luonnon kanssa toimimista. Tällöin parhaimmillaan saavutetaan tilanne, jossa hoiva-, hoito- tai kasvatustilanteen vaikuttavuutta pystytään lisäämään. Luonto tarjoaa toiminnalle virikkeellisen ja helposti saavutettavissa olevan ympäristön. Luonto voi olla toiminnan tausta, joka sinällään jo rauhoittaa ja toimii esteettisenä ja kokemuksellisenä ympäristönä. Luonto voi myös olla toiminnan kohteena, jolloin ihminen on aktiivisesti vuorovaikutuksessa luonnon kanssa, kuten esimerkiksi hoitaessaan puutarhaa tai eläimiä. (Soini ym. 2011, 324.) Toiminta voi tarkoittaa jotain pienimuotoistakin, se voi olla vaikkapa eläinten havainnointia, maiseman katselua ja rauhoittumista (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013).

Soinin ym. (2011, 325) mukaan kolmas elementti *yhteisö* tuo Green Care-toimintaan osallisuuden tuntua ja mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa tapahtuu ihmisenä kasvua. Osallistumalla ja ottamalla vastuuta ihminen kiinnittyy ympäröivään ja voi kokea osallisuutta. Luonto hyvinvoinnin lähteenä (2013) julkaisussa mainitaan, että tunne osallisuudesta syntyy ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäksi luonnon, tietyn paikan tai eläinten kanssa. Yhteisön tuki voi edistää terveyttä ja tuoda ihmiselle hyväksynnän tunteen.

On välttämätöntä tunnistaa, että kaikki luonnossa tapahtuva kokemuksellinen toiminta tai luontoa jollain tapaa hyödyntävä toiminta ei ole välttämättä Green Care-toimintaa. Green Care-toiminnan on kolmen ydin edellytyksen (luonto, toiminta, yhteisö) lisäksi täytettävä ammatillisuuden, vastuullisuuden sekä tavoitteellisen ja pitkäjänteisen toiminnan vaatimukset. *Ammatillisuus* tarkoittaa Green Care-toiminnan yhteydessä sitä, että palvelua järjestettäessä tulee ottaa huomioon sosiaali-, terveys ja kasvatustalon toimintaa ohjaavat eettiset ohjeistukset, sekä tuntee kunkin ammattialan lainsäädäntö, kohderyhmästä riippuen. Palvelun tarjoajalla on oltava lisäksi riittävä ammatillinen koulutus ja osaaminen menetelmään, jota hän järjestämässään toiminnassa käyttää. (Soini ym. 2011, 325.)

Green Care-toiminnan tulee olla *tavoitteellista*. Käytännön toiminnassa tämä tarkoittaa yksilö- tai ryhmäkohtaisten suunnitelmien laatimista ja niiden toteuttamista pitkäjänteisesti siten, että toiminta vastaa sille asetettuja tavoitteita. Tavoitteellinen toiminta vaatii palvelun tarjoajan ja asiakkaan sekä joissain tapauksissa myös asiakkaan läheisten sitoutumista toimintaan. Kolmantena Green Carea määrittelevänä tekijänä on *vastuullisuus*. Vastuullisuudella viitataan tässä yhteydessä tekijöihin, jotka määrittelevät toiminnan ulkoisia puitteita ja niitä määrittäviä tekijöitä. Green Care-toiminnan vastuullisuutta tulee tarkastella huomioiden kulloisenkin toiminnan erityispiirteet. Toistaiseksi Green Care menetelmillä ei ole olemassa yleisiä vastuullisuuskriteerejä, jotka mahdollistaisivat Green Care-toiminnan määrittämisen muihin palveluihin verrattuna. (Soini ym. 2011, 325 – 326.)

2.3 Miten luonto hoitaa?

Salovuori (2014, 8) kuvailee, että luontoympäristöjen käytöllä hoitotyössä on pitkä historia. Esimerkiksi psykiatriset sairaalat on perinteisesti rakennettu maaseudulle ja tuberkuloosipotilaita hoidettiin mm. raikkaalla mäntykankaiden ilmalla. Luontoympäristöjen parantavasta voimasta oli olemassa hiljaista tietoa, vaikka tieteellinen näyttö aiheesta puuttuikin. Hoidon ja kuntoutuksen medikalisoitumisen myötä, hiljainen tieto sai väistyä ja hoidossa keskityttiin ongelmien ja sairauksien hoitoon. Näin ollen voimavarojen ja terveyden vahvistaminen jäi vähemmälle huomiolle. Luonnosta nauttiminen ja sen avulla voimaantuminen jäi niiden käytettäväksi, jotka eivät olleet hoidon ja kuntoutuksen piirissä.

Luontoavusteinen toiminta on noussut uudelleen mielenkiinnon kohteeksi muutaman tunnetuksi tulleen tutkimuksen myötä. Salovuoren (2014, 8) mukaan Friedman (1980) tutkimuksessaan selvitti esimerkiksi, että koiranomistajat selviävät sydänkohtauksen jälkeen pidempään hengissä kuin ne, joilla ei ollut koiraa. Toinen tutkimus, jonka Salovuori nostaa esille kirjoituksessaan on Ulrichin (1984) todistus siitä, että leikkauspotilaat, joilla oli ikkunan läpi katseltuna kosketus luontoon, toipuivat merkittävästi paremmin operaatiosta kuin ne potilaat, joilla tätä mahdollisuutta ei ollut. Näiden ensimmäisten luonnon hyvinvointivaikutustutkimusten jälkeen on saatu paljon lisää näyttöä luontoavusteisen toiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

Luontokokemus syntyy ihmisen sisäisessä ja ulkoisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Luontokokemuksen synnyttävät sekä reagoiminen luonnon konkreettisiin piirteisiin, että luonnon herättämien mielikuvien liittäminen omaan itseen. Luonnon kokemiseen liittyy myös mystinen kokemus ihmisen yhteydestä itseään laajempaan kokonaisuuteen. Luontokokemuksilla on tärkeä merkitys henkisen hyvinvoinnin syntymiselle. Nykytutkimuksen mukaan henkisen hyvinvoinnin kokemukset mm. tasapainottavat kiirettä ja vähentävät stressiä. Henkinen hyvinvointi käsittää ihmisen oman sisäisen kokemuksen ja itsen toteuttamisen rauhallisessa ilmapiirissä. Henkinen hyvinvointi koostuu esimerkiksi yksilön kyvystä elää sopusoinnussa ympäristön kanssa. (Takaaho 2005, 2, 7-8.)

Ympäristöpsykologisten tutkimusten Auran ym. (1997, 97-102) mukaan, Ulrichin ym. (1991) tekemistä luonto- ja kaupunkiympäristöjä vertailevista tutkimuksista on saatu selviä viitteitä siitä, että luonnolla on elvyttävä merkitys ihmiselle. Luonnossa oleskelun lisäksi pelkästään luontonäkymien tai luontokuvien katselukin vaikutti elvyttävästi ihmisiin. Vaikutukset näkyvät niin fysiologisissa toiminnoissa, tuntemuksissa kuin keskittymiskyvyssäkin. Fysiologisia toimintoja tutkittaessa Ulrich ym. (1991) on osoittanut, että luontokuvat erilaisissa työ- ja potilastiloissa alensivat mm. jännittyneisyyttä ja sydämen sykettä. Lisäksi luontokuvien katselu vaikutti verenpaineeseen alentavasti verrattuna niihin tiloihin, joissa mahdollisuutta luontokuvien katselulle ei ollut. Tutkimuksissa on osoitettu myös, että keskittymiskyky paranee lyhyidenkin luontokokemusten, kuten lyhyiden puistokävelysten seurauksena. Wahlström (2006, 8) mainitsee kirjassaan vuonna 2005 julkaistun *British Medical Journalin* artikkelin, jossa kirjoitettiin havainnoista, joissa pelkkä käyskentely ja oleilu metsässä helpottivat lievän ja keskivaikean masennuksen oireita.

Luonnon positiivista vaikutusta ihmiseen kutsutaan Salosen (2005, 64) mukaan elpymiseksi. Salonen jaottelee Kaplan ja Kaplan (1989) ja Ulrichin ym. (1991) tutkimusten perusteella elpymiselle kaksi näkökulmaa. Ensimmäinen näistä on tarkkaavuuden elpyminen, jolloin henkilö palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen. Toinen näkökulma tarkoittaa ihmisen elpymistä stressistä, jolloin hän palautuu uhkaavasta tai kuormittavasta tilanteesta. Elvyttävä kokemus voi syntyä ihmisen tahdosta riippumatta, eikä ihminen välttämättä edes huomioi tapahtumaa. Elvyttävillä ympäristöillä käsitteään paikkoja, joissa on mahdollista palautua stressistä ja ylikuormittumisesta. Luonnonympäristöillä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus.

Kaplan ja Kaplan (1989) havaitsivat tutkiessaan elvyttävyyden sisältöjä, että elvyttäviä kokemuksia yhdistivät lumoutumisen, arkipäivästä irtautumisen, jatkuvuuden sekä yhteensopivuuden kokemukset. *Lumoutumisella* tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen tahattomasti kiinnittää huomionsa johonkin kiinnostavaan kohteeseen, kuten auringonlaskuun tai vesiputoukseen jne. Lumouduttuaan ihmisen mieli ikään kuin tyhjenee, kun hänen huomionsa kiinnittyy kokonai-

suudessaan esimerkiksi johonkin luonnon elementtiin. Tällöin ihminen voi saavuttaa samankaltaisen tilan kuin meditoitaessa, rentoutuessa tai hypnoosin avulla. (Salonen 2005, 66.)

Arjesta irtautumisen kokemuksella tarkoitetaan tilaa, jolloin ihminen vapautuu arjen asettamista vaatimuksista ja huolehtimisesta. Tämä tunnetila vapauttaa ihmisen hänelle asetetuista rooleista ja kuormittavista odotuksista, jolloin ihmisen on mahdollista kokea olemisen kokemus. Irtautuakseen arjesta ihminen voi hakeutua maantieteellisesti pois arkiympyröistä tai se voi tapahtua myös mielikuvatasolla. Irtautumisen voi mahdollistaa vaikkapa työhuoneen ikkunasta näkyvä luonnonnäky tai valokuva omasta mielipaikasta. *Jatkuvuuden* kokemus on sellainen tunne, että ihminen on paikassa, joka tuntuu sille kuin ”olisi kokonaan toisessa maailmassa”. Paikka voi löytyä läheltäkin omaa elinympäristöä, mutta sen on tarjottava mielelle mahdollisuus vaeltaa. (Salonen 2005, 68.)

Kun ihmisen päämäärät ja tarpeet kohtaavat ympäristön vaatimukset ja mahdollisuudet, ihminen kokee *yhteensopivuuden* kokemuksia. Sitten, kun ihmisen tavoitteet ja tunne itsestä ovat yhtä häntä ympäröivän ympäristön kanssa, syntyy kokemus ympäristön sopivuudesta itselle. Tällöin ihminen voi kokea ykseyden tunnetta jonkin tietyn paikan kanssa. Tällainen kokemus voi mahdollistaa ihmiselle mietiskelevän mielentilan. (Salonen 2005, 69.)

Mitä enemmän luontokokemus tarjoaa lumoutumisen, arjesta irtautumisen, jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemuksia, sitä elvyttävämpi se ihmiselle on. Lisäksi kun ympäristö tarjoaa näitä puolia, mahdollistuu se, että tarkkaavaisuuden suuntautuminen helpottaa vaiheittain. Tällöin ajatukset selkiytyvät ja ihmisen on mahdollista keskittyä. Lopulta ihminen voi kohdata itseä vaivaavia asioita ja suunnata ajatuksensa uudelleen. (Aura ym. 1997, 103.)

3 AISTIEN MAAILMA

Ihminen muodostaa yhteyden ulkomaailmaan ja kehonsa tuntemuksiin aistien avulla. Miellyttävät kokemukset syntyvät ihmiselle aistien välityksellä. Näin tapahtuu, kun ihminen esimerkiksi katselee kaunista maisemaa, tai kuuntelee itselleen mieluisaa musiikkia. Ihmiselle on myös erittäin tärkeää, että hän voi myös jakaa kokemaansa toisten ihmisten kanssa. (Burakoff 2015.)

Yleensä ihmiselle on niin itsestään selvää, että aistimme erilaisia asioita, ettemme kiinnitä asiaan erityistä huomiota. Monelle vaikeimmin kehitysvammaiselle maailma näyttäytyy kuitenkin hyvin erilaisena. Vaikeimmin kehitysvammaisilla aistien puutteellinen toiminta voi johtua monista eri syistä. Esimerkiksi aistinelin saattaa olla vaurioitunut, tai aivotoiminta, joka säätelee aistien käsittelyä, saattaa olla vaurioitunut jossain kehitysvaiheessa. Aistinlimen vaurioituessa aistiminen heikkenee tai se voi puuttua kokonaan. Tällaisessa tilanteessa ihmisen on vaikeaa käyttää hyödykseen kyseiseen aistiin liittyvää tietoa hyväkseen. (Burakoff 2015.)

3.1 Sensorinen integraatio ja aistiongelmat

Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan neurologista prosessia, jossa ihminen muodostaa omasta kehosta ja ympäristöstä saatuja aistitietoja siten, että käyttäytymisestä ja toiminnasta tulee tarkoituksenmukaista. (Kerola ym. 2009, 97). Sensorinen integraatio liittyy siis aistitoimintojen kokonaisvaltaiseen käyttämiseen. Sensorinen integraatio luo edellytykset henkilön mahdollisuudelle jäsentää ympäröivää maailmaa, kehittyä sosiaalisesti yksilöksi sekä antaa mahdollisuuden toimia omatoimisesti. (Kaski ym. 2012 174-175.)

Lapsen kehitykseen liittyy se, että hän ensin käyttää hyödykseen lähiaisteja (kosketus, maku, haju) ja vasta noin vuoden iässä hän alkaa hyödyntää enemmän myös kaukoaisteja (kuulo, näkö). Vasta vähitellen nämä edellä mainitut aistialueet alkavat toimia yhteistyössä. Tällöin erilaiset aistiärsykkeet saavat aikaan toimintaa ja lapsella herää aistien avulla uteliaisuus ympäristöä kohtaan. Näin lapsi alkaa toimimaan saadakseen itselleen lisää tietoa ympäröivästä. Vaikeimmin kehitysvammaisen lapsen kehityksen tukemisessa on

tärkeää tarjota tietoisesti erilaisia aistiärsyksiä ja näin helpottaa aistihavaintojen jäsentämistä ja sen myötä tavoitteellisen toiminnan syntymistä. (Kaski ym. 2012, 174.)

Vaikeimmin kehitysvammainen henkilö ei välttämättä pysty itsenäisesti hakeutumaan erilaisia aistiärsyksiä tuottavien asioiden luo. Tällöin on tärkeää, että ympäristöön kohdistuva kiinnostus herätellään stimuloimalla aisteja voimakkaain ja selkein ärsyksiin. Näin henkilö saa mahdollisuuden oppia lähi-ihmisen tukemana yhdistelemään aistien kautta välittyvää tietoa tarkoituksenmukaisiksi havainnoiksi. (Kaski ym. 2012, 174-175.) Sensorisen integraation häiriöitä ilmenee monasti autistisilla henkilöillä. Aistitiedon käsittelyn häiriöt aiheuttavat kehityksen ja oppimisen ongelmia ja se myös usein johtaa poikkeavaan käytökseen. (Kerola ym. 2009, 97.)

Aistien poikkeava toiminta saattaa ilmetä joko yli- tai aliherkkänä reagoitina aistiärsyksiin. Yliherkkä reagointi aistitoiminnoille näkyy esimerkiksi siten, että henkilö reagoi kaikkiin aistimuksiin, huomioimatta sitä, ovatko ne tarkoituksenmukaisia. Tavallisetkin aistimukset tuntuvat erittäin voimakkailta. Tällainen henkilö saattaa kuulla, nähdä ja haistaa herkemmin kuin yleensä ihmiset. Tavalliset aistimukset tuntuvat tällaisesta henkilöstä epämiellyttäviltä ja tämä saattaa näkyä ihmisen käytöksessä esimerkiksi siten, että hän välttelee tai vastustaa tilanteita, joissa aistimuksia ilmenee. Aliherkkä reagointi aistimuksiin aiheuttaa henkilölle tilanteen, jossa hän tarvitsee paljon ja erityisen voimakkaita aistiärsyksiä saavuttaakseen aistikokemuksia. Tällainen henkilö saattaa esimerkiksi purra tai lyödä itseään saadakseen itselleen tuntoaistimuksia. (Kerola ym. 2012, 101-102.)

Aistien yli- tai aliherkkyys voi vaikeuttaa ihmisen kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Esimerkiksi tuntoaistimuksiin yliherkästi reagoivan aivot saattavat aistia ystävälliseksi tarkoitetun kosketuksen puristuksena. Tällaisen henkilön on myös vaikea erottaa epäolennaista olennaisesta aistiärsyksestä. Aivoperäiset eli tiedonkäsittelyyn liittyvät vauriot aiheuttavat ihmiselle myös vaikeutta ymmärtää omia aistimuksia. (Burakoff 2015.)

Aistimusten poikkeavan toiminnan aiheuttaman poikkeavan käytöksen vähentämiseksi olisi tärkeää harjoittaa toistuvasti aistijärjestelmää aktivoivan tekemisen kautta. Aluksi on syytä esimerkiksi havainnoimalla henkilön toimintaa selvittää, onko kyse yli- vai alireagoinnista ja mikä aistialue tarvitsee harjaannusta. (Kerola ym. 2012, 103.)

Aistien harjaannuttamisessa on kyse siitä, että aisteja harjaannutetaan erillisinä, jolloin tavoitteena on kehittää tietyn aistielimen vastaanottokykyä ja herkkyyttä niin, että henkilö pystyy harjaantumaan kokemaan tietynlaisia aistimuksia. Tällöin selkeät aistiärsykkeet pyritään erottamaan ärsyketulvasta. Aistitoimintoja voidaan harjaannuttaa myös kokonaisvaltaisesti. Tällöin samasta tilanteesta tai esineestä tuotetaan ärsykeitä useita aistikanavia käyttäen. Aistitoimintoja aktivoimalla voidaan tarjota ihmiselle mahdollisuus kokea erilaisia monipuolisia aistihavaintoja. (Kaski ym. 2012, 174.)

3.2 Pääaistit

Seuraavassa osiossa esittelen pääaistit ja niiden toimintaa sekä sitä, kuinka näitä aisteja on mahdollista aktivoida tilanteissa, jolloin aistit toimivat syystä tai toisesta puutteellisesti.

Tuntoaistin avulla ihminen saa tietoa omasta kehosta ja se mahdollistaa ihmiselle käsityksen itsestä erillisenä ympäristöstään ja kokemaan kehonsa väliinään, jonka kautta hän voi olla yhteydessä ympäristöönsä. (Kaski ym. 2012, 175). *Tuntoaistin* avulla ihminen saa lähinnä ihon kautta koskettelemalla ja tunnustelemalla tietoa esineistä, ympäristöstä ja niiden ominaisuuksista. *Tuntoaistin* kautta ihminen aistii esimerkiksi kipua ja lämpötiloja. Nämä kokemukset mahdollistavat sen, että ihminen hahmottaa oman kehonsa ja sen rajat ja olemassaolon. (Burakoff 2015.)

Tuntoaistia voidaan aktivoida luontevasti erilaisissa päivittäisissä tilanteissa. Esimerkiksi pukemiseen, peseytymiseen ja sylissä pitämiseen voi yhdistää erilaisia tuntoaersykeitä. (Kaski ym. 2012, 175). Burakoffin mielestä *tuntoaistin* aktivoinnissa herätellään henkilön kiinnostusta monipuoliseen *tuntoaistin* käyttöön. Esimerkkeinä hän mainitsee, että peseytymistilanteessa voi käyttää

vaihdellen erilaisia harjoja ja sieniä tai vaihdella veden lämpötilaa. Henkilölle voidaan tarjota mahdollisuuksia tietoisesti tunnustella miltä tuuli tuntuu kasvoilla tai hiekka varpaitten alla. (Burakoff 2015.)

Mikäli tuntoaisti puuttuu kokonaan tai se toimii puutteellisesti, ihminen ei välttämättä huomaa häneen kohdistuvia vaaroja. Näin ollen voidaankin sanoa, että tuntoaisti toimii yhtenä ihmisen puolustusmekanismina. Esimerkiksi polttava kuumuus tai viiltävä kipu eivät välttämättä aiheuta tällaiselle henkilölle kiputuntemuksia. Tuntoaistilla yliherkästi reagoiva ihminen välttää koskemasta esineitä ja toisia ihmisiä, sillä tällaiset kokemukset saattavat tuntua hänestä pahalta. Usein henkilö ei pidä myöskään siitä, että häneen kosketaan. Aliherkästi tuntoaistiin reagoiva sen sijaan koskettelee kaikkea mahdollista, mahdollisesti myös muita ihmisiä. Hän hakee itselleen voimakkaita aistikokemuksia, joskus esimerkiksi painelemalla tai lyömällä itseään. Tällainen henkilö ei myöskään tunnista itseensä kohdistuvaa vaaraa, sillä hän ei pysty huomioimaan kipuaistimuksia. Vaikeimmin kehitysvammaisilla ilmenee myös tilanteita, jolloin he eivät reagoi tuntoaistimuksiin millään tavalla, koska heillä on vaikeuksia yhdistellä erilaisia aistimuksia toisiinsa liittyviksi, näin ollen tuntoaistimuksen tuoma merkitys jää henkilölle epäselväksi. (Burakoff 2015.)

Näköaistin avulla ihminen vastaanottaa ja käsittelee jatkuvasti valtavan määrän tietoa ympäristöstään. Kaikesta ihmisen vastaanottamasta aistitiedosta noin 80 % on näköaistin tuottaman tiedon käsittelyä. Näkökyvyn avulla ihminen pystyy seuraamaan erilaisia asioita ja kohdistamaan katseensa johonkin kiinnostavaan kohteeseen. Ihminen pystyy hahmottamaan näkökyvyn avulla etäisyyksiä ja suuntia, havaitsemaan värejä ja näkemään pimeässä. Vaikeimmin kehitysvammaisista ihmisistä jopa kolmasosalla on näkövamma, joka vaikeuttaa hänen mahdollisuuksiaan tehdä havaintoja ympäristöstä ja ymmärtää asioiden merkityksiä. Näin ollen hankaloituu ihmisen selviytyminen päivittäisistä toiminnoista, kuten kulkemisesta ja eri esineiden käsittelystä. Näkemiin liittyvät ongelmat aiheuttavat esimerkiksi kömpelyyttä ja erilaisia vuorovaikutuksen hankaluuksia. (Burakoff 2015.)

Näkövammaisella henkilöllä voi olla vaikeuksia olla kontaktissa vammansa vuoksi muiden henkilöiden sekä ympäristön kanssa. Näkövammaisen henkilön voi olla vaikeaa tulkita keskustelukumppaninsa viestejä ja katsekontaktin puute tulkitaan helposti kontaktin välttelyksi tai haluttomuudeksi olla kontaktissa toisen ihmisen kanssa. Tärkeää olisikin, että tämä asia huomioitaisiin arjessa. Näköaistin puutteita voidaan korvata kuulo- ja tuntoaisteilla. (Burakoff 2015.)

Näköaistimukseen yliherkästi reagoivalle henkilölle on tyypillistä, että hän ei pysty sulkemaan liiallista näköaistin tuottamaa informaatiota pois muulla tavalla, kuin peittämällä silmänsä tai muulla tavoin vetäytymällä pois tilanteesta. Tällainen henkilö saattaa olla kyvytön keskittymään tai hän reagoi usein innostumalla liikaa, mikäli hänellä on liikaa katseltavaa ympäristössään. Aliherkästi näköaistimukseen reagoivalle on tyypillistä, että hänellä on vaikeuksia tulkita toisten ihmisten näkövihjeitä. Valojen tuijottelu ja välkyttely sekä silmien paineleminen viestivät siitä, että henkilö tarvitsee voimakkaampia näköaistin ärsytyksiä. (Burakoff 2015.)

Näköaistin aktivoimisen tarkoituksena on herätellä näkövammaisen henkilön halukkuutta tutustua monipuolisesti ympäristöönsä ja kiinnostua siitä. Tarkkaavuutta voidaan lisätä tekemällä ympäristöstä mahdollisimman selkeä ja karsia pois kaikki ylimääräinen näköärsyke. Vaikeimmin kehitysvammaisen voi olla vaikeaa keskittyä yhtä aikaa useisiin eri aistimukseen, esimerkiksi katselemiseen ja kuuntelemiseen. Lähi-ihminen voi helpottaa vuorovaikutustilanteita esimerkiksi tauottamalla omaa puhettaan tai olla tarvittaessa ihan hiljaa. (Burakoff 2015.)

Näköaistia voidaan aktivoida esimerkiksi tutustumalla yhdessä lähi-ihmisen kanssa erilaisiin materiaaleihin ja toimintoihin käyttämällä hyväksi muita aisteja sekä järjestämällä houkuttelevia näköaistia stimuloivia materiaaleja helposti saatavilla olevaksi. Katseella seuraamista on mahdollista harjoitella esimerkiksi pimeässä taskulampun valon avulla. Näkövammaisen henkilön arkea voidaan helpottaa hyvällä valaistuksella sekä sillä, että asiat ovat riittävän lähellä ja selkeästi järjestettynä. (Burakoff 2015.)

Haju- ja makuaistin tarkoitus on välittää ihmiselle tietoa ympäröivän ilman ja ruuan laadusta. Ihminen pystyy pienestä lapsesta asti normaalisti tunnistamaan erilaisia hajuja, esimerkiksi äitinsä äidinmaidon perusteella. Näin hänelle muodostuu kyky erotella erilaisia hajuja toisistaan ja kokemuksen myötä ihminen oppii tunnistamaan hajun lähteen. Hajuaistit herättävät usein miellyttäviä tai epämiellyttäviä kokemuksia sekä niihin liittyviä muistoja aiemmista tilanteista. Ihmiset kokevat tuoksua ja hajuja hyvin eri tavoin. Tämä liittyy yksilöllisiin mieltymyksiin ja tuoksujen aiheuttamiin kokemuksiin. Makuaisti liittyy olennaisesti hajuaistin toimintaan. Mikäli ihminen ei pysty haistamaan kunnon, se vaikuttaa myös hänen kykyynsä maistaa. (Burakoff 2015.)

Mikäli vaikeimmin kehitysvammaisilla ihmisillä on vaikeuksia esimerkiksi näkö- ja tuntoaistien kanssa, korostuu tällöin haju- ja makuaistien merkitys. Lähi-ihmisen on hyvä tarjota riittävän selkeitä ja toisistaan helposti erottuvia aistimuksia, jotta nämä aistit voisivat kehittyä. Haju- ja makuaistia on helppo harjaanuttaa erilaisissa arkisissa tilanteissa, kuten ruokaillessa, peseytyessä tai ulkona liikuttaessa. Vaikeimmin kehitysvammaisen ihmisen on helpompi hahmottaa, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan, jos hänelle annetaan ensin maku- ja hajuvihjeitä tulevasta. (Burakoff 2015.)

Koska haju- ja makuaistit herättävät ihmisessä tunne-elämään liittyviä kokemuksia, on niitä mahdollista käyttää yhtenä keinona tukea vuorovaikutusta vaikeimmin kehitysvammaisen henkilön kanssa toimittaessa. Tietyt henkilön miellyttävänä kokemat tuoksut ja maut voivat vaikuttaa virkistävästi, jolloin vuorovaikutustilanne helpottuu. Tuoksujen tuottamista kokemuksista on myös helppo virittää keskustelua, jolloin vuorovaikutus syvenee. (Burakoff 2015.)

Haju- tai makuaistimuksiin yliherkästi reagoiva henkilö ei yleensä pidä voimakkaista ruuista tai tuoksuista. Nämä aistit voivat olla niin herkistyneitä, että normaalitkin jokapäiväiseen elämään liittyvät tuoksut tai maut voivat tuottaa henkilölle huonovointisuutta. Tuoksuyliherkkyys voi aiheuttaa vaikeutta vuorovaikutustilanteissa. Tärkeää onkin, että lähi-ihminen huomioi yliherkyyden ja muokkaa ympäristöä tarvittaessa tältä osin sopivammaksi. (Burakoff 2015.)

Mikäli henkilöllä esiintyy tuoksujen aliherkkyttä, se ilmenee esimerkiksi epätavallisena tarpeena haistella kaikkea ympärillä olevaa, mahdollisesti myös toisia ihmisiä. Yleisesti epämiellyttäviksi koetutkaan hajut eivät herätä tällaisella ihmisellä reaktioita. Epätavallinen käytös voi hankaloittaa vuorovaikutusta, sillä tämänkaltainen käytös koetaan usein kiusalliseksi. Tilannetta voidaan helpottaa tarjoamalla tuoksuteltavaksi hyväksyttäviä, voimakkaita aistimuksia herättäviä tuoksuja. (Burakoff 2015.)

Hajuaistia voidaan kehittää tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia hajuaistimukseen, esimerkiksi ruokailun ja peseytymisen yhteydessä. Burakoff (2015) mainitsee näistä esimerkiksi monipuolisten tuoksujen haistelun ja niiden nimeämisen ja ruuan tarjoamisen erikseen, ei sekoitettuna. Lähi-ihmisen kanssa voidaan yhdessä valita miellyttävä tuoksu esimerkiksi saippuulle tai deodorantille. Ulkoillessa on hyvä pysähtyä haistelemaan vaikkapa sitä, miltä kukat tai metsä tuoksuu ja nimetä näitä havaintoja. (Burakoff 2015.)

Kuuloaistin avulla ihminen saa tietoa häntä ympäröivästä maailmasta. Kuuloaisti mahdollistaa sen, että ihminen kykenee huomioimaan erilaisia ääniä ja erottelemaan äänen voimakkuutta ja korkeutta. Kuuloaistin avulla ihminen pystyy myös paikallistamaan mistä suunnasta ääni tulee ja mikä äänen aiheuttaa. Näin ihminen pystyy ennakoimaan, mitä tulee tapahtumaan ja hän oppii muodostamaan kokemuksen kautta merkityksiä äänille. Näin esimerkiksi ihminen oppii, että lautasten kilinä tarkoittaa lähestyvää ruoka-aikaa. (Burakoff 2015.)

Vaikeimmin kehitysvammaisetkin ihmiset hahmottavat maailmaa ja reagoivat erilaisiin ympäristönsä ääniin kuuloaistinsa avulla. Kiinnostus äänen aiheuttavaa kohdetta kohtaan on mahdollista opetella esimerkiksi yhdessä lähi-ihmisen kanssa tutustuen erilaisiin äänilähteisiin. Henkilön nimen käyttö tai vuorovaikutuskumppanin ääni saattavat herättää mielenkiinnon vuorovaikutukseen. Vaikeimmin kehitysvammaisen henkilö voi osallistua vuorovaikutustilanteeseen äänitelemällä. (Burakoff 2015.)

Kuuloaistin avulla ihminen saa runsaasti tietoa vuorovaikutustilanteesta ja toisista ihmisistä. Kuuloaistin avulla välittyvät esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyvät äänensävyt ja -painot. Ihminen viestii esimerkiksi ärtyisyyttä, vihaa ja iloa lausumalla viestin ärtyisästi, vihaisesti tai iloisesti, jolloin viesti saa aina uuden merkityksen. Äänensävyllä onkin suuri merkitys silloin, jos keskustelukumppanilla on puheen ymmärtämisen ongelmia. (Burakoff 2015.)

Mikäli ihminen kuulee huonosti, hänen on vaikea ymmärtää pelkkään keskusteluun perustuvaa vuorovaikutusta. Apuna voidaan käyttää erilaisia kuulemista hyödyttäviä apuvälineitä ja tärkeää on myös huomioida se, mitä kuulojärjestelmistä ihmisellä on mahdollisesti käytössä. Mikäli ihmiseltä puuttuu kuulo kokonaan, voidaan vuorovaikutustilanteissa käyttää apuna esimerkiksi erilaisia kommunikaation apuvälineitä, kuten kuvia, viittomia tai esineitä. Ilmeillä ja eleillä on myös tällöin tärkeä rooli kommunikoinnissa. (Burakoff 2015.)

Kuuloaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen kokee helposti tavalliset, normaaliin elämään kuuluvat äänet, kuten vaikkapa puheensorinan epämiellyttävänä. Tavallista on, että tällainen henkilö saattaa peittää korvansa tai poistua tilanteista, jotka ovat hänelle epämiellyttäviä. Kuuloaistimuksiin aliherkkästi reagoiva taas saattaa jättää esimerkiksi puheen kokonaan huomioimatta. Tämä aiheuttaa tilanteita, jolloin henkilöön on vaikeaa saada puheen kontaktia. Tavallista on myös, että tällainen henkilö saattaa hakea voimakkaita ääniaistimuksia esimerkiksi paukuttelemalla ovia tai kilisyttämällä astioita. (Burakoff 2015.)

Vaikeimmin kehitysvammaisten henkilöiden on vaikeaa ilmaista kuulemiseensa liittyviä ongelmia. Ongelmat saattavat tästä syystä jäädä jopa huomioimatta. Tällaisella henkilöllä kuuloaisti saattaa toimia ihan normaalistikin, mutta hänellä voi olla vaikeuksia esimerkiksi keskushermoston vaurioiden vuoksi ymmärtää kuulemiaan asioita tai osata erotella tilanteen kannalta merkityksellisiä ääniä ympäristön äänistä. Vaikeimmin kehitysvammaisen saattaa säpsähdellä yllättäviä ääniä ja toisaalta nauttia rauhallisista äänistä. (Burakoff 2015.)

Vaikeimmin kehitysvammaisen kuuloaistin toimintaa voidaan aktivoida tutustumalla yhdessä lähi-ihmisen kanssa ääniä tuottaviin lähteisiin ja erilaisiin ääniin. Ääniä voidaan tuottaa myös yhdessä toimimalla, vaikkapa erilaisten soitinten avulla. Ääntä tuottavien esineiden värähtelyn tunnustelu auttaa myös hahmottamaan, mistä ääni on peräisin. Musiikin kuuntelu ja sen tahdissa liikkuminen toimii myös hyvänä kuuloaistin aktivointikeinona. (Burakoff 2015.)

3.3 Aistihuone menetelmänä

Papunet (2016) sivustolla mainitaan, että aistitoimintojen kehittämiseksi on kehitetty erilaisia kuntoutusmenetelmiä, kuten esimerkiksi multisensorinen työ, multisensorinen toiminta sekä Snoezelen-menetelmä. Multisensorinen työ ja -toiminta sekä Snoezelen ovat rinnakkaisia käsitteitä. Näille yhteistä on se, että niiden avulla pyritään saavuttamaan miellyttävien aistikokemusten kautta, eri aistikanavia hyväksikäyttäen aktiivisen toiminnan ja rentoutuksen tasapaino. Miellyttävien aistikokemusten kautta on mahdollista saavuttaa rauhallinen viireystila, jolloin esimerkiksi uuden oppiminen, mielikuvituksen kehittyminen, luovuus ja itsetuntemuksen lisääntyminen mahdollistuvat. Rauhallinen viireystila helpottaa myös vuorovaikutuksen syntymistä. Fowler (2008) määrittelee aistihuoneen menetelmäksi, jolla voidaan harjoittaa yksittäisten aistiharjoitusten avulla monivammaisen henkilön mahdollisuuksia hahmottaa ympäristöään ja näin helpottaa kiinnittymistä siihen.

Aistihuonemenetelmässä käytetään aistityöskentelyä varten erikseen rakennettuja elämystiloja, aistihuoneita, jotka perustuvat multisensoriseen toimintaan, multisensoriseen työhön ja Snoezelen-menetelmään. Nämä tilat ovat rakennettu erityisesti tätä toimintaa varten. Aistihuoneet suunnitellaan sellaisiksi, että niihin on helppo ja miellyttävä tulla. Aistihuoneissa pyritään huomioimaan aistit esimerkiksi materiaalien ja välineistön avulla. Kuuloaistia voidaan aktivoida esimerkiksi musiikilla, ihmisen tai luonnon äänillä ja tuntoaistia vaikkapa erilaisilla materiaaleilla ja esineillä. Visuaalisin ratkaisuin pyritään muokkaamaan tilasta kiinnostava. Aistihuoneita on kehitelty erilaisia, kuten esimerkiksi valkoinen huone, musiikkihuone, mustavalohuone, tunnusteluhuone ja luontohuone. (Papunet 2016.)

Multisensorinen työ tarkoittaa Sirkkolan mukaan (Papunet 2016) sateenvarjo-käsitettä, jolla tarkoitetaan hyvinvointi-, opetus- ja kulttuurialalla käytössä olevia menetelmiä, joissa hyödynnetään yksilön moniaistisuutta yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa. Aistien puutteellinen toiminta voi olla este merkityksellisen elämän kokemiselle. Tällöin avuksi tarvitaan moniaistisia ympäristöjä, erilaisia välineitä ja työmenetelmiä, joilla voidaan aistitoimintoja kehittää ja näin mahdollistaa uuden oppimista ja kokemista.

Snoezelen-menetelmällä tarkoitetaan alkujaan Alankomaissa musiikkiterapeutti Jan Hulsegeen ja toimintaterapeutti Ad Verheulen 1970-luvulla kehittämää vaikeimmin vammaisille soveltuvaa toimintaa. Snoezelen tulee hollannin kielisistä sanoista ´snuffelen´, joka tarkoittaa nuuhkimista ja ´doezelen´, joka tarkoittaa torkkumista. Nuuhkimisella tarkoitetaan tässä yhteydessä toiminnan aktivoivaa puolta ja torkkumisella toiminnan rentouttavaa, rauhallista puolta. Hulsegge ja Verheulen kehittivät tarkoitusta varten erilaisia aistihuoneita. Snoezelen tarkoitus on tarjota käyttäjälleen mahdollisuus rentoutumiseen ja henkilökohtaisiin aistikokemuksiin ilman fyysistä suorittamista. Snoezelen huoneessa stimuloidaan aisteja toisistaan erillisinä esimerkiksi valojen, musiikin ja tuoksujen avulla. Snoezelen huoneet ovat houkuttelevia, valaistus on miellyttävää ja taustalla kuuluu yleensä hiljaista musiikkia. (Pagliano 2001, 3.)

4 OSALLISUUS

Osallisuudella voidaan tarkoittaa Harjun (2014) mukaan mukana olon ja yhteen kuulumisen tunnetta. Tällaisessa tilanteessa ihminen kokee olevansa osa omaa yhteisöään esimerkiksi harrastuksessa tai työssä. Harjun mukaan Haahtela (2004) määrittelee osallisuuden identiteettiin syvällisesti vaikuttavana kokemuksena yhteisöön kuulumisesta ja mahdollisuudesta olla rakentavasti mukana yhteisöllisissä prosesseissa.

Mäki (2008, 3) määrittelee osallisuuden henkilön mahdollisuudeksi vaikuttaa omaan elämäänsä. Kehitysvammaisten kohdalla erityisen tärkeää on osallisuus arjessa tapahtuviin toimintoihin. Lisäksi on tärkeää tiedostaa, että monipuolisen ja aktivoivan toiminnan kautta on mahdollista lisätä tietoa omasta elinympäristöstä, omasta itsestä sekä hyödyntää motorisia valmiuksia. Aktivoivasta toiminnasta saatavat aistikokemukset voivat lisätä henkilön mielenkiintoa vuorovaikutukseen ja aloitteiden tekemiseen vuorovaikutuksessa ja näin kokea osallisuutta.

Taiskan asiakkaiden osallistuminen luontohuoneen suunnitteluun ja toteuttamiseen oli tärkeää sen vuoksi, että päivätoiminnassa pyritään asiakaslähtöiseen toimintaan ja siksi, että Eksoten (Eksote 2014, 6) yhtenä strategisena tavoitteena on asiakaslähtöisten palvelujen tuottaminen ja sen myötä sosiaalisen osallisuuden lisääminen.

5 LUONTOHUONE TOIMINNALLISENA KEHITTÄMISTYÖNÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on Vilkan ja Airaksisen (2003, 9-10) mukaan käytännön työn kehittäminen ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai toiminnan järjeistäminen. Työ itsessään voi olla ammatilasta riippuen jokin ohje, opas tai tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja sen tulee sisältää tutkimuksellinen selvitys. Oma opinnäytetyöni tavoittelee uuden menetelmän kehittämistä toimintakeskuksen käyttöön. Kehittämistoiminta voi Toikon ja Rantasen (2009, 16) mukaan tarkoittaa tilannetta, jossa tavoitellaan muutosta työn tekemisen menetelmiin. Kehittämistoiminnan lähtökohtana voi olla nykytilanteen ongelmat, tai idea uudenlaisesta toiminnasta, kuten omassa työssäni on kyse.

Toikko ja Rantanen (2009, 56) määrittelevät, että kehittämisprosessi pitää sisällään viisi erilaista tehtäväkokonaisuutta. Ensimmäiseksi kehittämisprosessi tarvitsee *perusteluja* sille, miksi jokia asia tarvitsee kehittämistä ja millä tavalla tavoitteeseen pyritään vastaamaan. Oman opinnäytetyöni kehittämiskohde valikoitui työntekijöiden kanssa yhteisen ideoinnin pohjalta. Taiskassa oli tarve

saada käyttöön aistien harjaannuttamiseen ja rentoutumiseen soveltuva tila ja mahdollistaa asiakkaille luontokokemusten hankkiminen.

Kehittämisen prosessin toinen tehtävä on toiminnan *organisointi*, jolla tarkoitetaan käytännön toiminnan suunnittelua ja resursointia. Käytännössä tämä tarkoittaa toimintasuunnitelman laatimista, jossa määritellään kehittämistyön kohde ja tavoite mahdollisimman konkreettisella tavalla. (Toikko ja Rantanen 2009, 58). Laadin tarkan suunnitelman luontohuoneen käytännön toteutuksesta, tarvittavista materiaaleista sekä kustannuksista Taiskan työntekijöiden kommentoitavaksi, ennen luontohuoneen rakentamisen aloittamista.

Kehittämistoiminnan *toteutus* muodostuu Toikon ja Rantasen (2009, 60) mukaan ideoinnista, priorisoinnista ja kokeilusta. Ideointi on mukana usein jo kehittämistoiminnan perustelu- ja organisointivaiheissa, mutta toteutusvaiheessa ideointia on mahdollista vielä laajentaa. Toteutusvaiheessa esille nousee usein esille myös seikkoja, joita ei voida käytännön syistä toteuttaa. Kehittämistoiminta on ensisijaisesti konkreettista tekemistä. Oman työni toteutus sisälsi useita erilaisia käytännön tekemisen vaiheita, joita esittelen tarkemmin kappaleessa 8.1. Ideasta toimintaan.

Arvioinnin tehtävä on tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta. Arvioinnin myötä saadaan tietoa siitä, onko kehittäminen saavuttanut tavoitteensa ja miltä osin kehittämistoiminta on onnistunut ja miltä osin ei (Toikko ja Rantanen 2009, 61). Omassa työssäni päädyin toteuttamaan arvioinnin luontohuoneen onnistumisesta laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Vilka ja Airaksinen (2003, 63) määrittelevät, että laadullinen tutkimusmenetelmä pyrkii ilmiön kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön laadullinen tutkimusmenetelmä sopii myös silloin, kun tarkoituksena on toteuttaa jokin idea, joka perustuu kohderyhmän näkemyksiin. Luontohuoneen arvioinnissa halusin käyttööni tietoa nimenomaan siitä, oliko toteutus saavuttanut tavoitteensa ja miltä osin se oli työntekijöiden näkemysten mukaan onnistunut.

Laadullisen tutkimuksen aineiston keräämisen keinoina toimii, joko yksilö- tai ryhmähaastattelu, riippuen siitä millaista tietoa halutaan oman opinnäytetyön idean tueksi. Yksilöhaastattelu on mahdollista suorittaa lomakehaastatteluna.

Lomakehaastattelun laatimisessa on tärkeää huomioida, että kerätty aineisto kuvaa riittävän laajasti ongelmaa, jota on haluttu lomakehaastattelun avulla selvittää. (Vilka ja Airaksinen 2003, 63-64.)

Päädyin laatimaan opinnäytetyöni tueksi lomakehaastattelun (Liite 1), koska tarvitsin tietoa siitä, onko aistihuone mahdollista toteuttaa luontoavusteisia menetelmiä hyödyntämällä ja tukeeko luontohuone asiakkaiden kuntoutusta sekä omaehtoista rentoutumista. Vilka (2015, 123) määrittelee, että lomakehaastattelulle tyypillistä on, että tutkija päättää ennalta ja harkitusti kysymysten muodon. Lomakehaastattelun etuna on myös se, että se on toimiva tapa kerätä aineistoa, kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja, kun sillä pyritään kuvaamaan mielipiteitä ja näkemyksiä sekä jos tutkittava asia on purettavissa kolmesta kuuteen kysymykseen. Käytän raportissa lomakehaastattelusta nimeä kysely. Kyselyn toteuttamiseen päädyin, koska koin sen olevan helpoiten ja nopeimmin toteutettava menetelmä kerätä luotettavaa tietoa työntekijöiltä.

Tulosten levittämisellä voidaan tarkoittaa myös kehittämistyön tuloksena syntyneen asian juurruttamista. Kehittämistyön kohteen käyttäjiltä voidaan kerätä tietoa kehittämistyön toimivuudesta ja näin sitouttaa heitä toiminnan jatkokehittämiseen (Toikko ja Rantanen 2009, 63). Luontohuoneen toteutuksessa yhtenä ideana on se, että huonetta voidaan jatkossa uudistaa ja päivittää työntekijöiden ja asiakkaiden yhteistyönä osana päivätoimintaohjelmaa.

6 TOIMINTAKESKUS TAISKA – KOHDERYHMÄN KUVAUS

Toimintakeskus Taiska on Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän, eli Eksoten alaisuudessa toimiva vammaispalvelujen toimintakeskus Taipalsaarella. Taiskassa järjestetään päiväaikaista toimintaa vammaispalvelujen asiakkaille. Päivätoimintaa järjestetään Taiskassa arkipäivisin. Toiminnan perustana on kullekin asiakkaalle laadittava yksilöllinen päivätoimintasuunnitelma, joka huomioi asiakkaan yksilölliset kuntoutustarpeet. (Eksote, 2016.)

Sosiaalihuoltolain 710/1982 mukaan työtoiminta on ensisijainen palvelu vaikeimmin vammaisille ihmisille. Kehitysvammaisten erityishuollosta annetun lain 2. §:n mukaan kehitysvammaiselle henkilölle järjestetään erityishuollon osana työtoimintaa, jonka tarkoituksena on edistää kehitysvammaisten sopeutumista yhteiskuntaan. Mikäli vaikeimmin vammaisella ihmisellä ei sairautensa tai vaikean toimintarajoitteen, kuten esimerkiksi henkisen toiminnan vajavuuden vuoksi ole mahdollisuutta osallistua sosiaalihuoltolain mukaiseen työtoimintaan, tulee hänelle järjestää palvelu vammaispalvelulain mukaisesti päivätoimintana. (Konttinen 2015.)

Päivätoiminnan tarkoitus on Konttisen (2015) mukaan tukea mahdollisimman paljon asiakkaiden itsenäistä selviytymistä. Tämä toteutuu esimerkiksi harjoittelemalla taitoja, jotka parantavat elämän laatua ja näin myös ehkäisevät psyykkisiä vaikeuksia. Toiminta voi pitää sisällään esimerkiksi liikuntaa, ruuanlaittoa sekä sosiaalisten taitojen harjoittelua. Päivätoiminnan tarkoitus on lisäksi tarjota kodin ulkopuolisia kontakteja asiakkailleen.

Kaski ym. (2012, 15-16) määrittelevät, että kehitysvammalain mukaan erityishuollon palveluihin on oikeutettu henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai jollain tapaa häiriintynyt, joko synnynnäisesti tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman seurauksena. Älyllisestä kehitysvammaisuudesta esiintyy eri asteita. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan sillä tarkoitetaan tilaa, jossa henkinen suorituskyky on estynyt tai se on vaillinainen.

AAIDD:n, eli American Association on Intellectual and Developmental Disabilities -järjestön määritelmän mukaan, älyllisessä kehitysvammaisuudessa on kyse älyllisten taitojen ja ympäristön vaatimusten välisestä vuorovaikutuksesta. Älyllinen kehitysvammaisuus voidaan luokitella WHO:n tautiluokituksen mukaan lieväksi älylliseksi kehitysvammaksi, keskiasteiseksi kehitysvammaisuudeksi, vaikeaksi älylliseksi kehitysvammaisuudeksi ja syväksi älylliseksi kehitysvammaisuudeksi. (Kaski ym. 2012, 15-16.)

Aistityöskentely on ollut Taiskassa työmenetelmänä aiemminkin, erityisesti vaikeimmin vammaisten kanssa työskennellessä. Erillinen ja rauhallinen, nimenomaan aistityöskentelyyn tarkoitettu tila on kuitenkin toimintakeskuksesta

puuttunut. Luontohuone toisi tullessaan lisää mahdollisuuksia aistityöskentelylle ja se korostaisi lisäksi aistityöskentelyn merkitystä. Aistityöskentelyn lisäksi toimintakeskukseen kaivattiin menetelmää, joka mahdollistaisi niillekin asiakkaille helposti saavutettavia luontokokemuksia, jotka eivät luontoon esimerkiksi itsenäisesti pysty hankkiutumaan.

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA RAJAUS

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja rakentaa yhdessä Taiskan asiakkaiden kanssa, aistihuone luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntämällä ja lisäksi selvittää, kuinka tämänkaltaisen menetelmä tukee kehitysvammaisten kuntoutumista sekä omatoimista rentoutumista. Luontohuoneesta toivottiin käyttöön menetelmää, joka tukisi aistityöskentelyä.

Tavoitteena oli lisäksi arvioida henkilökunnalle laatimani kyselyn avulla luontohuoneen käytännön toteutuksen onnistumista sekä sen hyödyllisyyttä asiakkaiden kuntoutuksen tukena. Päädyin teettämään kyselyn henkilökunnalle, koska koin arvioinnin keräämisen asiakkailta liian haastavaksi lähinnä aikataullisista syistä. Kyselyn avulla tarkoitukseni oli selvittää asiakkaiden kokemuksia luontohuoneesta.

Koska huone, jonka sain käyttööni luontohuoneen rakentamista varten, oli kooltaan suhteellisen pieni, jouduin käytännön syistä rajaamaan pois elementtejä, joilla olisi voitu aktivoida esimerkiksi asiakkaan tasapaino- ja liikeaisteja. Näin ollen olen rajannut myös raportistani pois nämä aistit. Sain huoneen rakentamiseen tarvittaviin materiaaleihin käyttööni 250 euroa. Budjetin pienuuden vuoksi päädyin käyttämään kierrätysmateriaaleja sekä lahjoitustavaraa. Mielestäni tavaroiden kierrättäminen sopi erittäin hyvin luontohuoneen teemaan.

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Aistihuoneita on tehty paljon varsinkin kehitysvammatyöhön ja menetelmä on alalla tuttu ja paljon käytetty. Aistihuoneista on saatavilla runsaasti esimerkiksi opinnäytetyöraportointeja. Papunet (2016) sivuston mukaan aistihuoneita on rakennettu monenlaisia, kuten esimerkiksi mustavalohuone, kaikuhuone, musiikkihuone, pimeä huone ja luontohuone. Yhtään raportointia tai käytännön toteutusta luontohuoneesta en kuitenkaan onnistunut löytämään. Näkemykseni mukaan aistihuone on kuitenkin mahdollista luontevasti toteuttaa luontoavusteisin menetelmin kuvien, materiaalien ja äänimaailman osalta.

Rakentamani luontohuone huomioi ja mahdollistaa asiakkaiden tunto-, näkö-, haju-, maku- ja kuuloaistien harjaannuttamisen. Asento-, liike- ja tasapainoais-tien huomioiminen luontohuoneessa ei ollut mahdollista lähinnä tilan koon vuoksi. Luontohuoneen rakentamista varten olen perehtynyt edellä mainittujen aistien toimintojen teoriaan, jotta olen pystynyt huomioimaan niiden merkityksen ja tavanomaisen tavan toimia. Tieto kyseisten aistien toiminnasta ja merkityksestä ihmiselle on auttanut minua tekemään valintoja luontohuoneen materiaaleihin ja esineistöön

Aistihuoneista kertovaa teoriakirjallisuutta ei ole saatavilla suomenkielisenä. Pääsääntöisesti kirjallisuus on englanninkielistä ja tekstin kääntäminen suomenkielille toi oman lisävärinsä aiheeseen paneutumiseen ja teorian haltuunottoon. Green Care on lisäksi käsitteenä suhteellisen uusi Suomessa, mutta opinnäytetyöprosessin aikana huomioin, että elämme luontoavusteisten menetelmien uudelleen löytämisen aikaa. Artikkeleita, kirjallisuutta sekä käytännön toteutuksia aiheeseen liittyen on tullut koko ajan lisää.

8.1 Ideasta toimintaan

Aloitin opinnäytetyöni huhtikuussa 2015 ottaessani yhteyttä Taiskaan, tarkoitukseni pyytää heitä työelämäkumppaniksi opinnäytetyötäni varten, koska olin alkanut pohtia opinnäytetyöni tekemistä kehitysvammatyöhön. Yhteydenottoni jälkeen vierailin Taiskassa ja kerroin tapaamisessa työntekijöille syven-

tyneeni opinnoissa luontohoivaan sosiaali- ja terveysalalla. Tämä herätti kiinnostusta ja näin syntyi idea siitä, että tekisin Taiskaan opinnäytetyönä jotakin luontohoivaan liittyvää. Lisäksi esille nousi tarve tilalle, jossa aistityöskentelyä olisi mahdollista harjoittaa. Yhteisen ideoinnin perusteella päätettiin, että toteutan opinnäytetyönäni luontoavusteisen aistihuoneen yhteen toimintakeskuksen huoneista. Työntekijöiden näkemys oli, että päivätoiminnan asiakkaat eivät vietä aikaa luonnossa itsenäisesti, eikä heitä sinne usein ole aikaa viedäkään esimerkiksi asumisyksiköistä. Toiveena työntekijöillä oli saada toimintakeskuksen käyttöön jokin helposti saavutettava luontoavusteinen menetelmä.

Työntekijät toivoivat luontohuoneelta helppokäyttöisyyttä ja sitä, että se tulisi kaikkien asiakkaiden käyttöön sekä asiakkaiden olisi sitä arjessa helppo itsenäisesti hyödyntää esimerkiksi omaehtoiseen rentoutumiseen. Taiska toimii toistaiseksi väistötiloissa entisen sairaalan rakennuksessa ja tästä syystä tilat eivät ole kovin viihtyisät. Luontohuone toisi vanhalle osastolle tullessaan myös viihtyisyyttä. Tärkeänä seikkana keskusteluissa nousi myös se, että luontohuoneen valmistumisen jälkeen huoneen päivittäminen ja uudistaminen tulisivat olemaan vakiintunut osa päivätoimintaa.

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä (Liite 2) kirjoitettiin kesäkuussa 2015. Opinnäytetyön idean esitin syyskuussa 2015 ja opinnäytetyön suunnitelman lokakuussa 2015. Suunnitelmavaiheessa analysoin aiheeseen liittyviä näkökulmia ja tutustuin siihen liittyviin teorioihin kirjallisuudesta ja internetin julkaisuista. Teoreettiseen viitekehikseen rajautuivat Green Care ilmiönä ja sen vaikuttavuus ja aistit sekä niiden toiminta ja harjaannuttaminen.

Green Caresta löytyy paljon tuoretta tutkimusta ja artikkeleita, varsinaista kirjallisuutta on kuitenkin saatavilla niukasti. Pyrin koko prosessin ajan etsimään mahdollisimman monipuolista ja uutta tietoa Green Caresta ja sen soveltavista menetelmistä, aisteista, aistitoimintojen harjaannuttamisesta, aistihuoneista ja niihin liittyvistä käytännön ratkaisuksista.

Koska opinnäytetyöni kohdistui Eksoten asiakkaisiin, minun oli toimitettava opilaitoksessani hyväksytty opinnäytetyönsuunnitelma sekä tutkimuslupa- ja lausuntohakemus (Liite 3) Eksoten henkilöstöpalveluihin marraskuussa 2015.

Ennen opinnäytetyönsuunnitelmani toimittamista asiantuntijalukuun, minun tuli täydentää mihin Eksoten strategian kohtaan opinnäytetyöni liittyi. Tein tarvittavat täydennykset opinnäytetyösuunnitelmaan. Asiantuntijaluvun jälkeen opinnäytetyönsuunnitelmani katsottiin parhaaksi toimittaa joulukuussa 2015 Eksoten eettisen työryhmän käsittelyyn, koska opinnäytetyöni kohdistui asiakkaisiin, ja heitä oli tarkoitus esimerkiksi kuvata huoneen sisustamista varten.

Eettinen työryhmä ei antanut minun opinnäytetyönsuunnitelmalleni vielä tässä kohtaa puoltavaa lausuntoa, vaan minun oli tehtävä suunnitelmaan tarkennuksia liittyen mm. tutkimusasetelmaan, ja -kysymyksiin, havainnointimenetelmiin sekä kuvien käyttöön aineiston analyysissä. Lisäksi minulta pyydettiin selvitystä siitä, että asiakkaat ja omaiset ymmärtävät, mihin kuvia käytetään. Varsinaista valokuvauslupaa ei eettisen työryhmän mukaan tarvittu, sillä luvat ovat jo kyseiseen yksikköön asiakkailta annettu. Tarkennukset tuli toimittaa työryhmän käyttöön tammikuussa 2016. Tutkimuslupapäätös (Liite 4) ja eettisen työryhmän lausunto (Liitteet 5/1 ja 5/2) tutkimussuunnitelmalleni saapuivat helmikuussa 2016.

Puoltavassa lausunnossa eettinen työryhmä huomautti minua siitä, että lausuntohakemus olisi pitänyt toimittaa ennen tutkimuksen aloittamista. Huomautus johtunee siitä, että olin hyödyntänyt harjoittelujaksoani Taiskassa esimerkiksi luontohuoneen suunnitteluun asiakkaiden kanssa, sekä esimerkiksi materiaalien keräämiseen ja mielipaikkaharjoitteen tekemiseen asiakkaiden kanssa. Otin riskin ja toteutin näitä työnantajan luvalla, harjoitteluuni liittyvänä työnä. Mikäli en olisi tutkimuslupaa saanut Eksotelta, olisin jättänyt nämä toteuttamani asiat opinnäytetyöni aineistosta. Varsinaisesti huoneen sisustamisen ja rakentamisen aloitin vasta helmikuussa 2016 luvan saamisen jälkeen.

Keräsin luontohuonetta varten kesällä 2015 luonnonmateriaaleja jo ennen suunnitelmaseminaaria, sillä osa materiaaleista oli hyvä saada kuivumaan käyttöä varten. Kävin myös neuvotteluja erään valokuvaajan kanssa mahdollisesta yhteistyöstä. Tarkoituksena oli, että hän lahjoittaisi huoneeseen käyttöä varten luontokuvia. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaarin jälkeen lokakuussa

2015 vierailin Mikkelissä Savosetin monipalvelukeskuksessa, jossa pääsin tutustumaan siellä toteutettuun aistihuoneeseen. Tämä käynti oli erittäin hyödyllinen ja se herätti runsaasti uusia ideoita luontohuonetta varten.

Varsinainen luontohuoneen suunnittelu alkoi suunnitteluseminaarin jälkeen. Työelämäkumppanin edustaja toimitti alustavan suunnitelmani luontohuoneen toteutuksesta tiedoksi muille Taiskan työntekijöille kommentointia varten. Mitään parannusehdotusta tai ideaa en toteuttamissuunnitelmaan saanut, eli sain itse päättää aistityöskentelyyn käytettävistä materiaaleista ja huoneen sisustuksesta. Vierailin Taiskassa useita kertoja tarkoitukseni selvittää jo olemassa olevia materiaaleja ja välineitä, joita voisin hyödyntää luontohuoneen rakentamisessa ja kalustamisessa. Lisäksi otin mittoja ja valokuvia tulevasta luontohuoneesta suunnitelmieni pohjaksi ja tein kustannusarvion toteutusta varten. Alkuperäinen kustannusarvio taulukossa 1. Huoneen varustamiseen ja materiaaleihin sain 250 euron budjetin ja hankinnat tuli suorittaa työelämäkumppanin kautta ja hyväksynnällä.

TAULUKKO 1. Alkuperäinen kustannusarvio

Ostos	Yht.
Ruohomatto	77 e
Tunnelmapolttimo kaukosäätimellä	22,95 e
Kangas seinille	180 e
Sivuverhot	39,90 e
Vaijerit seinäverhoille	45 e
Tv	195 e
Tapetti	109 e
YHTEENSÄ	668,85 e

Kustannusarvioni ylitti reilusti käyttööni saamani 250 euron budjetin ja jouduin suorittamaan karsintaa hankinnoissa. Yhteisen neuvottelun jälkeen päädyimme siihen, että esimerkiksi ruohomaton hankinnasta luovutaan sen hinnan vuoksi. Kankaan hankintahintakin väheni, koska osaa seinistä peitti kaap-

pirivistö ja sen peittäminen kankaalla olisi ollut erittäin epäkäytännöllistä. Television hankinta mahdollistui lahjoitusvaroin. Päädyin hankkimaan osan materiaaleista kierrätystavarana ja ostamaan vain pakolliset tuotteet uutena. Hyödynsin kierrätystavaroiden hankinnassa sosiaalista mediaa ja pyysin ihmisiltä lahjoituksena huoneeseen soveltuvaa materiaalia, kuten kasveja, lautoja ja mattoja. Taiskasta löytyi valmiina luontohuoneeseen soveltuvia huonekaluja, kuten nojatuoleja ja säkkituoleja. Taiskassa oli olemassa myös luonnonääni CD-levyjä, sekä CD-soitin ja joitain rentoutukseen tarkoitettuja välineitä, kuten hierontapalloja, ja -laitteita sekä muutama valoketju.

Työharjoitteluni aikana loka-joulukuussa 2015 kerroin Taikassa hankkeesta asiakkaille koko talon yhteisökokouksessa, jossa paikalla oli lähes kaikki talon asiakkaat. Kerroin asiakkaille, mistä aistihuoneessa on kysymys ja, että ajatukseni on toteuttaa huone siten, että tila on ikään kuin metsä, kaikkine metsän elementteineen. Pyysin asiakkailta suullisesti mielipiteitä ja toiveita siitä, mitä huoneessa tulisi olla heidän mielestään. Toiveina esitettiin muun muassa, että siellä olisi puita ja kuuluisi lintujen ääniä. Kartoitin samassa yhteydessä halukkaita asiakkaita huoneen sisustamiseen kanssani. Opinnäytetyöni yksi idea on, että asiakkaat kokisivat huoneen sellaiseksi, johon on helppo tulla omaehtoisesti. Osana harjoitteluani toteutin asiakkaille Salosen (2010, 86-89) kehittämän mielipaikkaharjoitteen. Mielipaikkaharjoitteen idea on löytää luonnosta joku itselle sopiva paikka ja havainnoida luonnonympäristöä. Mielipaikkaharjoitteen tuotoksena syntyvien valokuvien idea luontohuoneessa oli muistuttaa mielipaikasta ja kokemuksesta metsässä.

Tammikuussa 2016 suoritin muita hankintoja huoneen sisustusta varten ja rakensin aistityöskentelyä varten välineistöä. Lisäksi ompelin seinille tulevia kankaita, valmistin mielipaikkaharjoitteen valokuvatutuoksista ”verhon” huoneen seinälle sekä hioin luontohuoneen seinää tapetointia varten yhden asiakkaan kanssa. Tapetointia varten en saanut ketään asiakkaista innostumaan osallistumaan toimintaan. Tässä vaiheessa jouduin etsimään uuden yhteistyökumppanin, joka voisi lahjoittaa luontokuvia huoneeseen. Tällainen yhteistyökumppani löytyikin Facebookista Suomen luonnonvalokuvaajat ryhmän kautta. Sari Ståhl halusi lahjoittaa luontohuoneeseen käyttöön noin 500 eriaiheista luontokuvaa.

Helmikuussa 2016 luvan saamisen jälkeen aloitin huoneen kalustamisen ja sisustamisen. Taiskan laitosmiehet avustivat minua helmikuun ensimmäisellä tapaamisella kiinnittämällä pimennysverhot ikkunaan, asentamalla kiinnikkeet seinäverhoille sekä asentamalla kattoon koukkuja, joihin kiinnitin sisustuselementtejä. Seinälle asennettiin kaksi koivunrunkoa tuomaan kolmiulotteista vaikutelmaa metsästä. Koivun oksalle asennettiin lahjoituksena saatu linnunpönttö. Helmikuun 2016 toisella tapaamisella silitin ja asensin yhdessä kahden asiakkaan kanssa seinille tulevat verhot sekä rakensimme tason televisiolle lahjoituksena saadusta lautatavarasta ja harkoista. Tällä tapaamiskerralla sisustimme huoneen käyttövalmiiksi kalustamalla ja tuomalla kaikki materiaalit sekä kalusteet huoneeseen.

Luontohuone oli käytössä heti valmistumisensa jälkeen helmikuussa 2016. Vietimme asiakkaiden toiveesta luontohuoneen virallisia avajaisia huhtikuussa 2016. Samana päivänä esittelin työntekijöille huoneen käyttöä, välineistöä ja esittelin huoneen käyttötarkoitusta aistityöskentelyn mahdollistajana sekä esittelin luonnon hyödyntämistä aistihuoneen toteuttamisessa. Lisäksi kerroin huoneen toimivan myös omaehtoisen rentoutumisen paikkana ja kuulinkin, että asiakkaat olivat ottaneet huoneen hyvin vastaan ja siellä on päivittäin asiakkaita rentoutumassa. Toin tässä tapaamisessa edelleen esille sen, että huoneen uudistaminen ja kehittäminen voivat toimia yhtenä päivätoiminnan toimintamuotona. Tässä yhteydessä kerroin työntekijöille teettäväni alkusyksystä kyselyn, jota käyttäisin opinnäytetyöni tutkimusaineistona.

Luontohuoneen avajaiset syntyivät asiakkaiden aloitteesta. Tilaisuuden ohjelma oli asiakkaiden, työntekijöiden sekä minun yhteistyössä suunnittelema. Ohjelmassa oli ensin minun avaussanat, jossa kiitin kaikkia osallistujia yhteistyöstä ja kerroin lyhyesti luontohuoneen tarkoituksesta. Tämän jälkeen eräs asiakkaista leikkasi juhlallisesti nauhan, joka oli asennettu huoneen ovelle. Seuraavaksi ohjelmassa kohotimme maljat onnistuneelle projektille ja seuraamme asiakkaiden ohjelmanumeroita, joissa aiheena oli metsä ja luonto. Ohjelman jälkeen kierrätin asiakkaita pienryhmissä huoneessa. Työelämäkumppanin edustaja oli ottanut yhteyttä lehdistöön sekä Eksoten viestintään ja pyytänyt näitä tahoja saapumaan paikalle avajaistilaisuuteen. Tilaisuudessa oli

paikalla Eksoten viestintäassistentti, joka teki luontohuoneesta kertovan päivituksen Eksoten Facebook sivustolle sekä virallisen lehdistötiedotteen paikallisiin lehtiin. Tämä poiki kaksi lehtiartikkelia paikallisiin sanomalehtiin Varttiin ja Lappeenrannan uutisiin. Luontohuoneen saaman julkisuuden vuoksi sain toukokuussa 2016 yhteydenoton Saimaan ammattiopisto Samposta ja minua pyydettiin esittelemään luontohuonetta Sampon vammaistyön osaamisalan lähihoitajaopiskelijoille ja opettajalle luovien menetelmien opintojaksolla.

Toimitin toukokuussa 2016 Taiskan vastaavalle ohjaajalle kyselyn, jotta työntekijöillä olisi mahdollisuus tutustua siihen hyvän aikaa ja tehdä huomioita asiakkaiden kokemuksista huoneesta. Palautuspäiväksi sovimme 26.8.2016. Kyselylle oli siis aikaa lähes neljä kuukautta. Koin, että aikaa tulisi olla reilusti kyselyn toteuttamiselle, sillä välissä olivat kesälomat, jolloin paikalla on vähemmän asiakkaita sekä työntekijöitä. Aineiston analyysin suoritin helmikuussa 2017.

9 LUONTOHUONEEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Luontohuoneen toteuttamisessa minulla oli haasteena yhdistää aistityöskentely ja luontoavusteinen toiminta toimivaksi kokonaisuudeksi. Aistihuoneita ja aistien harjaannuttamista käsittelevästä kirjallisuudesta löysin kuitenkin käytännön esimerkkejä materiaaleista ja toteutuksista, joiden avulla lähdin hankkimaan materiaalia ja aiheita luonnosta. Tässä luvussa tarkastelen luontohuoneen käytännön toteutusta ja sinne kehittämiäni valintoja peilaten niitä aistityöskentelyn ja Green Caren teorioihin.

9.1 Luontohuoneen taustaa

Toteutin luontoavusteisen aistihuoneen toimintakeskus Taiskaan Taipalsaaressa. Taiska toimii toistaiseksi väistötiloissa vanhassa sairaalassa. Sain luontohuoneen toteuttamiseen yhden sairaalan potilashuoneista (kuva 1). Huoneen kokonaispinta-ala on 16,22 m² .



KUVA 1. Luontohuoneen tuleva tila ovelta katsottuna

Haastavaa tilan käytössä oli se, että huoneen seinät olivat kovin rikkonaiset ovien ja kaapistojen vuoksi. Lisäksi seinällä oli muun muassa suhteellisen kookas paneeli, jonka sisällä kulkee sähköjohtoja jne. Ehdottoman hyvä puoli huoneessa oli sen sijainti rakennuksessa suhteessa muihin asiakastiloihin sekä upea luonnonnäky ikkunasta.

9.2 Visuaalisuus ja värit luontohuoneessa

Halusin toteuttaa luontohuoneen mahdollisimman rauhalliseksi ja luokseen kutsuvaksi tilaksi, jossa tunne luonnosta olisi käsin kosketeltavissa. Tunnelman toteuttaminen oli tärkeää siksi, että kuten Hulsegge ym. (1987, 33) ovat todenneet, tunnelmalla ja ilmapiirillä on merkittävä vaikutus ihmisiin. Seinien rauhattoman ja rikkonaisen ulkoasun ratkaisin peittämällä ne kokonaisuudessaan luonnonvalkoisella lakanakankaalla, jotta ne olivat yhtenäisen näköiset (kuvat 2 ja 3).



KUVA 2. Valkoisella kankaalla verhoiltu seinä



KUVA 3. Valkoisella kankaalla verhoiltu seinä

Valkoiseen väriin päädyin, koska esimerkiksi Pagliano (2001, 24) kuvailee valkoisten aistihuoneiden olevan samankaltainen käsite kuin Snoezelen huoneet, jotka olivat alun hyvin erilaisia väritykseltään. Valkoisen huoneen idea on se, että ne antavat ”avoimen mielen” ja tilassa on näin helpompi hahmottaa muita elementtejä. Valkoinen väri mahdollistaa Paglianon mukaan myös rentoutumisen ja virkistymisen. Mielestäni valkoinen väri tarjoaa hyvän taustan, jolloin muut huoneen elementit, kuten värivalot korostuvat.

Kuten Papunetin (2016) artikkelissa mainitaan, erilaiset visuaaliset ratkaisut muokkaavat huoneesta näköaistia kiinnostavan. Hankin yhteen huoneessa

valmiina olevaan valaisimeen LED-polttimon, jossa on kaukosäätimellä toimiva värejä vaihtava ominaisuus (kuva 4). Valo voidaan valita esimerkiksi jonkin tunnetilan luomiseksi. Lisäksi väriä vaihtavat valot aktivoivat näköaistia.



KUVA 4. LED-polttimo ja kaukosäädin

Halusin tuoda ikkunaseinälle sivuverhoiksi vihreän sävyjä sivuverhoihin, koska ne taas muistuttaisivat metsästä. Väreillä on Trötschkesin (2012) mukaan ollut kautta aikain symbolisia merkityksiä. Vihreä on värinä elämän väri, joka edustaa symbolisesti turvallisuutta, luottamusta ja toivoa. Vihreä väri liitetään usein luontoon. Yhden huoneen seinistä päädyin tapetoimaan yhdessä asiakkaiden kanssa valitulla metsäaiheisella tapetilla. Tapetin päälle asennettiin kaksi koivunrunkoa tuomaan kolmiulotteista vaikutelmaa kuvaan (kuva 5).



KUVA 5. Metsäaiheinen tapetti ja koivunrungot

Alun perin tarkoitukseni oli hankkia huoneeseen ruohomattoa pehmeiden mattojen lisäksi. Ruohomatto olisi aktivoinut tuntoaistia jalkapohjan kautta. Minun oli kuitenkin luovuttava kustannuksiin liittyvistä syistä tästä ideasta. Päädyin pyytämään lahjoituksena erilaisia värikkäitä ja pehmeitä räsymattoja. Mattoja kertyi riittävästi peittämään lattiaa. Matot (kuva 6) ovat pehmeitä, joten lattialla istuminen tai makaaminen on mukavaa.



KUVA 6. **Räsymatot**

Muut visuaalisuutta lisäävät ja aisteja aktivoivat elementit huoneessa ovat erilaiset luonnonmateriaalit, kuten ajopuut, linnunpönttö koivun oksalla, sammalasetelmat ja huonekasvit (kuva 7), simpukat, heinät sekä kattoon asennettu oksisto, jossa on valoketju (kuva 8). Materiaalien valitsemiseen vaikutti niiden myrkyttömyys sekä se, että ne eivät allergisoi. Materiaalien tarkoitus on tuoda viihtyisyyttä huoneeseen, mutta ne ovat esillä myös koskettelemista ja tarkempaa tutkimista ja aistimista varten.



KUVA 7. **Sammalasetelma ja osa huonekasveista**



KUVA 8. Oksisto jossa valoketju

Materiaalien valinta luontohuoneeseen on perusteltavissa Green Care-suuntauksen myötä, jossa hyvinvointia on mahdollista tuottaa luontoavusteisesti myös laitospäristöissä. Jankkilan ym. (2012, 19) mukaan hoitavilla ympäristöillä tarkoitetaan tiloja, joiden tarkoitus on tukea kuntoutusta. Nämä ympäristöt ovat esteettisesti miellyttäviä paikkoja, joissa hyödynnetään luonnon materiaaleja. Hoitavissa ympäristöissä on mahdollistettu ihmisten oleskelu ja rentoutuminen sekä tarvittaessa myös aktiivinen toiminta yksin tai ryhmässä toimien. Salonen (2005, 95) määrittelee, että luontoa voidaan tuoda sisätiloihin esimerkiksi terapiatilanteeseen. Mieltä voidaan tällöin aktivoida vaikkapa kasvien, luontokuvien tai luonnonäänien avulla.

9.3 Aistien aktivointi luontoelementein

Koska opinnäytetyöni tavoitteli luontoavusteisen aistihuoneen toteuttamista, päädyin hankkimaan materiaalit aistityöskentelyä varten luonnosta. Huoneessa käytetään näiden lisäksi muitakin aistityöskentelyyn soveltuvia materiaaleja ja välineitä tarpeen mukaan. Kuten jo aiemmin luvussa 3.2. (Pääaistit ja niiden aktivointi) mainitsin, olen rajannut aistihuoneeseen lähinnä tilan puutteen vuoksi harjoitettavaksi ns. pääaistit, joita ovat haju, kuulo, näkö ja tunto.

Tuntoaistilla on Hulseggen ja Verheulen (1987,39) mukaan suuri merkitys ihmisen päivittäisessä elämässä. Ihminen tutustuu omaan kehoonsa ja ympäris-

töönsä tuntoaistin kautta. Tuntoaistia voi kehittää tietoisesti tarjoamalla mahdollisuuksia koskea erilaisia materiaaleja, kuten esimerkiksi eläimiä ja luonnonmateriaaleja. Kehittelin luontohuoneeseen tuntoaistin aktivointia varten ”tunnustelulaatikoita” (kuva 9). Laatikoksi hankin muovisia kannellisia makeisrasioita. Keräsin osan materiaaleista lähimetsästä yhdessä asiakkaiden kanssa, osan sain lahjoituksena ja osan keräsin itse. Laatikoiden materiaaleiksi pyrin valitsemaan hyvin erilaisia ja pinnaltaan erituntuisia materiaaleja.



KUVA 9. Tunnustelulaatikat

Valmiita laatikoita on kahdeksan kappaletta ja ne sisältävät: pehmeää villaa, kiviä kolmea eri tuntuista: sileät ja tasakokoiset, karheat ja terävät sekä erimuotoiset ja pinnoiltaan erilaiset kivet. Yhdessä rasiassa on hienoa hiekkaa, yhdessä erimuotoisia ja pinnoiltaan erilaisia simpukoita, yhdessä rasiassa on erilaisia puun kappaleita, oksia, tuohta, naavaa ja kaarnaa. Kahdessa rasiassa on erilaisia käpyjä. Tunnustelulaatikoiden materiaalien valintaan vaikutti mm. säilyvyys. Laatikoita säilytetään luontohuoneen kaapissa, josta ne otetaan tarvittaessa käyttöön aistityöskentelyä varten. Tunnustelulaatikoita on mahdollista valmistaa tulevaisuudessa lisää yhdessä asiakkaiden kanssa. Huoneessa jatkuvasti esillä olevat materiaalit, kuten koivunrungot seinällä, simpukat ja ajopuut toimivat myös tunnustelumateriaaleina.

Kuuloaistin harjaannuttamisessa on tärkeää Hulseggen ja Verheulen (1987, 39) mukaan huomioida äänien erilaisuus ja niiden vaikutukset. Äänet voivat

olla voimakkaita tai hiljaisia ja taajuudeltaan erilaisia. Huomionarvoista on myös se, että äänillä on vaikutus mielialaan ja tunteisiin. Tästä esimerkkinä Hulsegge & Verheul mainitsee itkevän lapsen ja nauravan lapsen tai myrskysisän metsän ääni, joka voi vaikuttaa ihmiseen pelottavasti. Luonnonäänet, kuten linnunlaulu tai vaikkapa lehtien havina soveltuvat hyvin aistityöskentelyyn, koska ne luovat usein miten positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Taiskassa oli olemassa kahdeksan kappaletta erilaisia luonnonääniä sisältäviä CD-levyjä, jotka otettiin käyttöön luontohuoneeseen (kuva 10). Levyt sisältävät mm. sääilmiöitä, linnunlaulua, veden kohinaa, tuulta, hyönteisten ääniä jne. Yksi talon CD-soittimista otettiin käyttöön luontohuoneeseen. Luontohuoneessa on luonnonäänien lisäksi rentoutumiseen tarkoitettuja CD-levyjä.



KUVA 10. Luonnonääni CD-levyt

Hajuaisti on luontohuoneessa huomioitu ”tuoksupurkkien” avulla. Hulseggen ja Verheul (1987, 40) mainitsevat aistityöskentelyyn soveltuvan luonnon omat tuoksut, kuten yrtit ja kukat. Tuoksuja voi säilyttää esimerkiksi pulloissa tai purkeissa. Luontohuonetta varten ratkaisin asian kokoamalla erilaisia yrttejä ja kasveja sekä aromaattisia öljyjä kannellisiin lastenruokapurkkeihin (kuva 11).



KUVA 11. Tuoksupurkit

Tuoksuina purkeissa ovat: terva, minttu, koivu, metsä, lehtikuusi, sitruunamelissa ja eukalyptus. Tuoksupurkkien kylkiin olen merkinnyt mistä tuoksusta on kyse.

Tuoksupurkkeihin on tulevaisuudessa mahdollista kerätä asiakkaiden kanssa uusia tarkoitukseen soveltuvia tuoksujia. Kuten aiemmin luvussa 3.2. (Pääaistit ja niiden aktivointi) totesin, että haju- ja makuaistit liittyvät vahvasti toisiinsa on luontohuoneessa tapahtuvaan aistityöskentelyyn mahdollista liittää tuoksulattavien asioiden lisäksi maisteltaviakin materiaaleja, kuten vaikkapa marjoja tai muuta luonnosta löytyvää syötävää.

Näköaistin harjaannuttamisessa on tärkeää Hulseggen ja Verheulenin (1987, 40) mukaan antaa ihmiselle uusia näkökulmia katsella ympäristöä. Menetelminä he mainitsevat kuvien katselun, erilaisten valojen sekä erilaisten liikkuvien kohteiden ja elokuvien käytön. Luontohuoneessa näköaisti on huomioitu luontokuvien ja tunnelmallisen valaistuksen avulla. Huomioin suunnitteluvaiheessa sen, että huone on pimennettävissä pimeäksi, jotta esimerkiksi LED-kynttilöiden ja väriä vaihtavan polttimon valot näkyisivät riittävän hyvin. Valojen tarkoitus on luoda tunnelmaa tilaan ja antaa näköaistille samalla miellyttäviä ärsykeitä. Luontohuoneeseen hankittiin televisio luontokuvien katselua varten.

Luontokuvien tarkoitus on toimia näköaistia kehittävästi, mutta myös stressiä vähentävästi. Kuten Salovuori (2014, 42-43) mainitsee, pelkkien luontokuvien katselulla on todettu olevan yhteys stressitasojen laskuun mitattavalla tavalla. Luontokuvat sain lahjoituksena Facebookin Suomen luonnonvalokuvaajat ryhmään kuuluvalta Sari Ståhlilta. Sain käyttööni noin 500 kappaletta erilaisia luontokuvia, jotka ovat tallennettu muistitikulle. Luontohuonetta varten en ole lajitellut kuvia mihinkään tiettyihin aiheisiin tai vuodenaikoihin. Luontokuvia on mahdollista katsella television ruudulta. Luontokuvia on mahdollista ottaa lisää tulevaisuudessa asiakkaiden kanssa osana päivätoimintaohjelmaa.

9.4 Luontohuone rentoutumisen mahdollistajana

Salovuori (2014, 43) mainitsee, että useasti hoitoyhteisöissä yksityisyyden puute voi aiheuttaa stressiä. Arki Taiskassa voi olla monesti asiakasta stressaavaa, koska asiakasmäärä on kohtalaisen suuri ja monilla asiakkailla on lisäksi vaikeuksia toimia ryhmässä ja he vaativat omaa tilaa ja rauhaa. Yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista oli luontohuoneen avulla mahdollistaa asiakkaiden omaehtoista rentoutumista, eli tarjota paikka, jonne voi tarvittaessa haakeutua itsenäisesti rauhoittumaan. Salovuoren (2014, 43) mukaan yksinkertaisilla ja helposti toteutettavilla ratkaisuilla on mahdollista rakentaa esimerkiksi vihernurkkauksia, jotka mahdollistavat yksityisyyden ja voimien keräämisen.

Lumoutuminen ja sen myötä rentoutuminen syntyy usein jonkin esteettisen elämyksen myötä. Luonto tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia lumoutumiselle. Kauniin maiseman katselu, tähtitaivas tai lintuauran seuraaminen voivat tarjota mahdollisuuden lumoutua. Luonnon havainnointi voi yhtä aikaa antaa virikkeitä ja rentouttaa. Tutkimusten mukaan pelkästään luontokuvien katselu laskee stressitasoja ja auttaa palautumaan arjen kuormituksesta. (Salovuori 2009, 23.) Luontohuoneeseen olen pyrkinyt tuomaan eri elementtejä, materiaaleja ja kuvia, jotka voivat muistuttavat luonnosta. Rentoutuminen on Katajan (2003, 124) mukaan oppimisen kautta saavutettu prosessi, jota on mahdollista harjoitella. Rentoutumisen avulla pyritään saamaan ihmisen psyykkiset ja fyysiset voimavarat käyttöön.

10 KOKEMUKSET LUONTOHUONEESTA

Opinnäytetyöni selvityksen tekemiseksi laadin Taiskan henkilökunnan käyttöön lomakehaastattelun, eli kyselyn, johon pyysin henkilökuntaa vastaamaan. Kyselyyn vastaamiselle oli aikaa noin neljä kuukautta. Halusin teettää kyselyn henkilökunnalle asiakkaiden sijaan ajankäytöllisistä syistä.

Kyselyyn toivoin vastausta kaikilta Taiskan kahdeksalta työntekijältä, joista seitsemän vastasi. Näin ollen vastausprosentiksi muodostui noin 87 %. Vas-

tauksista ilmenee vahvasti, että luontohuone koetaan ensisijaisesti rauhoittumisen ja rentoutumisen mahdollistajaksi. Luonnon tuntu luontohuoneessa oli vastausten perusteella onnistunut varsin hyvin. Työntekijöiden näkemys oli, että asiakkaat rentotuvat ja rauhoittuvat luontohuoneessa ja asiakkaat myös pyrkivät tilaan itsenäisesti näitä kokemuksia hankkimaan. Luontohuone toimii kyselyn perusteella monenlaisten toimintojen paikkana. Huonetta oli kyselyn perusteella käytetty aistitoimintojen harjoittamiseen, mutta aistityöskentelyä ei mainittu kuin yhdessä vastauksessa, kun kysyttiin millä tavalla luontoavusteinen aistihuone tukee asiakkaan kuntoutusta.

Kyselyssä pyysin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1) Näköykö mielestäsi huoneessa luonto? Jos kyllä, niin millä tavalla?

Ensimmäisessä kysymyksessä halusin selvittää, kuinka huoneessa on esillä luonto. Kaikissa vastauksissa ilmeni se, että luonto on läsnä tilassa. Tämä näkyi sekä sisustuksessa, että materiaalien valinnoissa. Luonnon tuntua, sisustusta ja huoneen visuaalisuutta luonnehdittiin seuraavalla tavalla:

Luonto näkyy. Seinätapetti+ ihka aidot koivunrungot, viherkasvit, simpukat ja luontokuvat.

*Kyllä. Huoneen värimaailma on luonnonläheinen. "Puuseinä" aitoine koivun runkoi-
neen on aidon näköinen. Kasvit tuovat "oikeaa" vihreyttä.*

Viherkasvit, valokuvat, koivuseinä, kivet, simpukankuoret ja yleinen tunnelma.

Luonto näkyy kaikessa rekvisiitassa+ kuvat

*Luonto näkyy materiaali- ja sisustusvalinnoissa. Kivet, puut, linnunpönttö, tuoksut, ää-
net, kuvat, värit.*

Vehreys, raikkaus, koivuseinä, materiaalit (kivet ja kasvit).

Tuoksu, viidakkomaisen vehreä syli.

2) Millaisia tuokioita olet huoneessa järjestänyt?

Toisessa kysymyksessä halusin selvittää, minkälaisia tuokioita luontohuoneessa oli järjestetty sen käyttöaikana. jokainen vastaajista oli huonetta käyttänyt. Vastaajista kaksi mainitsi käyttäneensä luontohuonetta varsinaiseen aistityöskentelyyn. Vastaajista viisi oli käyttänyt luontohuonetta erityisesti rentoutumistuokioiden järjestämiseen. Neljä vastaajaa oli käyttänyt luontohuonetta erilaisten palavereiden järjestämiseen. Muutoin huone oli ollut varsin monipuolisena erilaisten tuokioiden järjestämispäikkana sekä rauhoittumishuoneena. Huonetta oli käytetty mm. seuraaviin tuokioihin:

Uusien asiakkaiden tutustumiskäyntejä, palavereja (asiakas itse saanut valita paikan), olen esitellyt huonetta opiskelijoille, olen käyttänyt huonetta työnhakijoiden haastatteluihin.

Kahdenkeskisiä tuokioita, sekä ryhmätuokioita.

Lähinnä rentoutumiseen, linnunlaulun tms. kuunteluun, hierontaan.

Hiljentymistä luonnonääniä kuunnellen. rentoutusta katsellen luontokuvia. Äänikirjojen kuunteluun. Aistituntemus hetkiin.

Tuoksujen haisteluita. Käpyjen ym. koskettelua, kuvien katselua, linnunlaulu ym. CD-levyjen kuuntelua, rentoutumista. Joskus lähes kaikkea (välineistöä) kerralla, joskus vain yhtä kerrallaan.

Välillä elämyshuoneena, rauhoittumiseen, palavereihin, seurusteluun.

Rentoutumiseen, kuvat, luonnonäänet, vaihtuva valo, päivänavauksiin, palavereihin asiakkaan kanssa, rauhallinen ilmapiiri.

3) Mitkä asiat luontohuoneessa toimivat ja miten toisaalta kehittäisit luontohuonetta?

Kolmannessa kysymyksessä halusin kartoittaa sitä, mikä huoneessa oli toimivaa ja mikä taas kaipaa kehittämistä. Neljässä vastauksessa korostui tilan rentouttava ja rauhoittava tunnelma. Yhdessä vastauksesta ilmeni, että luontohuone on matalan kynnyksen huone, johon asiakkaat hakeutuvat itsenäisesti. Kehitettävää oli kolmessa vastauksessa, joissa toivottiin lisää istumapaikkoja tilaan ja asiakkaiden toiveita. Asiakkaiden toiveilla tarkoitettaneen tässä yhteydessä, että asiakkailla olisi mahdollisuus esittää toiveita enemmän huoneen varustelusta. Istumapaikkojen vähyys on ratkaistu tuomalla tarpeen tullen lisää nojatuoleja tai säkkituoleja tilaan. Yhdessä vastauksessa toivottiin riippu-

keinua, mutta samassa yhteydessä vastaaja totesi sen olevan ”ehkä epäkäytännöllinen tilaan”. Yhdessä vastauksessa toivottiin tilaan leposänkyä. Yhdessä vastauksessa toivottiin enemmän ”syliin otettavia” materiaaleja, jotka eivät sotke. Esimerkkinä tästä mainittiin levy, johon hiekka olisi liimattu pinnaksi. Luontohuoneen toimivuutta ja kehittämideoita kuvailtiin näin:

Matalan kynnyksen huone, johon asiakkaat hakeutuvat kehottamatta seurustelemaan tai muuten vain oleilemaan. Viihtyisyys vetää puoleensa. (Rippumatto olisi mukava, ei ehkä käytännöllinen).

Hyvä, rauhallinen tunnelma. Akustiikka, valaistus.

Luontohuone on rentotuttava, elämyksellinen. Istumapaikkoja lisää. Asiakkaiden toiveita.

Tila on rauhoittava luontoelementtien johdosta, tunnelma pehmeä, rauhallinen.

Rauhoittava vaikutus asiakkaisiin toimii. ”alkuperäisessä” huoneessa oli ehkä liian vähän nojatuoleja. Olemme lisänneet niitä tarpeen vaatiessa, vaikka värit eivät sinne ehkä niin soviukaan. Samoin säkkituoleja. Joskus huoneessa on vain yksi asiakas.

Toimiva kokonaisuus, en keksi kehitettävää.

Jos kaappien sijaan enemmän tilaa, niin enemmän tuoleja (mukavia). Syliin otettavia, ei sotkevia matskuja, esim. ei hiekkaa purkissa vaan levy, johon liimattu hiekkapinta.

- 4) Koetko että luontoavusteinen aistihuone tukee asiakkaiden kuntoutusta? Millä tavalla?

Selvitin neljännellä kysymyksellä, tukeeko luontohuone asiakkaiden kuntoutusta. Vastaajista yksi koki luontohuoneen tarjoavan mahdollisuuden aistityökentelylle. Kolmessa vastauksessa ilmeni, että luontohuone on rentouttava ja rauhoittava. Eräessä vastauksessa luontohuonetta luonnehdittiin myös voimauttavaksi. Yksi vastaaja kertoi luontohuoneen toimivan eräänlaisena muistelun mahdollistajana. Asiakas oli palautunut luontohuoneessa muistelemaan ”mökkireissua”. Yksi vastaajista koki, että luontohuone mahdollistaa sosiaa-

lista kuntoutusta yhteishetkien muodossa. Luontuhuone koettiin myös tarpeelliseksi, koska asiakas voi halutessaan viettää aikaa omissa oloissaan, ilman henkilökunnan läsnäoloa. Vastaaja koki, että tämä tukee asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Luontuhuoneen vaikutuksia asiakkaiden kuntoutukseen kuvailtiin näin:

Aistit aktivoituvat kosketuksella, tuoksulla... Luonnon rauhoittava vaikutus on saatu sisälle vaikeasti liikkuvien ihmisten ulottuville.

Luonto on voimauttava elementti.

Asiakkaat voivat käyttää huonetta silloin kun itse haluavat, myös itsenäisesti ilman hk:n läsnäoloa, tukee itsemääräämisoikeutta.

Toimii "muistelulaatikkona", muistoja esim. mökkireissuista.

Sosiaalista kuntoutusta tukee yhteishetkien merkityksessä. Se on myös rauhallinen ja mieluisa tila käydä asiakkaan kanssa läpi asioita.

Kyllä. Asiakkaat ovat kokeneet tilan turvalliseksi, levolliseksi. Omien tuntemusten ilmaisu vahvistuu.

Rauhoittaa.

- 5) Kuinka koet asiakkaiden kokevan luontuhuoneen? Minkälaista palautetta asiakkaat ovat antaneet? Kuinka paljon asiakkaat ovat huonetta käyttäneet?

Viidennessä kysymyksessä halusin kartoittaa työntekijöiden ajatuksia ja huomioita asiakkaiden kokemuksista luontuhuoneesta, sekä arviota siitä paljonko huone on ollut käytössä. Kolmessa vastauksessa ilmeni, että luontuhuone on jonkinlaisessa käytössä päivittäin, lähes koko ajan. Kuudessa vastauksessa ilmeni, että huone rauhoittaa ja rentouttaa asiakkaita.

Luontuhuone on pidetty huone, jonne asiakkaat hakeutuvat itsenäisestikin "vapaa-ajalla". Huone on ollut jollain tavalla käytössä käsittääkseni päivittäin.

Asiakkaat tuntuvat viihtyvän siellä. Osa haluaa mennä sinne myös omaan rauhaan ja rentoutumaan.

Olen huomannut, että luontohuoneessa asiakkaat ovat rauhallisia. Huone tuntuu olevan melkein aina varattu.

Tietyt asiakkaat hakeutuvat usein sinne rentoutumaan, eli he yhdistävät luontohuoneen ja rennon olotilan toisiinsa.

Joka päivä. Rentoutumiseen, rauhoittumiseen.

Toisille rauhan tyyssija, johon hakeudutaan yksin hiljaisuuteen.

Huonetta on käytetty ja sinne vetäydytään mielellään muutenkin, ei ainoastaan tiettyä toimintaa varten. Asiakkaista huone on levollinen, rauhallinen, eikä kovat äänet taikka hälinä kuulu sinne.

- 6) Työn yhtenä ajatuksena on se, että luontohuone ei ole koskaan valmis, vaan sitä on mahdollista kehittää, rakentaa ja päivittää edelleen asiakkaiden kanssa yhdessä toimien. Oletko järjestänyt tämän kaltaista toimintaa asiakkaiden kanssa? Jos olet järjestänyt, niin millaista toimintaa? Jos et vielä ole järjestänyt, aiotko tulevaisuudessa järjestää?

Opinnäytetyöni yhtenä ajatuksena on se, että luontohuoneen uusimista ja päivittämistä voidaan tehdä jatkuvasti osana päivätoimintaohjelmaa. Kuudennella kysymyksellä halusin selvittää, ovatko työntekijät järjestäneet tämän kaltaista toimintaa ja jos ovat, minkälaista toimintaa he olivat järjestäneet tai aikoivat tulevaisuudessa järjestää. Yksi vastaajista kertoi järjestäneensä asiakkaille ”kahvihetken” luontohuoneessa, jolloin he olivat maistelleet metsän antimia. Yksi vastaajista oli ajatellut tulevaisuudessa päivittävänsä luontohuonetta esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. Yksi oli kaavaillut muuttavansa valokuvia tulevaisuudessa. Eräs vastaajista ajatteli käyvänsä keskustelua asiakkaiden kanssa heidän toiveistaan liittyen luontohuoneen kehittämiseen. Seuraavassa työntekijöiden ajatuksia luontohuoneen edelleen kehittamisestä:

Voisi käydä kunnolla läpi sen mahdollisuuksia, keskustella enemmän siihen liittyvistä toiveista.

Jotain pientä voisin muuttaa välillä esim. valokuvia.

Myönnettävä on, että kehittäminen on jäänyt kiireen alle. Olen suunnitellut, että huonetta voisi päivittää vuodenaikojen mukaan, mutta helposti ja vähällä... koska itse ainakin haluan paeta keskellä talvea huoneen vihreyteen.

Tulevaisuudessa ehkäpä järjestän

7) Vapaa sana

Vapaan sanan osiossa sain henkilökohtaista kiitosta luontohuoneen rakentamisesta. Yhdessä vastauksessa pohdittiin sitä, että luontohuoneen kaltaisia tiloja olisi hyvä olla enemmän käytettävissä niiden positiivisten vaikutusten vuoksi. Kahdessa vastauksessa tuotiin esille se, että työkokemus Taiskassa oli vähäinen, josta syystä kokemukset huoneen käytöstä olivat jääneet vähäisemmiksi. Vapaa sana osion vastauksia:

Juuri tämän tyyppisiä huoneita/tiloja soisi enemmän olevan/käytettävän. Näillä on positiivinen vaikutus ihmisiin.

Iso kiitos virikkeellisestä keitaasta arkisen hälyn keskellä.

Kiitos Sanna kun teit huoneen!

Olen uusi, pari kk kokemusta takana vasta.

Olen täyttänyt tämän opiskelijan roolissa kahden viikon jälkeen, kokemukseni ovat siksi vähäisemmät.

Kiitos paljon, että teit Taiskaan luontohuoneen. Siitä on jo nyt ollut paljon iloa niin asiakkaille kuin henkilökunnalle.

11 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tekemiseen meni kokonaisuudessaan noin kaksi vuotta, josta raportoinnin osuus oli noin kolme kuukautta. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö kokonaisuudessaan valmiiksi syksyllä 2016. Tähän tavoitteeseen en päässyt raportoinnin osalta työ- ja henkilökohtaisessa elämässäni tapahtuneiden seikkojen vuoksi. Luontohuoneen valmistuminen myöhästyi jonkin verran, sillä

minulle Eksoten tutkimuslupakäytäntö oli vieras ja jouduin tekemään suunnitelmaani aikaa vieviä muutoksia ja lisäyksiä. Yhteydenpito työelämäkumppaniin oli luontevaa, sillä suoritin opintoihini kuuluvan harjoittelun Taiskassa.

Sain työelämäkumppanilta luvan toteuttaa luontohuoneen haluamallani tavalla. Kävin kuitenkin aktiivisesti keskustelua huoneen toteuttamisesta työntekijöiden kanssa koko prosessin ajan. Luontohuone on ollut heti valmistumisensa jälkeen päivittäisessä käytössä ja asiakkaat ovat ottaneet huoneen omakseen, käyttäen sitä omaehtoiseen rentoutumiseen. Tämä antaa selvän kuvan huoneen toteutuksen onnistumisesta.

Haasteena työn toteutuksessa oli se, kuinka pystyn toteuttamaan aistihuoneen luontoavusteisesti, sillä en onnistunut löytämään yhtään esimerkkiä tällaisesta. Mielestäni aistihuone oli varsin luontevaa toteuttaa luontoa hyödyntäen, sillä luonto on luonteva, monipuolinen ja tuttu aistimusten ja rentoutumisen ympäristö. Luontohuoneen arvioinnin perusteella olen onnistunut luomaan kutsuvan ja rentouttavan aistihuoneen, jossa on luonnon tuntua. Kyselyn vastauksen analysointivaiheessa pohdin sitä, että minun olisi pitänyt vielä tarkemmin tuoda perehdytysvaiheessa esille aistityöskentelyn merkitystä osana kehitysvammaisten kuntoutusta sekä luontohuoneen tarjoamaa mahdollisuutta aistityöskentelylle. Vastauksissa vain pienessä osassa ilmeni se, että huonetta oli käytetty varsinaiseen aistien harjaannuttamiseen.

Yksi tämän opinnäytetyön lähtökohdista oli asiakkaiden osallisuus ja asiakaslähtöinen toteutustapa luontohuoneen toteutuksessa. Tämä onnistui mielestäni vain osittain, sillä minun oli tarkoitus toteuttaa varsinainen huoneen suunnittelu ja rakennus työharjoitteluni aikana Taiskassa. Tutkimusluvan puuttuminen hidasti kuitenkin tätä suunnitelmaa. Kuten aiemmin mainitsin (kappaleessa 8.1, ideasta toimintaan) asiakkaat saivat esittää toiveita huoneen toteutuksesta ja osallistua halutessaan mielipaikkakuvien ottamiseen sekä myöhemmin osallistua huoneen rakentamiseen. Asiakkaiden toiveiden kuulemiseen olisin voinut lisäksi kehittää jonkin helpommin ymmärrettävän tavan. Toiveita oli mahdollista esittää suullisesti ja se vaikeutti mielestäni monen osallistumista suunnitteluun. Huoneen rakentamiseen osallistui vain muutama asia-

kas, sillä muu päivätoimintaohjelma veti asiakkaita enemmän puoleensa. Tulevaisuudessa, kun aistihuonetta päivitetään, on mielestäni mahdollista ottaa tarkemmin huomioon asiakkaiden toiveita ja ajatuksia huoneen varustelusta ja materiaaleista, koska asiakkaiden on mielestäni helpompi hahmottaa mistä on kyse.

Luontohuone ei ole valmistumisensa jälkeen valmis, vaan sitä on edelleen mahdollista kehittää ja päivittää yhdessä asiakkaiden kanssa. Tämä saattaa arjessa jäädä vähälle huomiolle johtuen arjen hektisyydestä. Luontohuoneen kasvien viikoittainen hoito on yhden ryhmän vastuulla, josta aina joku halukas asiakas kastelee kukat. Taiska toimii tällä hetkellä väistötiloissa ja tulevaisuudessa on edessä muutto toisiin tiloihin. Luontohuoneen siirtäminen uusiin tiloihin saattaa olla haasteellista. Toisaalta kokemukset luontohuoneesta ovat arvon perusteella niin positiivisia, että luulen tämän rohkaisevan jatkossakin toteuttamaan vastaavanlaisen tilan uusiin toimitiloihin.

Luontohuoneen toteuttaminen syvensi omaa tietämystäni kehitysvammaisten kuntoutuksessa aistityöskentelyn osalta ja muutoinkin antoi minulle valmiuksia alalla työskentelyyn. Aistien toiminta ja niiden merkitys oppimiselle ja vuorovaikutukselle olivat minulle uusia asioita ja opin hyvin paljon tästä aihepiiristä teoriakirjallisuuteen perehtymisen myötä. Työllistyin syksyllä 2016 Taiskaan ja olen kokenut, että aistityöskentelyyn ja aistien toimintahäiriöihin sekä niiden harjaannuttamiseen liittyvä tieto on minulle erittäin hyödyllistä tietoa työssäni. Opinnoissa minulla oli mahdollisuus perehtyä Green Caren perusteisiin ja menetelmiin, joita olen voinut hyödyntää opinnäytetyötä tehdessäni.

Olen itse myöhemmin työskennellessäni Taiskassa toteuttanut luontohuoneessa erilaisia aistiharjoituksia asiakkaille sekä järjestänyt esimerkiksi rentoutus- ja hemmotteluhetkiä. On ollut ilo huomata, kuinka esimerkiksi rentoutustuokiossa CD:ltä soitettu aaltojen ääni ja veteen liittyvien kuvien katselu yhdistettynä simpukoiden ja hiekan tunnusteluun on tuonut asiakkaille mukavia muistoja mökkireissuilta tai ulkomaanmatkoilta.

Kyselyn vastausten perusteella vahvistui oma käsitykseni siitä, että aistihuone on mahdollista toteuttaa luontoavusteisin menetelmin ja onnistuin luomaan

viihtyisän ja luokseen kutsuvan tilan. Lisäksi vastaukset antavat viitteitä siitä, luontohuone on tuonut Taaskaan menetelmän, jolla on myönteisiä vaikutuksia asiakkaiden kuntoutumiseen. Tämä ilmenee erityisesti rauhoittumisen, rentoutumisen ja aistityöskentelyn osalta. Olen itse tyytyväinen luontohuoneen toteutukseen sen visuaalisuuden ja toimintojen osalta. Myös suora palaute asiakailta on ollut erittäin positiivista. Keväällä huoneen valmistumisen jälkeen eräs asiakas tuli luokseni ja huudahti minulle iloisesti: ”Sanna! Sie teit meille metsän!”

11.1 Työn luotettavuus ja eettisyys

Kananen (2015, 338) mainitsee, että tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi, tutkijan tulisi valita käyttöönsä sellaista tietoa, joka tukee hänen työsäään saavuttamia tuloksia ja kerätä toisaalta aineistoa, joka toimii valitun teorian tukena. Perehdyin opinnäytetyötä varten laajalti teorian tietoon Green Caresta sekä aistiongelmistä ja aistien harjaannuttamisesta. Tietoa hankkiessani pyrin pitämään koko ajan mielessä sen, kuinka teoria ja käytäntö kohtaisivat kehittämistyössäni. Näin toimien pyrin varmistamaan teorian todenperäisyyden liittyen työni toteutukseen.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tärkeää on saada sen avulla kokonaiskuva tutkittavasta asiasta. Tutkimusaineiston koolla ei ole sinällään väliä. (Vilkka, 2015.) Toivoin kuitenkin mahdollisimman monelta Taaskan työntekijältä vastausta kyselyyni, jotta saisin mahdollisimman laajan käsityksen luontohuoneen onnistumisesta.

Työn luotettavuus ja eettisyys toteutuivat työssäni myös siinä, kun pyrin koko työskentelyn ajan avoimeen vuorovaikutukseen työelämäkumppanin kanssa sekä huomioin asiakaslähtöisyyden joka tilanteessa. Lisäksi olen hakenut tarvittavan tutkimusluvan Eksotelta ja toiminut työssäni heidän asettamien ehtojen ja opinnäytetöiden yleisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen toimitan valmiin työn Eksoten kirjaamoon mahdollista jatkokäyttöä varten. Aistihuoneen suunnittelu, rakentaminen sekä työntekijöiden suorittama arviointi olivat vapaaehtoisuuteen perustuvia. Salassapidon huomiomiseksi työntekijöiden laatimat arvioinnit toimitettiin minulle nimettömänä.

11.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Luontohuoneen kehittäminen tulevaisuudessa on asiakkaiden ja työntekijöiden käsissä. Mielestäni mahdollisuuksia on paljon. Luonnonmateriaalien kerääminen aistityöskentelyn materiaaleiksi, tunnustelumateriaalien sekä tuoksujen uudistaminen, huoneen sisustaminen luonnon elementein sekä uusien luontokuvien ottaminen soveltuvat päivätoimintaohjelmaan mielestäni hyvin. Uskon, että tällainen työskentely lisää osallisuuden tunnetta ja mahdollistaa myös vaikkapa mukavien metsäretkien muistelun ja uudelleen kokemisen myöhemmässä vaiheessa. Luontohuoneen koon vuoksi jouduin luopumaan suunnitelmastani tuoda tilaan liikeaistin stimulointia varten kaavailemani riipputuoli. Riipputuoli olisi varmasti asiakkaista mieleinen rentoutumispaikka, joten mikäli neliöitä olisi enemmän kannattaisi tilaan sellainen hankkia.

Eräässä luontohuoneen arvioinnissa mainittiin, että ”tällaisia tiloja soisi olla enemmänkin käytössä”. Mielestäni tämä viittaa siihen, että aistihuoneilla, niin luontoavusteisesti toteutetuilla, kuin muulla tavoin toteutetuilla, olisi käyttöä muuallakin, esimerkiksi Eksoten vammaispalvelujen muissa päivätoiminta- ja asumisyksiköissä.

Mielenkiintoisena lisänä luontohuoneeseen näkisin erilaisten teknisten sovelusten käytön, jotka mahdollistaisivat luonnon seuraamisen sisätiloissa. Salovuoren (2014, 43) mukaan teknisiä sovelluksia voidaan hyödyntää luonnon seuraamiseen laitospäristöissä. Tietokoneen avulla esimerkiksi on mahdollista seurata vaikkapa lintujen pesintää reaaliaikaisesti. Riistakameran asentaminen metsään voi mahdollistaa niidenkin eläinten seuraamisen, joita muutoin ei pääse näkemään. Luontohuone voisi toimia tämänkaltaisen toiminnan luonnollisena ympäristönä.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla esimerkiksi luontohuoneen vaikuttavuus aistien harjaannuttamiseen yksittäisten asiakkaiden osalta. Seurannassa olisi mahdollista tutkia, kuinka eri aisteja harjaannuttamalla voisi tukea esimerkiksi autististen asiakkaiden kuntoutumista. Toinen jatkotutkimusaihe voisi käsitellä luontohuoneen vaikutuksia asiakkaiden rentoutumiseen ja sitä kautta fyysisen ja psyykkisen vireystilan paranemiseen.

LÄHTEET

Aura, Seppo, Horelli, Liisa, Korpela, Kalevi 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Burakoff, Katja 2015. Aistit vuorovaikutuksessa. PDF-dokumentti. http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 15.1.2017.

Eksote 2014. Eksoten strategia 2014-2017. PDF-dokumentti. <http://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtaminen/Documents/Eksoten%20strategia%202014%E2%80%932018.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.12.2016.

Eksote 2016. Päiväaikainen toiminta. Toimintakeskus Taiska. <http://www.eksote.fi/toimipisteet/paiva-aikainen-toiminta/toimintakeskus-taiska/Sivut/default.aspx>. Ei päivitystietoa. Luettu 7.4.2017.

Fowler, Susan 2008. Multisensory Rooms and Environments, Controlled Sensory Experiences for people with Profound and Multiple Disabilities. Philadelphia: Scope. WWW-dokumentti. https://books.google.fi/books?id=f3lGsdYU2GwC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Ei päivitystietoja. Luettu 29.1.2017.

Green Care Finland 2016. Mitä on green care? WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.8.2016.

Harju, Aaro 2004. Osallisuus. WWW-dokumentti. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/osallisuus. Päivitetty 10.12.2004. Luettu 15.12.2017.

Hulsegge, Jan, Verheul, Ad 1987. Snoezelen – Another world. U.K.: Rompa.

Jankkila, Hilikka, Tulkki, Anssi, Jääskeläinen, Arja, Koukkula, Rauni, Vinblad, Sanna, Lehto, Armi, Kerola, Maria, Karinen, Anu, Rantalainen, Annukka, Kärnä, Kati 2012. Green Care- hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kaski, Markus, Manninen, Anja, Pihko, Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kerola, Kyllikki, Kujanpää, Sari, Timonen, Tero 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS Bookwell.

Konttinen, Jukka-Pekka 2015. Vammaispalvelujen käsikirja. WWW-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/paivatoiminta>. Päivitetty 7.12.2015. Luettu 29.1.2017.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä- suomalainen Green Care 2013. VoiMaa-hanke. PDF-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/>. Päivitetty 24.9.2013. Luettu 28.8.2016

Mäki, Maiju 2008. Toimimalla osallisuuteen.PDF-dokumentti. http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 14.10.2016.

Pagliano, Paul 2001. Using a Multisensory Enviroment. A Practical Guide for Teachers. London: David Fulton publishers.

Papunet 2016. Multisensorinen toiminta. WWW-dokumentti. <http://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>. Päivitetty 13.5.2016. Luettu 12.12.16.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Salovuori, Tuomo 2009. Vihreyden keskellä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Soini, Katariina, Ilmarinen, Katja, Yli- Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76. Verkkoletti. PDF-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/> Päivitetty 13.3.2013. Luettu 20.8.2016

Taka-aho, Mervi 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN_NBN_fi_jyu-2005468.pdf?sequence=1. Päivitetty 19.12.2005. Luettu 6.1.2017.

Toikko, Timo, Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Trötschkes, Rita 2012. Ihminen ja yhteiskunta. Värit ovat ikivanha visuaalinen kieli. WWW-dokumentti. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/12/10/varit-ovat-ikivanha-visuaalinen-kieli>. Päivitetty 8.11.2016. Luettu 15.1.2017.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Vilka, Hanna, Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Lomakehaastattelu

6. Työn yhtenä ajatuksena on se, että luontohuone ei ole koskaan valmis, vaan sitä on mahdollista kehittää, rakentaa ja päivittää edelleen asiakkaiden kanssa yhdessä toimien. Oletko järjestänyt tämän kaltaista toimintaa asiakkaiden kanssa?

Jos olet järjestänyt, niin millaista toimintaa? Jos et vielä ole järjestänyt, aiotko tulevaisuudessa järjestää?

7. Vapaa sana

Kiitos vastauksestasi!

Sanna Kärkkäinen

opiskelija

Mikkelin ammattikorkeakoulu

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ

Sopijaosapuolet

Opinnäytetyön työelämäkumppani: Eksote-Voisalmen päivätoimintakeskus
 ja Mikkelin ammattikorkeakoulun Kulttuuri-, nuoriso- ja sosiaalialan laitoksen sosiaalialan
 koulutusohjelman opiskelija(t) Sanna Kärkkäinen

Opinnäytetyön aihe:

Opinnäytetyön ohjaajat

Ohjaava opettaja: _____

Työelämäohjaaja: Tiina TalonpoikaOpinnäytetyön arvioitu valmistumisaika: 31.3.16

Opinnäytetyön TK-tavoitteet (vapaamuotoinen, omasanainen kuvaus työn t&k-tavoitteista):

Aistihuoneen rakentaminen päivätoimintaan,
 luontoavusteisen toiminnan tuomien sisältöihin

TK-TAVOITTEET: Tutkimus- ja kehittämistoiminnalla (t&k) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tiedon lisäämiseksi ja tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. Kriteerinä on, että toiminnan tavoitteena on jotain oleellisesti uutta. Tutkimus- ja kehittämistoimintaan sisällytetään perustutkimus, soveltava tutkimus sekä kehittämistyö. Soveltavalla tutkimuksella tarkoitetaan sellaista toimintaa uuden tiedon saavuttamiseksi, joka ensisijaisesti tähtää tiettyyn käytännön sovellutukseen. Soveltavaa tutkimusta on esim. sovellusten etsiminen perustutkimuksen tuloksille tai uusien menetelmien ja keinojen luominen tietyn ongelman ratkaisemiseksi. Tuote- ja prosessikehityksellä (kehittämistyöllä) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tutkimuksen tuloksena ja/tai käytännön kokemuksen kautta saadun tiedon käyttämiseksi uusien aineiden, tuotteiden, tuotantoprosessien, menetelmien ja järjestelmien aikaansaamiseen tai olemassa olevien olennaiseen parantamiseen. (Tilastokeskus)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa tehdyt opinnäytetyöt julkaistaan pdf-muotoisina kokotekstisinä tiedostoina ammattikorkeakoulujen yhteisessä julkaisuarkistossa Theseuksessa (<http://www.theseus.fi/>). Opinnäytetyöt ovat pääsääntöisesti julkisia asiakirjoja. Theseuksen käyttöehtosopimuksen hyväksyminen on samalla lupa työn julkaisemiseen internetin laajuisena näkyvyytenä. Vaihtoehtoisesti opinnäytetyö voidaan julkaista myös tekijöiden harkinnan mukaan tai opinnäytetyön ohjaajan tai toimeksiantajan suosituksesta MAMKin sisäisessä verkossa. MAMKin sisäisessä verkossa julkaistettu työ ei näy julkisena internetissä.

Muut sopimusehdot: _____

Alkuperäinen sopimus jää opiskelijalle. Toimita kopio sopimuksesta työelämäkumppanille ja opinnäytetyösi ohjaavalle opettajalle.

Aika ja paikka: 11.6.2015Aika ja paikka: 11.6.2015 Taipaleenranta

Opiskelijan allekirjoitus
/opiskelijoiden allekirjoitukset

Työelämäkumppanin allekirjoitus

Tutkimuslupa- ja lausuntohakemus

1

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon
kuntayhtymä**
Eettinen työryhmä
Valto Käkelän katu 3
53130 LAPPEENRANTA

Tutkimuslupa koulutuspalveluille
Lausuntohakemus eettiselle työryhmälle
11 -11- 2015

8 / 11 2015
Päiväys

Ohje lomakkeen täytöstä:
Klikkaa yläreunassa keltaisella olevaa tekstiä: Ota muokkaus käyttöön. Tallenna lomake omiin tiedostoihisi. Lomake on tarkoitus täyttää koneella.

Opinnäytetyön/Tutkimuksen nimi: Luontoavusteinen aistihuone kehitysvammaisten kuntoutuksen tukena	
Opinnäytetyön tekijä (t) / tutkija (t): Sanna Kärkkäinen Oppilaitos/organisaatio: Mikkelin ammattikorkeakoulu Ohjaavan opettajan nimi: Karoliina Röttkö	Ohjaavan opettajan allekirjoitus 
Opinnäytetyön/Tutkimuksen tarkoitus ja lyhyt yhteenveto tutkimussuunnitelmasta: Opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa yhdessä Eksoten vammaispalvelujen Taiskan toimintakeskuksen kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa luontoavusteinen aistihuone. Aistihuoneen myötä tarkoitus on tuoda Taiskaan luontoa hyödyntävä menetelmä, joka tukee asiakkaiden kuntoutusta aistityöskentelyn osalta. Aistihuone tulee tarjoamaan lisäksi asiakkaille paikan omaehtoiseen rentoutumiseen. Työ tavoittelee lisäksi luontoavusteisten (green care) menetelmien tunnetuksi tekemistä. Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jonka käytännön toteutukseen osallistuvat Taiskan asiakkaat halutessaan.	
Työelämän ohjaaja ja yksikkö: Tiina Talonpoika ja Maarit Vahersalo Taiskan toimintakeskus	Työelämän ohjaajan allekirjoitus 
Opinnäytetyön/Tutkimusaineiston suuruus ja kokoamistapa:	
Opinnäytetyön/Tutkimuksen ajoitus: Marraskuu 2015- maaliskuu 2016	
Haetaanko <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupaa <input checked="" type="checkbox"/> Eettisen työryhmän lausuntoa <input checked="" type="checkbox"/> Liitteet <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyö/Tutkimussuunnitelma <input type="checkbox"/> Saate <input type="checkbox"/> Suostumus <input type="checkbox"/> Kyselylomake <input type="checkbox"/> Haastattelurunko <input type="checkbox"/> tai joku muu, mikä/mitkä	
Opinnäytetyöntekijän/tutkimuksen tekijän yhteystiedot (postiosoite, puhelinnumero, sähköposti) Sanna Kärkkäinen, Käkeläntie 1, 54920 Taipalsaari. Puhelin 040-869 7878. sanna.mk.karkkainen@gmail.com	
Opinnäytetyön/Tutkimuksen tekijän/tekijöiden allekirjoitus 	

Tutkimuslupapäätös

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveydenhuollon kuntayhtymä**

Sosiaali- ja terveystieteiden
Henkilöstöasiainjohtaja, hoiva ja kuntoutus

Viranhaltijapäätös

1

2.2.2016

Dnro 1117/13.01.02/2015

§ 7/2016/ Tutkimuslupapäätös

Tutkimuslupapäätös / Sanna Kärkkäinen

Teille on myönnetty tutkimuslupa koskien tutkimustanne
"Luontoavusteinen aistihuone kehitysvammaisten kuntoutuksen
tukena".

Ettinen työryhmä päätti antaa tutkimussuunnitelmalle puoltavan
lausunnon.

Loppuraportti tulee toimittaa sähköisenä Eksotelle
(kirjaamo@eksote.fi), jotta se voidaan mahdollisesti julkaista
verkkosivuillamme.

Lappeenrannassa 3.2.2016



Minna Jokinen

Henkilöstöasiainjohtaja, hoiva ja kuntoutus

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden

Henkilöstöpalvelut

Valto Käkelän katu 3, 2 krs

53130 Lappeenranta

puh. 044-7914863

minna.jokinen@eksote.fi

Tämä päätös on postitettu asianosaisille 3.2.2016



Emmi Mansikka

henkilöstösihteeri

Eettisen työryhmän lausunto

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveydenhuollon kuntayhtymä**

Ote pöytäkirjasta

Eettinen työryhmä

§ 114

28.01.2016

Omat: Kärkkäinen Sanna (1117/13.01.02/2015)

1117/13.01.02/2015

EETTITR § 114

Eettisen työryhmän kokous 17.12.2015

Tutkimuksen nimi: Luontoavusteinen aistihuone kehitysvammaisten kuntoutuksen tukena
Tutkimuksesta vastaava henkilö: Sanna Kärkkäinen
Kyseessä on opinnäytetyö.

Toimitetut asiakirjat:

- Tutkimuslupa/Lausuntohakemus
- Tutkimussuunnitelma

Päätös:

Eettinen työryhmä päätti jättää tutkimussuunnitelman pöydälle.

- Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset tulee tarkentaa. Mitä tutkitaan?
- Havainnointimenetelmät mainittava tutkimussuunnitelmassa.
- Mikä on kuvien käytön relevanssi tutkimukseen. Miten kuvat auttavat esim. aineiston analyysissä?
- Onko varmistettu ja miten, että asiakkaat tai omaiset ymmärtävät, mihin kuvia käytetään?
Varsinaisesti kuvauslupia ei tarvitse toimittaa, koska luvat on jo kyseiselle yksikölle annettu muuten.

Eettinen työryhmä huomauttaa että lausuntohakemus olisi pitänyt toimittaa ennen tutkimuksen aloitusta.

Jatkossa on tästä tutkimuksesta käytettävä **Dnro 1117/13.01.02/2015**.

Eettisen työryhmän kokous 28.1.2016

Tutkija on toimittanut eettiselle työryhmälle uusitun tutkimussuunnitelman.

Päätös

Eettinen työryhmä päätti antaa tutkimussuunnitelmalle puoltavan lausunnon.

Eettisen työryhmän lausunto

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveydenhuollon kuntayhtymä**

Ote pöytäkirjasta

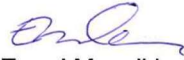
Eettinen työryhmä

§ 114

28.01.2016

Työryhmä haluaa korostaa opinnäytetöiden ohjaajien vastuuta
koulutusasteelle asetettujen laatuvaatimusten varmistumisesta.

Otteen oikeaksi todistaa 5.4.2016



Emmi Mansikka
henkilöstösihteeri