

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2023

Sara Ekholm, Janita Nieminen ja Viivi Pohjaranta

Aistiaktivaatioita luonnosta muistisairaille

- Campuskoti Merihelmeen



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitajakoulutus

2023 | 26 sivua

Sara Ekholm, Janita Nieminen ja Viivi Pohjaranta

Aistiaktivaatioita luonnosta muistisairaille -Campuskoti Merihelmeen

Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena (n= 21) Campuskoti Merihelmeen. Tarkoitus oli luoda konkreettinen aistiaktivaatiolaatikko, joka on suunnattu Merihelmen muistisairaille asukkaille luontoaiheisina aistikokemuksina. Tavoitteena oli tuottaa muistisairaille mielekästä aistiaktivaatiota, lisätä asumisyksikön viihtyvyyttä ja mahdollistaa positiivisia luontoaiheisiä kokemuksia. Aistiaktivaatiota on suunniteltu neljän aistin välityksellä, haju-, näkö-, kuulo-, ja tuntoaisti. Luonto on varsinkin monelle ikäihmisille tuttu ja turvallinen kokemus. Luonnosta on helppo keskustella ja jokaisella on omanlaisensa kokemus luonnosta.

Opinnäytetyössä kehitettiin luontoaiheinen aistiaktivaatiolaatikko, joka sisältää yhdeksän erilaista aististimulaatiota. Luonnonmateriaalit valikoituivat työhön niiden helpon käsiteltävyyden sekä tunnistettavuuden takia. Materiaaleja voi katsella, tunnustella, kuunnella ja haistella. Laatikon sisältöä on helppo muuttaa ja varioida sopivaksi käyttäjälleen.

Asiasanat: Aisti, sensorinen muisti, multisensorinen, muistisairaus, luonto

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

2023 | 26 pages

Sara Ekholm, Janita Nieminen ja Viivi Pohjaranta

Sense activations from nature for people with memory disorders -to Campuskoti Merihelmi

Memory disorders impairs a person's memory, information processing and cognitive functions. The thesis has been implemented as a literature review (n= 21) at Campuskoti Merihelmi. The purpose was to create a concrete sensory activation box, which is aimed at the memory-impaired residents of Merihelmi as nature related sensory experiences. The goal was to produce meaningful sensory activation for people with memory disorders, increase the comfort of the housing unit and enable positive nature-related experiences. Sensory activation is designed through four senses olfactory, visual, auditory and tactile. Nature is a familiar and safe experience, especially for many elderly people. Nature is easy to discuss and everyone has their own kind of experience with nature.

The Thesis developed a nature-themed sensory activation box, which contains nine different sensory stimulations. Natural materials were selected for thesis because of their easy handling and recognizability. Materials can be viewed, felt, listened to and smelled. The contents of the box are easy to change and vary to suit the user.

Keywords: Sense, sensory memory, multisensory, memory disorder, nature

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset	7
3 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä	8
4 Tulokset	9
4.1 Muistisairaus ja sensorinen muisti	9
4.2 Luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen	11
4.3 Aistiaktivaatio	12
4.4 Aistiaktivaatiolaatikko	14
5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	18
6 Pohdinta	19
Lähteet	21

Taulukot

Taulukko 1. Opinnäytetyössä käytetyt julkaisut	9
--	---

Kuvat

Kuva 1.	Aistiaktivaatiolaatikko ja käyttöesite	15
Kuva 2.	Aktiivaatiolaatikon sisältö	16
Kuva 3.	Esimerkki aistiaktivaatioesineiden sijoittelusta pöydällä	17
Kuva 4.	Käyttöesitteen kansikuva	18
Kuva 5.	Käyttöesitteen sisältö	19

1 Johdanto

Opinnäytetyö toteutetaan ympärivuorokautiseen palveluasumisyksikköön, Campuskoti Merihelmeen, joka on avattu 2022 loppuvuodesta. Asukkaat ovat pääosin ikääntyneitä muistisairaita. Asukaspaikkoja yksikössä on 30. (Varha, 2023.)

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia, tiedonkäsittelyä sekä muita kognitioita, eli ajatustoimintoja. Dementia käsitettä käytetään, kun muisti ja tiedonkäsittely ovat heikentyneet niin paljon, että se haittaa ihmisen päivittäisiä toimintoja ja niistä selviytymistä. (THL, 2022.)

Aistimuisti eli sensorinen muisti, tuo aivoihin tietoutta eri aistien kautta. Aistimuisti toimii koko ajan, kun kuullaan, nähdään, haistetaan ja maistetaan. Aistimuistia ei useinkaan tiedosta, vaikka se on osa tajuntaa. Aistien vastaanottaman tiedon aktiivinen ajattelu vaatii tiedon käsittelyn ensin työmuistissa. (Muistiliitto 2023). Saatamme pitää aistien välittämiä kokemuksia itsestään selvinä, mutta kaikille maailma ei kuitenkaan näyttäyty samanaikaisena. Aistielinten puutteet ja keskushermoston toiminnan häiriöt voivat aiheuttaa sen, että aistimuistia ei synny tai niiden kautta välittynyttä tietoa voi olla vaikea ymmärtää ja kokea merkitykselliseksi. Täten aistikokemukset saattavat jäädä niukoiksi sekä yksipuolisiksi, jos ihminen ei pysty itsenäisesti hakeutumaan sellaisiin tilanteisiin, joissa monipuolinen aistiminen olisi mahdollista. (Papunet 2021.)

Aistiensa avulla ihminen voi olla yhteydessä ulkomaailmaan sekä omassa kehossa tapahtuviin muutoksiin. Kaukokoistit, näkö-, kuulo-, ja hajuaistin avulla ihminen suuntautuu ympäristöön sekä vastaanottaa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Lähiaistit, tunto- ja makuaistit antavat tietoa kehon lähellä tapahtuvista asioista, siltä miltä jokin tuntuu, tai maistuu. (Papunet 2021.)

Luonnossa oleskelun on todettu alentavan stressiä ja laskevan verenpainetta. Elinympäristön luonnonläheisyys lisää onnellisuutta ja vähentää sairastavuutta. Luonnonäänet ja –maisema voivat kohentaa mielialaa ja lievittää kipua. Aina ei kumminkaan ole mahdollisuutta päästä luontoon ja luontoelementtien tuominen

sisätiloihin tai luontokuvien katselu antavat samankaltaisia positiivisia vaikutuksia, kuin luonnossa liikkuminen. (Blomberg ym. 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on toimittaa asumisyksikköön luontoaiheinen aistiaktivaatiolaatikko, joka perustuu opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen. Tavoitteena on tuottaa muistisairaille mielekästä aistiaktivaatiota, lisätä asumisyksikön viihtyvyyttä ja mahdollistaa positiivisia luontoaiheisia kokemuksia. Toimeksiantajana on Varsinais-Suomen hyvinvointialueen asumispalveluiden kehittäjä, vanhuspalvelut.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on toimittaa asumisyksikköön luontoaiheinen aistiaktivaatiolaatikko, joka perustuu opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen. Tavoitteena on tuottaa muistisairaille mielekästä aistiaktivaatiota, lisätä asumisyksikön viihtyvyyttä ja mahdollistaa positiivisia luontoaiheisia kokemuksia.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:

1. Mitä on muistisairaus ja sensorinen muisti?
2. Mitkä ovat luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen?
3. Mikä on aistiaktivaatio?
4. Millainen aistiaktivaatiolaatikko tässä työssä kehitetään?

3 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä

Kirjallisuuskatsaus on metodi, jossa tutkitaan tutkijoiden tekemiä tutkimuksia ja yhdistellään niistä saamia tietoja (Vilkkä 2023.) Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tämä opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana eli narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan antaa laaja kuva valitusta aiheesta. (Salminen 2011; Stolt ym. 2015.) Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään aiemmin tehdyt tutkimukset ytimekkäästi ja johdonmukaisesti (Salminen 2011.) Opinnäytetyöstä haluttiin luoda yleiskatsaus aiheesta, joten siksi narratiivinen kirjallisuuskatsaus sopi tämän opinnäytetyön menetelmäksi.

Tässä opinnäytetyössä aineistoa on kerätty erilaisista tietokannoista. Tietokantoina on pääosin käytetty sosiaali- ja terveysalan keskeisiä tietokantoja. Käytetyt tietokannat ovat PubMed, CINAHL, Medic ja Google Scholar. MOT kielipalvelua käytetään opinnäytetyön suomennoksissa.

Tiedonhaku aloitettiin määrittelemällä teema ja siihen sopivat hakusanat. Näiden hakusanojen avulla tietoa haettiin tietokannoista. Tuloksia suljettiin pois otsikon ja tiivistelmän perusteella, tämän jälkeen jäljelle jääneet artikkelit luettiin kokonaisuudessaan läpi ja työhön valikoitui ne, jotka parhaiten sopivat aiheeseen ja olivat kaikkien saatavilla. Tietokannoista aihepiiriin löytyi materiaalia, mutta valitettavasti osa käyttökelpoisista tutkimuksista ja artikkeleista olivat maksumuurin takana, joten niitä ei pystytty kokonaisuudessa käsittelemään ja hyväksymään työhön lähdetiedoksi. Kirjallisuuskatsaukseen halusimme lähteiden olevan kaikkien saatavilla ja helposti saavutettavissa luotettavuuden lisäämiseksi. Tuloksissa käytetyistä julkaisuista on kerätty taulukko, johon julkaisut on listattu vuosiluvun mukaan alkaen uusimmasta. (Taulukko 1.)

Hakusanoina on opinnäytetyössä käytetty: Muistilaatikko (memorybox) ikääntynyt (elderly), muistisairaus (memory diseases), aistit (sensory),

Alzheimer, sensorinen muisti (sensory memories), Dementia, luonto (nature), aktivaatio (activation), aistiaktivaatio (sensory activation), multisensorinen (multisensory), Snoezele-menetelmä (snoezele) ja multisensorinen stimulaatio (multisensory stimulation).

Taulukko 1. Opinnäytetyöhön valitut julkaisut

Tekijä, vuosiluku	Julkaisun nimi
Atula, S. 2023	Lewyn kappale -tauti
Luontosivusto, 2023	Luontoelämyksiä
Muistiliitto, 2023	Muistin toiminta
THL, 2023	Luonto ja osallisuus
Varha, 2023	Campuskoti Merihelmi, Salo
Holger, J. 2022	Memory loss in Alzheimer's disease
Papunet, 2022	Multisensorinen toiminta
THL, 2022	Muistisairaudet
Vanhustyön keskusliitto, 2022	Luonto hyvinvoinnin lähteenä
Mieli, 2021	Muistelu mielen voimavarana ja identiteetti työnä
Papunet, 2021	Näköaisti vuorovaikutuksessa
Frankland, PW. ym. 2019	The neurobiological foundation of memory retrieval
Papunet, 2018	Tuntoaisti vuorovaikutuksessa
Resnick, B. 2018	What will you put in your shadow/memory box?
Tyrvänen, L. ym. 2018	Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?
Guzmán-Vélez E. ym. 2014	Feelings without memory in Alzheimer disease
Vasara, P. ym. 2013	Luonnon hyödyntämisen uudet tavat
Alba Sánchez ym. 2012	Multisensory stimulation for people with Dementia: A review of the literature
Addis, D. ym. 2010	Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease
Chung, J. ym. 2002	Snoezelen for dementia
Pitkänen, A. 1998	Mantelitulmake

4 Tulokset

4.1 Muistisairaus ja sensorinen muisti

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia, että tiedonkäsittelyä, sekä muita ajatustoimintoja. Näiden toimintojen heikentymisestä voidaan käyttää usein myös nimitystä dementia. Dementia ei ole itsessään siis sairaus, vaan muistisairaudesta johtuva tila, jossa juuri muisti sekä tiedonkäsittely ovat heikentyneet niin paljon, että se haittaa päivittäisistä toimista selviytymistä. (THL, 2022.)

Muisti ei ole vain yksi yksittäinen toiminta, vaan siinä on monta eri osa-aluetta ja ajallista vaihdetta. Sisällöllisesti muisti jaetaan kolmeen osaan, tapahtumamuistiin, tietomuistiin sekä taitomuistiin. (Atula, 2023.)

Etenevien muistisairauksien ja dementian aiheuttajista yleisin on Alzheimerin taudin sekä aivoverenkiertosairauksien yhdistelmä. (THL, 2022.) Alzheimer on yksi yleisimmistä dementian syistä. Noin 30 miljoonaa ihmistä kärsii maailmanlaajuisesti Alzheimerista ja maailman terveysjärjestö ennustaa tämän määrän jopa kolminkertaistuvan seuraavien 20 vuoden aikana. (Holger, 2022.)

Lewyn kappale –tauti on Alzheimerin jälkeen toiseksi yleisin etenevä muistisairaus. Verenkiertoperäiseen muistisairauteen sairastuu aivoverenkiertohäiriöiden jälkeen arviolta neljäs osa ihmisistä. (Atula, 2023.)

Monet teoriat olettavat, että oma elämäkerrallinen muisti edellyttää identiteettiä. Tätä on arvioitu testaamalla kahtakymmentä Alzheimerin tautia sairastavaa potilasta, sekä kahtakymmentä samanikäistä, jotka eivät sairasta etenevää muistisairautta. Tutkimus selvitti, liittyykö oman elämäkerrallisen muistin heikkeneminen identiteetin muutoksiin. Alzheimerin tautia sairastavat potilaat osoittivat merkittäviä häiriöitä muistitesteissä, mutta myös muutoksia identiteetin vahvuudessa ja laadussa. Joidenkin elämäkerrallisten muistin osien, erityisesti lapsuuden sekä varhaisen aikuisuuden elämäkerrallisen muistin heikkeneminen liittyy oman identiteetin muutoksiin sen vahvuudessa ja

laadussa. Näiden havaintojen pohjalta tutkimuksessa todettiin, että varhaisen aikuisuuden, noin 16–25-vuotiaana, oma elämäkerrallisilla muistoilla on kriittinen rooli identiteetissä ja tämä viittaa siihen, että omaelämäkerrallisen muistin heikkeneminen vaikuttaa identiteettiin. (Addis & Tippett, 2010.) Muisti on siis tärkeä osa ihmisen henkisiä kykyjä sekä tiedonkäsittelyä. Muistia tarvitaan jatkuvasti, uusien asioiden opettelemisessa, sekä koko identiteetin ylläpitämisessä (Atula, 2023).

Henkilökohtaisten tai itselleen hyvin tuttujen esineiden käyttö auttaa luomaan tai uudelleen luomaan identiteetin tunteen. Esineet helpottavat asioiden muistelua, sekä voivat luoda esimerkiksi henkilökunnalle keinon motivoida ja rauhoittaa esimerkiksi muistisairasta potilasta, kenellä saattaa esiintyä käytöshäiriöitä etenevän muistisairauden seurauksena. (Resnick 2018.)

Sensorinen muisti on huomaamattomin ja lyhytkestoisin osa ihmisen muistia. Sensorinen muisti toimii koko ajan. Sensorista muistia kutsutaan myös aistimuistiksi. Kuuleminen, näkeminen, haistaminen ja maistaminen käyttävät aistimuistia, vaikka sitä ei aktiivisesti rekisteröi. (Muistiliitto 2023.)

Ympäröivästä maailmasta kulkeutuu tietoa aistielinten kautta aivoihin. Manteliumake saa kaikista aisteista tietoa. Manteliumake saa myös informaatiota tapahtumista muistijärjestelmästä eli hippokampuksesta ja sen ympärillä olevasta aivokuoresta. Manteliumakkeen solut ovat erityisen kiinnostuneita aisti ärsykkeistä, joihin liittyvät tunteet. Tästä syystä tilanteet, jotka sisältävät tunteita ja niiden aikana koetut aistituntemukset yhdistyvät aivoissa. (Pitkänen 1998.)

Muiston haku voi tapahtua tilanteissa, joissa pyrimme tietoisesti tuomaan muiston tiettyyn vihjeeseen liittyen, esimerkiksi yrittäessä muistaa mistä joku henkilö on tuttu. Muisto voi myös hakeutua spontaanisti vihjeen avulla, esimerkiksi näkemällä kuvan paikasta, jolloin muisto siellä olemisesta tulee mieleen. (Frankland PW ym. 2019.)

Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämää sekä itseään. Omien elämäkokemusten jäsentyminen vahvistaa minuuden tunnetta. Täten muistelun kautta voi tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämäänsä kohtaan. (Mieli, 2021.) Muistisairaalle on erityisen tärkeää järjestää hoidon puolesta positiivisia tunteita, koska ne voivat jäädä pitkittyneeksi. (Guzmán-Vélez ym. 2014.)

4.2 Luonnon positiiviset vaikutukset terveyteen

Luonnossa liikkumisessa sekä oleskelusta saadut terveys- ja hyvinvointihyödyt ovat monen osatekijän summa. Ulkoilijan kannalta keskeinen hyöty on stressitilanteista palautuminen luonnossa. Toinen merkittävä mekanismi on liikunnan aikaan saamat hyödyt. Ulkoilu luonnossa parantaa mielialaa, koettua terveyttä sekä kuntoa. Se auttaa irtautumaan arjesta ja parantaa esimerkiksi itsetuntoa. Lyhytkin vierailu metsässä tai muualla laadukkaalla luontoalueella palauttaa stressistä. Myös luontoympäristön koettu laatu, sen kauneus, kiinnostavuus sekä turvallisuus, ilman laatu, melu sekä lämpötila vaikuttavat myös hyötyihin. Luonto koetaan eri aistien kautta ja merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista onkin tahdosta riippumatonta. (Tyrvänen ym. 2018.)

Ihmisen arkiympäristö vaikuttaa hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksiin. Luontoa voidaan tuoda ihmisen luokse, kuten tuomalla luonnonmateriaaleja sisätiloihin. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan myös tuottaa lisätyn todellisuuden tai virtuaalisuuden avulla.

Luonnosta pystytään nauttimaan myös kaupunki- ja laitospääympäristöissä sekä digitaalisesti. Tiloihin voidaan tuoda kasveja, puita, vesielementtejä ja koulutettuja terapiaeläimiä. Luonnon elementtejä voidaan tuoda kyseisiin ympäristöihin myös taiteen, käsitöiden, digitaalisten välineiden ja lisätyn todellisuuden avulla. (THL 2023.)

Miina Sillanpää säätiön Kuun kiurusta kesään -hankkeessa on luotu käyttäjälleen maksuton verkkopalvelu. (Luontosivusto, 2023.) Luontosivusto.fi tarjoaa luontoaiheisia elämyksiä, tietoa ja tekemistä kaiken ikäisille. (Vanhustyön keskusliitto, 2022.) Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat toimineet Omaishoitajaliitto, Suomen Luonnonsuojeluliitto ja Suomen sininauhaliiton vihreä Veräjä. Hanketta tuki Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (Luontosivusto, 2023.)

4.3 Aistiaktivaatio

Multisensorisessa toiminnassa miellyttävien aistielämysten ja -kokemusten kautta voidaan saavuttaa suotuisa vireystila mielikuvitukselle, oppimiselle, tunteille, itseluottamukselle, luovuudelle, vuorovaikutukselle sekä stressi ja paineiden vähentymiselle. (Papunet, 2022) Multisensoriset stimulaatioympäristöt tuottavat välittömiä myönteisiä vaikutuksia dementiasta kärsivien ihmisten käyttäytymiseen ja mielialaan. (Alba Sánchez. ym. 2012)

Yksi käytetyistä aistiaktivaatio menetelmistä on Snozelenin moniaistisimulaatio, joka tarjoaa aistinvaraisia ärsykejä kaikkiin ihmisen aisteihin. Stimuloimiseen käytetään valotehosteita, kosketuspintoja, musiikkia ja eteeristen öljyjen hajuja. Alkuperäisestä oppimisvaikeuksien hoitamisesta on siirretty menetelmää käyttämään myös dementian hoitoon. Käyttämisen perusteena on ollut aktivoida dementiasta kärsivien ihmisten jäännössensomotorisia kykyjä. (Chung J. ym. 2002)

Hajuaisti on yksi vähiten tutkituista aisteista. Aisti on kemiallinen kaukoaisti, joka ei vaadi fyysistä kosketusta aistittavaan. Ihmisen aivoissa epäillään olevan jonkinlainen kemiallinen kartta, jonka avulla ihminen tunnistaa hajuja. Maku- ja hajuaisti ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja ne muodostava yhdessä maun aistimuksen. On todettu, että hajuaistilla on kaikista aisteista vahvin yhteys muistiin ja muistoihin. Hajut ja tuoksut aiheuttavat ihmisessä useimmin

tahattoman muiston nousemisen, kuin muut aistit. Tuoksut ja hajut ovat myös vahvasti yhteydessä ihmisen kokemaan tunteeseen ja olotilaan. (Vasara ym. 2013).

Näköaisti on aisteista toiminnaltaan monimutkaisin ja erikoistunein. Näköaisti käsittelee valtavan määrän tietoa. Näköaistin aktivoimisessa tarkoituksena on saada ihminen kiinnostumaan mahdollisimman monipuolisesta näön käytöstä. Näköaistia voidaan aktivoida tutustumalla erilaisiin materiaaleihin tunnustelemalla, haistamalla, kuuntelemalla ja mahdollisesti maistamalla. Itsenäiseen tutkimiseen rohkaiseminen tarjoamalla värikkäitä, rapisevia tai kimaltavia esineitä on hyvä tapa herättää kiinnostus esineitä kohtaan. (Papunet, 2021).

Kuuloaisti on vahvasti yhteydessä näköaistiin ja siihen, miten havainnoimme tilanteita. Näköaistia käytetään usein kuuloaistin yhteydessä paikantamaan äänen suunta ja mahdollinen lähde. Kuulo on ollut yksi tärkeistä aisteista ihmisen selviytymisen kannalta, vaarallisten tilanteiden tunnistaminen on pohjautunut paljon kuuloon. Äänillä pystymme vaikuttamaan voimakkaasti, miten koemme eri asioita. Luonnon äänien on todettu rauhoittavan ja nostavan ihmisen mielihyvän tunnetta. (Vasara ym. 2013)

Tuntoaistin ja sen tulkintamekanismeja tunnetaan huonosti. Ihminen voi tuntea asioita, jotka eivät ole oikeasti olemassa. Ihminen osoittaa yleisesti tunteitaan varsinkin toisia kohtaan tuntoaistin välityksellä. Halauksien on todettu vähentävän stressiä ja alentavan verenpainetta. Tuntoaistilla ihminen voi aistia terävyyttä, lämpöä, pehmeyttä, painetta, kosketusta ja kipua. (Vasara ym. 2013). Tuntoaistilla kokemat asiat täydentävät muiden aistien kokemuksia ja auttavat hahmottamaan ympäristöä. (Papunet, 2018)

4.4 Aistiaktivaatiolaatikko

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin aistiaktivaatiolaatikko kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Laatikoon valikoitui yhdeksän erilaista aktivaatiotuotetta.

Aktivaatiotuotteet valittiin luontoteemaan sopiviksi ja turvallisiksi muistisairaana käyttää henkilökunnan kanssa. Laatikosta löytyvät tuotteet ovat tunnistettavia ja helposti hankittavissa, jos niitä halutaan uusia tai lisätä. Osa tuotteista on pakattu tiiviisiin lasipurkkeihin ja isommat ovat ilman erillistä pakkausta laatikossa. Lisäksi laatikkoon tehtiin laminoitu esite laatikon sisällön käyttämistä varten. (Kuva 1.)



Kuva 1. Aistiaktivaatiolaatikko ja käyttöesite

Laatikossa on hajuaistin aktivoimiseen valittu multaa, sahanpurua ja koivun tuoksuinen eteerinen öljy. Nämä tuotteet ovat pakattu tiiviisti pieniin lasipurkkeihin, tuoksujen säilyttämistä varten. Eteeristä öljyä on imeytetty pieneen määrään lampaan villaan ja sitä on mahdollista lisätä tarpeen mukaan. (Kuva 2.)



Kuva 2. Aktivaatiolaatikon sisältö.

Laatikossa olevat kivet, kaarna, juuttinaru, kävyt, villa ja oksa ovat suunniteltu tuntoaistin aktivoimiseen. Kyseiset asiat ovat pinnoiltaan, painoltaan ja lämpötilaltaan kaikki erilaisia, jolloin ne aktivoivat tuntoaistia monipuolisesti.

Kuuloaistin aktivoimiseksi laatikosta löytyy hiekkaa lasipurkissa. Purkkia ravistamalla saadaan aikaan omanlainen ääni. Esitteessä on myös mainittuna hakusanoja, joilla voi hakea luonnon ääniä.

Campuskoti Merihelmessä on yhteisiä tiloja, joissa asukkaiden on mahdollista viettää aikaa (Varha, 2023.) Yhteisissä tiloissa on teemoina luonto ja vuodenaajat. Tiloissa on seinillä vuodenaikaan liittyviä kuvia ja seinillä on valokuvamainen luontoaiheinen tapetti. Yhdessä tilassa on seinän kokoinen järvimaisema. Näiden tilojen käyttö lisää visuaalista aktivaatiota.

Laatikkoa suositellaan käytettäväksi henkilökunnan kanssa yhdessä, jolloin asioista voidaan aloittaa keskustelua ja aktiivista muistelua. Esineiden kanssa muistoista voi olla helpompi keskustella. (Mieli, 2021). Luontoesineet voidaan poistaa laatikosta käytön ajaksi ja asettaa pöydälle tavaroiden tutkimisen helpottamiseksi. (Kuva 3.)



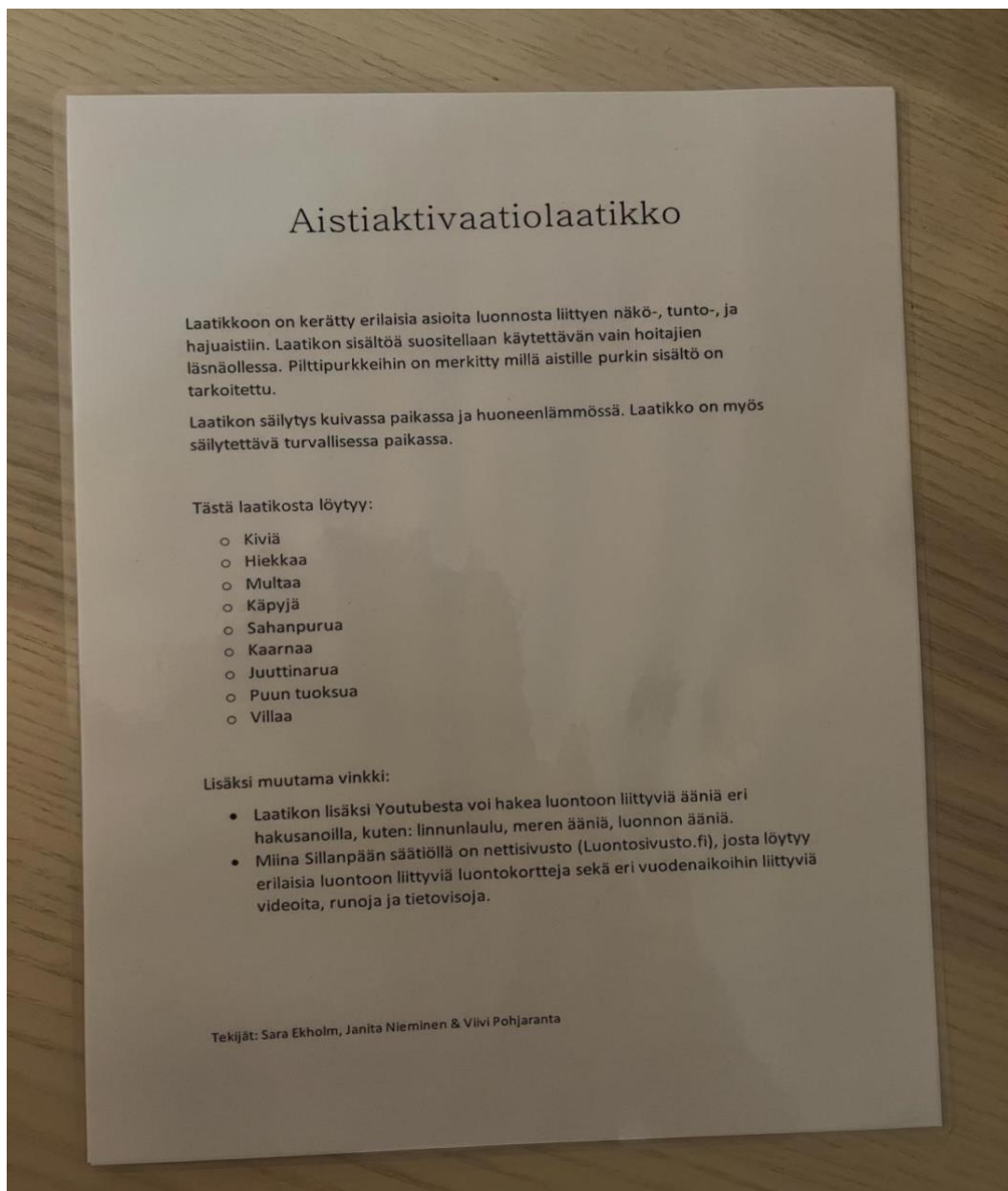
Kuva 3. Esimerkki aistiaktivaatioesineiden sijoittelusta pöydälle

Esite on kokonaan opinnäytetyötä varten suunniteltu ja toteutettu. Kansikuva on digitaalisesti piirretty, jonka jälkeen esitteen molemmat puolet on tulostettu A4 kokoisena ja laminoitu kestäväksi kokonaisuudeksi. (Kuva 4.)



Kuva 4. Käyttöesitteen kansikuva

Esitteen kääntöpuolella on lyhyesti kerrottu mitä laatikko sisältää ja lyhyt esittely laatikon käyttöä ja säilytystä. Lisäksi esitteestä löytyy vinkkejä hakusanoihin ja luontoaiheiseen materiaaliin, jota voidaan halutessa käyttää lisänä aktivointitilanteessa. (Kuva 5.)



Kuva 5. Käyttöesitteen sisältö

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö tehdään kaikkia eettisiä periaatteita noudattaen. Opinnäytetyössä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus ovat Tutkimuseettisen tiedekunnan tunnustamia toimintatapoja. Opinnäytetyössä kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja lähdeviittaukset on tehty asianmukaisesti. (TENK 2023.) Opinnäytetyön toteuttamiselle haettiin tutkimuslupa Varhan ohjeiden mukaisesti.

Lähteitä on haettu erilaisilla hakusanoilla ja eri terveystietokannoista. Opinnäytetyössä on käytetty alkuperäisiä lähteitä niin paljon, kuin aihepiiriin mukaan on ollut mahdollista. Lähteitä on tarkasteltu kriittisesti ja verrattu artikkeleiden tuloksia keskenään. Lähteinä on käytetty mahdollisimman ajantasaisia tutkimuksia ja artikkeleita. Opinnäytetyön luotettavuutta on lisännyt monipuoliset ja kattavat lähteet. Valmis opinnäytetyö on käynyt läpi plagiointitunnistusjärjestelmän plagiointin poissulkemiseksi.

Opinnäytetyön aiheesta oli aluksi hankalaa löytää artikkeleita ja lähteitä. Aihe työssä on luova, joten tämä hankaloitti myös lähteiden etsimistä. Työn luotettavuutta voi vähentää tutkitun tiedon vähäisyys. Tiedonhaku on tehty kolmen eri tekijän toimesta. Artikkeleita on jaettu kaikkien tekijöiden kesken ja pohdittu yhdessä niiden käyttöä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tekemisen aikana tekijät ovat tasaisin väliajoin pitäneet Teams-kokouksia, joissa yhdessä pohdittu opinnäytetyön asioita. Opinnäytetyön tekijät ovat tasapuolisesti tehneet työtä.

Ulkomaisia lähteitä on käytetty ja se tuo työhön monipuolisuutta. Käännökset saattavat heikentää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta, koska asian sisältö on voinut hieman muuttua.

Opinnäytetyön luotettavuutta olisi voinut vahvistaa dokumentoimalla tiedonhakuprosessia järjestelmällisemmin prosessin alussa. Tuloksissa käytetyt julkaisut ovat pääsääntöisesti alle 10 vuotta vanhoja, joka lisää käytetyn tiedon ajantasaisuutta.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Campuskoti Merihelmeen aistiaktivaatiolaatikko muistisairaille ihmisille. Aistiaktivaatiolaatikko valmistui Campuskoti Merihelmeen lokakuussa 2023. Aistiaktivaatiota tuottamaan laatikkoon valikoitui haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia herätteleviä asioita.

Muistisairaus muuttaa ihmisen kokeman maailman pirstaleiseksi. Tutut asiat rauhoittavat (Muistiliitto 2023.) Luonto on monelle ikäihmiselle tuttu ja turvallinen kokemus, jonka takia tässä työssä aistiaktivaatioksi valikoitui jokaiselle tuttuja luonnonmateriaaleja. Aistikokemus muodostuu useiden eri aistien välityksellä ja eri aistit tukevat toisten aistien välittämää tietoa (Papunet 2021.)

Merkittävä osa myös luonnon hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumattomia. Ihmisen arkiympäristö vaikuttaa hyvinkin paljon henkilön hyvinvoinnin sekä osallisuuden kokemuksiin. Esimerkiksi laitoshoidossa oleville iäkkäille voisi tuodakin enemmän luontoa heidän luokseen. Luonnon osallisuutta iäkkäiden arkiympäristöön voisi tuoda juuri esimerkiksi erilaisilla elementeillä, kasveilla kivillä ja kukilla. Luontoaiheiset maalaukset, taulut sekä käsityöt tuovat helposti ikäihmiselle luonnon läheisyyden tunnelman.

Opinnäytetyö ei aiheuttanut osapuolille kustannuksia, joka rajoitti myös toteutettavan aistiaktivaatiolaatikon sisältöä. Maksullisten tuotteiden käyttö olisi mahdollistanut laajemman sisällön aistiaktivaatiolaatikkoon. Aktivaationa olisi käytetty enemmän hajuaistia stimuloivaa aktivaatiota, tuoksukynttilöillä sekä eteerisillä öljyillä. Kuivaheinän sekä muut kuivakukat olisivat myös olleet osana toteutettua aistiaktivaatiota. Kustannuksettomana työnä opinnäytetyöhön saatiin useita eri aistinaktivaatio materiaaleja ja opinnäyte työn tarkoitus sekä tavoite toteutuivat.

Hoitotyötä voitaisiin kehittää tuomalla aistiaktivaatiota säännöllisemmin ja laajemmin saataville muistisairaille henkilöille. Esimerkiksi Snoezelen multisensorinen simulaatiohuone on kehitetty niin, että pyritään stimuloimaan

primaarisia aisteja ilman, että henkilöllä tarvitsee olla tai hänen tarvitsee käyttää kognitiivisia kykyjä. Tämän tyyppinen aistiaktivaatio sopii erityisesti dementiaa sairastaville henkilöille, joiden kommunikaatiokyvyt ovat heikentyneet.

Moniaistillisuus muistisairauksien hoidon tukena on todettu vaikuttavan muun muassa muistisairaiden henkilöiden käytökseen, mielialaan sekä kognitioon (Soini 2020.)

Jatkotutkimuksia voisi tehdä aistiaktivaation käytöstä Merihelmen muistisairaille asukkaille ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Tutkimuksia voisi tehdä myös hoitajien kokemuksista aistiaktivaation käytöstä heidän asukkailleen sekä miten hoitajat kokevat aistiaktivaation osana asukkaiden arkea.

Aistiaktivaatiolaatikkaa voi hyödyntää myös muille potilasryhmille ja laatikon teemaa voidaan muuttaa käyttäjälleen mieluiseksi. Laatikkaa voidaan käyttää ryhmässä tai yksilöohjauksena.

Lähteet

Addis, D. & Tippett, L. 2010. Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer´s disease. Vol. 12, No 1, 56-74. Viitattu 06.05.2023.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15098621/>

Alba Sánchez.; José C.; Millán-Calenti & Ana Maseda. 2012. Multisensory stimulation for people with Dementia: A review of the literature. Viitattu 13.9.2023.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1533317512466693?url_ver=Z39.882-003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

Atula, S. 2023. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Lewyn kappale –tauti. Viitattu 04.05.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01105/lewyn-kappale-tauti>

Atula, S. 2023. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Vaskulaarinen-kognitiivinen heikentyminen, verenkiertoperäinen muistisairaus. Viitattu 04.05.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106/vaskulaarinenkognitiivinen-heikentyminen><https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106/vaskulaarinen-kognitiivinen-heikentyminen-verenkiertoperainen-muistisairaus>

Blomberg, O. & Muurinen, H. 2019. Luonto lähelle -opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona. Muistiliitto. Viitattu 26.4.2023.

https://www.muistiliitto.fi/application/files/3615/5842/9843/Luonto_lahelle_Blomberg_O._ja_Muurinen_H..pdf

Burakoff, K. 2021. Aistit vuorovaikutuksessa. Papunet. Viitattu 26.4.2023.

<https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

Chung J. & Lai C. 2002. Snoezelen for dementia. Cochrane Library. Viitattu 14.9.2023.

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003152/full>

Frankland PW.; Josselyn SA. & Köhler S. 2019. The neurobiological foundation of memory retrieval. *Nat Neurosci*. Vol 22. No 10, 1576-1585. Viitattu 4.5.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6903648/>

Guzmán-Vélez E.; Feinstein J. & Tranel D. 2014. Feelings without memory in Alzheimer disease. *Cognitive and behavioral neurology*. Vol 27. No 3, 117-129. Viitattu 06.05.2023

Holger, J. 2022. Memory loss in Alzheimer's disease. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Vol 15. No 4, 445-454. Viitattu 4.5.2023.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2013.15.4/hjahn>

Juva, K. 2021. Muistihäiriöt ja dementia. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 26.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00706>

Luontosivusto 2023. Luontoelämyksiä. Viitattu 12.9.2023.

<https://www.luontosivusto.fi/>

Mieli 2021. Muistelu mielen voimavarana ja identiteetti työnä. Viitattu 04.05.2023.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/itsetuntemushttps://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettityona/jaitsetunto/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettityona/>

Muistiliitto Ry. Muistin toiminta. Viitattu 26.4.2023.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta>

Muistisairaudet. Käypä hoito –suositus 2021. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri –yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.4.2023.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50044?tab=suositus>

Papunet 2022. Multisensorinen toiminta. Viitattu 14.9.2023.

<https://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>

Papunet 2021. Näköaisti vuorovaikutuksessa. Viitattu 14.9.2023

<https://papunet.net/tietoa/nakoaisesti-vuorovaikutuksessa>

Papunet 2018. Tuntoaisti vuorovaikutuksessa. Viitattu 14.9.2023.

<https://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa>

Pitkänen, A. 1998. Mantelitimake. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

Viitattu 4.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo80504>

Resnick, B. 2018. What will you put in your shadow/memory box? Geriatric Nursing. Vol 39. No 3, 261-262. Viitattu 06.05.2023.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197457218301903?via%3Di%3Dhub>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. Viitattu 4.5.2023.

https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Soini, S. 2020. Moniaistillinen tila muistisairaiden hoidossa. Viitattu 2.10.2023.

https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Moniaistillinen_tila_muistisairaille.pdf

Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä.

Turun Yliopisto: University of Turku. Viitattu 4.5.2023.

THL 2023. Luonto ja osallisuus. Viitattu 2.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

THL 2022. Muistisairaudet. Viitattu 26.4.2023.

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

Tutkimuseettinen tiedekunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).

Viitattu 2.5.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Tyrvönen L.; Lanki T.; Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Viitattu

30.8.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

Varha 2023. Campuskoti Merihelmi, Salo. Viitattu 25.5.2023.

<https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/campuskoti-merihelmi-salo>

Vanhustyön keskusliitto 2022. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Viitattu 12.9.2023.
<https://vtkl.fi/luonto-hyvinvoinnin-lahteenä>

Vasara, P.; Rouhiainen, J.; Lehtinen, H.; Saarentaus, A. & Salmenkivi, K. 2013. Luonnon hyödyntämisen uudet tavat. Viitattu 14.9.2023.
https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnon_hyodyntamisen_uudet_tavat_2.pdf

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Art House Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 4.5.2023.
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849448>