

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Toimintaterapia

Kevät 2016

Perttu Louhesto, Emmi Polviander, Juha-Petri Salmi

LÄSNÄOLOA LUONNOSSA

– Motivoivan ja henkisyyttä koskettavan
toimintamuodon kehittäminen muistisairaille

OPINNÄYTETYÖ (AMK / YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapia

Kevät 2016 | 42 sivua

Tuija Suominen-Romberg

Perttu Louhesto, Emmi Polviander, Juha-Petri Salmi

LÄSNÄOLOA LUONNOSSA

- Motivoivan ja henkisyttä koskettavan toimintamuodon kehittäminen muistisairaille

Kehittämistyö on osa Turun ammattikorkeakoulun hallinnoimaa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015 –projektia, jonka keskeisimpänä tavoitteena oli luoda neurologisille liikkujille soveltuvia monipuolisia liikuntaryhmiä. Tämän kehittämistyön tavoitteena oli kehittää matalan kynnyksen liikuntamuoto muistisairaille yhdistämällä kävely, luonto ja mindfulness käytännössä toimivaksi kokonaisuudeksi. Työ toteutettiin muistisairaille suunnatun *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmän kautta, joka järjestettiin kolmena kertana erilaisissa luontoympäristöissä Luonnon ja mindfulnessin avulla pyrimme koskettamaan osallistujien henkisyttä ja näin lisäämään motivaatiota liikkumiseen. Henkisyys voidaan lyhyesti määritellä olevan ihmisen tarvetta kokea merkityksen ja tarkoituksen tunnetta elämässä, sekä yhteyttä suurempaan voimaan.

Osallistujille suunnattujen haastattelujen tulosten pohjalta muodostimme viisi teemaa, jotka olivat yhteneviä luontoa ja mindfulnessia käsitteleviin aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä dementiaa sairastavien henkisiin tarpeisiin. Nämä teemat olivat rauhallisuus/hyvä olo, muistot ja historia, luonnon antamat opetukset ja luonnon ihmeellisyyden kokeminen, elämän voimavarat sekä itseilmaisun tärkeys. Tulosten perusteella onnistuimme saavuttamaan tavoitteemme, eli kehittämään motivoivan matalan kynnyksen liikkumismuodon muistisairaille. Motivaatio näkyi korkeana osallistumisprosenttina ryhmäkerroilla ja osallistujien halukkuutena ottaa osaa vastaavanlaiseen ryhmätoimintaan jatkossakin. Tulosten perusteella merkittävänä motivoivana tekijänä toimi luonnon ja mindfulnessin kautta tapahtunut henkisyden voimistuminen.

Kehittämistyössä saadun kokemuksen perusteella tärkeintä läsnäolevassa luontoryhmässä on ohjaajan rauhallisuus, riittävän ajan antaminen harjoitteisiin, tekemisen hidastaminen ja kaikkien tasapuolinen huomioiminen. Harjoitukset eivät saa olla liian meditaatiopohjaisia, vaan ennemminkin luonnon ihmettelyä ja aistimista. Kokemuksemme mukaan sekä toiminnalliset, että läsnäolevat harjoitteet toimivat hyvin. Läsnäoleva luontokävely on sovellettavissa jokaiselle niin toimintakykyiselle kuin toimintarajoitteiselle henkilölle. Erityisen hyvin luontomeditaatio voisi kirjallisuuden perusteella toimia mielenterveyskuntoutujilla ja lapsilla.

ASIASANAT:

Muistisairaus, Alzheimerin tauti, luontoliikunta, mindfulness

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

Spring 2016 | 42 pages

Tuija Suominen-Romberg

Perttu Louhesto, Emmi Polviander, Juha-Petri Salmi

MINDFUL IN NATURE

- Occupation touching the spirituality

This thesis is part of the “Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015” project by Turku University of Applied Sciences, aiming to create diversified exercise groups suitable for neurological exercisers. The goal of the thesis was to develop a low-threshold form of exercise for people with memory disorders, by successfully combining walking, nature and mindfulness. With the help of nature and mindfulness, we aimed to touch the spirituality of the members of the group, thus increasing their motivation to exercise. Spirituality can briefly be defined as the person's need to experience a sense of meaning and significance in their life, and a connection to a higher power.

Based on our observations and on the feedback we received from the interviews of exercise group members, we raised five themes that were congruent with the results of earlier, related studies, and with the spiritual needs of people with dementia. These five themes were calmness/wellbeing, memories and history, learning from and wondering nature, resources of life, and importance of self-expression. The results show that we were able to reach our goal in creating a motivating, low-threshold form of exercise for people with memory disorders. The motivation was revealed in the high group participation rate and in the willingness expressed by all members to continue with similar group activities. The results show that the strengthening of spirituality, which happened through nature and mindfulness, was an important motivator.

Based on our thesis, the most important factors in a mindful nature group are the calm manner of the instructor, enough time given for the exercises, slowing down, and paying equal amount of attention to all members. We discovered that the exercises shouldn't be based too much on meditation, but on wondering nature in its different forms. Both the active exercises and mindfulness exercises work equally well. A mindful walk in the nature is adaptable for people with both full and limited functional abilities. Literature further suggests that nature meditation could be especially beneficial for mental health rehabilitation patients and young people.

KEYWORDS:

Memory disorder, Alzheimer's disease, exercise in nature, mindfulness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet	8
3 ALZHEIMERIN TAUTI	10
4 HENKISYYS	12
4.1 Määritelmä	12
4.2 Muistisairaahan henkiset tarpeet	13
4.3 Luonnossa muistisairaankin mieli voi virkistyä	14
4.4 Mindfulness edistää muistisairaahan elämänlaatua	16
5 KEHITYSTYÖN ETENEMINEN	18
5.1 <i>Läsnäoloa luonnossa</i> –ryhmä saa alkunsa	18
5.2 Menetelmien muodostaminen	19
5.3 Harjoitusten toteutus	20
5.3.1 Henkisyyden koskettaminen	21
5.3.2 Aistien virittäminen ja muistelu maiseman kautta	22
5.3.3 Toiminnallinen - Voimavaroja kartoittava	23
5.4 Jatkuva kehittäminen	24
6 TIEDONKERUUN JA AINEISTON ANALYYSIN MENETELMÄT	25
6.1 Teemahaastattelu	25
6.2 Havainnointi	26
6.3 Kyselylomake	26
6.4 Sisällönanalyysi	27
7 TULOKSET JA TULKINTA	28
7.1 Esiin nostetut teemat	28
7.1.1 Rauhallisuus ja hyvä olo	28
7.1.2 Muistot ja historia	29
7.1.3 Luonnon antamat opetukset ja luonnon ihmeellisyyden kokeminen	30
7.1.4 Elämän voimavarat	31
7.1.5 Itseilmaisun tärkeys	32

7.2 Kyselylomakkeen anti	33
--------------------------	----

8 POHDINTA	35
-------------------	-----------

LÄHTEET	37
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Läsnaöloa luonnossa - ryhmän esite
- Liite 2. Ryhmäkertojen aikataulu
- Liite 3. Kyselylomake

KUVAT

Kuva 1. <i>Läsnaöloa luonnossa</i> -ryhmä Ruissalon Saaronniemessä.	20
Kuva 2. Ryhmäläinen tarkkailee lintujen ja oravien touhuja Katariinanlaaksossa.	22
Kuva 3. Osallistujat ihastelevat heinäseipäitä Aurajoen varrella.	23
Kuva 4. Ryhmäläisen voimavarataulussa on oma koti ja sen asukkaat.	24

TAULUKOT

Taulukko 1. Muistisairaiden henkilöiden henkiset tarpeet	13
--	----

1 JOHDANTO

Oletko seissyt kallion kielekkeellä, tuijottanut kaukaisuuteen ja tuntenut itsesi osaksi maailmankaikkeutta, taikka istahtanut sammalmättäälle ja tuntenut syvää rauhaa? Hetki on todennäköisesti koskettanut sisintäsi, ydintäsi ja sieluasi, jota voidaan kutsua myös henkisyudeksi.

Henkisyys (spirituality) on keskeinen käsite toimintaterapiaa ohjaavassa Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa (Law ym. 2002, 32–33). Pyrimme tässä opinnäytetyössä tehtävän kehitystyön yhteydessä saamaan paremman käsityksen siitä mitä henkisyys on ja miten se ohjaa ihmisen toimintaa.

Moniulotteisella tavalla henkisyyden määrittelee Mel Kimble (2004, Goldsmithin mukaan 2012, 17):

”The spiritual dimension is the energy within that strives for meaning and purpose, it is the unifying and integrating dimension of being that includes the experience of transcendence... and the mystery that is at once overwhelming and fascinating, that renders my existence significant and meaningful in the here and now. It is also a mystery in that it is unmeasurable, unprovable and lacks universal definition”

Henkisyys voidaan siis nähdä voimana joka vie meitä eteenpäin ja joka tuo elämään merkitystä ja tarkoitusta. Luontokokemus ja mindfulness-meditaatio ovat elementtejä, jotka luovat mahdollisuuden kokea vahvan yhteyden henkiseen itseen ja koskettaa sitä osaa meissä, josta motivaatio kumpuaa.

Sekä luonnon että mindfulnessin hyvinvointivaikutuksista on viime aikoina kirjoitettu mediassa ahkerasti. Varsinkin mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo on ollut aallonharjalla jo muutaman vuoden eikä trendille näy loppua. Helsingin sanomat selvittää mindfulnessin auttavan niin kivunhoitoon, stressiin, masennukseen kuin unettomuuteenkin (Kallionpää 2015). Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu luonnossa oleskelusta niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Ylen Tiedeykkönen kertoo metsän vievän stressin ja tuovan terveyttä (Yle 2016). Miksi siis tyytyä sisällä risti-istunnassa tehtävään meditaatioon ja luontokuvien katseluun, kun molemmat voidaan toteuttaa luonnossa kävelen, todellisista maisemista joko syttyen tai rauhoittuen.

Vuosituhanne alusta lähtien muistisairaiden määrä on Suomessa lisääntynyt yli 10 000 hengellä ja määrän arvellaan nelinkertaistuvan seuraavan 50 vuoden aikana (THL

2014). Hoidon ja kuntoutuksen tarve on todellinen. Liikunta on yksi merkittävimmistä keinoista, jolla muistisairaiden toimintakykyä voidaan ylläpitää, joten muistisairaajat ihmiset on saatava liikkeelle heitä motivoivan liikunnan avulla.

Opinnäytetyömme pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen kehittämällä muistisairaille soveltuvan mindfulnessin, luonnon ja kävelyn yhdistävän liikuntamuodon. Kehittämistyösämme luonto on konteksti ja mindfulness väline, joiden avulla haluamme koskettaa muistisairaiden henkisyttä. Mielekkään toiminnan sekä hyvän ja turvallisen olon kautta on mahdollista vahvistaa heidän motivaatiotaan liikkumiseen. Kehittämistyön konkreettisenä sisältönä on *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmä, jolla tarjoamme muistisairaille osallistujille mahdollisuuden rauhalliseen tietoiseen kävelyyn luontoympäristössä. Näillä elementeillä pyrimme ottamaan kopin edellä mainituista hyvinvointivaikutuksista ja yhdistämään ne muistisairaille sopivaksi kokonaisuudeksi. Kävelyn, mindfulnessin ja luonnon yhdistämisestä osana muistisairaiden kuntoutusta ei opinnäytetyön tekohetkellä löytynyt tutkimustietoa, joten toivomme voivamme tuoda aiheeseen uutta tietoa.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Kehittämistyö on osa Turun ammattikorkeakoulun hallinnoimaa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015 –projektia, jonka keskeisimpänä tavoitteena on kerätä ja soveltaa tietoa, jonka pohjalta luodaan neurologisille liikkujille heille soveltuvia monipuolisia liikuntaryhmiä (Neuroliikkuja paikallistasolla 2014). Toisena yhteistyökumppanina toimi Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, jonka kautta rekrytoitiin kehittämistyössä muodostetun *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmän osallistujat. Neuvonnan ja keskusteluryhmien lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluvat asiakkaiden toimintakykyä ylläpitävä päivätoiminta ja erilaiset kehittämishankkeet, kuten Liiku ja muista 2015–2017, jonka osana tämä kehittämistyö myös toimi. (Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry 2016.)

2.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Säännöllinen liikuntaharjoittelu on yksi keskeisin muistisairautta ehkäisevä ja sairastuneiden toimintakykyä ylläpitävä toimintamuoto. Liikunta parantaa muistia ja muita kognitiivisia taitoja ja voi näin hidastaa sairauden etenemistä jopa usealla vuodella. (Erickson ym. 2010, 3020–3021; Ruuskanen 2008, 100.) Lisäksi se ylläpitää yleistä terveydentilaa, hidastaa laitoshoitoon joutumista, vähentää kuoleman vaaraa, vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja poistaa sairauden tilaan liittyvää ahdistusta (Alen 2008, 133; Piirtola 2008, 45; Ruuskanen 2008, 100).

Tämän kehittämistyön tavoitteena on kehittää motivoiva ja matalan kynnyksen liikuntamuoto muistisairaille, joka yhdistää kävelyn, luonnon ja mindfulnessin käytännössä toimivaksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyömme keskeisin terapiamenetelmä on luonnon ja mindfulnessin kautta tapahtuva henkisyiden koskettaminen, jonka avulla pyrimme lisäämään motivaatiota liikkumiseen. Henkisyyttä käsittelemme tarkemmin luvussa neljä, mutta se voidaan lyhyesti määritellä olevan ihmisen tarvetta kokea merkityksen ja tarkoituksen tunnetta elämässä, sekä yhteyttä suurempaan voimaan (McColl 2011b, 56).

Olemassa olevaa tutkimustietoa yhdistelemällä voidaan olettaa, että luonnossa tapahtuvaa kävelymeditaatiota voitaisiin käyttää yhtenä keinona muistisairauden etenemisen ennaltaehkäisyssä. Kehittämistyön avulla tarkoituksemme on hankkia arvokasta tietoa

siitä miten kokonaisvaltainen liikuntamuoto muistisairaille toimii ja miten he sen kokevat.

3 ALZHEIMERIN TAUTI

Tässä kappaleessa perehdymme Alzheimerin taudin taudinkuvaan ja etenemiseen. Kehittämistyössä järjestetyn ryhmän osallistujista jokaisella oli diagnosoitu Alzheimerin tauti, joten on olennaista ymmärtää muistisairauden vaikutukset sairastuneeseen.

Alzheimerin tauti on yleisin etenevää dementiaa aiheuttava muistisairaus, joka diagnosoidaan noin 80 %:lla dementiaan sairastuneista, osalla Alzheimer esiintyy muiden aivosairauksien yhteydessä (Juva 2015). Alzheimerin tauti etenee hitaasti ja tasaisesti ja siinä kuvataan neljä vaihetta: varhainen, lievä, keskivaikea ja vaikea. Oppimis- ja muistivaikeudet ovat taudin varhaisimmat kliiniset oireet ja taudinkuvaa hallitsevat koko sairauden ajan lisääntyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet. Muistihäiriön rinnalle kehittyvät erilaiset käytösoireet, hahmottamisen ongelmat ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen vaikeudet. Tauti etenee yksilöllisesti ja kestää keskimäärin kymmenen vuotta, joskin se voi vaihdella viidestä vuodesta 20 vuoteen. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 62–63; Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 121–124.)

Alzheimerin tauti alkaa lievillä muistiongelmilla, joita ovat mieleen painaminen ja palauttaminen (Sulkava 2010, 123). Muistivaikeuksien lisääntyessä asiakokonaisuuksien oppiminen vaikeutuu, nimien muistaminen muuttuu haastavaksi ja työnteko hidastuu. Stressioireet, uupumus ja passiivisuus lisääntyvät. Masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja ärtyneisyyttä saattaa esiintyä jo taudin alkuvaiheessa. Sairastunut saattaa vähätellä muistiongelmiaan, kun taas läheiset kertovat jatkuvasta unohtelusta. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 130.)

Taudin lievässä vaiheessa oppiminen muuttuu aikaisempaa työläämmäksi ja unohtaminen etenkin episodisessa muistissa korostuu ja siitä on jo päivittäistä haittaa. Lievässä vaiheessa muistin lisäksi muutkin kognition osa-alueet heikkenevät. Sanojen löytäminen ja nimeäminen vaikeutuu, toiminnanohjaus häiriintyy ja toiminnan sujavuus sekä aloitekyky heikkenevät. Keskittymishäiriö näkyy kyvyttömyytenä esim. seurata keskustelun juonta suuremmassa ihmisjoukossa. Monimutkaisemmista toiminnoista, kuten rahankäytöstä tai vieraassa ympäristössä liikkumisesta suoriutuminen muuttuu haastavaksi. Sairastunut alkaa vetäytyä harrastuksistaan ja sosiaalista tilanteista, jotka saattavat aiheuttaa epävarmuutta ja kiusallisia tilanteita. Tyypillisiä käytösoireita ovat masentuneisuus, ärtyneisyys, apatia ja tunne-elämän latistuminen. Sairastuneet saattavat kärsiä myös harhaluuloista. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 130–131.)

Keskivaikeassa taudin vaiheessa itsenäinen selviytyminen arjessa ei enää onnistu. Unohtelu on jatkuvaa, jonka seurauksena esim. tavarat ovat kadoksissa ja sairastunut kyselee jatkuvasti samoja asioita. Keskustelun seuraaminen ja siihen osallistuminen on sairastuneelle vaikeaa ja kasvojen tunnistaminen, niin omien kuin muidenkin heikkenee. Lisäksi kävely ja tasapainon hallinnan epävarmuus yleistyvät. Ajan hallinta on häiriintynyt ja eksymistä tapahtuu tutussakin ympäristössä. Persoonallisuus ja sosiaaliset taidot ovat vielä kohtalaisen hyvin tallella, mutta käytösoireet lisääntyvät. Masennus, pelkotilat ja apatia ovat yleisiä. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 131–133.)

Vaikeassa Alzheimerin taudin vaiheessa perustoiminnot eivät onnistu ilman apua. Käytösoireita on lähes jokaisella ja se näkyy esim. vastusteluna, levottomuutena ja päämäärättömänä vaelteluna. Taudin loppuvaiheessa sairastunut menettää puhekykynsä lähes kokonaan, raajat jäykistyvät ja hän tarvitsee jatkuvaa apua ja valvontaa. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 133–134.) Noin 5-8 vuoden sisällä sairastunut menettää liikuntakykynsä, ellei säännöllisestä venyttelystä, kävelytyksestä ja liikeratojen säilymisestä huolehdi (Sulkava 2010, 125).

Alzheimerin tautiin ei ole parantavaa hoitoa vaan hoidon keskeiset tavoitteet ovat laitoshoidon siirtämisen alkaminen ja kotona asumisen turvallinen jatkaminen. Lisäksi pyritään sairastuneen ja hänen läheistensä hyvään elämänlaatuun. Toimintakykyä voidaan ylläpitää erilaisilla aktiviteeteilla joko läheisten tai laitoshoidossa hoitohenkilökunnan avulla. Tärkeintä on se, että toiminta ylläpitää toimintakykyä ja tuottaa mielihyvää. Sairastuneelle ymmärrys ja hyväksyvä ilmapiiri ovat tärkeitä, sillä niiden kautta sairastunut voi kokea voivansa toimia omilla ehdoillaan ilman tunnetta epäonnistumisesta. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 66, 88, 196.)

4 HENKISYYS

Henkisyttä ei voida selittää sellaisella yleisesti hyväksyttävällä tavalla, joka sopii kaikille ja kattaa kaiken sen sisällön. Olemme koonneet seuraaviin kappaleisiin sen mitä yleisimmin sisällytetään henkisyys -termin alle. Samalla selvitämme henkisyiden yhteyden luontoon ja sen kokemiseen sekä mindfulness-harjoitteisiin ja niiden tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin.

4.1 Määritelmä

Sana henki (spirit) nähdään kokonaisvaltaisena olemuksena joka läpäisee ja energisoi jokaisen näkökulman ja ulottuvuuden ihmisen persoonassa ja täyttää ihmisen olemuksen merkityksellä ja tarkoituksella. Henki on elintärkeä elämänvoima, joka motivoi ja ravitsee ihmisen olemassaoloa. Henkisyys taas nähdään olevan ihmisen toimintaa, jolla yritetään ilmaista näitä syvällisiä kokemuksia ja sisäistä kaipausta tavoin, jotka ovat merkityksellisiä yksilölle. (McColl 2011b, 54–57.)

Henkisyiden keskeisimpinä ominaisuuksina nähdään olevan tarkoituksen ja merkityksen tunne elämässä, tärkeiden uskomusten ja arvojen mukaan eläminen, itsensä suuremman ulottuvuuden arvostaminen ja kokeminen, yhteyden kokeminen itseen, muihin, korkeampaan voimaan ja ympäristöön sekä elämän avautumista reflektoinnin ja kokemuksen kautta. Näiden ominaisuuksien tarkoituksena on tulla tietoiseksi siitä mitä me olemme ja mitä me tunnemme. (McColl 2011b, 56.)

Toimintaterapiassa henkisyys on sijoitettu Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin keskiöön, mikä painottaa sen tärkeyttä toiminnan mahdollistajana. Henkisyys vahvistuu toimintaterapeuttisen teorian mukaan juuri toiminnan kautta ja se antaa toiminnalle merkityksen. (Law ym. 2002, 32–33.) Toiminta voi toimia oviaukkona henkisyiden kokemiselle tai se voi olla väline, jonka kautta henkinen kokemus saavutetaan kokemalla ykseyttä itseensä, muihin, koko maailmaan ja jumalalliseen (Unruh 2011, 249).

4.2 Muistisairaahan henkiset tarpeet

Alzheimerin taudissa ihmisen kyky tuntea ja kokea niitä asioita, jotka antavat hänelle merkityksen tunnetta ja sisältöä elämään vähenee voimakkaasti. Sosiaalisten roolien muuttuessa ja toimintakyvyn rajoittuessa vaikutukset heijastuvat suoraan omatoimisuuteen, itsenäisyyteen ja itsemääräämiseen. Sairastunut kokee muutokset uhkana itsearvostukselle ja minäkuvalleen. Epätietoisuus tulevasta, tunne kontrollin menettämisestä sekä oman elämän päätöksenteon heikkeneminen aiheuttavat surua, häpeää, ahdistusta ja epätoivoa. Pystymättömyyden tunne aiheuttaa arvottomuuden ja hyödyttömyyden tunteita ja menetettyjen toiveiden myötä sairastuneiden tunteet siitä mitä he ovat ja mistä he välittävät katoavat. (Heimonen & Voutilainen 2006, 16; Snyder 2001, 11–12.)

Dementiaa sairastavilla on hyvin yleismaailmalliset henkisyiden tarpeet, mutta erityisesti painottuu tarve tuntea toivoa ja saada vahvistusta omanarvontunteeseen (Ryan ym. 2005, 110). Tunne siitä, että on arvostettu ja merkityksellinen toisten silmissä on muistisairaille tärkeää (Steeman 2007, 125–126). Muita henkisyiden tarpeita ovat mm. tunne pärjäämisestä, hyväksynnän saaminen elämäntarinan kautta, kyky jakaa omia asioita muiden kanssa sekä kokea kauneutta ja ihmetystä luonnossa ja tuntea kuuluvansa jumalan luomistyöhön (Taulukko 1).

Taulukko 1. Muistisairaiden henkilöiden henkiset tarpeet (Ryan ym. 2005, 110).

Itse	Jumala	Yhteisö	Luonto/Ympäristö
<ul style="list-style-type: none"> - Ihmisenä tunnetuksi tuleminen - Pätevyyden tunne - Hyödyllisyyden ja menestymisen tunne - Toivon tunne - Elämäntarinan tiedostaminen - Tunteiden vahvistaminen - Omanarvon tunne - Jumalan rakkautesta vakuuttuminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuki rukoiluun ja Jumalan palveleamiseen - Mahdollisuus ilmaista ja jakaa surua - Kuoleman toiveiden/pelkojen käsittely - Rituaaleihin ja uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteyden tunne - Jakamisen kyky ja mahdollisuus - Tunne rakastetuksi tulemisesta - Rakkauden tarjoaminen - Johonkin kuuluminen tunne - Kommunikaatio toisten kanssa - Antaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kauneuden ja ihmeen kokemus - Kauneuden ja ihmeen kokemusten muistaminen - Jumalan luomistyöhön kuuluminen

Henkisyiden vahvistaminen on Alzheimerin taudissa erityisen tärkeää, sillä se auttaa hillitsemään pelkoa, edistää ja ylläpitää toivoa ja rakentaa luottamusta (McColl 2011b, 60). Heimonen ja Voutilainen (2006, 19) kirjoittavat voimaantumisen merkityksestä dementoituvan ihmisen elämänlaadun ylläpitämisessä. Voimaantumisella tarkoitetaan elämänhallinnan saavuttamista, itsenäisyyttä ja mahdollisuutta osallistua tasavertaisesti yhteisön elämään. Voimaantumisen kautta voidaan herättää toivoa ja myönteisyyttä. (Heimonen & Voutilainen 2006, 19.) Mielekäs toiminta, joka antaa onnistumisen tunteita vahvistaa merkityksellisuuden tunnetta ja itsetuntoa (Heimonen 2006, 64). Muistisairaahan ihmisen kyvyt ja valmiudet huomioiva toimintahetki voi kiinnittää hänet tilaan ja aikaan, tunteeseen, ihmiseen tai muistoon ja saada hänet jäsentymään hajanaisesta ja irrallisesta olotilastaan. Mielekäs hetki voi saada dementoituvan ihmisen tuntemaan itsensä kokonaiseksi minäksi. (Pikkarainen 2004, 36.)

Kehitystyön lähtökohtana oli tarjota ryhmämuotoinen ja läsnäoleva kokemus, jolla näihin em. tarpeisiin pyrittiin vastaamaan. Henkisyiden vahvistaminen mielekkään toiminnan kautta antaa motivaatiota tekemisen jatkamiselle, joka voimistaa edelleen henkisyttä. Näin syntyy positiivinen itseään vahvistava kehä, joka tuo voimaa sairauden kanssa elämiseen.

4.3 Luonnossa muistisairaahan mieli voi virkistyä

Luonnossa kävely vaikuttaa positiivisesti mielialaan, itsetuntoon ja vireyteen. Lisäksi se herättää mielihyvän ja ilon tunteita, vähentäen samalla väsymystä, turhautumista, masennusta ja jännitystä (Coon ym. 2011, 1763.) Kun nautinnollisuus ja rentoutuminen ovat läsnä tekemisessä, voi mieli ja henki vapautua refleктоivaan tilaan, joka voi johtaa henkisyiden kokemiseen (Unruh 2011, 249). Luonnossa tapahtuvan elpymisen myötä ihminen kokee rauhoittuvansa, mieliala kohenee ja ajatukset selkiytyvät (Salonen 2010, 61). Luontokokemusta kuvataankin vapauttavaksi tunnetilaksi, jossa kiire ja arjen raskaudet jäävät taka-alalle ja läsnä on mielenrauha ja hyvä olo. Luonnossa ollaan omien tunteiden ja ajatusten äärellä ja huomio on omassa sisäisessä maailmassa sekä luonnonhavaintojen synnyttämässä mielen liikkeissä (Simula 2012, 125–128.)

Luonnossa mahdollistuu myönteisen olemisen kokemus, joka Salosen (2010, 53–58) määritelmän mukaan sisältää turvallisuuden tunteen, jatkuvuuden ja yhteyden tunteen

luontoon, hyväksynnän ja riittävyden kokemuksen sekä aistien ohjaaman kokemuksellisuuden. Tietoisessa läsnäolossa tuodaan vahvasti esiin ajatus siitä, että ihminen riittää sellaisena kuin hän on. Tämä ajatus konkretisoituu usein juuri luonnossa. Luontokokemus syntyy, kun ihminen kokee olevansa yhtä ympäröivän luonnon kanssa. Yhteys luontoon voi mahdollistaa syvän yhteyden myös itseän. Kokemuksellisuus muodostuu aistien kautta, jotka tuovat hyvää oloa. (Salonen 2010, 53–58.)

Hyvinvointivaikutusten ja koetun henkisyuden on havaittu olevan sitä vahvempia, mitä enemmän luonnossa vietetään aikaa ja mitä enemmän ihmiset kokevat yhteyttä luontoon (Kamitsis & Francis 2013, 140). Muihin liikuntaympäristöihin verrattuna luonnossa liikkumisen on todettu olevan yhteydessä parempaan mielenterveyteen (Mitchell 2013, 132). Luonnossa vietetty aika vaikuttaa henkisen hyvinvoinnin lisäksi alentavasti verenpaineeseen ja stressihormonien määrään (Korpela & Paronen 2011, 80; Morita ym. 2007, 57–60; Salonen 2010, 61; Tyrväinen ym. 2014, 5-7).

Luonnossa oleskelulla on havaittu olevan positiivisia muutoksia muistisairaiden terveydentilaan. Muistisairaiden kuntoutuksessa käytetyn luontoympäristön on todettu vaikuttavan mm. levottomuuden vähenemiseen, mielialan kohoamiseen ja aktiiviteettien monipuolistumiseen. Ulkoaktiiviteetit ja altistuminen luonnolle ovat parantaneet muistisairailta yöunien määrää ja vähentäneen aggressiota. (Bossen 2010, 18–21; Calkins ym. 2007, 224; Clark ym. 2013, 11.)

Ruotsissa tehdyssä haastattelututkimuksessa Alzheimerin taudin varhaista vaihetta sairastavat ihmiset kokivat luonnossa tapahtuvien ulkoiluaktiiviteettien vahvistavan heidän minäkäsitystään ja tunnetta pystyvyydestä taudista huolimatta. Hyvinvoinnin tunnetta lisäsivät aistikokemukset ympäröivästä luonnosta. Luontoympäristössä tapahtuviin ryhmäaktiiviteetteihin osallistuminen koettiin tärkeänä. Yhdessäoloon ei tarvittu välttämättä aktiivista vuorovaikutusta, vaan arvokkaaksi koettiin yksinkertainen ajan viettäminen toisten ihmisten kanssa. Toisaalta vaikutukset minäkäsitykseen eivät olleet aina positiivisia. Osa haastateltavista koki menetyksen tunteita siitä, että he eivät kyenneet enää suoriutumaan aktiiviteeteista samalla tavalla kuin ennen sairastumistaan. (Olsson ym. 2013, 794–796.)

Muistisairaiden kanssa luonnossa liikuttaessa on tärkeää pitää mielessä muistisairauksien yksilöllinen muoto ja eteneminen; eri dementian vaiheissa olevat ihmiset kokevat luonnossa toimimisen ja sen hyödyt ja haasteet eri tavoin. Yksi saattaa hyötyä luonnon katselemisesta ja toinen aktiivisesta toiminnasta luonnossa. (Clark ym. 2013, 6.)

Tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista muistisairaisiin ihmisiin on vielä rajoitusti ja tehtyjen tutkimusten otosmäärät ovat pieniä (Clark ym. 2013, 6, 11). Lisäksi luonnon positiivisista vaikutuksista muistisairaisiin on tehty useimmiten laadullisia tutkimuksia, joka on koettu puutteeksi (Bossen 2010, 21).

4.4 Mindfulness edistää muistisairaana elämänlaatua

Henkisyttä voidaan kehittää erilaisilla harjoitteilla. Yksi tällaisista harjoitteista on mindfulness, joka on yksi monista meditaatiomuodoista ja tällä hetkellä yksi tunnetuimmista tavoista harjoittaa meditaatiota. Tässä opinnäytetyössä keskitymme ainoastaan mindfulness – meditaatioon ja sanalla meditaatio tarkoitamme opinnäytetyömme puitteissa samaa asiaa kuin mindfulness -harjoite. Käytämme mindfulnessia luontokokemukseen virittäytymisen ja sitoutumisen apuvälineenä, eikä luonnon aistimista ja mindfulness-harjoituksia voida käytännössä erottaa toisistaan.

Mindfulnessissa eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitteissa ollaan läsnä hyväksyvästi tässä hetkessä ilman tarvetta arvottaa kehon tuntemuksia, mielialoja, ajatuksia tai ulkoa päin tulevia ärsykejä. Mindfulness -harjoitukset voivat olla istumameditaatiota, kävelymeditaatiota, kehoskannausta, luonnon aistimista tai arkipäiväisten asioiden hyväksyvää tarkkailua. (Baer 2005, 12.)

Mindfulnessin harjoittamisessa monet monimutkaiset aivoverkostot aktivoituvat ja meditaation vaikutukset näkyvät useassa osassa aivoja (Tang, Hölzel & Posner 2015, 3). Mindfulness aiheuttaa sekä keskittymiskykyyn että tunne- ja itsetietoisuuteen sidoksissa olevilla aivoalueilla positiivisia neuroplastisia muutoksia (Hölzel ym. 2011, 537; Tang ym. 2015, 10).

Mindfulness vähentää levottomuutta, impulsiivista reagoitua, stressiä ja masennusta ja luo positiivisempaa tunne-elämää, sekä lisää kognitiivista joustavuutta (Davis & Hayes 2011, 200). Mindfulnessin on havaittu vaikuttavan positiivisesti keskittymiskykyyn, kehotietoisuuteen, tunnesäätelyyn ja muutokseen minäkuvassa (Hölzel ym. 2011, 539; Tang ym. 2015, 2). Mindfulness lisää myös myötätuntoa ja empatiaa itseä ja muita kohtaan (Davis & Hayes 2011, 202).

Mindfulness sopii hyvin toimintaterapiaan, sillä vapaamuotoinen tietoisuuden harjoittaminen edistää korkeampaa sitoutumista ja mindfulnessin muodollisempi harjoittaminen meditaation kautta on itsessään toimintaa (Elliot 2011, 366). Mindfulness on prosessi,

jossa keskitytään nykyhetkeen aistien, kognitiivisen tietoisuuden ja aktiivisen sitoutumisen kautta (Elliot 2011, 372). Toiminnallinen sitoutuminen on toimintaterapian teorian tärkeä osa-alue ja osa Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia (Polatajko ym. 2007, 22). Reidin mukaan nykyhetki on läheisessä yhteydessä läsnäolevaan toiminnallisen kokemukseen sen tähtäimen ollessa tajunnassa, tietoisuudessa ja hyvinvoinnissa (Reid 2008, 43; 2009, 180).

Tutkimusten perusteella on havaittu, että mindfulnessia voidaan opettaa ainakin Alzheimerin taudin varhaisvaiheessa oleville henkilöille. Mindfulness vähentää Alzheimerin tautia sairastavien stressiä, masennusta ja levottomuutta ja parantaa mielialaa, unen ja elämän laatua. (Paller ym. 2014, 264.)

Mindfulnessilla on rauhoittumisen ja henkisyttä vahvistavan vaikutuksen lisäksi muitakin lupaavia mahdollisuuksia Alzheimerin taudin hoidossa. Meditaation on havaittu lisäävän tilavuutta muistin kannalta tärkeässä aivoalueessa, hippokampuksessa, joka vaurioituu Alzheimerin taudissa aivoalueista laajimmin. Meditaatio vaikuttaa parantavasti myös moniin taudin riskitekijöihin kuten stressiin, masennukseen, heikentyneeseen metaboliaan hippokampuksen alueella ja insuliinin puutteelliseen määrään veressä. Meditaatio lisää aivojen tilavuutta sekä neuronien esiintymistiheyttä ja luo näin reserviä selviytyä kognitiivisista taidoista, vaikka aivojen rappeutumista tapahtuisikin. Mindfulnessin on havaittu vaikuttavan geenitasolle asti lisäten aivosolujen uusiutumiskykyä ja heikentäen rappeutumisen etenemistä. (Sapozhnikov 2015, 50.)

Täysin selvää ei ole auttaako mindfulness parantamaan kognitiivisia taitoja vai johtuuko niiden paraneminen mielialan kohenemisestä ja levottomuuden vähentymisestä (Paller ym. 2014, 264). Aiheesta tehtyjen review – artikkelien mukaan mindfulness parantaa muistia ja yleistä kognition tasoa ainakin lievää kognitiivista heikentymistä (MCI) sairastavilla ihmisillä (Gard ym. 2014, 200; Marciniak ym. 2014). Tutkimuksissa on kuitenkin paljon heikkouksia, kuten alhainen otoskoko ja suuri riski tulosten vääristymille, joten niiden painoarvo ei ole kovin suuri.

Laajassa ja laadukkaammassa Alzheimerin tautia sairastaville tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että mindfulnessia harjoittavalla ryhmällä ei kahden vuoden aikana tapahtunut muutoksia kognitiivisessa tasossa, käyttäytymisessä tai toiminnallisuudessa, kun taas verrokkiyhmän vastaavissa havaittiin tilastollisesti merkittävää huonontumista (Quintana 2014, 165). Edellä mainitun tutkimuksen perusteella olemmekin sitä mieltä, että mindfulnessilla on mahdollisuus vaikuttaa merkittävästi muistisairaiden hoitoon.

5 KEHITYSTYÖN ETENEMINEN

Kehittämisestä ja tutkimuksesta muodostuu yhdistettäessä kehittämistutkimus (Edelson 2002, Kanasen 2012, 19 mukaan). Opinnäytetyössämme haluamme selvittää miten muistisairaat kokevat kehittämämme luonnon, kävelyn ja mindfulnessin yhdistävän liikuntamuodon ja onko se tälle kohderyhmälle soveltuvaa toimintaa. Tutkimuksellisuus toteutuu käytännössä niin, että toteutettavan *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmän yhteydessä osallistujilta kysytään palautetta niin haastattelun, havainnoinnin kuin kyselylomakkeen avulla. Kehittämisestä lähtee aina liikkeelle muutostarpeesta (Kananen 2012, 19). Työssämme haluamme lisätä muistisairaiden mahdollisuutta liikkua *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmän kautta ja tarjota vaihtoehdon muille kiinnostuneille tahoille vastaavanlaisen intervention toteuttamiseen.

5.1 *Läsnäoloa luonnossa* – ryhmä saa alkunsa

Yhteistyö Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa alkoi toukokuussa 2015 Neuroliikkuja 2013–2015- projektin kokouksen myötä. Yhdistys innostui kokouksessa esitellyn kehittämistyön aiheesta ja koki sen soveltuvan hyvin Alzheimerin taudin varhaisvaihetta sairastaville asiakkailleen. Kesällä käydyn sähköpostineuvottelun seurauksena Muistiyhdistys järjesti *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmän tiedottamisen yhdessä laaditulla esitteellä (Liite 1) ja rekrytoi siihen halukkaat osallistujat. Ryhmän tavoitteista ja sisällöstä kerrottiin syyskuussa järjestetyssä tilaisuudessa, johon saapui kymmenen muistisairasta ja kolme tukihenkilöä. Tilaisuuden suunnittelussa pyrittiin huomioimaan yhdistyksen henkilökunnan vinkit positiivisesta ja mielenkiintoisesta tunnelmasta, jolla muistisairaita voidaan motivoida osallistumaan. Henkilökunta korosti hyvän tunnetilan merkitystä muistisairaille, sillä lähimuisti on sairastuneilla heikentynyt kun taas tunteiden ja tunnelmien muistaminen on säilynyt kohtalaisen hyvin (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008a, 102). *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmä toteutettiin osana muistiyhdistyksen Liiku ja Muista 2015–2017 -projektia, jossa päätavoitteena on vahvistaa yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa ikääntyneiden ja muistiasiakkaiden liikunnallisia osallistumismahdollisuuksia.

5.2 Menetelmien muodostaminen

Valitsimme kehittämistyön liikuntamuodoksi kävelyn, sillä se on yksi neurologisesti sairastuneiden mieluisimmista liikuntamuodoista (Elsworth ym. 2009, 21) ja yleisin iäkkäiden ihmisten harrastamista liikuntamuodoista (Hirvensalo 2008, 60). Metsässä tapahtuvan kävelyn on havaittu vähentävän masentuneisuuden ja vihamielisyyden tunteita (Morita ym. 2007, 57–60). Lisäksi Luontoympäristössä oleskelulla voidaan voimistaa merkittävästi henkisyteen liitettäviä tunteita (Kamitsis & Francis 2013, 140). Erityisen tärkeää luontokokemuksessa hyvinolontunteiden syntymisen kannalta on se, kuinka vahvasti ihminen on emotionaalisesti ja aistien kautta läsnä luonnossa ja sen kauneudessa (Zhang ym. 2014, 60-62). Mindfulnessin avulla pyrkimyksemme oli lisätä tätä läsnäoloa ja voimistaa luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Toimintaterapiassa yksilön identiteetin nähdään rakentuvan suhteessa toisiin ihmisiin, minkä vuoksi kehitystyö toteutettiin ryhmämuotoisena. Ryhmätoiminta on myös kuntouttavassa dementiatyössä yleisesti käytetty terapiamuoto. Ryhmätoiminnassa dementoituvan ihmisen kohdalla keskeisintä on hänen mahdollisuutensa rakentaa omaa minäkuvaansa ja ihmisarvoaan vuorovaikutuksen kautta (Pikkarainen 2004, 41–42.) Muistisairaat vetäytyvät vähitellen harrastuksistaan ja sosiaalisista kontakteistaan (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008b, 121), joten ryhmästä on mahdollisuus saada myös vertaistukea.

Kohdeympäristöjen valinnassa huomioitiin sellaiset luontokohteet, joissa kävely on helppoa ja turvallista, eli polut ovat tasaisia ja leveitä. Lisäksi kohteisiin tuli päästä julkisilla kulkuvälineillä mikäli osallistujilla ei ollut autoa käytössä. Osallistujien tuli kyetä kävelemään yhteensä noin kahden kilometrin pituinen matka, joten alueella kulkevan reitin ei tarvinnut olla pitkä. Matkan pituudeksi määräytyi kaksi kilometriä, jonka koimme fyysisesti vaikuttavan liikunnan minimimääräksi. Pidempi matka olisi saattanut olla osallistujilla liian rasittavaa.

Tutkimusten mukaan voimakkain elpymiskokemus luonnossa syntyy sellaisessa luonto- tai maalaismaisemassa, joka on veden läheisyydessä (Korpela & Paronen 2011, 87). Lounais-Suomen mielenmaisemaa luonnehtii erityisesti meri, lehtomaiset metsät ja maalaismaisema historiallisine ulottuvuuksineen. Kohteeksemme valikoitui tämän perusteella lehtoalue meren rannalla, maalaismaisema jokilaaksossa ja ulapalle avautuva merenranta (Kuva 1).



Kuva 1. *Läsnäoloa luonnossa* -ryhmä Ruissalon Saaronniemessä.

Meditaatioharjoitteet valitsimme kohderyhmää ajatellen. Tavoitteena oli pitää harjoitteet mahdollisimman yksinkertaisina ja helposti lähestyttävänä kohderyhmän taidot huomioiden. Keskeisimpiin harjoitteisiin kuuluivat hiljainen kävelymeditaatio, luonnon hiljainen tarkkailu eri aisteja käyttäen sekä luontomateriaalien tunnustelu.

5.3 Harjoitusten toteutus

Ryhmäkerrat toteutettiin neljänä kertana syyskuun 2015 aikana. Aloituskerralla esittelimme ryhmän tavoitteita ja pyrimme selventämään etenkin mindfulnessin merkitystä harjoituksissa. Osallistujille annettiin mukaan muistilaput, jossa kerrottiin tapaamisten aikatauluista ja kohteista (Liite 2).

Ryhmäkerroille suunniteltiin teemat, joihin pyrittiin sisällyttämään luontokohteiden oma-leimaisuus. Teemat olivat seuraavat: ”Henkisyiden koskettaminen”, ”Aistien virittäminen ja muistelu maiseman kautta” ja ”Toiminnallinen - Voimavaroja kartoittava”. Jokaisella ryhmäkerralla yksi ohjaajista toimi vuorollaan vastaavana ohjaajana, yhden avustaessa ja yhden tehdessä muistiinpanoja havainnoiden ryhmän jäsenten reaktioita ja kirjaten ylös kommentteja sekä harjoitteiden välillä, että haastatteluista ryhmäkertojen lopussa.

Ryhmäkerrat järjestettiin Katariinan laaksossa, Koroisten alueella Aurajokivarressa ja Ruissalon Saaronniemessä ja ne kestivät noin kaksi tuntia/kerta. Sovituilla kohtaamispaikoilla oltiin vastassa hyvissä ajoin ja harjoitukset ohjeistettiin selkeästi etukäteen jokaisella kerralla. Harjoitukset tehtiin hiljaisuudessa, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa keskittyminen ja virittäytyminen luontoon. Palautteen kyselemisen lisäksi jokaisen ryhmäkerran loppuun varattiin aikaa vapaaseen keskusteluun sosiaalisen elementin ja ryhmäytymisen vahvistamiseksi.

Ryhmään ilmoittautui alustavasti kymmenen henkilöä, joista kolmella oli tukihenkilö mukanaan. Lopulta ryhmään osallistui kuusi henkilöä, joista kahdella oli mukana tukihenkilö. Osallistuneiden sitoutuminen ryhmään oli korkea.

5.3.1 Henkisyiden koskettaminen

Ensimmäinen ryhmäkerta sijoittui Katariinanlaaksoon merta reunustavaan lehtometseen. Alussa kokeiltiin tietoisien hengityksen metodia ja avattiin samalla aistit ympäröivään luontoon. Liikkeelle lähdettiin hitaalla tempolla tavoitteena keskittää mieli omaan askellukseen ja sen tuntumaan. Ajatuksena oli kokeilla miten yksinkertaiset mindfulness-harjoitukset onnistuvat ja millaisia tunteita ne osallistujissa herättävät. Muutaman sadan metrin jälkeen pysähdyimme meren rantaan. Merellä näkyi purjeita, melojakin, ja kivellä oli poika kalassa. Viivymme meren äärellä noin kymmenen minuutin ajan, jonka jälkeen jatkoimme polkua pitkin isolle laakealle kivelle, jonne olimme etukäteen vieneet pähkinöitä. Liikkuvat kohteet auttavat kiinnittämään huomion ja tuomaan tarkkaavaisuuden käsillä olevaan hetkeen. Oravat ja linnut tarttuivatkin syöttiin ja vietimme hilpeän hetken eläinten puuhastelua seuratessa (Kuva 2). Viimeinen harjoitus tehtiin suuren ja vanhan tammen luona. Ajatuksena oli olla "läsnä kohteessa" ja osallistujat etsivätkin luonnosta jotain heitä puoleensa vetävää ja jäivät kohteen luokse. Kohdetta sai katsella, nuuhkia ja tunnustella, kukin omalla tavallaan. Ympäristö herätti osallistujissa miistoja ja he myös jakoivat niitä kanssamme.



Kuva 2. Ryhmäläinen tarkkailee lintujen ja oravien touhuja Katariinanlaaksossa.

Pyrimme tarjoamaan osallistujille mahdollisuuden luonnon ihmettelemiseen ja kokemiseen, jota tietoisien läsnäolon harjoitukset syventävät. Itse luontokokemus koskettaa ihmisen henkisyttä ja voi saada tämän kokemaan yhteyden luontoon. Samalla tarjoutuu mahdollisuus nähdä ja tuntea luonto epätäydellisen täydellisenä ja heijastaa tämä ajatus omaan itseen.

5.3.2 Aistien virittäminen ja muistelu maiseman kautta

Koroisilla vahvoina maisemaelementteinä olivat jokimaisema sekä maalaismaiseman avaruus. Historiallinen ulottuvuus oli vahvasti läsnä piispanistuimen, heinäseipäiden, Aurajoen ja Tuomiokirkon kautta. Ympäristön valitsemisen taustalla oli toive herättää osallistujissa muistoja menneistä ajoista ja mahdollisuus nähdä itsensä osana elämän ja yhteisön historiaa.

Ryhmäkerta aloitettiin virittäytymisharjoituksella sillalla Aurajoen yläpuolella. Katselimme virtaavaa vettä sekä kivikossa olevia kalastajia. Jatkoimme suuntaamalla peltojen lomassa luikertelevaa ulkoilureittiä kohti Koroisten maatilaa, sekä siellä olevaa vanhan piispanistuimen kivijalkaa ja ristiä. Matkalla pysähdyimme katselemaan ja kuulostelemaan niittymaisemaa. Koroisten maatilalla tunnustelimme ja katselimme pihassa olevia puuveistoksia. Koroisten ristin, eli vanhan piispanistuimen kohdalla osallistujat saivat

vapaasti tutkia, kosketella ja haistella heinäseipäitä ja ihastella jokimaisemaa tuomio-kirkolle päin (Kuva 3). Tulomatalla osallistujat keräsivät kasveja ja kertoivat mikä niissä viehätti ja veti puoleensa. Matkalla pysähdyimme kuusiaidan luona ja tunnustelimme neulasia ja haistelimme niiden tuoksua.



Kuva 3. Osallistujat ihastelevat heinäseipäitä Aurajoen varrella.

Harjoitusten tarkoituksena oli päästä kosketuksiin ja olla läsnä käsillä olevassa hetkessä aistien ympäristöä näkö-, kuulo-, haju-, ja tuntoaistien kautta. Tavoitteena oli näin koskettaa jokaisen mukana olleen sisintä muistojen ja historiallisten maisemien kautta.

5.3.3 Toiminnallinen - Voimavaroja kartoittava

Ryhmäkerta toteutui Ruissalon Saaronnemessä meren äärellä. Ryhmäkertaan virittäytyttiin katselemalla merimaisemaa, ohi meneviä veneitä sekä aistimalla meren tuoksua ja tuulta. Harjoitusta jatkettiin kävelemällä niemenkärkeen, samalla katsellen ja aistien polun vartta ympäröivää luontoa. Kärjessä jokainen osallistuja sai tehtäväkseen rakentaa rannalta löytyvästä materiaalista ja kasveista ”voimavarataulun”. Taulun avulla osallistujat kuvasivat elämäntilannettaan, kokemuksiaan ja muistojaan menneestä sekä asioita, jotka he kokivat tärkeiksi (Kuva 4). Lopuksi jokainen kertoi esiin nousseista ajatuksistaan liittyen taulun elementteihin ja niiden vertauskuviin.



Kuva 4. Ryhmäläisen voimavarataulussa on oma koti ja sen asukkaat.

Harjoituksen avulla halusimme saada osallistujat pohtimaan omia voimavarojaan ja merkityksellisiä tekijöitä heidän elämäntarinassaan. Oman tarinan jakamisella pyrittiin luomaan tunnetta yhteenkuuluvuudesta sekä herättää toivoa ja tuoda voimia sairauden kanssa jaksamiseen.

5.4 Jatkuva kehittäminen

Ryhmäkerrat ja harjoitteiden raamit pidettiin avoimina, jotta ne olisivat tarpeen tullen muokattavissa ja sovellettavissa. Toimintaa kuvaa hyvin spiraalimalli, jonka mukaan kehittämisen on oltava jatkuvaa ja vuorovaikutuksellista, lisäksi siinä on tapahduttava arviointia, reflektiota sekä kehitystyön toimenpiteiden ja sisällön tarkentamista ja uudelleen suuntaamista (Salonen 2013, 14–15). Toimintaa käytiin läpi keskustelemalla tehdyistä havainnoista ja palautteista. Keskustelun ja siinä tapahtuneen reflektoinnin pohjalta kokonaisuutta ja harjoitteita muokattiin tarpeen mukaan.

Ensimmäisen kerran palautteen perusteella harjoituksia muokattiin niin, että kävelytahti oli hiukan nopeampaa ja hetket, joissa luontoa aistittiin tietoisesti paikallaan, olivat lyhyempiä. Tietoisuusharjoitusten määrää ja niiden kestoa vähennettiin ja otimme mukaan toiminnallisia harjoituksia. Annoimme myös enemmän tilaa osallistujien keskinäiselle vuorovaikutukselle ensimmäisen kerran hiljaisuuteen verrattuna.

6 TIEDONKERUUN JA AINEISTON ANALYYSIN MENETELMÄT

Tietoa ryhmäkerroista kerättiin ryhmämuotoisella teemahaastattelulla, havainnoimalla sekä kyselylomakkeella. Palautetta pyydettiin monella eri tapaa, jotta tulokset olisivat mahdollisimman monipuolisia ja luotettavia.

6.1 Teemahaastattelu

Koimme ryhmähaastattelun sopivan hyvin kohderyhmälle, sillä kognition aleneminen saattaa vaikuttaa kirjallisen palautteen antamiseen. Alzheimerin tautia sairastaville itseilmaisu saattaa olla haastavaa (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008a, 101), mutta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa kokemusten peilaaminen ja toisilta saatava tunne hyväksynnästä voivat tehdä ajatusten jakamisesta helpompaa (Kalliomaa 2012). Lisäksi yhteinen keskustelu ja pohdinta antavat mahdollisuuden monipuolisemmalle tiedonsaannille mielenkiinnon kohteena olevasta aiheesta. Kyselylomakkeen ja havainnoinnin tarkoituksena oli tukea teemahaastattelujen yhteydessä saatuja tietoja.

Haastattelut toteutettiin jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja ne pohjautuivat puolistrukturoituun teemahaastatteluun, joka on keskusteleva ja vapaamuotoinen tiedonkeruumenetelmä ja jossa haastattelija on suunnitellut etukäteen teemat, joita käsitellään haastattelun aikana. Teemahaastattelussa huomioidaan se, että ihmisten tulkinnat asioista ovat merkityksellisiä ja merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48.) Osallistujilta kysyttiin millaisia tunteita ja kokemuksia harjoitteet ja ympäristö heissä herättivät ja kokivatko he tunnetilassaan muutosta harjoituksia edeltäneeseen tunnetilaan verrattuna. Ryhmähaastattelu oli avoin ja ryhmäkertaa tukeva harjoite, jossa jokainen sai tuoda esiin omia ajatuksiaan ja tunteitaan ja peilata niitä muiden kokemusten kautta. Ryhmähaastattelu tuki muistisairaiden tarvetta tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään ja oli osana henkisyiden vahvistamisprosessia.

Alussa osallistujia haastateltiin jokaisen harjoituksen jälkeen. Tästä kuitenkin luovuttiin, sillä koimme sen häiritsevän ryhmäkerran kokonaisuutta ja rauhoittumista. Kysymykset jätettiin seuraavilla kerroilla ryhmäkerran loppuun, joka taas vaikutti siten, ettei saatu tietoa koskenut niinkään yksittäistä harjoitusta vaan kokonaisuutta. Osallistujat eivät

taudinkuvasta johtuen välttämättä muistaneet yksittäisistä harjoituksista nousseita tunteuksiaan. Merkityksellisintä oli kuitenkin saada haastattelujen avulla tietoa siitä minäkälaisen olon ja tunteen he ryhmäkerran myötä saivat ja olivatko he kokeneet jotain itselleen merkityksellistä. Suullista palautetta ei äänitetty vaan kirjattiin mahdollisimman sanatarkasti muistiin. Koimme, että äänityslaitteen käyttö ulkotilassa vaatisi erityisiä järjestelyjä, jotka olisivat saattaneet aiheuttaa turhaa jännittyneisyyttä osallistujissa ja näin tiedonkeruu olisi kärsinyt.

6.2 Havainnointi

Havainnoinnin tarkoituksena oli varmistua osallistujien suullisen palautteen paikkaansa pitävyydestä. Havainnointi kertoo toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa ja sen avulla voidaan saada välitöntä palautetta ihmisten käyttäytymisestä. Toteutettu havainnointi oli osallistuvaa eli vapaasti tilanteessa muotoutuvaa ja havainnoijat olivat osa ryhmän toimintaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–216.) Havainnointi suunnattiin osallistujien kehonkieleen, jota tarkkailemalla saimme lisätietoa osallistujien kyvyistä pysähtyä, rauhoittua ja sitoutua harjoitteisiin. Havainnointia tehtiin jokaisella tapaamiskerralla.

6.3 Kyselylomake

Viimeisellä ryhmäkerralla osallistujat täyttivät yksinkertaisen palautelomakkeen, jonka avulla pyrimme vahvistamaan aikaisemmalla kerralla esiin nousseita teemoja ryhmäkertojen vaikutuksista sekä selventämään täytyivätkö ryhmälle suunnatut tavoitteet. Muistisairailta kognition taso saattaa olla merkittävästi alentunut, joten kovin kattavaa ja laajaa kyselylomaketta ei voitu toteuttaa. Samasta syystä jätimme avoimet vastauskohdat ja jatkokysymykset (esim. miten) pois. Kyselylomakkeessa (Liite 3) esitettiin seuraavat viisi kysymystä kyllä / ei vastausvaihtoehtoineen:

1. Koitko liikkumisen mukavaksi luontomeditaatioryhmässä?
2. Lisäsikö ryhmässä käyminen liikkumistasi?
3. Osallistuisitko jatkossakin samanlaiseen läsnäoloa luonnossa-ryhmän toimintaan?
4. Auttoivatko läsnäoloharjoitukset kokemaan luonnon syvemmin?
5. Saitko itseäsi liikuttavia sisäisiä kokemuksia ryhmässä?

Kyselyn muoto oli informoitu kysely, joka toteutetaan jakamalla kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ja kertomalla kyselyn vastausten merkityksestä kehitystyön yhteydessä (Hirsjärvi ym. 2009, 196).

6.4 Sisällönanalyysi

Alkuperäisenä ajatuksena oli analysoida saatu palaute yleisesti laadullisessa tutkimuksessa käytettävän sisällönanalyysin mukaisesti. Teoriaohjaava analyysi sopi parhaiten saamamme materiaalin analysoimiseen. Ko. analyysissä teoria ohjaa analyysin tekoa, mutta itse analyysiyksiköt valitaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–97.) Analyysiyksiköinä käytimme ryhmähaastattelussa esiin tulleita ajatuksia ja kokemuksia. Sisällönanalyysiä tehdessämme kävimme läpi ylös kirjatun suullisen palautteen ja etsimme niistä yhdistäviä tekijöitä, jotka sijoitimme eri teemojen alle. Teemoittelussa nojasimme hankittuun taustateoriaan Alzheimerin tautiin sairastuneiden henkisistä tarpeista sekä luonnon ja mindfulnessin vaikutuksista, mutta teemoihin vaikuttivat selvästi myös ryhmäkertojen ympäristö kuten historialliset paikat ja tehdyt harjoitukset sekä osallistujien subjektiiviset tuntemukset.

Aineistoa läpikäydessä totesimme sen olevan niin niukkaa, että kaikki ylös kirjattu suullinen palaute kyettiin sijoittamaan viiden teeman alle. Näin ollen aineiston rajausta ja tietyn materiaalin esiin nostamista ei jouduttu lainkaan tekemään ja varsinainen sisällönanalyysi jäi melko suppeaksi.

7 TULOKSET JA TULKINTA

Tulokset ja tulkinta-osiossa käsittelemme sisällönanalyysin kautta haastattelusta esiin nostettuja teemoja ja niitä tukevia havaintoja. Lisäksi käymme läpi kyselylomakkeen tulokset.

7.1 Esiin nostetut teemat

Teemahaastattelussa saadusta palautteesta sekä tehdyistä havainnoista muodostettiin viisi teemaa, jotka olivat yhteneviä aikaisempiin tutkimustuloksiin ja dementiaa sairastavien henkisiin tarpeisiin. Nämä olivat rauhallisuus/hyvä olo, muistot ja historia, luonnon antamat opetukset ja luonnon ihmeellisyyden kokeminen, elämän voimavarat sekä itseilmaisun tärkeys. Teemoja tukevat kyselylomakkeen tulokset.

7.1.1 Rauhallisuus ja hyvä olo

Haastattelujen ja havaintojen perusteella yhdeksi viidestä teemasta muovautui rauhoittuminen ja hyvän olon tunne, joita osallistujat kokivat ryhmäkerran jälkeen. Alussa rauhoittuminen oli osalle osallistujista vaativaa. Se näkyi levottomana liikehdintänä, fyysisenä etäisyytenä muihin osallistujiin ja jännittyneisyytenä kehossa. Ryhmäkerran edetessä jännitteet vähenivät ja osallistujat näyttivät fyysisesti rauhoittuvan. Ryhmän tuki ja harjoitukset vaikuttivat auttavan ryhmäläisiä saavuttamaan rauhallisen mielentilan ja sitoutumaan ohjaukseen.

"Ryhmässä on hyvä tunnelma."

Suullisen palautteen mukaan ryhmäläiset kokivat harjoitteiden antaneen mahdollisuuden vain olla, ilman tarvetta suorittaa.

" Olen aina tykännyt kulkea metsässä, mukavaa"

" Mukavaa. Vaikea kävellä hitaasti, kun on tottunut kulkemaan lujempaa"

Luonnossa olemisen ja harjoitteiden aikaansaama muutos oli kaikilla ryhmäläisillä samansuuntainen; Se toi hyvän olon tunteen ja rauhoitti mieltä.

" Rauhoittaa (koskee rintaa). Melkein nukahdin kun pysähdyttiin."

” Vähän on helpottuneempi olo tai rauhoittuneempi. “

Rauhallisuuden ja hyvän olon kokeminen rentouttaa ja antaa mahdollisuuden kokea ainakin hetkellisesti varmuutta omasta pärjäämisestä ja oman elämän hallinnasta. Rauhoittuminen ja hyvä olo muodostuvat positiivisista kokemuksista luonnossa, jotka voidaan liittää henkisyiden kokemiseen. Tulokset tukevat kirjallisuudesta saatua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, joiden mukaan luonnossa oleskelu elvyttää, vähentää stressiä ja virkistää mieltä (Korpela & Paronen 2011, 80; Coon ym. 2011, 1763). Emme saaneet palautetta siitä, mistä osallistujat arvelivat rauhoittumisen ja hyvän olon tunteen johtuvan, mutta metsässä heillä oli mahdollisuus kokea yhteyttä luonnon ihmeisiin ja suurempaan ulottuvuuteen sekä muihin osallistujiin keskustelun ja itsestään kertomisen kautta, jotka kaikki ovat muistisairaiden esiin tuomia henkisiä tarpeita (Ryan ym. 2005, 110). Tulosten perusteella onnistuimme saavuttamaan ja toteuttamaan sellaisen ryhmäkokonaisuuden, jossa rauhoittuminen oli mahdollista ja osallistujilla oli turvallinen ja hyvä olo.

7.1.2 Muistot ja historia

Osallistujat saivat luonnon avulla yhteyden etenkin nuoruuden aikaisiin muistoihinsa. Tästä syntyi toinen teema, jonka sisällössä pohdittiin myös ympäröivään luontoon liittyviä historiallisia tapahtumia.

”65 vuotta sitten viimeksi käynyt täällä. Aika samanlaista menoa oli silloinkin (viitaa vieressä huuteleviin pikkupoikiin)”.

” En päässyt puuta pitemmälle kun jäin tätä miettimään (paikalla iso tammi) kun puita kaadettiin Ruotsi-Suomen aikana.”

Simulan (2012, 125–128) mukaan luonnossa huomio on ympäristön inspiroimana omassa sisäisessä maailmassa. Tulkintamme mukaan luonnossa ja historiallisessa ympäristössä muistot saattavat nousta helpommin alitajunnasta tietoiseen mieleen. Muistot voimaannuttavat ja luovat yhteyden menneeseen elämään ja ihmisiin ja muistisairas saattaa kokea voimakkaita tunteita, jotka rikastuttavat hänen sisäistä maailmaansa. Muistot luovat tunnetta kuuluvuudesta johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Muistelun kautta sairastunut voi saada onnistumisen kokemuksia (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008a, 103) ja tuntea itsensä kokonaiseksi minäksi (Pikkarainen 2004, 36). Muistoilla saadaan yhteys elämäntarinaa ja omaa tarinaa jakaessa on mahdollisuus kokea hyväksyntää ja tunnetta elämän tarkoituksellisuudesta. Tunne kuuluvuudesta

johonkin, hyväksynnän saaminen oman elämäntarinan kautta ja kyky jakaa omia asioita ovat kaikki dementiaa sairastavien henkisiä tarpeita (Ryan ym. 2005, 110). Muistojen avulla on mahdollista vaikuttaa voimakkaasti ihmisen henkisyteen ja kokemukseen omasta paikasta maailmassa. Muistisairaalle merkityksellisyyden tunne on erityisen merkittävä (Steehan 2007, 126), sillä monet muistot eletystä elämästä ovat kadonneet.

Muistot ja historia-teeman tulokset ovat yhteneviä tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan luonnon katseleminen ja luonnossa oleminen herättää muistisairaisissa muistoja ja saa aikaan aktiivisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta (Rappe & Topo 2007, 243- 245).

7.1.3 Luonnon antamat opetukset ja luonnon ihmeellisyyden kokeminen

Kolmanneksi teemaksi muotoutui luonnon ihmettely ja sen kautta oppiminen. Luonto kaikessa monimuotoisuudessaan, eri vivahteineen ja elementteineen loi osallistujille rauhallisen olotilan ja samalla he saivat kokea luonnon ihmeellisyyttä. Huomio kiinnittyi tammen rungon halkeamiin, kallion kyljen onkaloon ja kivien raoista kasvaviin puihin. Osallistujat ihastelivat suuria kivenlohkareita ja pohtivat kuinka ne ovat paikalleen päätyneet sekä ihmettelivät miten maata vasten mutkalle kasvanut mänty löytääkään kasvupaikakseen hiekkaisen niemen kärjen.

“Mukava pitkästä aikaa nähdä luonto vapaana. Luonto löytää reitin mutkan kautta. Inspiroivaa.”

Luonnossa oleminen vailla suorittamisen tarvetta oli osallistujille palautteen ja havaintojen perusteella miellyttävä kokemus. Erityisesti eläinten touhujen seuraaminen satoi tarkkaavaisuuden ja sai hymyn huulille.

“Oravat hymyilyttivät. Kiireettömyys.”

Eläinten kautta osallistujien oli käsityksemme mukaan helpompi pysähtyä hetkeen ja suunnata tarkkaavaisuus kohteeseen, vain seurata niiden liikehdintää ja antaa mielen mennä mukana. Tällaisessa tilanteessa mielen on mahdollisuus levätä, unohtaa murheet ja sairauden tuomat ahdistavat asiat. Luonnolla voi olla terapeuttinen vaikutus, jolloin ihminen kokee voivansa hengittää vapaammin ja olla oma itsensä ilman ulkopuolelta tulevia vaatimuksia (Salonen 2010, 53–58). Osallistujat kokivat silmin nähden mielihyvää seuratessaan lintujen ja oravien toimintaa. Moni hymyili, eikä kiirettä kävelymatkan jatkamiseen ollut. Havaintomme saavat tukea tutkimustuloksista joiden perusteella muistisairaiden hyvinvoinnin tunnetta lisäävät erilaiset aistikokemukset ympäröi-

västä luonnosta, kuten lintujen laulu, meren aallot, raikas ilma, kevään tuoksut ja hiljaisuus (Olsson ym. 2013, 794–796).

Kaikkien käytettävissä olevien aistien kautta tapahtuva aistiminen tekee luonnon ihmettelystä kokonaisvaltaista. Luonnon tuoksut ja äänet, tila ja vapaus sekä luonnosta löytyvä rauha ja hiljaisuus ovat tärkeitä elementtejä luonnon kokemiselle (Tyrväinen ym. 2007, 60). Luonnon kokeminen antoi osallistujille mahdollisuuden hyväksyä sairautensa osaksi luonnon moninaista kirjoa. Kuolema ja uuden alku ovat jatkuvasti nähtävillä luonnossa ja vaikka puu kaatuu, se voi jatkaa elämäänsä maata pitkin. Luonnon viesti on, että elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Samalla tavalla se voi jatkua ihmisen elämässä sairaudesta huolimatta.

”Katselin yhtä kaatunutta puunrunkoa, se on varmaan ollut siinä hyvin kauan. Emmä siitä muuta keksi.”

”Vaikka kaikkea ei muista, niin elämä jatkuu”

Luonnon kauneuden kokeminen ja ihmettely on yksi muistisairaiden henkisistä tarpeista (Ryan ym. 2005, 110). Palautteen perusteella saimme kosketettua näitä tarpeita syvällisesti. Tämä oli merkittävää, sillä luontokokemuksessa syntyvän mielihyvän tunne on sidoksissa siihen kuinka paljon ihminen on läsnä luonnossa ja sen kauneudessa (Kamitsis & Francis 2013, 140; Zhang ym. 2014, 60-62).

7.1.4 Elämän voimavarat

Luonto ja erityisesti viimeisellä kerralla tehty voimavarataulu sai osallistajat pohtimaan arvokkaita asioita omassa elämässään. Merkittävänä voimavaroina osallistajat kokivat omat lapset ja lapsenlapset, ystävät, kodin ja omat harrastukset. Moni toivoi selviävänsä mahdollisimman pitkään kotona ja voivansa elää tavallista elämää. Eräs osallistuja, jolla ei ollut omaa perhettä koki tärkeäksi elää elämää aktiivisesti, kokea mielekkäitä asioita ja nähdä ihmisiä. Hän oli päättänyt olla luovuttamatta sairaudelle ja elää täysillä nauttien olemassa olevista mahdollisuuksista. Omien voimavarojen tunnistaminen herättää toivoa, joka tukee elämänlaadun ja mielekkyyden kokemuksen säilymistä mahdollisimman pitkään. (Heimonen & Voutilainen 2006, 19).

”Tulen joka päivä ulos ja nautin elämästä”.

Voimavarataulun avulla osallistujat pystyivät kertomaan kuinka tarpeellista on kuulua johonkin. Rooli esimerkiksi isovanhempana toi sisältöä elämään ja tunteen siitä, että on merkityksellinen ja hyödyllinen muille ihmisille. Muistisairaalle ihmiselle on tärkeää kokea itsensä yksilöksi jonka olemassaololla ja toiminnalla on merkitystä. (Heimonen & Voutilainen 2006, 60).

”Me ollaan pienen neliön sisällä, ympärillä lapset ja lapsenlapset.”

Jakaessaan ryhmässä itselleen merkittäviä asioita, antoi se samalla mahdollisuuden käsitellä luopumisen tunteita liittyen niihin asioihin, jotka ovat sairauden vuoksi rajoittuneet. Vertaisryhmässä kokemusten jakaminen on terapeutista ja liittyy vahvasti muistisairaiden henkisiin tarpeisiin (Ryan ym. 2005, 110).

”Minun puutarha, rakkaudella. Välillä raskasta kun on iso piha ja se on vaatinut veronsa, aiemmin on tuottanut iloa. ”

Meren äärellä tehty voimavaratauluharjoitus tuotti paljon muistisairaille tärkeitä henkisyiden kokemuksia ja koimme sen hyvin voimaannuttavaksi. Voimaantumisen tukemisella on merkittävä vaikutus muistisairaiden elämänlaatuun (Heimonen & Voutilainen 2006, 19).

7.1.5 Itseilmaisun tärkeys

Voimavarataulun yhteydessä osallistujat antoivat palautetta siitä, miten hyvältä tuntui luoda jotain omakohtaista luonnonmateriaaleja käyttäen. Materiaalien etsiminen vaikutti olevan mielekästä ja luonto näytti antavan tilaa luovuudelle. Harjoituksen kautta osallistujilla oli mahdollisuus ilmaista omaa sisintään ja yksilöllistä minuuttaan, vaikka juuri se on hyvin uhattuna Alzheimerin taudissa. Itsensä toteuttaminen ja esiin tuominen omana ainutlaatuisena yksilönä on dementiaa sairastavien keskeinen henkinen tarve (Ryan ym. 2005, 110).

”En halunnut tehdä taulua kuten muut.”

”Sai toteuttaa itteään.”

Osallistujat kokivat, että kuvan kautta oli helpompi jakaa omia henkilökohtaisia tunteita ja ajatuksia. Kuva auttaa siirtämään huomion omasta itsestään johonkin kohteeseen, jolloin tunteiden ja omien tärkeiden asioiden esiin tuominen on luontevaa. Kuva antaa myös mahdollisuuden jakaa omia ajatuksia muutoin kuin verbaalisesti selittämällä.

Omien ajatusten jakaminen ja toisten kuunteleminen antaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi, sekä kokea yhteenkuuluvuutta muihin samassa tilanteessa oleviin. Kuulluksi tuleminen ja yhteenkuuluvuuden tunteminen ovat tärkeitä dementiaa sairastavien henkisiä tarpeita (Ryan ym. 2005, 110). Tulokset ovat yhteneviä Olssonin ym. (2013, 794–796) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan luonnossa tapahtuva toiminta vahvistavaa Alzheimerin taudin varhaista vaihetta sairastavien minäkäsitystä.

7.2 Kyselylomakkeen anti

Kyselylomakkeesta saatujen tulosten mukaan osallistujat kokivat poikkeuksetta ryhmäkertojen liikkumisen mukavaksi ja jokainen heistä oli valmis osallistumaan jatkossa vastaavanlaiseen ryhmään. Läsnaoloharjoitusten oli tarkoitus vahvistaa luontokokemusta, jonka avulla voidaan kokea henkisyttä koskettavia tunteita. Vastausten perusteella voidaan päätellä, että osallistujat kykenivät osallistumaan läsnaoloharjoituksiin. Läsnaoloharjoitukset voimistivat jokaisen subjektiivista luontokokemusta ja sitä kautta henkisyttä. Tulokset ovat yhteneviä Pallerin ym. (2014, 7) havaintojen kanssa, joiden mukaan mindfulnessia voidaan opettaa ainakin taudin varhaisvaiheessa oleville henkilöille.

Kysymys läsnaoloharjoitusten ja luontokokemuksen yhteydestä on hieman ristiriidassa viimeisen kysymyksen kanssa, joka koski liikkuvien sisäisten kokemusten saamista. Kolme osallistujista koki saaneensa em. kokemuksia, yksi ei, ja yksi oli kyllä ja eivaihtoehtojen välissä. Kysymys saattoi olla liian abstrakti ja toisaalta kokemukset ovat saattaneet olla alitajunnassa piilossa tietoiselta itseltä.

Kysymyksen liikkumisen lisäämisestä koimme jälkeempään ongelmallisena. Osallistujat saattoivat ymmärtää sen niin, että ryhmässä käyminen lisäsi heidän liikkumistaan, tai niin että kysymys tarkoitti ryhmän lisäksi tapahtuvaa muuta liikkumista. Vastausten mukaan puolet koki ryhmän lisänneen liikkumista ja puolet ei.

Tulosten mukaan luontomeditaatioryhmä oli onnistunut, sillä osallistujat saivat sen kautta positiivisen tunnetilan ja jokainen mukana ollut koki ryhmän niin motivoivaksi ja kiinnostavaksi, että oli valmis osallistumaan siihen uudestaan. Vastaukset vahvistivat myös esiin nostettua rauhallisuuden ja hyvän olon teemaa.

Kyselylomakkeen vastauksia ei kohderyhmän sairauden oireista johtuen voi pitää täysin luotettavana. Mahdollista on, että he vastasivat kysymyksiin äskettäisten eli viimeisen ryhmäkerran kokemusten eikä kokonaisuuden perusteella.

8 POHDINTA

Tulosten perusteella onnistuimme saavuttamaan tavoitteemme, eli kehittämään motivoivan matalan kynnyksen liikkumismuodon muistisairaille. Motivaatio näkyi korkeana osallistumisprosenttina ryhmäkerroilla ja kaikkien osallistujien halukkuutena ottaa osaa vastaavanlaiseen toimintaan jatkossakin. Tulosten perusteella merkittävänä motivoivana tekijänä toimi luonnon ja mindfulnessin kautta tapahtunut henkisyiden kokeminen ja voimistuminen. Ryhmässä oli eri taudin vaiheessa olevia ihmisiä ja siitä huolimatta kaikki kokivat ryhmän mielekkäänä. Ryhmän koko oli kuitenkin hyvin pieni, joten tulokset eivät ole yleistettävissä. Saadun kokemuksen ja palautteen perusteella olemme kuitenkin sitä mieltä, että kehittämäämme liikuntamuotoa kannattaa ehdottomasti käyttää osana muistisairaiden kuntoutusta. Liikkumismuodon etu on sen kiinnostavuus ja mielekkyys, se on yksinkertainen ja turvallinen eikä siinä vaadita erityisosaamista liikunnan suhteen.

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa heikentävästi palautteen laatu ja sen keräämisen haastavuus. Osallistujilta saatu palaute oli niukkaa ja osa tukeutui voimakkaasti mukana olleisiin tukihenkilöihin yhtymällä heidän mielipiteisiinsä. Ryhmähaastattelu aiheutti jännittyneisyyttä, jota ei kolmen ryhmäkerran aikana ehditty purkaa. Viimeisellä kerralla toteutettu yhteinen kahvihetki nuotion ääressä rentoutti selvästi ryhmän tunnelmaa ja saimme palautetta edellisiä kertoja runsaammin. Palautteenkeruu saattaa silti olla hankalaa, sillä taudinkuvasta johtuen jo Alzheimerin taudin lievässä vaiheessa sanojen löytäminen ja nimeäminen vaikeutuu, aloitekyky heikkenee ja keskittymishäiriö voi näkyä kyvyttömyytenä seurata keskustelun juonta suuremmissa ihmisjoukossa (Erkinjuntti ym. 2010, 130–131). Kyselylomakkeen avulla saimme kirjallista palautetta, mutta lomake itsessään oli hyvin suppea. Varsinkin kysymys ”Lisäsikö ryhmässä käyminen liikkumistasi?” olisi tarvinnut jatkoselvitystä. Tulokset jäivät tältä osin vajaaksi. Havainnointi oli suurena tukena suulliselle palautteelle. Kehonkielessä näkyvästä levottomuudesta pystyimme päättämään, etteivät tietoisuusharjoitukset olleet osallistujille helppoja.

Kehitystyössä saadun kokemuksen perusteella tärkeintä läsnäolevassa luontoryhmässä on ohjaajan rauhallisuus, riittävän ajan antaminen harjoitteisiin, tekemisen hidastaminen ja kaikkien tasapuolinen huomioiminen. Harjoitukset eivät saa olla liian meditatiivipohjaisia, sillä varsinkin alussa tietoisien läsnäolon ajatuksesta kiinni saaminen ja

sen toteuttaminen on todennäköisesti haastavaa. Harjoitukset tulee aloittaa yksinkertaisella luonnon aistimisella ja porrastaa kerta kerralta haastavampiin tietoisuusharjoituksiin. Hyviä vinkkejä harjoituksiin saa esim. Sirpa Arvosen (2014) Metsämieli-kirjasta. Sekä toiminnalliset, että yksinkertaiset läsnäoloharjoitteet toimivat osallistujilla hyvin ja ne koettiin palautteen perusteella mielekkäiksi. Ryhmäkerran aloituksissa tehty luontoon virittäytymisharjoitus oli olennainen, sillä sen avulla astuttiin luonnon taajuudelle ja jätettiin taakse kiire ja murheet. Kävelymeditaatiosta saimme ensimmäisen kerran jälkeä palautteen, että se oli liian hidasta. Ohjaajan työ vaatiikin mukautumista ryhmän tarpeisiin ja siihen, että osallistujien kokemus ryhmäkerrasta on miellyttävä. Hidas kävely auttaa pysähtymisessä ja läsnäolossa, mutta liian hitaana se saattaa olla ahdistavaa ja lisätä kärsimättömyyttä. Ohjaajan tulee pyrkiä jatkuvasti refleктоimaan ryhmän tunnelmia ja soveltamaan toimintaa ryhmän tasoon nähden. Muistisairaille suunnattua luontomeditaatiota kannattaa jatkossa toteuttaa ryhmässä, johon on valikoitu sairauden kanssa samassa vaiheessa olevia ihmisiä. Ryhmässä toimiminen ja jakaminen lisää kokemusta omasta pärjäämisestä. Ryhmä auttaa myös vertaistuen ja sosiaalisten kontaktien saamisessa, mutta mahdollistaa myös hiljaa yhdessäolon

Jatkossa tätä kehittämistyötä kannattaa käyttää hyödyksi ja luoda sen avulla esimerkiksi kymmenen kerran Läsnäoloa luonnossa-kokonaisuuden, joka sisältää selkeät ohjeet ryhmäkokonaisuuden järjestämiselle. Vaikka tämä kehittämistyö on suunnattu muistisairaille, koemme läsnäolevan luontokävelyn olevan sovellettavissa jokaiselle, niin toimintakykyiselle kuin toimintarajoitteisellekin henkilölle. Erityisen hyvin luontomeditaatio toimii kirjallisuuden perusteella mielenterveyskuntoutujille ja lapsille (Barton & Pretty 2010, 3950–3953).

Kehitystyön edetessä koimme, että olemme kehittämässä merkityksellistä toimintaa muistisairaiden tueksi. Vaikka alkuperäinen tavoitteemme olikin lisätä muistisairaiden liikuntaa, kävi nopeasti selväksi, että kehitetyllä toimintamuodolla oli mahdollisuudet edistää terveyttä hyvin kokonaisvaltaisesti. Mindfulnessin, luonnon ja kävelyn erikseen on havaittu kirjallisuuden perusteella tukevan muistisairaiden elämänhallintaa ja jopa hidastavan taudin etenemistä. Mahdollisuudet ovat monet kun nämä kolme elementtiä yhdistetään.

LÄHTEET

Alen, M. 2008. Fyysinen aktiivisuus ja terveys iäkkäillä henkilöillä. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 126- 137.

Baer, R.A. 2005: Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications. Burlington, MA, USA: Academic Press.

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science Technology*, Vol. 44, No 10, 3947–3955.

Bossen, A. 2010. The importance of getting back to nature for people with dementia. *The Journal of Gerontological Nursing*. Vol. 36, No 2, 17-23.

Calkins, M.; Szmerekovsky, J.G. & Biddle, S. 2007. Effect of Increased Time Spent Outdoors on Individuals with Dementia Residing in Nursing Homes, *Journal of Housing For the Elderly*, Vol. 21, No 3-4, 211-228.

Claire, L. 2002. We'll fight it as long as we can: coping with the onset of alzheimer's disease. *Aging & Mental Health*. Vol. 6, No 2, 139-148.

Clark, P.; Mapes, N.; Burt, J. & Preston, S. 2013. Greening Dementia - a literature review of the benefits and barriers facing individuals living with dementia in accessing the natural environment and local greenspace. *Natural England Commissioned Reports*, Number 137.

Coon, J.T.; Boddy, K.; Stein, K.; Whear, R.; Barton, J. & Depledge, M.H. 2011. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*. Vol. 45, No 5, 1749-2032.

Davis, D.M. & Hayes, J.A. 2011. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, Vol. 48, No 2, 198-208.

Elliot, M.L. 2011. Being Mindful about Mindfulness: An Invitation to Extend Occupational Engagement into the Growing Mindfulness Discourse. *Journal of Occupational Science*. Vol. 18, No 4, 366-376.

Elsworth, C.; Dawes, H.; Sackley, C.; Soundy, A.; Howells, K.; Wade, D.; Hilton-Jones, D.; Freebody, J. & Izadi, H. 2009. A study of perceived facilitators to physical activity in neurological conditions. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. Vol. 16, No 1, 17-24.

Erickson, K.I.; Voss, M.V.; Prakash, R.S.; Basak, C.; Szabo, A.; Chaddock, L.; Kim, J.S.; Heo, S.; Alves, H.; White, S.M.; Wojcicki, T.R.; Mailey, E.; Vieira, V.J.; Martin, S.A.; Pence, B.D.; Woods, J.A.; McAuley, E. & Kramer, A.F. 2010. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the national academy of sciences of the United States of America*. Vol. 108, No 7, 3017–3022.

Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistihäiriöt. Porvoo: WS Bookwell.

Gard T.; Hölzel B.K. & Lazar, S.W. 2014. The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. *Ann NY Acad Sci*; 1307:89–103.[49]

- Goldsmith, M. 2012. Dementia, spirituality and nature. Teoksessa Gilliard, J. & Marshal, M. (toim.) Transforming the quality of life for people with dementia through contact with the natural world. London: Jessica Kingsley Publishers. 17–22.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hölzel, B.K.; Lazar, S.W.; Gard, T.; Scuman-Oliver, Z.; Vago, D.R. & Ott, U. 2011. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual Perspective. *Perspectives of Psychological Science* 6, 537-559.
- Juva, K. 2015. Alzheimerin tauti. *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 31.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00699
- Kallioma, S. 2012. Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 29.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899
- Kallionpää, K. 2015. Mindfulnessista apu moneen vaivaan. *Helsingin Sanomat*. Hyvinvointi. Viitattu 7.3.2016 <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447744378339>
- Kamitsis, I. & Francis, A.J.P. 2013. Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology* 36, 136-143.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. *Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute* 212, 80-89.
- Korpela, K.; Ylén, M.; Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*. Vol. 25, No 2, 200-209.
- Law, M.; Polatajko H.; Babbitt, Sue & Townsend E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa: Townsend, E. (toim.) *Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa, ON: CAOT Publications. 32-33.
- Marciniak, R.; Sheardova, K.; Čermáková, P.; Hudeček, D.; Šumec, R. & Hort, J. 2014. Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases. *Front Behav Neurosci*, 8, 17.
- McColl, M.A. 2011a. Models of Spirituality, Occupation and Health. Teoksessa McColl, M.A. (toim.) *Spirituality and Occupational Therapy*. Ottawa, ON: CAOT Publications. Toinen painos. 91-101.
- McColl, M.A. 2011b. Defining Spirituality. Teoksessa McColl, M.A. (toim.) *Spirituality and Occupational Therapy*. Ottawa, ON: CAOT Publications. Toinen painos. 53-62.
- Mitchell, R. 2013. Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine* Vol. 91, No 8, 130–134.
- Morita, E.; Fukuda, S.; Nagano, J.; Hamajima, N.; Yamamoto, H. Iwai, Y.; Nakashima, T.; Ohira, H.; & Shirakawa, T. 2007. Psychological effects of forest environments on healthy adults:

Shinrin-yoku (forest air bathing, walking) as a possible method for stress reduction. *Public Health*. Vol. 121, No 1, 54-63.

Neuroliikkuja paikallistasolla 2014. Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015. Viitattu 10.2.2016 <http://www.turkuamk.fi/fi> > tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot > hae-projekteja > neuroliikkuja-paikallistasolla-2013-2015.

Olsson, A.; Lampic, C.; Skovdahl, K. & Engström, M. 2013. Persons with early-stage dementia reflect on being outdoors: a repeated interview study. *Aging Ment Health*. Vol. 17, No 7, 1793-800.

Paller, K.A.; Creery, J.D.; Florczak, S.A.; Weintraub, S.; Mesulam, M.; Marsel, M.; Reber, P.J., Kiragu, M.; Rooks, J.; Safron, A.; Morhardt, D.; O'Hara, M.; Gigler, K.L.; Molony, J.M. & Maslar, M. 2014. Benefits of Mindfulness Training for Patients With Progressive Cognitive Decline and Their Caregivers. *Am. J. Alzheimers Dis. Other Demen.* Vol. 30, No 3, 257-267.

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus*. Helsinki: Tammi, 34–47.

Piirtola, M. 2008. Liikuntaa lääkkeeksi - Kuluja vai säästöjä? Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 40-49.

Pirttilä, T. & Erkinjuntti, T. 2010. Alzheimerin taudin kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa Erkinjuntti, T.; Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) *Muistisairaudet*. Helsinki: Duodecim.

Polatajko, H.J.; Townsend, E.A. & Craik, J. 2007. Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). Teoksessa Townsend, E.A. & Polatajko, H.J. (toim.) *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision of Health, Well-being, & Justice through Occupation*. Ottawa, ON: CAOT Publications ACE. 22-36.

Quintana, H.D.J.; Miró, B.M.T.; Ibáñez, F.I.; del Pino, A.S.; García, R.Jr. & Hernández, J.R. 2014. Effects of a neuropsychology program based on mindfulness on Alzheimer's disease: randomized double-blind clinical study. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 49, 165-72.

Rappe & Topo. 2007. Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia. Teoksessa Rodiek, S. & Schwartz, B. (toim.) *Outdoor Environments for People with dementia*. Binghamton, NY: Haworth Press, 229-248.

Reid, D. T. 2008. Exploring the relationship between occupational presence, occupational engagement, and people's well-being. *Journal of Occupational Science*, 15, 43-47.

Reid, D. T. 2009. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76, 180-188.

Ruuskanen, J. 2008. Ikääntyvien motoriset taidot ja oppiminen. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 96-103.

Ryan, E.B.; Schindel-Martin, L. & Beaman, A. 2005. Communication in spiritual care among people with dementia. Teoksessa Meier, A., O'Connor, T. & VanKatwyk, P. (toim.) *Spirituality and health: Multidisciplinary explorations*. Ontario: Wilfrid Laurier University Press. 17-22.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print Oy.

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

- Sapozhnikov, D. 2015. The Promise of Mindfulness-Based Interventions as Therapies to Prevent Cognitive Decline. *McGill Science Undergraduate Research Journal*, Vol. 10, No 1, 49-54.
- Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf>
- Snyder, L. 2001. The lived experience of alzheimer's - Understanding the feelings and subjective of persons with the disease. *Alzheimer's Care Quarterly* 2001; 2(2): 8–22.
- Steeman, E.; Godderis, J.; Grypdonc, M.; De Bal, N. & De Casterle, B.D. 2007. Living with dementia from the perspective of older people: Is it a positive story? *Aging & Mental Health*. Vol. 11, No 2, 119–130.
- Sulkava, R. 2010. Muistisairaudet. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.). *Geriatría*. Helsinki: Duodecim, 120-138.
- Sulkava, R. & Eloniemi-Sulkava, U. 2008a. Muistisairaudet. Teoksessa Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.). *Geriatría arvioinnista kuntoutukseen*. Helsinki: Edita Prima.
- Sulkava, R. & Eloniemi-Sulkava, U. 2008b. Muistisairaiden ihmisten käytösoireet: Hoidon haaste. Teoksessa Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.). *Geriatría arvioinnista kuntoutukseen*. Helsinki: Edita Prima.
- Tang, Y.; Hölzel, B.K. & Posner, M.I. 2015. The neuroscience of mindfulness meditation. *Natural Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.
- THL 2014. Muistisairaat asiakkaat sosiaali- ja terveystalveissa 2009. Viitattu 21.2.2016. <https://www.thl.fi/i>tilastot>tilastot-aiheittain>ikaantyneiden-sosiaalipalvelut>muistisairaat-asiakkaat-sosiaali-ja-terveyspalveluissa>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tyrväinen, L.; Ojala, A.; Korpela, K.; Lanki, T.; Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.
- Tyrväinen, L.; Silvennoinen, H.; Korpela, K.; Ylén, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) *Luontomatkailu, metsät, hyvinvointi*. Metlan työraportteja 52, 57–77. Saatavilla: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>
- Unruh, A.M. 2011. *Appreciation of Nature: Restorative Occupations*. Teoksessa McColl, M.A. (toim.) *Spirituality and Occupational Therapy*. Ottawa, ON: CAOT Publications. Toinen painos. 249-256.
- Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry 2016. Liiku ja muista 2015–2017. Viitattu 26.1.2016. <http://www.muistiturku.fi>kehittamishankkeet>liiku-ja-muista-2015-2017>.
- Zhang, J.W.; Howell, R.T. & Iyerc, R. 2014. Engagement with natural beauty moderates the positive relation. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 55-63.
- Yle 2016. Areena. Tiedeykkönen. Metsä vie stressin, luonto tuo terveyttä. Viitattu 7.3.2016 <http://areena.yle.fi/1-3210253>

Läsnäoloa luonnossa ryhmäesite

Luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia

Syksyllä liikutaan ja meditoidaan metsässä!

Turun AMK:n toimintaterapiaopiskelijat järjestävät luontoa ja meditaatiota yhdistävää ryhmätoimintaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Toiminta on osa toimintaterapiaopiskelijoiden opinnäytetyötä, joka toteutetaan osana Neuroliikkujat paikallistasolla -projektia.

Ryhmä kokoontuu neljä kertaa ja ensimmäinen tapaaminen on **ma 7.9.2015 klo 14, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Varusmestarintie 15 Turku (Runosmäki).**

Seuraavat kolme (2h /kerta) ryhmän kokoontumista ovat sunnuntaisin **13.9. , 20.9. ja 27.9.2015.** Niiden paikka ja ajat ilmoitetaan ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Osallistujalta edellytetään kykyä kävellä 2 km pituinen matka. Tarkoituksena on edistää ja tukea muistisairautta sairastavien henkilöiden liikkumista ja hyvinvointia.

- Neurologista sairautta sairastavalle terveyttä edistävä liikunta on välttämätöntä oireiden helpottamiseksi ja mahdollisten lisäsairauksien ehkäisemiseksi.
- Luonnossa liikkuminen lisää fyysistä aktiivisuutta, tarjoaa positiivisia kokemuksia ja arkipäivästä irti pääsemistä.
- Luontomeditaatioryhmässä ollaan luonnossa tietoisien läsnäolon harjoitusmenetelmiä käyttäen.

Ryhmän ohjaajina ovat toimintaterapiaopiskelijat ja osallistuminen on maksutonta.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset:

Anita Elfving 040-183 2966 tai

Elina Rannikko 040-199 0551

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, Liiku ja Muista – projekti



Ryhmäkertojen aikataulu

LÄSNÄOLOA LUONNOSSA

* Rentoudumme ja kuljemme luonnossa tietoisien läsnäolon harjoituksia tehden

* Tapaamme klo 10 alla kerrotuissa paikoissa, paikalle pääset omalla kyydillä tai bussilla

- Tapaamiskerrat:

1. 13.9 klo 10-12 Katariinan laakso, Eteläkaareltä poikkeavan Sigridinpolun viereinen parkkipaikka, Bussi 13 Uittamon päätepysäkki
2. 20.9 klo 10-12 Aurajoen opastuskeskuksen parkkipaikka, Halinen, Valkkimyllynkuja 2
3. 27.9 klo 10-12.30 Saaronniemen uimarannan parkkipaikka, Bussi 8 päätepysäkki.
 - Viimeisellä kerralla tarjoamme kahvit. Halutessasi voit ottaa mukaan eväät (mahdollisuus grillata)

• Sade ei ole esteenä tapaamisille, sään mukaiset varusteet!

Syksyisin terveisin

Toimintaterapeuttipiskelijät Juha-Petri, Perttu & Mimi

Lisätietoja: Juha-Petri 0400 748 968

Kyselylomake

PALAUTE LUONTOMEDITAATIORYHMÄSTÄ

Laita rasti X siihen ruutuun, jonka koet mielestäsi oikeaksi	KYLLÄ	EI
1. Koitko liikkumisen mukavaksi luontomeditaatioryhmässä?		
2. Lisäsikö ryhmässä käyminen liikkumistasi?		
3. Osallistuisitko jatkossakin samanlaiseen <i>Läsnäoloa luonnossa-</i> toimintaan?		
4. Auttoivatko läsnäoloharjoitukset kokemaan luonnon syvemmin?		
5. Saitko itseäsi liikuttavia sisäisiä kokemuksia ryhmässä (muistot, liikutus, ihastus, oivallus yms.)?		

Kiitos!