



Ikäinstituutti

Toimiva hoivaympäristö – luonnon merkitys palveluasumisessa!

16.11.2021 Dos. Erja Rappe



Sisältö

- Itsemäärääminen ja palveluasuminen
- Luonto palveluasumisessa
 - Moniaistisuus
 - Toiminta
 - Ulkoilu
 - Yhteisöllisyys
 - Viihtyisyys
 - Saavutettavuus
- Esimerkki Reusspark

Itsemäärääminen (autonomia)

- Perusoikeus, kuuluu kaikille
- Keskeinen tekijä hyvinvoinnille ja elämänlaadulle
- Voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
- Edellyttää kykyä punnita vaihtoehtoja, tehdä päätöksiä ja toimia niiden mukaisesti
- Autonomian toteutuminen on yhteydessä toimintakykyyn ja ympäristön ominaisuuksiin.

Itsemäärääminen ja palveluasuminen

- Palveluiden käyttö ja asuminen hoidon piirissä vahvistaa palvelujärjestelmän sekä henkilökunnan vaikutusta autonomiaan liittyviin tekijöihin.
- Muutto stressitekijä, joka voi laukaista pelkoa, kiukkua ja vetäytyvää käyttäytymistä
 - enemmän aikaa omissa oloissa kuin kotona
 - turvallisuuden tunne paranee mutta valinnanvapaus vähenee.



Ympäristö ja itsemäärääminen

”Mitä enemmän tietää ympäristöstään, sitä autonomisempi voi olla kaikilla toimintakyvyn tasoilla”

Lawton, 1985

Tiedon suhde toimintaan

- Toiminta perustuu ympäristöstä saatavaan tietoon
- Tietämisen edellytyksenä on, että tietoa on saatavilla ja sen pystyy havaitsemaan ja tulkitsemaan
- Toiminta edellyttää, että tietoa on mahdollisuus käyttää
- Mitä vähemmän on osaamista ja resursseja, sitä enemmän ympäristö vaikuttaa toimintaan
- Mahdollisuus aktiivisuuteen ylläpitää toimintakykyä ja vähentää avun/apuvälineiden/palveluiden tarvetta.

Asuminen, toimintakyky ja autonomia

Toimintakyvyn ja autonomian heikkeneminen

Itsenäinen asuminen

Palveluasuminen

Ympäri vuorokautinen
palveluasuminen

Luonto palveluasumisen ympäristöissä

- Voi parantaa ilmanlaatua, viilentää, hillitää melua
- Lisää ympäristön monimuotoisuutta ja dynaamisuutta
- Tarjoaa aistielämyksiä
- Tukee fyysistä aktiivisuutta (toiminta, ulkoilu)
- Edistää yhteisöllisyyttä ja kestävyyttä
- Parantaa asuinympäristön viihtyisyyttä
- Voi edistää henkilökunnan työhyvinvointia.

Moniaistisuus

Aistirikas ja ominaisuuksiltaan ennustettavasti muuttuva ympäristö

- Ylläpitää vireystilaa ja aistitoimintoja
- Tukee tiedonkäsittelytoimintoja: aistittava ympäristötieto helppo havaita ja tulkita
- Tukee orientaatiota: tietoinen läsnäolo ja paikkakokemus vahvistuvat
- Herättää kiinnostuksen, mielikuvia, tunteita ja muistoja elämänkulun varrelta
- Miellyttävät aistikokemukset herättävät myönteisiä tunteita ja toivoa.

Ajan näkyvyys



Toiminta



- Se mitä yksilö osaa ja voi tehdä, rakentaa käsitystä itsestä ja muovaa sosiaalista identiteettiä
- Toiminnan kautta saadaan rooleja
- **Kuntouttavassa työotteessa** toiminnalla pyritään synnyttämään myönteisiä muutoksia henkilön käsityksistä pystyvyydestään, tukemaan omatoimisuutta ja tunnistamaan taitoja ja kehittämään niitä.

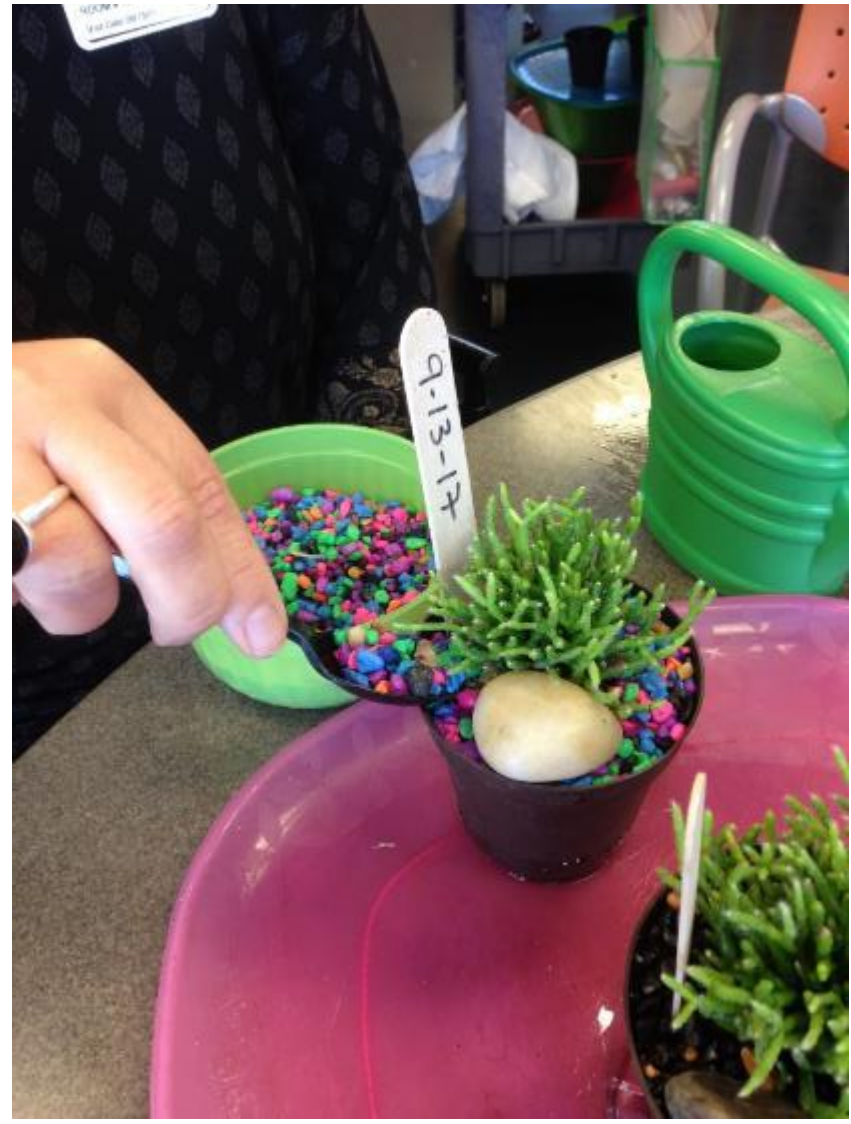


Toiminta

- Helposti havaittavat toimintatarjoumat motivoivat aktiivisuuteen ja osallistumaan
- Merkityksellinen, tarkoituksellinen toiminta sopeutettavissa toimintakykyyn
- Onnistumisen, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden kokemukset
- Autonomiia tukevat hallittavuus, valinnan- ja vaikuttamismahdollisuudet
- Moniaistisuus tukee toimintaa aktivoimalla taitoja
- Henkilökunnan asenteet ja käsitykset toiminnan merkityksestä asukkaille vaikuttavat asukkaiden aktiivisuuteen.

Pitkäkestoinen toiminta





Exploring the use of different gardens by residents in a special care unit for people with dementia

Guaita ym. 2011

- Kuinka asukkaat käyttäytyivät kahdessa eri lailla suunnitellussa puutarhatilassa (hiljainen puutarha, toiminnallinen puutarha)
- Asukkaat, joilla Alzheimerin tauti pitivät puutarhasta ja käyttivät sitä pääosin aamuisin erilaisiin toimintoihin.
- Sairauden edetessä toiminnallisesta puutarhasta pidettiin enemmän: runsaammin tilallisia elementtejä ja kontrasteja, vähemmän tyhjää tilaa.
- Toisten ihmisten aktiivisuus houkutteli.



Ulkoilu

- Luonto motivoi säännölliseen ulkoiluun
- Kävely
 - ylläpitää monipuolisesti toimintakykyä ja elimistön toimintoja
 - harjoittaa erityisesti alaraajojen voimaa ja tasapainoa, jotka liikkumiskyvylle keskeisiä
- Aistit virkistyvät, auringonvalo piristää, uni paranee, sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy
- Luonnossa jaksaa paremmin, koska ympäristö vähentää suorituksen rasittavuutta
- Ne, joilla huono terveys, hyötyvät ulkoilusta eniten.

Motivointi ulkoiluun



Yhteisöllisyys ja paikallisuus

- Yhteisöllisyys perustuu vuorovaikutukseen lähiyhteisön ja ympäristön kanssa
- Yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen syntyminen edellyttää tiloja niin yksin- kuin yhdessäoloonkin
- Yhteenkuuluvuuden tunteen rakentumista edistää yhdessä tekeminen ja liikkumaan houkutteleva viihtyisä ja esteetön ympäristö
- Läheisten mahdollisuudet tehdä arkisia asioita yhdessä asukkaan kanssa ylläpitää perhesuhteita
- Luonto
 - edistää sallivaa vuorovaikutusta ja osallisuuden kokemusta
 - liittyy paikallisuuteen, tukee jatkuvuutta
 - tarjoaa tavallisia ja kiinnostavia yhdessäolon mahdollisuuksia mutta myös erityisyyttä.



Viihtyisyys

- Asuinympäristön viihtyisyys tärkeä elämänlaatutekijä
- Viihtyisyyttä luovat
 - Rauhallinen ympäristö
 - Siisteys
 - Valoisuus, etenkin luonnonvalo
 - Monipuoliset ja miellyttävät aistielämykset
 - Luonto
 - Muut ihmiset
- Viihtyisä ympäristö koetaan turvallisena.

Viihtyisä piha



Luonnon saavutettavuus

- Luontokokemusten saavutettavuuteen vaikuttaa: kaavoitus, arkkitehtuuri, hoitokulttuuri, omaisten ja vapaaehtoisten osallistuminen
- Pihat turvalliseksi koettuja, esteettämiä, toiminnallisia, monimuotoisia ja yhteisöllisyyttä tukevia.



Saavutettavuus



Saavutettavuus



Saavutettavuus



Saavutettavuus



Saavutettavuus



Asuva -tutkimushanke

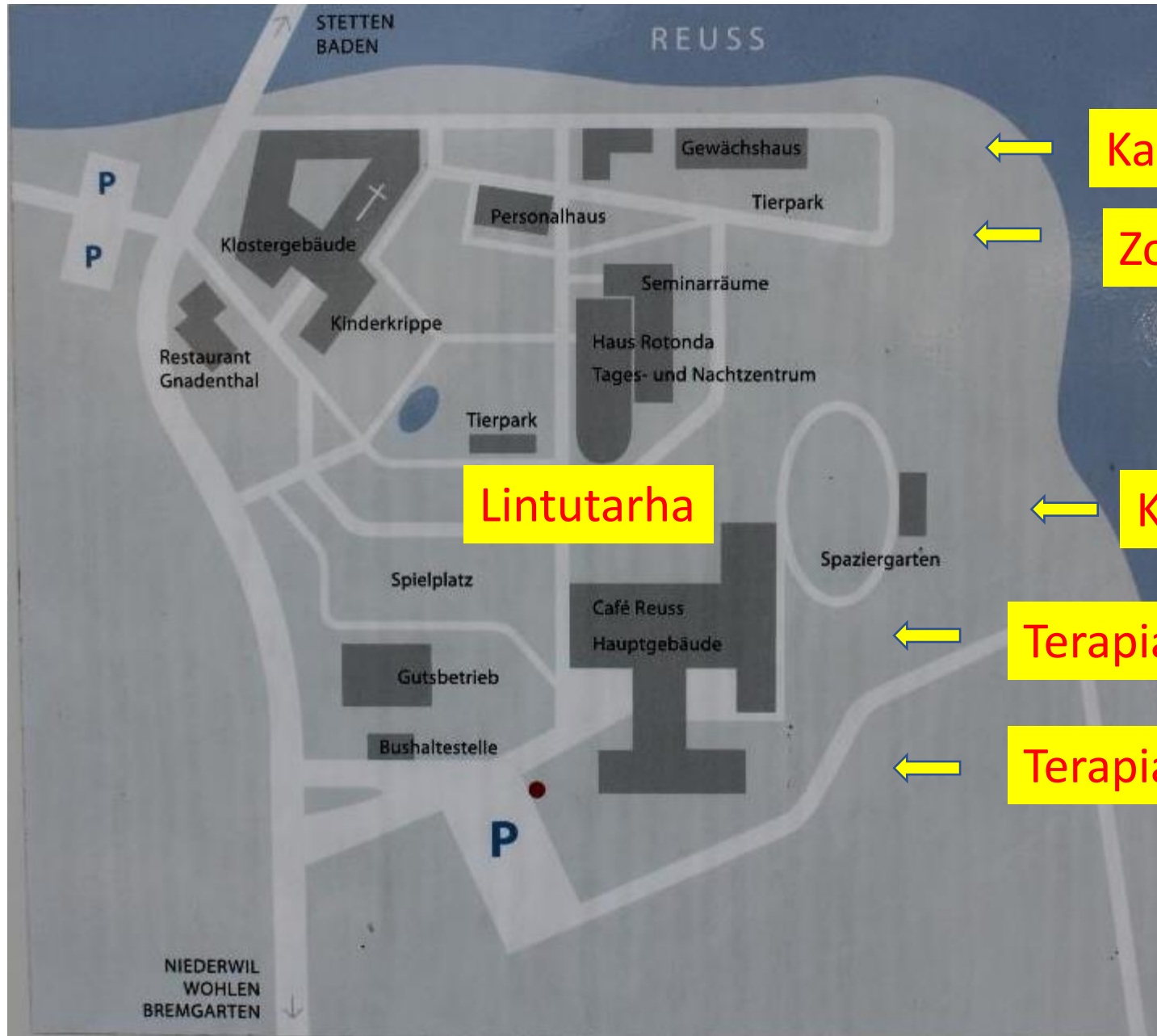
- Kartoitettiin muistisairaiden asumisvaihtoehtoja eri maissa
- Viherympäristöt ja niissä tapahtuva toiminta
 - edistivät sosiaalista vuorovaikutusta ja aktiivisuutta
 - kiinnittivät paikkaan ja paikallisuuteen
 - normalisoivat elämää ja lievittivät haavoittuvuutta
 - tarjosivat psykososiaalista tukea ja ehkäisivät syrjäytymistä

https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4?version=1.0

Reusspark, Sveitsi

<https://www.reusspark.ch/>

- Ikääntyneitä asukkaita, joilla muistisairaus tai psykiatrisia sairauksia
- Entinen luostari, 299 paikkaa 18 yksikössä
- Hoito perustuu aktivoivaan terapeuttiseen lähestymistapaan ja validoivaan vuorovaikutukseen
- Puutarhatoiminta ja eläimet oleellinen osa toiminta- ja fysioterapiaa, ulkoliikuntapaikka
- Toimintaterapiassa tuetaan päivittäisiä toimia sekä edistetään motorisia ja kognitiivisia taitoja, orientaatiota ja minäkuvaa
- Terapeuttisessa toiminnassa puutarhassa ja eläinten kanssa hyödynnetään kinestetiikkaa
- Vapaaehtoiset mukana iltapäivisin puutarhatoiminnassa.



Kasvihuone

Zoo

Lintutarha

Kävelypuutarha

Terapiapuutarha

Terapiapuutarha



Dos. Erja Rappe





Dos. Erja Rappe



Dos. Erja Rappe



Dos. Erja Rappe





Dos. Erja Rappe



Dos. Eria Rappo







Dos. Erja Rappe





Henkilökunnan hyvinvointi

- Puutarhassa vietetyt päivittäiset tauot vähensivät hoitajien uupumusta ja lievittivät välittömästi väsymyksen tunteita (Legacy Health).
- Luonnon integroiminen hoivaan vahvistaa työntekijöiden autonomiaa kehittää omaa työtään ja parantaa mahdollisuuksia käyttää omaa osaamistaan.

http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf



<https://www.ikainstituutti.fi/tuotte/ymparisto-muistin-tukena/>



<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>



https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika-CC%88ysta-CC%88va-CC%88linen-ympa-CC%88risto-CC%88-pikaopas_www.pdf



Dos. Erja Rappe

Ikäinstituutti

Kiitos!



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

erja.rappe@ikainstituutti.fi @RappeErja



@ikainstituutti