



ONNELAN AISTIHUONE

Kajaanilaisen Palvelutalo Onnelan yhteen huoneeseen rakennettiin asukkaiden kanssa kainuulainen kesäinen metsä. Sinne voi jokainen asukas mennä silloin, kun haluaa ja sellaisilla kulkuvälineillä, joita muutenkin käyttää. Vaikka ulkona paukkuisi pakkaneen, aistihuoneessa kuuluu lintujen viserrystä ja vesi solisee suihkulähteessä. Kumpareiksi naamioiduissa ruukuissa kasvaa oikeita puita ja maisematapetti avartaa tilan moninkertaiseksi. Nimeksi aistihuoneelle valittiin Kianto.

Onnela sai paljon lahjoituksia tähän hankkeeseensa, joten kustannukset jäivät alhaisiksi. Huoneessa käytössä oleva tekniikka koostuu äänentoistosta eli kotiteatterijärjestelmästä (kaiuttimet, vahvistin, DVD soitin), harkitusta valaistuksesta sekä tavallisesta akvaariotekniikasta.

Aistihuone rakennettiin Onnela-kodin perimmäiseen nurkkaan, kolmannen kerroksen päätyyn käyttämättömäksi jääneeseen huoneeseen. Se on sopivan kaukana muistisairaiden henkilöiden huoneista, joten pienet kaarnanpalat ja muu irtotavara ei ole turvallisuusuhka. Samalla huone on sopivan matkan päässä houkutellakseen palveluasumisen asukkaat kävelylle. Alakerrasta lähtiessä tulee otettua monta askelta päästäkseen perille. Huoneella tavoiteltiin myös masentuneiden, yksinäisten ja alakuloisten vanhusten mielenvirkistystä. Palvelutalossa on nyt kiinnostava paikka, jonne lähteä, joka aktivoi liikkeelle ja vie pois omasta asunnosta, virittää muuta ajattelemista kuin oma kunto sekä antaa pientä puuhaa huomaamatta. Aistihuone lisää myös hoitajien työhyvinvointia. Siellä voi pitää tauon, palaverin, opiskelijan arviointitilaisuuden tai istahtaa hetkeksi kirjaamaan ym.

Onnelan väki suosittelee samaa projektia kaikkiin palvelutaloihin. Katso minuutin esittelyvideo ja poimi ideoita oman maakuntasi luonnon mukaiseen huoneeseen:

<https://www.yrjojahanna.fi/kianto-aistihuoneessa-mieli-lepaa/>

Onnelan Kianto on toiminut juuri kuten toivottiin. Vanhukset menevät sinne omatoimisesti lukemaan kirjaa, seurustelemaan ja tekemään käsitöitä. Sieltä on eräänä iltana löytynyt yksi talon asukas omaisensa kanssa laulamassa nuotiolauluja. Masennuksesta kärsivä on pyytänyt päästä aistihuoneeseen. Pyörätuolissa istuvien asukkaiden kanssa on sovittu, että he hälyttävät turvarannekkeella apua sitten, kun haluavat aistihuoneesta pois.

Kianto on osa Onnela-kodin Green Care toimintaa ja Green Care Finland on myöntänyt sille LuontoVoima laatumerkin.



Suuri nimikyltti tehtiin ajan patinoimasta laudasta lyömällä kirjainten ääri viivoja pitkin leveäkantaiset naularivistöt ja kietomalla naulojen ympäri lankaa. Menetelmä on sama, jota koulujen käsityötunneilla on käytetty monenlaisten taideteosten tekemiseen.



Kianto nimi nousi Ilmari Kiannon Idylli-runon pohjalta. Suunnittelun alusta saakka oli ollut ajatuksena tehdä aistihuoneesta pala Kainuun korpea ja runo sopi aistihuoneeseen hyvin. Nimi Kianto kuvastaa siten Kainuuta ja kainuulaisuutta. Se myös sopi hyvin yhteen talon muiden osien kanssa, jotka ovat Metsätähti ja Suvanto.

Kiannon rakentamiseen asukkaat osallistuivat sekä aktiivisina toimijoina, toiveiden esittäjinä että piällysmiehinä.



Aistihuoneen lattialle levitettiin havunvihreä terassimatto. Seinien alaosat maalattiin maton vihreällä, jolloin maasto näyttää jatkuvan horisonttiin asti. Seinän yläosa maalattiin taivaaksi. Seinään kiinnitetyt koivunrungot täydentävät syvyysvaikutelmaa. Huoneeseen laitettiin muutama lattiasta kattoon asti ulottuva männyn ja koivun runko.

Kuvassa seinän molemmiin puolin näkyy, miten helppo huoneeseen on tulla. Aistihuoneessa ei ole ovia vaan se kutsuu kaikkia ohikulkijoita poikkeamaan. Oviaukoissa on kuitenkin ympäristöön sopivat verhot, jotka saa vedettyä eteen, jos tila halutaan sulkea.

Huoneen ovella on vinkkejä aistiharjoituksista, joita huoneessa voi tehdä sekä tietoa, miten luontosuhdettaan voi vahvistaa.



Maisematapetin eteen huoneen nurkkaan rakennettiin puusta kuutio, johon upotettiin puutarhoissa käytettävä vesiallas. Kuutio päällystettiin samalla terassimatolla, jolla peitettiin lattia. Kuutio reunustettiin kävyillä, kivillä ja muilla luonnosta kerätyillä materiaaleilla. Lisäkin niitä on ilmestynyt, kun vanhukset ulkoillessaan ovat poimineet mukaansa ja tuoneet huoneeseen. Altaan pohjalle levitettiin hiekkaa. Pienellä vesipumpulla lammen pinta saadaan väreilemään.

Akvaarioon tarkoitettu suodatin ja kiertovesipumppu pitävät veden virtaavana ja puhtaana, joten limoittumista ei tapahdu. Allasta hoidetaan kuten akvaariota. Vettä haihtuu jonkun verran, joten sitä pitää aika ajoin lisätä. Altaassa on pieniä pallopartaleviä, jotka liikkuvat virtausten mukana. Ne ovat tummanvihreitä, myrkyttömiä karvapalloja. Niillä saadaan lisää rauhoittavaa seurattavaa ja niitä voi myös koskettaa.

Kumpareet maisemoitiin isoista kukkapurkeista. Ympäristö suojattiin ensin auki leikatulla jätesäkillä ja kädet suojattiin kertakäyttökäsineillä.



Ison kukkapurkin ympärille muotoiltiin ensin kanaverkosta halutun muotoinen kumpare. Kanaverkon päälle laitettiin muutama kerros n. 7 cm leveitä liisteriin kastettuja sanomalehtisuikaleita. Pohjaa kuivatettiin muutama päivä. Kuivumisen jälkeen kumpare päällystettiin paperimassalla (kuvassa) ja taas kuivatettiin useita päiviä. Näin syntyi helposti siirrettäviä mättäitä, joiden keskellä oli kukkapurkin kokoinen reikä, mutta kukkapurkit ja mättäät eivät olleet toisissaan kiinni. Kuivuneet kumpareet maalattiin vesiliukoisella mattamaalilla kirjavan vihreiksi luonnon esimerkin mukaisesti. Niihin liimattiin vielä kaikenlaista metsämaastosta löytyvää kuten kaarnanpalasia, hiekkaa, havunneulasia, risuja, kiviä ja käpyjä.



Kumpareet täytettiin mullalla ja niihin istutettiin puun taimia sekä mustikan ja puolukan varpuja.

Aistihuoneessa voi vaihdella erilaisia luonnontuoksujen vaihtoehtoja. Esimerkiksi männyn ja katajan tuoksua on myynnissä eteerisinä öljyinä. Koivun tuoksua syntyy, kun koivun lehtiä pidetään kuumassa vedessä. Niitä voi kesällä kuivata varastoon tai hyödyntää vihtoja saunakäytön jälkeen.

Kesäisin mesiangervon, suopursun, tähtitalvikin ja monen muun kukat tuoksuvat voimakkaasti, joten niitä kannattaa tuoda aistihuoneen käyttäjien iloksi. Kielo, villiruusu ja tuoksuorvokki ovat monen lempituoksua.

Aistihuoneet toimivat lääkkeettömän hoidon tavoin: rentouttavat, piristävät, virkistävät, vähentävät stressiä, parantavat keskittymiskykyä ja antavat mukavia puheenaiheita. Vaikutukset ovat siis samansuuntaisia kuin aidoilla luontokävelyillä ja metsäretkillä. Aistihuoneeseen on mukava poiketa myös lastenlasten ja heidän lastensa kanssa. Huone antaa omaiselle ja muistisairaalle, joka ei enää tuota sanoja, yhteistä tekemistä ja paikan, jossa voidaan ihmetellä tuttuja asioita yhdessä.



Maisematapetin eteen aseteltiin kantoja, heiniä, isoja kiviä ja muuta rekvisiittaa niin, että huoneen ja seinän raja hämärtyy.

Klapeista koottiin nuotio. Valaistuksen erikoisliikkeestä kävivät alan asiantuntijat miettimässä ratkaisuja valaistukseen. Nuotiotuleksi sijoitettiin ”tulipolttimo”, joka sopii yleisimpiin valaisimiin.

Katossa on neljä spottivalaisinta, jotka on suunnattu kasveihin. Keskellä huonetta on valaisin, josta löytyvät kaikki valon sävyt kirkkaasta aamuauringosta illan lämpimään varjoon. Valaisin toimii yksinkertaisella kaukosäätimellä.



Aistihuoneessa on myös pitkospuut, joilla voi harjoituttaa tasapainoa. Seinän mittaisesta käsijohteesta saa hyvän tuen.

Pitkospuiden alla on pehmusteena paksu superlon, joka joustaa kävellessä. Pitkospuut on reunustettu kattohuovalla, joka pitää kosteuden laatikoihin istutettuja sammalia varten. Sammalia suihkutetaan vedellä, jolloin ne tuovat huoneeseen aidon metsän tuoksun. Pitkospuita jälkeisessä laatikossa on soraa ja hiekkaa. Siinäkin voi tehdä kävelyharjoituksia. Laatikot on tehty puusta ja maalattu vihreiksi.

Aistihuone on kuin talvipuutarha, mutta eri aistien herättelyyn kiinnitetään vielä enemmän huomiota. Liikkuminen tilassa on helpompaa kuin oikeassa luonnossa ja tilassa voi poiketa itsenäisesti vaikka monta kertaa päivässä. Useista luonnon elementeistä voi nautiskella samalla käynnillä.

Huoneesta löytyy linnunpesä ja paljon kiinnostavia yksityiskohtia: mm. muutamia liikkeeseen reagoivia lintuja, jotka visertävät. Äänen toistossa on kotiteatterijärjestelmä, joka on pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi vanhusten käyttöön. Äänet tulevat CD levyiltä ja tilassa saa kuunnella itselle mieluisia ääniä tai musiikkia tai nauttia hiljaisuudesta. Kaiuttimet on piilotettu linnun pönttöihin ja johdot kulkevat lattiamaton alla.

Aistihuone ei korvaa oikeaan luontoon tehtyjä retkiä, mutta se lisää luontokokemuksia ja voi toimia kimmokkeena lähteä sopivalla ilmalla oikealle luontoretkelle.

