

A photograph of a person in a green outfit using a walker on a gravel path in a lush green park. The path is surrounded by tall trees and dense foliage. In the background, a red brick house and a white car are visible on a grassy slope. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day in nature.

Vireyttä vihreästä

EEE-hanke, OAMK

18.4.2013

MMT Erja Rappe

Ympäristön merkitys



- Ihminen luo käsitystä itsestään, ylläpitää minuuttaan ja rakentaa identiteettiään ympäristön avulla.
- Ympäristö psyykkisen itsesäätelyn keino.
- Minäkokemuksen eheys tuotetaan suuntaamalla havaintoja ja tulkitsemalla kokemuksia minuuden kannalta mielekkäällä tavalla.

Ympäristö ja hyvinvointi

- Ympäristön ja yksilön tarpeiden ja kykyjen yhteensopivuus ennustaa yksilön hyvinvointia.
- Mitä vähemmän kompetenssia, sitä herkempi ympäristön vaatimuksille.



Miksi tarvitaan vihreää ympäristöä?

- Ympäristön **tarjoumat** määrittävät toiminnan rajat ja mahdollisuudet aistia sekä kokea.
- Olemista rajoittavat fyysisen ympäristön lisäksi monenlaiset sosiaaliset ja kulttuuriset normit – laitosympäristöt erityisen rajoittuneita.
- Luonto tuo vapaan kokemisen mahdollisuuksia, tapahtumia, dynaamisuutta ja toiminnallisuutta.
- Puutarha on rakennettua luontoa, johon voidaan liittää hoidollisia ja kuntouttavia tavoitteita.

Puutarhatoimintaa vai toimintaa puutarhassa?

- Puutarhatoiminnaksi luetaan kasveihin liittyvä toiminta.
- Myös puutarha- ja puistoympäristön aistiminen, havainnointi ja tulkinta ovat osa puutarhatoimintaa.
- Muun toiminnan kuntouttavat vasteet yleensä parempia, jos ne tapahtuvat viherympäristössä.



Puutarhatoiminnan osa-alueet

Luonto

- Elpyminen ja virkistyminen
- Ulkoympäristön vaihtelevien olosuhteiden vaikutus: päivänvalo ja sen vaihtelut, lämpötilan ja kosteuden vaihtelut, ilmavirrat, äänet, tuoksut
- Luontaisen immuunipuolustuksen vahvistuminen kun altistutaan luonnon mikrobeille.

Toiminta

- Tuottaa kokemuksia ja osallisuutta tarjoten erilaisia rooleja mikä edistää autonomiaa ja luo sosiaalista pääomaa.
- Tarjoaa palkitsevia toimintamahdollisuuksia, jotka vahvistavat itsetuntoa ja antavat mahdollisuuden kykyjen käyttöön ja oppimiseen.
- Fyysinen aktiivisuus rauhoittaa ja ylläpitää toimintakykyä.

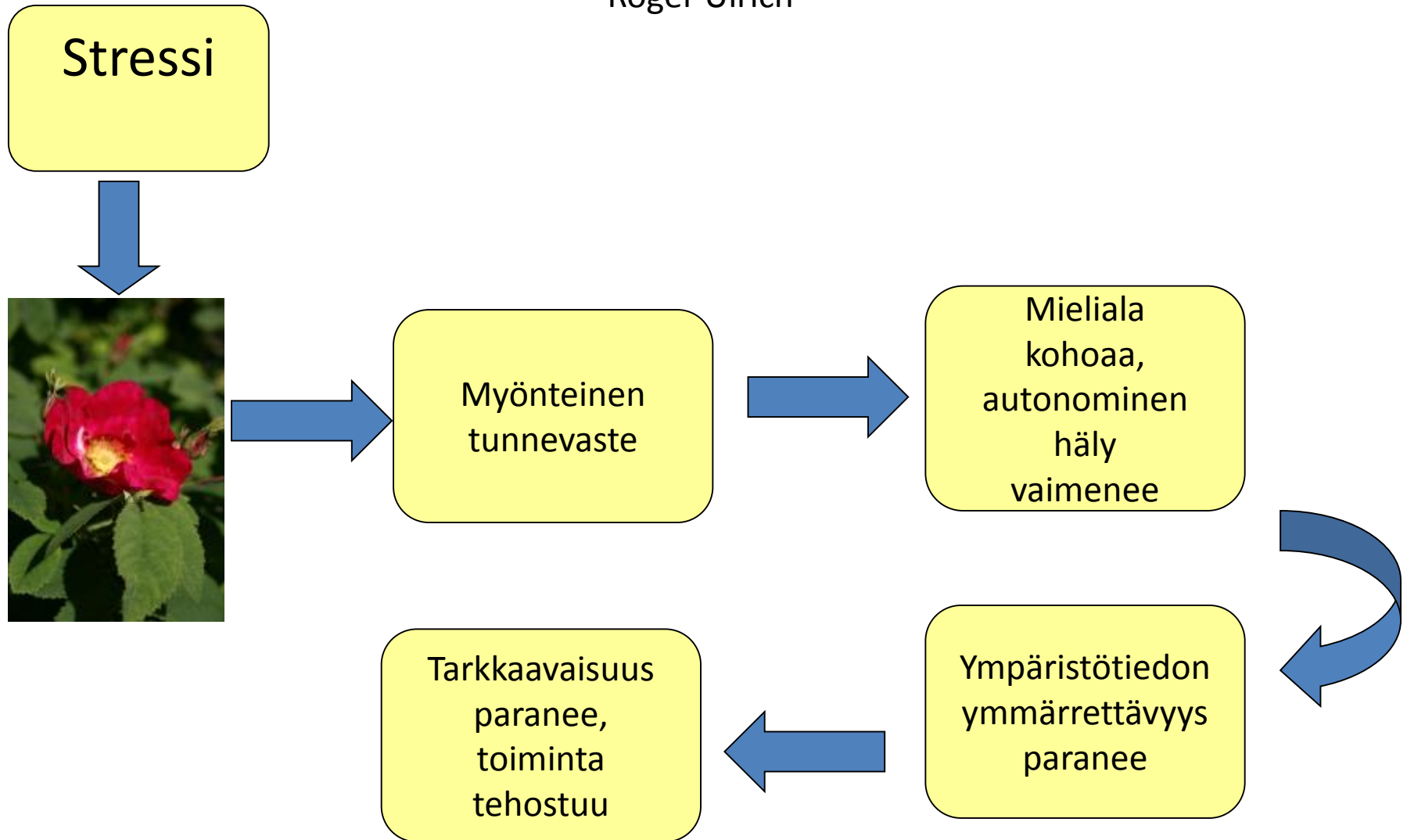
Elpyminen

- Tarkoittaa elimistön stressitilan lievittymistä, mielialan paranemista ja tarkkaavaisuuden toipumista sekä näistä seuraavaa toimintakyvyn tehostumista.
- Elpyminen parantaa yksilön hallinnanmahdollisuuksia lisäämällä psyykkiseen itsesäätelyyn käytettävissä olevia voimavaroja.



Stressin lievittyminen

Roger Ulrich



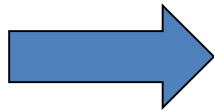
Tarkkaavaisuuden toipuminen

- Suunnatun eli valikoivan tarkkaavaisuuden avulla poistetaan aistitusta tiedosta toiminnalle tarpeeton informaatio.
- Valikoiva tarkkaavaisuus vaatii energiaa.
- Jatkuva keskittyminen väsyttää ja ihminen uupuu, jos hän ei saa välillä levätä. Myös tekemättömyys uuvuttaa.
- Nykyinen rakennettu ympäristö vaatii jatkuvaa valikoivan tarkkaavaisuuden käyttöä.
- Ikääntyessä tai sairauksissa valikoivan tarkkaavaisuuden toiminta heikkenee.

Tarkkaavaisuuden elpyminen

Rachel ja Stephen Kaplan

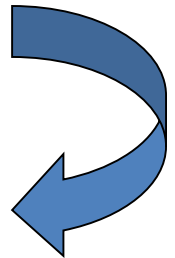
Uupumus



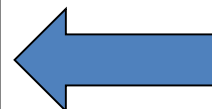
Valikoimaton tarkkaavaisuus,
lumoutuminen



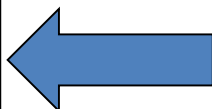
Mielen
puhdistuminen



Ongelmien
kohtaaminen
uudelleen



Reflektio,
uudet näkökulmat



Tehostunut
toiminta

Hyvinvointi ja viheralueet



Mitä lähempänä luonto / viheralue / puutarha on, mitä useammin siellä käy ja mitä pidempään siellä viettää aikaa, sitä terveemmäksi kokee itsensä.

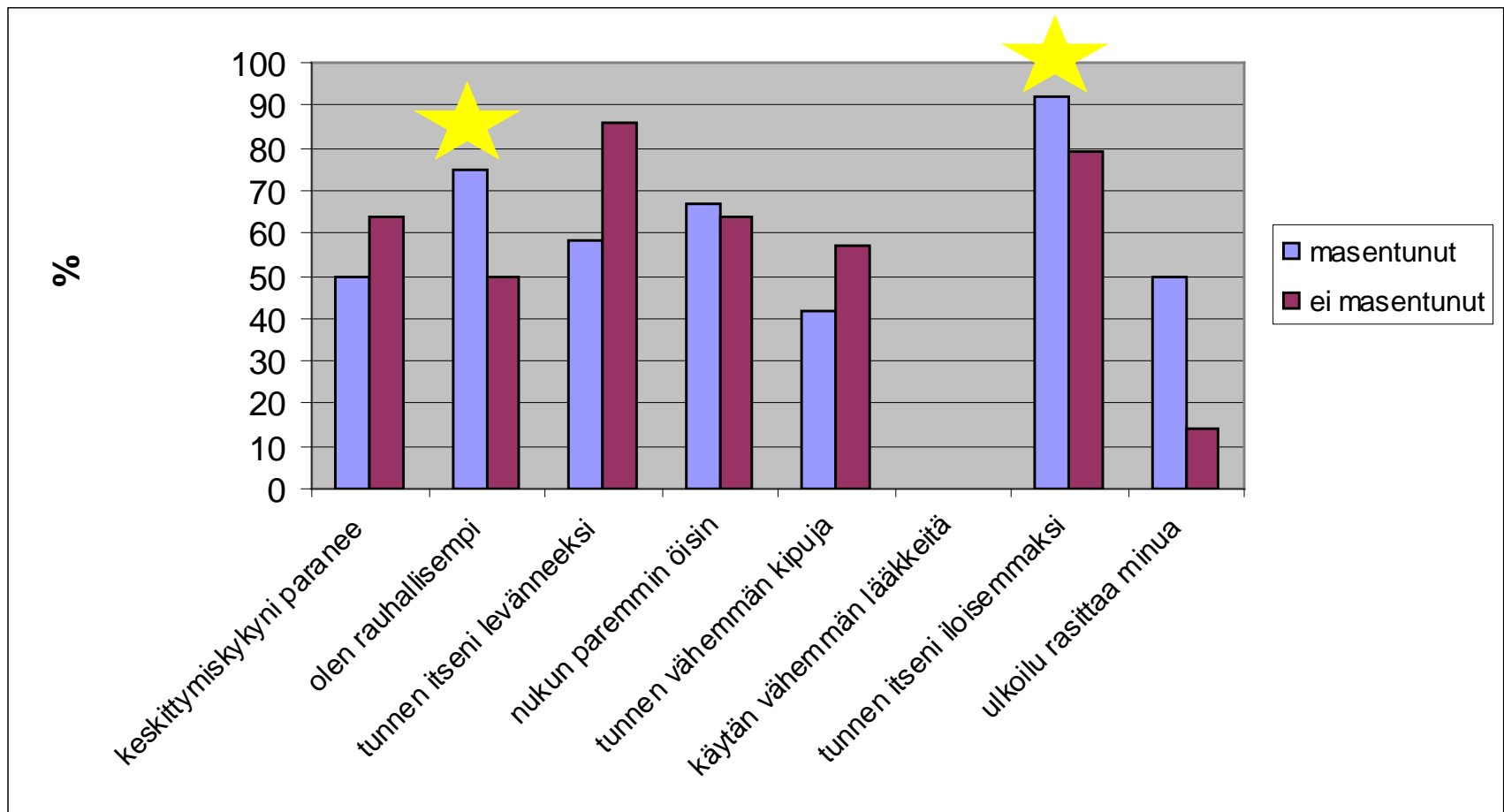
Viheralueet ja vanhukset

- Vanhusten hyvinvoinnille ja toimintakyvyn ylläpidolle lähiviheralueilla on suuri merkitys.
- Laitoksessa asuvien vanhusten koettu terveys oli sitä parempi mitä useammin he kertoivat ulkoilevansa viheralueella.
- Ulkoilu viheralueella parantaa mielialaa ja käytöstä, rauhoittaa ja virkistää.
- **Heikoimmat hyötyvät eniten.**



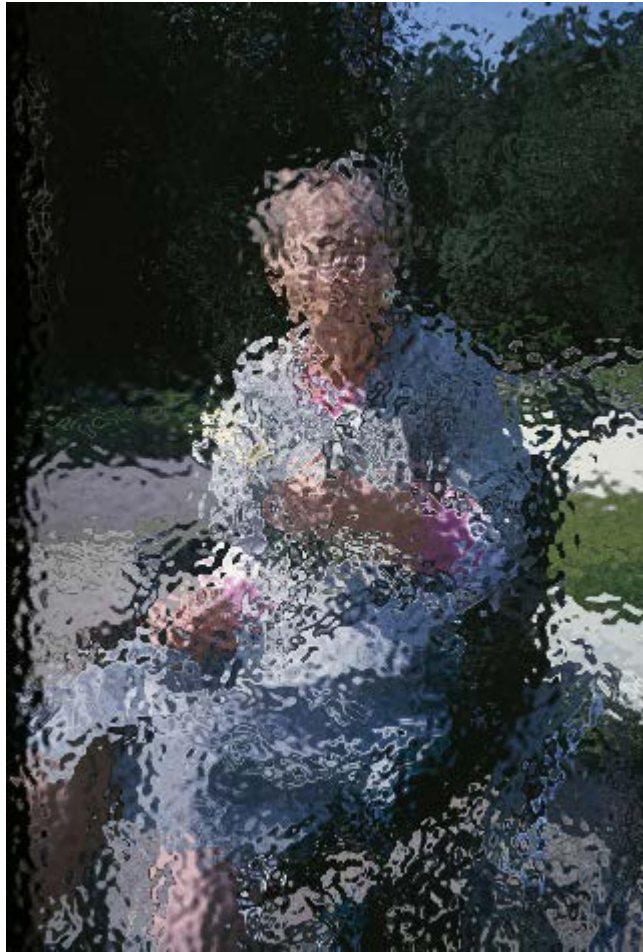
Puutarhassa ulkoilun koetut vaikutukset

Rappe & Kivelä, 2005



Affektiiviset, tunteisiin liittyvät vasteet, voimakkaita masentuneilla

Ymmärrettävä ympäristö



- Viherympäristön informaatio välitöntä, vähän häiritseviä virikkeitä.
- Aistihavaintojen tulkinta tapahtuu tunnevasteiden avulla osittain ilman korkeampaa tiedonkäsittelyä → tukee yksilön autonomiaa muistisairauksissa.
- Luonnossa ihminen voi luottaa aistien kautta saatavaan tietoon ja sen perusteella tapahtuvan toiminnan onnistumiseen.

Puutarhatoiminta

- Ikäihmiset kiinnostuneita kasveista, haluavat nähdä ja hoitaa niitä.
- Tavoitteellista hoitotyötä osana normaalia arkea, jonka seurauksena ympäristön viihtyisyys paranee.
- Toimintaa helppo järjestää
 - toimintakyvyltään erilaisille ihmisille
 - erilaisissa ympäristöissä.



Lähellä ja näkyvillä



Jäljellä olevan toimintakyvyn hyödyntäminen



- Fyysinen toimintakyky ja pitkäkestoinen muisti säilyvät usein pitkään.
- Niiden avulla yksilön yhteyttä omaan itseensä ja ympäristöön voidaan tukea.
- Tuttujen piirteiden ja toimien avulla voi saavuttaa levollisen olon ja hallinnan tunteen (Carman 2002).
- Puutarhatyöt usein yliopittuja ja ne osataan pitkään.

Kasvit dementiakodissa

Rappe & Lindén 2004

- Henkilökunnan mielestä ei ollut syytä rajoittaa kasvien käyttöä dementiakodeissa.
- Puutarhatoimia käytettiin hoitotyössä (65 %), eniten käyttivät ne, jotka harrastivat puutarhanhoitoa.
- Asukkaat olivat hoitajien mielestä kiinnostuneita kasveista, kasvit lisäsivät vuorovaikutusta asukkaan ja henkilökunnan välillä, jonkin verran myös asukkaiden välillä.
- Kasvit rauhoittivat levottomia asukkaita ja niitä käytettiin muistelu- ja validaatioterapiassa.

Puutarhatoiminnan vaikutus

- Puutarha synnyttää **aktiivista toimintaa ja tarpeellisuuden tunteita** (Brawley 2007, Rappe & Evers 2001).
- Muistikuvat aiemmin tehdyistä toimista voivat olla niin voimakkaita, että muistisairas voi kokea yhä tekevänsä samoja asioita (Duggan ym. 2008).
- Puutarha aktivoi muistisairaita vanhuksia toimintaan kuten kasteluun ja kuivien kukkien nyppimiseen (Cox ym. 2004).



Puutarhatoiminnan vaikutus

- **Puutarhatoiminnot vahvistavat autonomiaa ja identiteetin jatkuvuutta sekä lisäävät vuorovaikutusta**
 - Puutarhatoiminnot tuovat muistoja aiemmasta elämästä aistittavuuden kautta ja pitävät asukkaat osallisina omaan elämäänsä (Zeisel & Tyson 1999).
 - Puutarhatoiminta lisäsi pystyvyyden tunnetta, elämän tarkoitukselliseksi tuntemista, sosiaalista tukea ja myönteisiä tunteita sekä vähensi kiihtyneisyyttä. Myös vaikeasti muistisairaat hyötyivät. (Mackenzie ym. 2000)
 - Puutarhatoimet kiinnostivat ja niissä pysyttiin pitkään (Jarrot ym. 2002).
 - Puutarhatoimet lisäsivät vuorovaikutusta, aloitteellisuutta, keskittymistä ja tehtävän loppuunsaattamista (esim. Jarrot & Gigliotti 2004).

Puutarhatoiminta Alzheimer – potilaiden kanssa

D'Andrea et al. JHT 2007-2008

- Kaksi kertaa viikossa 30-45 min 12 vk, 20 henkilöä koeryhmässä, 20 kontrollissa
- MDS+ -arvioinnin mukaan puutarharyhmällä oli **parempi toimintakyky** kuin kontrolliryhmällä verrattuna alkutilanteeseen. Myös **mieliala ja käytös, psykososiaalinen hyvinvointi ja toiminnallinen aktiivisuus paranivat** ja niiden **vaihtelu väheni**.
- Puutarharyhmäläisten **kognitiiviset kyvyt säilyivät** paremmin kuin kontrolliryhmän.
- Puutarhatoiminnan avulla voidaan lievittää Alzheimerin tautiin liittyviä oireita kuten avuttomuutta, kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, vuorovaikutushalun puutetta ja mieltymystä eristäytyä, sen keskivaikeassa vaiheessa.

Puutarhatoiminta

- Lievittää pelkoa, masennusta ja eristyneisyyttä.
- Tuo elämään merkityksellisyyttä ja mahdollisuuden vaalia elämää, ilmaista tunteita ja reflektoida omaa elämää suhteessa luontoon.



Vihreä ympäristö ja puutarhatoiminta

- Vahvistavat kokemuksellista olemassaoloa **aistittavien ja ymmärrettävien** piirteidensä kautta, jotka herättävät tunteita ja muistoja sekä aktivoivat mielikuvia.
- Tila ja toiminta synnyttävät merkityksiä, jotka liittyvät paikkaan, kulttuuriin, yhteisöön ja yksilöön ja sitovat ne kokonaisuudeksi.



Toivo tulevaisuudessa



”...että niin kun otin siemeniä tuolta, kehäkukan siemeniä. Niin minä ittelleni naureskelin. Mää aattelin, että mä olen ihan hassu, kun minä vielä siemeniä otan. Että tarttenko näitä vai en. Vaan tämmönen on ihmisen elämä... Mitä varten sen pitää kumminki tuota aina ajatella seuraavaakin kessää.”