

Suunnitelmista käytäntöön – Sipoon Seniorikeskuksen liikunta- ja aistipiha

Iloa ja voimaa ympäristöstä – Ikäinstituutin
verkostopäivä 8.12.2016, Helsinki

8.12.2016

Antti Lemetyinen



Sipoo ja Seniorikeskus lyhyesti

- ~ 20 000 kuntalaista, kasvu 1,9%
- Kaksikielinen kunta Uudellamaalla; kaikenlaista saaristosta metsään
- Yli 65-vuotiaita 17% (reilu 3100)
- Seniorikeskus – Ikääntyneiden palvelut
 - 3 ymp.vrk. asumisyksikköä, palveluasumista sekä päiväkeskus
 - Aukkaita 50 + 15 (kaikkiaan 85/40)
 - Nikkilässä
 - Mainiot ulkoilumahdollisuudet



Seniorikeskuksen pihan laajennus

- Laajennus – suunnitteluprosessi ~ vuoden verran, valmista 2013
- Erityisryhmänä muistisairaat
 - ”Jos mahdollisuudet päästä luontoon vähenee, tuodaan luontoa lähemmäs ihmistä”
 - Vaihtelevia ympäristöjä ja monipuolista tekemistä
 - Vrt. Malin, Minna 2010: Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä.
 - Mikä aktivoi? -> turvallisuus, toiminnallisuus, kokemuksellisuus
 - Miksi lähteä ulos? Tunne itsenäisyydestä, muut ihmiset, hyvä mieli



Ikääntyneiden Green Care –toimintaa ruohonjuuritasolta

Päiväkeskus ja ymp.vrk. yksiköt

Parin vuoden kokemus suunnitelmallisesta työstä:

1. Suunnittelu asiakkaiden kanssa, mitä halutaan?
2. Vuosikello, idätys, kasvien kasvatus
3. Kevät, taimien siirto
4. Kesä, istutukset, hoito, nauttiminen
5. Syksy, sadonkorjuu, talvikunto
6. Talvi, uusi kausi - suunnittelu



Ylös ja ulos

Viherympäristöjen ja kasvien hoitamisen positiiviset terveysvaikutukset parantavat ikääntyneiden ja muistisairaiden ihmisten elämänlaatua. Tutkimustyöt tukevat ja kannustavat luontoterapeuttien osaamista osaksi ikääntyneiden palveluita.

Green Care –toiminta on käsitteellään mieltä ja muistia hoitavaa, mutta se koostuu toiminnasta, luonnosta ja yhteisön osasta. Luonto voidaan nähdä laajasti pienistä luontokokemuksista suurin viheralueisiin tai vaikka elämiin. Toiminta voi joko sijoittua luontoon (esim. metsässä kävely) tai olla kasvien hoitoa. Yhtäältä sosiaalinen tuki on yksi merkittävä osa GC-toiminnasta.

Tutkimuksia ja käytäntöä

Viherympäristössä ulkoilu kohteita mieltä ja voi parantaa koettua terveyttä (Rappe 2005). "Mitä lähemmäs luonto/vihreä/puutarha/on, mitä useammin sellä käy ja mitä pidempään siellä viettää aikaa, sitä terveemmäksi kokee itsensä."

Ulkoilu ja puutarhatoiminta vähentävät muistisairaiden aptaatiota (Whear et al. 2014).

Kokemuksia ja muistoja

Asiakaspalaute postiviestistä: "Det var underbart!" "Det blev lite levard!" "Kölluul saiaan, että talossa on paha hyvässä kunnossa."

"Kyy pitten minulta neuvoa, kun keväällä istutetaan kasveja!"

"On mukavaa päästä tekemään puutarhatöitä, kun on niitä totuttanut tekemään. On kuitenkin hyvä, ettei nyt ole enää pakko, kuten ennen."

Mikä estää? "What lies behind limited accessibility to gardens within the residential care setting?" (Whear 2014). Vrt. Auvassamin valitus yleisten ulkoilun este (Rappe 2005).

Sipooon kunnallisten ympäristövoimavarojen asumisyksiköiden läheisyydessä on ennestään ja monipuoliset liikunta- ja viheralueet heti takapöytä. "Jos luontoon on hankala päästä, voimme tuoda luontoa lähemmäksi asukkaitamme."

Riika ja kasvit ovat syy lähteä ulos syömään marjoja ja vettäminen aikaa ulkona -> Lisääntynyt aktiivisuus.

Ilia ja postiviestius, mielellä tekemään.

Toiminta tuo esille muistoja. Luo uusia ja kannustaa vanhan osaamisen käyttämiseen.

Omaispalaute ollut erittäin positiivista.



Idästä alkuaan

Päiväkeskuksen ja muistiyksikön asiakkaiden ryhmät aloittivat keväällä 2015 kesäkuukien ja kasvien idättämisen sisätiloissa. (Kuvat 1 ja 2)

Kesäkuussa pääsimme istuttamaan taimia ja hoitamaan kukkia. (Kuva 3)

Myllyhemmin kesällä ohjelmassa oli kasvien hoitamista, pihattamista ja marjojen syömistä. (Kuva 4)

Syyskuussa korjasimme satoa ja siemeniä sekä valmistimme pihaa talvea varten.

Kesän viheralan opit kielivät autoiltoista ja keväällä: "Ikkäntyneiden luontotoiminnan vuokkallo!"

Tammä- ja helmikuussa 2016 aloitimme uuden kauden suunnittelun yhdessä asiakkaiden kanssa.

Keväällä 2016 kasvien idättämistä ja huolehtimista. 9/9 2016 istuttamista ulos.

Kommentit: Green Care –toiminnan soveltumattomuusvaikutukset ovat erittäin monipuoliset. Aina ei tarvitse suunnitella, luovuttaa saa käyttää sitäkin enemmän. Käyttöä voi pienellä panostuksella ja laajentaa kokemuksen kartuttua. Kannattaa kokeilla! Kulut ovat myös hyvä syy lähteä ulos.

Katso esimerkkiä: Vihreän veräjän siivotit: "Ikääntyneiden luontotoiminnan vuokkallo!"

Lähteitä

Whear, K. et al. 2014. What is the impact of using Outdoor Spaces such as Gardens on the Physical and Mental Well-being of Those With Dementia? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Evidence.

Rappe, K. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the cognitive well-being of the elderly living in long term care. University of Helsinki, Department of Applied Biology, Publication 96/2005.

Mullis, M. 2010. Viherympäristön läheisyys vaikuttaa ikäihmisten palvelutaloyksiköissä. Suola ja M.S.A., van der Schrieck van Meel, Conny 2006. Day Care for Demented Elderly in a Dairy Farm Setting. Positive First Impressions.

www.greencare.fi. Mitä Green Care onkaan? Tutustu laajaan aiheeseen Green Care Finland:n verkkosivulla.

www.vihreydenhankinta.fi. Oikeushallinnon Vihreä verkko - hankkeen verkkosivut. "Luontoon ja palveluun" -aiheesta löydät lisäasiain materiaalia työkäyttöä varten.

Yhteystiedot
Antti Lemetyinen (Terveystieteiden tutkimuskeskus) - Ergoterapeutti
Sipooon kunnan - Sibbo kommun
Suomalais / Svenska - Svenska / Somenvald / Somenvald
puhelin: 041 301 5100 / 041 301 5100
041 301 5100 / 041 301 5100
antti.lemetyinen@sipoo.fi www.sipoo.fi



sipoo
sibbo

Idusta alkaen



Keväällä - ikkunalautakasvatusta



... Ja tila loppuu kesken



Istuttaminen, siirto uusiin ruukkuihin, ulos vienti





8.12.2016

Antti Lemetyinen

”Jotain järkevää tekemistä”



”Nyt ne on kypsiä”





8.12.2016

Antti Lemetyinen



Yhdessä tehtyjä asetelmia



Talon sisäänkäynti

Kesällä



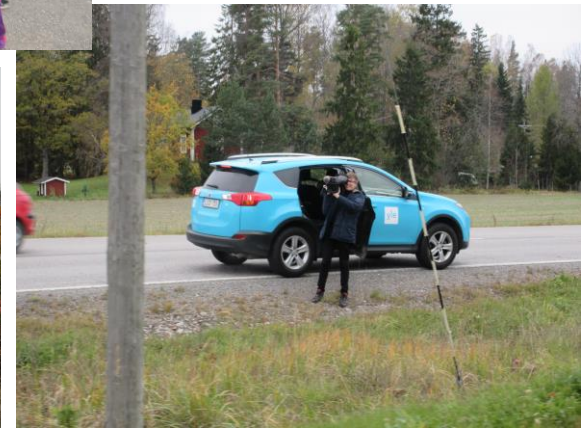
Talvella



Pyöräilytapahtuma 10/2016



<http://pyorallakaikenikaa.fi/>



5.12.2016

Antti Lemetyinen

Aina ei mene, niin kuin suunnitellaan...

Ajatus tammikuussa 2016: ”Mitä jos me kasvatettaisiin tänä vuonna jättikurpitsa?”

- Jättikurpitsa tarvitsee paljon lämpöä, vettä ja ravinteita...
- SM ennätys vuodelta 2012: 716 kg,
- ME USA:ssa yli 900 kg 😊

Jättikurpitsa



Mistä aloittaa? Mitä kaikkea pitää olla? Entä osaaminen?

- Green Care –toiminnan sovellusmahdollisuudet ovat erittäin monipuoliset.
- Aina ei tarvita suuria resursseja, luovuutta saa käyttää sitäkin enemmän. Aloittaa voi pienellä panostuksella ja laajentaa kokemuksen karttuessa. Kannattaa kokeilla! Kukat ovat myös hyvä syy lähteä ulos.
- Katso esimerkiksi: Vihreän veräjän sivuilta: ”Ikääntyneiden luontotoiminnan vuosikello”.

Lukemista

- Moilanen H. 2016. Vanhustyö 1/2016: Piha kutsuu puuhailemaan: https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/1_viestinta_2016/liitteet_2016/piha_kutsuu_puhailemaan_vanhustyö1_2016.pdf
- Lemetyinen, A. 2014. Memo 3/2014: Kaunis senioripiha. Seniorikeskuksen uudistettu takapiha kannustaa ulkoiluun ja liikkumiseen Sipoon Nikkilässä.
- www.vihreaveraja-hanke.fi - Sininauhaliiton Vihreä veräjä – hankkeen verkkosivut. ”Tuotteet ja palvelut” –välilehdeltä löydät runsaasti materiaalia työsi tueksi.

Lisälukemista GC

- <http://www.gcfinland.fi/>
- <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare>
- Green Care –työkirja:
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care –esite:
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Vihreää hyvinvointia –esite:
http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa_hyvinvointia.pdf



Kysymyksiä? Kommentteja? Terveisiä?

Antti Lemetyinen

Toimintaterapeutti – Ergoterapeut

antti.lemetyinen@sipoo.fi

09 2353 6595

www.sipoo.fi