

Satu Elo

Ympäristön merkitys hyvinvointiin



Tausta

- Yleisesti tiedetään, että ympäristöllä on keskeinen merkitys tuettaessa hyvinvointia
- Yksilön ja ympäristön välinen suhde on kaksi suuntainen prosessi:
 1. ympäristö vaikuttaa suoraan yksilön hyvinvointiin ja
 2. yksilön/terveysalan ammattilaisten **mahdollisuus ja kyky vaikuttaa** ympäristöönsä muokkaamalla sitä itselleen sopivammaksi

Kurkistuksia ympäristöhyvinvointiin:

**Miksi on tärkeää huomioida ympäristötekijät
kaikessa toiminnassamme hoitotyössä?**

Muistisairaudet ja ympäristö

- Tunteet ja käyttäytyminen syntyvät tilanteiden ja ympäristön tulkinnoista
- Elinympäristö muovaa käytösoireita ja voi pahimmillaan pahentaa niitä
 - Esimerkiksi muistisairailla henkilöillä erityinen herkkyys ympäristön ärsykeille ja jo pienillekin muutoksille
 - Muistisairas ihminen reagoi ympäristön myönteisiin ja kielteisiin ärsykkeisiin/signaaleihin vielä sairauden vaikeassa vaiheessakin
 - Yli- ja alistimulaatio, molemmilla kielteiset vaikutukset

 Muistisairaus luo tiettyjä tarpeita, joita toimivan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tulee täyttää

Näköaistin hyödyntämiseen vaikuttavat tekijät, ikääntyminen & muistisairaudet

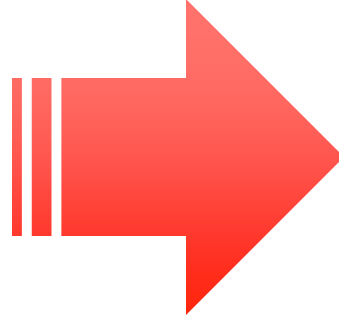
- Valontarve kasvaa x3
 - verkkokalvolle pääsee silmässä tapahtuvista muutoksista johtuen vähemmän valoa
- Silmä mukautuu hitaammin valomuutoksiin
 - sopeutuminen hämärään on hitaampaa
- Näkökenttä kaventuu
- Ympäristöstä tehtävät virhetulkinnat



Käyttösoireiden tavallisimmat syyt ja hoitokeinot

- kipu
- infektiot
- matala verenpaine
- väärä lääkitys
- Lewyn kappale –tauti
(hallusinaatiot, aggressiopuuskat)

- epäarvostava kohtelu
- epämukavuus, huono olo, palelu
- tunneherkkyys
- käyttäytymisen normittomuus
- uhka, kaaoksen tunteet
- virhetulkinnat, väärinymmärrykset
- virikeherkkyys, sisäinen levottomuus
- pelko, turhautuminen, itsearvostuksen



- hyvä somaattinen ja lääketieteellinen hoito
- fyysinen perushoito
- liiketerapia

- vuorovaikutus
- terapeuttisuus
- muistelun ja laulun käyttö
- ympäristön parantaminen
- toiminnalliset menetelmät

Välillinen vaikutus työn henkiseen kuormittavuuteen.

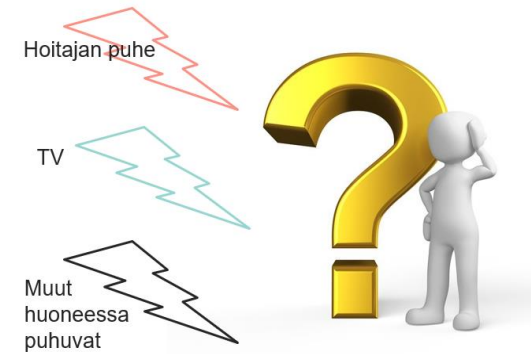
Terapeuttinen fyysinen ympäristö

- Värit (La Torre 2006)
- Taide (McCormack & McCance 2010)
- Luontonäkymät (Amankwah et al. 2019, Ulrich 1984; Verdeber 1986; Ulrich ym. 1991; Hartig ym. 1999)
- Äänet

Nopeuttavat tutkitusti
toipumista



Melu



Miksi tärkeää ottaa huomioon muistisairaiden hoitotyössä?

- Melu ja häly aiheuttavat herkästi levottomuutta
- Melu ja kovat äänet → aggressiivinen käyttäytyminen
- Turvallisuudentunne lisääntyy minimoidessa hoitoyksikön melu ja samanaikaiset ääniärsykkeet
- Äänet saattavat joko tukea havaitsemista tai estää sitä mikäli äänilähteitä ei eroteta toisistaan
 - Agnosian vuoksi televisio/radio aiheuttaa osalle virhetulkintoja

Miksi tärkeää ottaa melutasot huomioon työympäristössä?

- Taustamelun ja jatkuvien ärsykkeiden on todettu olevan yhteydessä **kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemiseen** ja **kohonneisiin stressitasoihin**.
- Liiallinen tai liian pitkään jatkunut stressi taas on todellinen riskitekijä niin työkyvylle kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.
- HUOM: Hoitotyö kuormittaa myös aivoja!

Rauhallisia taukotiloja työn tuottavuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi:

Terveelliseen työympäristöön kuuluvat myös säännölliset, palauttavat tauot

Toimiva fyysinen ympäristö = Työergonomia

- Fyysisten ympäristötekijöiden huomioiminen on olennaista tuettaessa asiakkaita aktiivisiksi päivittäisissä toiminnoissa sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa:
 - Toimintaympäristö voi sekä rajoittaa avustamista tai tukea ja antaa mahdollisuuksia
- Vaikuttavat myös työtyytyväisyyteen ja työhyvinvointiin:
 - Erilaisilla ergonomisilla interventioilla on onnistuneesti pyritty vähentämään fyysisessä toimintaympäristössä hoitotyöhön liittyviä kuormitustekijöitä -> esim. kinestetiiikka

Sosiaalinen ympäristö ja hyvinvointi

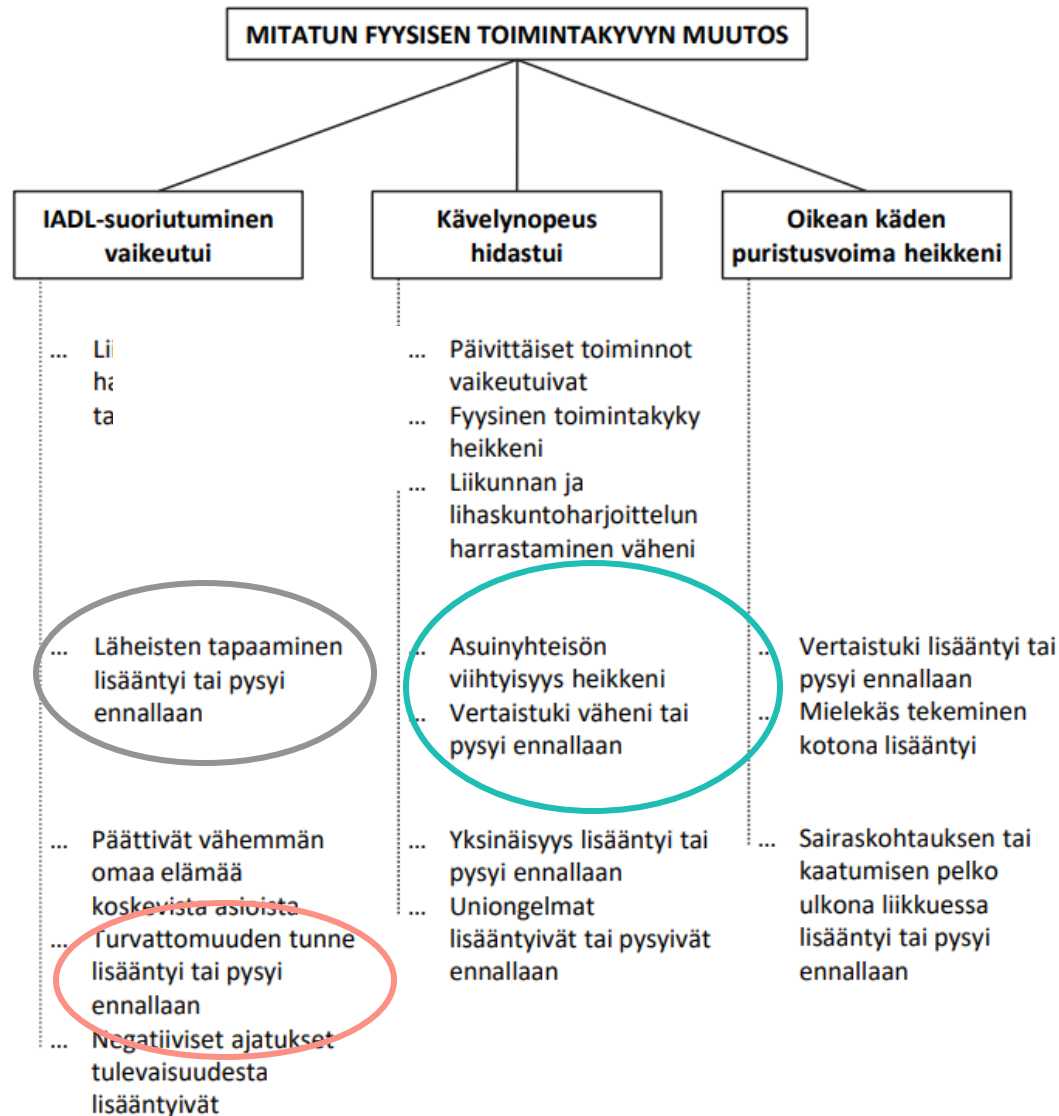
- Sosiaalinen ympäristö viittaa sosiaalisiin verkostoihin, vuorovaikutukseen, tukeen ja kontrolliin
- Kuntoutumista edistävässä / toimintakykyä ylläpitävässä hoitotyön toiminnassa myös sosiaalinen ympäristö on keskeinen tekijä
- Esimerkiksi kinestetikka korostaa vuorovaikutuksen tärkeyttä ja aitoa yhteistyötä arvostavassa ilmapiirissä:
 - Yksiköissä vallitsee rauhallinen ilmapiiri ja työskentelytapa
 - Moniammatillisten työntekijöiden välillä näkyy avoimuus, yhdessä oppiminen ja ideoiminen
 - **Innostunut ja motivoitunut henkilöstö haluaa kehittää itseään ja puhaltaa yhteiseen hiileen**

Päivi Stenman väitös 2.10.: Kinestetikka

- Kinestetikan toimintamallissa ihmisen toiminnot tapahtuvat fyysisessä ympäristössä, johon kuuluvat tilat, apuvälineet ja avustava henkilöstö.
- Toimintaympäristö voi sekä rajoittaa avustamista tai tukea ja antaa mahdollisuuksia.
- Vaikuttavat myös työtyytyväisyyteen ja työhyvinvointiin
 - Esimerkiksi: erilaisilla ergonomisilla interventioilla pyritty vähentämään fyysisessä toimintaympäristössä hoitotyöhön liittyviä kuormitustekijöitä

Sosiaalinen ympäristö ja toimintakyky

- Vaikutusta erityisesti ikääntyneiden fyysiseen toimintakykyyn ja aktiivisuuteen
- Erityisesti fyysiseltä toimintakyvyltään heikoimmat ikääntyneet ovat herkkiä ympäristön vaikutuksille:
 - **Lähiympäristönsä liikkumisen kannalta esteelliseksi** kokevat ikääntyneet rajoittavat ulkona liikkumistaan ja heillä on enemmän kävelyvaikeuksia
 - **Ulkoiluseuran** puuttumisella on havaittu olevan yhteys ikääntyneiden kävelyvaikeuksiin ja liikunnallisesti passiiviseen elämäntapaan
 - **Perheen, läheisten ihmisten ja henkilökunnan antamalla tuella** on vaikutusta ikääntyneiden liikkumiseen



1. Asuinyhteisön viihtyisäksi kokemisen väheneminen, vertaistuen väheneminen sekä sosiaalisia suhteita rajoittavien terveydentilan muutosten lisääntyminen olivat yhteydessä kävelynopeuden hidastumiseen.

2. Ensimmäisen asumivuoden aikana asuinyhteisönsä viihtyisyyden heikentyneeksi arvioineiden ryhmässä kävelynopeuden keskiarvo hidastui

HUOM: Läheisten riittävän tapaamisen lisääntyneeksi arvioineiden ryhmässä IADL suoriutuminen heikkeni

Kuvio 4. Palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden mitatun fyysisen toimintakyvyn muutos ja siihen yhteydessä olevat tekijät (viiva tarkoittaa yhteyttä).

Symbolinen ympäristö ja hyvinvointi

- Symbolisia tekijöitä voidaan tarkastella ideaalisten, normatiivisten ja institutionaalisten elementtien avulla.
- Toimintaympäristön ideaaliset ominaisuudet koostuvat mm. ideoista, arvoista, uskomuksista ja tiedoista.
- Yksilötasolla esimerkiksi elämänhistoria, arvot ja hengellisyyden kokemus
- Hoivaympäristöissä on paljon symbolisia ulottuvuuksia:
 - Työyhteisöjen kulttuuriin sisältyvät arvot ja normit **määrittävät lopulta työyhteisön jäsenten ajattelua ja toimintaa.**
 - Organisaation kulttuuriset perusoletukset, jotka ovat jaettuja ja ihmisille tiedostamattomia olettamuksia: usein **syvään juurtuneita itsestäänselvyksiä.**
- Muutoksen johtamisessa on keskeistä tunnistaa yksikön taustalla oleva kulttuuri, sillä se voi tavalla tai toisella edistää tai estää uusien toimintamallien käyttöönottoa.

POHJOISTA TEKOA

*Olen tuli. Olen jää. Olen myrsky.
Olen tyven. Olen luja ja herkkä.
Olen pohjoista tekoa.*