Jari Tuominen,
Iiris Landström &
Ulla Arifullen-Hämäläinen

Tutkimusmatkalla tuoksujen maailmaan Wilhelmiinan senioritalon asukkaiden kanssa.

C:17

Miina Sillanpään Säätiö

Miina Sillanpään Säätiö 2013

ISBN 978-951-8973-61-7
ISSN 1456-3290

SISÄLLYSLUETTELO:

1. Johdanto 1
   1.1. Ikääntyminen ja hajuaisti 1
   1.2. Hajuaistin testaaminen 1
   1.3. Tuoksu ja emootiot 2
   1.4. Hajuaistin harjaannuttaminen 2
   1.5. Tuoksumuistot ryhmätoiminnassa 3
2. Ryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoitteet 3
3. Ryhmätoiminnan kulku ja rakenne 4
4. Havaintoja ja kokemuksia ryhmätoiminnasta 6
   4.1. Osallistujat 6
   4.2. Tuoksutestaus ja harjoittelun vaikutus tuoksumolekyylien tunnistamiseen 7
   4.3. Lyhytkestoiset muutokset tunnetilassa ryhmätoiminnan alussa ja lopussa 8
   4.4. Ohjaajan havaintoja ja kokemuksia ryhmätoiminnasta 8
   4.5. Osallistujien kokemukset ryhmätoiminnasta 9
5. Johtopäätöksiä ja pohdintaa 10
5.1. Kotiharjoittelu 10
5.2. Tuoksujen hyödyntäminen muistelutyössä 10
5.3. Oppi ja ikä kaikki 11
5.4. Tuoksujen hyödyntäminen hoidossa ja kuntoutuksessa 11
6. Summa summarum 12
   Lähteet: 13

1. Johdanto

1.1. Ikääntyminen ja hajuaisti

On kaikkien etu, että ihmiset elävät mahdollisimman pitkään terveinä ja elinvoimaisina. Parikymmentä vuotta sitten 65-vuotiasta pidettiin vanhana ja stereotypia oli: "eläkkeellä ja keinutuolissa – kohta vanhainkodissa". Tänä päivänä ikäihmiset haluavat olla ja ovatkin huomattavan aktiivisia. Eräs 95-vuotias on sanonut mukavasti, että "minulle vanha on aina 15 vuotta vanhempi kuin minä". Suomessa yli 75-vuotiaita on 427 000 ja vuonna 2030 lukumäärän oletetaan olevan 847 000 (1).

Iän myötä hajuaisti usein heikkenee. Jos heikkeneminen tapahtuu nopeasti tai hajujen tunnistamiskyky katoaa kokonaan, on syytä selvittää tilanne lääkärin kanssa. Hajuaistin toiminta voi heiketä mm. nuhan, influenssan, joidenkin lääkitysten, pään alueen kasvainten tai vammojen seurauksena (2).
Parhaimmillaan hajuaisti on 20–30-vuotiaana. 80-vuotiaalla saattaa olla jäljellä 35 % hajuaistista. Amerikkalaisen Pennsylvanian yliopiston tutkimuksessa todettiin, että 60 % 65–80-vuotiaista (n = 1955) kärsi hajuaistin heikkenemisestä. Lähes 25 % heistä oli anosmaatikkoja eli heidän hajuaistinsa ei toiminut lainkaan. Naisilla todettiin olevan hieman parempi hajuaisti kuin miehillä (3).

On huomioitava, että samalla kun elinikä pitenee, kasvaa myös riski sairastua muistisairauksiin. Tämä lisää tarvetta kehittää keinoja riskien tunnistamiseen, varhaiseen diagnostiikkaan ja kuntoutukseen. Hajuaistin yhteyttä neurologisiin muistisairauksiin on tutkittu parinkymmenen vuoden ajan. Hajuaistin heikkeneminen ja hajujen tunnistaminen yhdistetään yleisesti Alzheimerin taudin alkuvaiheisiin. On havaittu että ensimmäiset muutokset tapahtuvat hajukäämissä ja hajusignaalin kulkua ohjaavissa hermostoreiteissä (4). Kun Alzheimerin tauti etenee, lisääntyvät tau-proteiinin kasautumat hajukäämissä (5). Alzheimer-potilaat saavat hajuaistia testaavissa tunnistustesteissä alhaisempia arvoja kuin terveet (6).

1.2. Hajuaistin testaaminen

Vanhemmalla iällä hajuaistin testaaminen on hyödyllistä. Turvallisen kotona asumisen kannalta on tärkeää tietää mahdolliset rajoitteet hajuaistissa. Vaaratekijöistä kertovat esim. savun, kaasun tai pilaantuneen ruoan hajut. Lisäksi hajuaistin toimimattomuudella on selvät yhteydet mm. painon putoamiseen, ruokahaluttomuuteen ja depressioon (7, 8).

Tunnetuin hajujen testausmenetelmä on amerikkalaisen Pennsylvanian yliopiston kehittämä UPSIT-testisarja. Suppeassa testisarjassa on 12 ja laajassa 40 kansallista hajua. Testituoksujen on oltava kansallisia ja helposti tunnistettavia, koska tuoksujen tunnistaminen on subjektiivista ja kulttuurisidonnaista. Testaus suoritetaan siten, että henkilö vapauttaa raaputtamalla ko. hajun vihon sivulle painetusta tuoksujäljestä ja

yrittää tunnistaa sen. Tämän jälkeen hän vastaa valitsemalla nelikenttävaihtoehdosta mielestään oikean vaihtoehdon. Etuna testaukselle on sen edullisuus, nopeus sekä helppokäyttöisyys. Testi ei kuitenkaan ole kliininen, vaan suuntaa antava. Testivihot eivät korvaa neurologisia tutkimuksia, vaan ne täydentävät niitä. Testivihkoja ei ole toistaiseksi myynnissä Suomessa.

1.3. Tuoksu ja emootiot

Haju aistitaan ensin aivojen limbisen järjestelmän tunnekeskuksessa. Tämä merkitsee sitä, että emootiot näyttelevät suurta osaa hajujen maailmassa. Ihminen hengittää koko ajan, eikä hajuaistia voi koskaan tietoisesti sulkea.

Tuoksuja on periaatteessa loputtomasti. Jokainen kokee tuoksut eri tavalla. On kuitenkin monia yleismaailmallisia tuoksuja, joista melkein kaikki pitävät, esim. kahvi ja sitruuna. Tiettyjen tuoksujen on todettu lisäävän aktiivisuutta, toiset taas rauhoittavat.

Tutkimuksen (n=350) mukaan 83 % ihmisistä käytti hajuvesiä, koska pitää niiden tuoksusta. 68 % heistä ajatteli, että hajuvesi vaikutti myönteisesti mieleen. Tutkimukseen osallistujista 56 % ajatteli, että heidän hyvinvointinsa lisääntyi tuoksun ansiosta, 51 % tunsi romanttisuuden lisääntyvän ja koki, että heistä pidettiin enemmän (9). Tuoksut vaikuttavat siis monella tavalla mielialaamme. Ihminen aistii jopa 75 % päivittäisistä myönteisistä tunteista tuoksujen välityksellä (10). Tuoksujen kokeminen miellyttävänä on tutkimusten mukaan geneettinen ominaisuus. Miellyttävä tuoksu helpottaa lähes automaattisesti stressiä, depressiota, apatiaa ja auttaa rentoutumisessa. Vastaavasti epämiellyttävä tuoksu on luotaan työntävää ja saa aikaan ärtymystä (11).

Viiniharrastus on yhä suositumpaa myös senioreiden keskuudessa. Viini on oivallinen aromin lähde. Eri rypälelajikkeet antavat erilaisen hajuaistimuksen. Usein sitä on vaikea kuvailla, mutta usein pienen harjoittelun jälkeen kuvailu luonnistuu. Mitä enemmän opitaan ymmärtämään viinin aromeja, sitä enemmän niistä voidaan nauttia.

Aromaterapialla on todettu myönteisiä vaikutuksia muistisairaille. Etenkin kognitiivisten toimintojen on todettu parantuneen (12, 13).

1.4. Hajuaistin harjaannuttaminen

Tuoksujen tunnistamista on hyvä harjoitella usein, mutta ei kauan aikaa kerrallaan, koska hajuaisti väsyy helposti. Liiallisesta tuoksusta voi saada jopa päänsärkyä. Tuoksuharjoittelu on periaatteessa mahdollista aina ja missä tahansa. Esimerkiksi ruoanlaitto ja ruokailuhetket tarjoavat jokapäiväisen mahdollisuuden harjoitella tuoksujen tunnistamista.

1.5. Tuoksumuistot ryhmätoiminnassa

Muistelu on identiteettityötä, oman elämän merkityksellisyyden kokemista. Jokaisen ihmisen elämästä löytyy kokemuksia ja tarinoita myös toisille jaettavaksi. Jaetulla tarinalla voi olla eheyttävä vaikutus. Tarina kertoo siitä, kuka kertoja on, mistä hän tulee, missä hän on nyt ja kuinka hän näkee tulevaisuutensa. Tarina (seikkailu, tragedia, komedia...) on ainutkertainen, ainutlaatuinen ja kertojansa näköinen Jaettu muisto voi tuoda esiin kertojasta jotain uutta. Kuullun tarinan kautta muut voivat lisätä ymmärrystään, eläytyä ja rakentaa kokonaisempaa kuvaa kertojasta.

Jokaisella sukupolvella on yhteisiä tiettyyn aikakauteen liittyviä muistoja (14). Näiden yhteisten muistojen jakaminen ryhmässä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta tarinat voivat avata uusia näkökulmia ja näin rakentaa yhteistä tarinaa uudeksi. Tarinat ja muistot syntyvät aikaisempien tietojen ja kokemusten pohjalta, mutta muotoutuvat uusien kokemusten ja sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Ikäihmisille yhteisiä ovat usein tuoksujen synnyttämät lapsuuden muistot, jotka liittyvät esim. jouluun (piparkakku, kuusi...) ja saunaan (vihta, savu...).

Joulun tuoksuja

2. Ryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoitteet

Wilhelmiinan senioritalon asukkaille suunnatun toiminnan tarkoituksena oli kerätä kokemuksia ja havaintoja tuoksujen käytettävyydestä ryhmätoiminnassa.

Halusimme selvittää

- lisääkö tuoksuja hyödyntävä ryhmätoiminta senioreiden psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä?
- voidaanko tuoksujen avulla herättää muistoja ja muistelua?
- voidaanko hajuaistia aktivoimalla ja harjoittelemalla oppia tunnistamaan tuoksuja?

- miten seniorit itse kokevat tuoksumaailmaan perustuvan ryhmätoiminnan ja mitkä teemat heitä kiinnostavat?

3. Ryhmätoiminnan kulku ja rakenne

Tuoksupilottiryhmän tavoitteellinen sisältökokonaisuus ja tapaamiskertojen rakenne suunniteltiin ja toteutettiin Kenzen Oy:n, Miina Sillanpään Säätiön ja Palvelukeskus Wilhelmiinan yhteistyönä. Sisältökokonaisuuden suunnittelussa hyödynnettiin kemian tohtori Jari Tuomisen (Kenzen Oy) tuoksuasiantuntemusta ja Miina Sillanpään Säätiön vanhustyön kuntoutusasiantuntemusta. Ryhmätoiminta toteutettiin Wilhelmiinan muistelutyöhön perehtyneen vapaa-ajanohjaajan ohjaamana 10.1.–7.3.2013. Ryhmään osallistui kymmenen Wilhelmiinassa asuvaa vapaaehtoista senioria.

Ryhmätoiminnan tavoitteellinen sisältökokonaisuus

1. Alkutestaus: Kahdentoista tuoksumolekyylin tunnistaminen ryhmätestinä
2. Ryhmätoiminta ja kotiharjoittelu
3. Lopputestaus: Kahdentoista tuoksumolekyylin tunnistaminen ryhmätestinä

Viikoittain järjestettyjen, teemoittain etenevien yhdeksän tapaamiskerran rakenne oli strukturoitu. Kullekin tapaamiskerralle oli valittu oma tuoksuteema, kuten vihannekset ja hedelmät, yrtit ja vihreät, ruoka ja juoma sekä haitalliset tuoksut. Tapaamiskerran kestoa ei ollut tarkasti rajattu. Osallistujille kerrottiin, että tapaamiset kestävät 60 - 90 minuuttia.

Ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin tuoksutestaukset kahdellatoista eri tuoksumolekyylillä (ks. kohta 4.2). Ensimmäisellä tapaamiskerralla käytettiin aikaa myös ryhmäytymiseen sallivan ja osallistavan ilmapiirin luomiseksi. Viimeisellä kerralla kerättiin kirjallinen ja suullinen palaute sekä kehittämisehdotuksia. Viimeinen tapaamiskerta huipentui viini- ja viskinosingiin, jossa harjoiteltiin tunnistamaan juomista niille tyypillisiä tuoksuja. Tapaamiskertojen 2–8 alussa kerrattiin edellisen tapaamiskerran teemaa ja jokainen osallistuja sai esitellä kotiharjoittelun herättämiä ajatuksia ja havaintoja. Kahdeksan viikon kotitehtävät kuvataan seuraavalla sivulla.

Viikon 1. kotitehtävä:

Ohjeistus: Istu kotona rauhassa tuolissa ja mieti, mikä tuoksu vie sinut takaisin nuoruuteen:

- Missä tilanteessa olet? Miltä se tuntuu? Kenen kanssa olet? Mitä tapahtuu? Mitä teet tuoksun hetkellä?...
- Mitä tuoksuja oli lapsuuden kodissasi? Kirjoita ylös.

Viikkojen 2, 4, 5, 7 ja 8 kotiharjoittelu muodostui alla kuvatuista osallistujan itse valitsemista tehtävistä:

Ohjeistus: Valitse ainakin jokin seuraavista

- Valokuva: Jos sinulla on kotona valokuvia, katsele niitä ja mieti, nouseeko jostakin kuvasta mieleen hedelmien tai vihanneksien tuoksu. Jos mahdollista, niin kirjaa tuoksumuistojasi.
- Lehdet: Selaa vanhoja lehtiä ja mieti, tuleeko jostakin kuvasta mieleen hedelmien tai vihanneksien tuoksu. Ota kuva talteen.
- TV: Kun näet hedelmiä tai vihanneksia televisio-ohjelmassa, mieti niiden tuoksua ja kirjaa havainnot.

Lisäksi

- Onko sinulla kotona jokin miellyttävän tuoksuinen pesuaine tai saippua? Mikä?
- Käytä sitä seuraavan viikon ajan ja mieti, kuinka miellyttävä se on tai mikä voisi tehdä sen vielä paremmaksi.

Kotitehtävä viikoilla 3 ja 6:

Ohjeistus: Tee hajuaistin testausvihkon avulla tuoksutestaus ja tarkista oikeat tulokset vihkon takaosasta.

Kolmannen ja kuudennen viikon kotitehtävänä oli kahdentoista tuoksuobjektin tunnistustesti tuoksuvihkon avulla. Vihkon sivua hangattaessa vapautui tuoksua. Osallistujien tehtävänä oli valita vihkon nelikenttävaihtoehdoista oikea vaihtoehto. Testin jälkeen osallistuja tarkisti itse vihkon takaosasta oikeat vastaukset.

Tapaamiskertojen teematuoksuihin tutustuttiin kuvien sekä autenttisten tuoksujen (esim. tuoreet yrtit tai sitruuna) että molekyylituoksujen avulla. Oppimisen ja tuoksumuistijälkien syntymiseksi aktivoitiin mahdollisimman montaa aistikanavaa.

Tuoreet yrtit

4. Havaintoja ja kokemuksia ryhmätoiminnasta

4.1. Osallistujat

Ennen ryhmätoiminnan alkua osallistujilta kysyttiin taustatietoja. Ryhmään osallistui kymmenen vapaaehtoista Wilhelmiinan asukasta: yhdeksän naista ja yksi mies. Iältään he olivat 78–88-vuotiaita. Keski-ikä ryhmässä oli 82,1 vuotta. Koettu terveys asteikolla1–5 (1 = hyvä terveys, 5 = huono terveys) oli keskimäärin 2,7 vaihteluvälillä 1–4. Kuudella kymmenestä oli todettu verenpainetauti ja viidellä kymmenestä oli todettu sydäntauti. Kroonisesta lääkitystä vaativasta kivusta kärsi kuusi osallistujaa. Muistisairautta ei ollut diagnostisoitu kenelläkään osallistujista, mutta oma kokemus toistuvista muistihäiriöistä oli kahdeksalla osallistujalla kymmenestä. Muistamisen vaikeutta kuvattiin mm. ihmisten ja esineiden nimien sekä sovittujen asioiden unohtamisena sekä muistin hidastumisena.

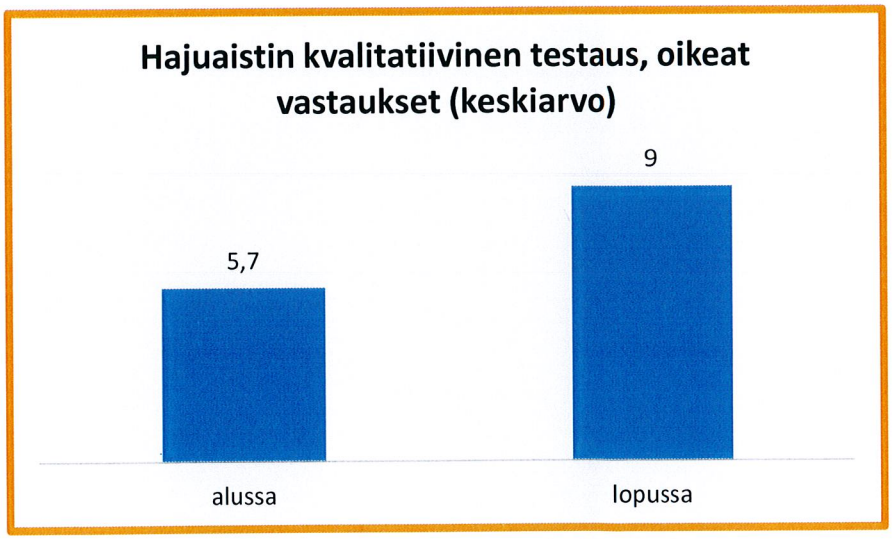
Ennen ryhmätoiminnan alkua osallistujia pyydettiin nimeämään kolme mielituoksuaan sekä kolme miellyttävän tuoksuista ruokaa tai ruoka-ainetta. Mielituoksuina mainittiin useimmiten kukat, mm. kielo, jasmiini ja ruusu. Miellyttävän tuoksuisista ruoista useimmin mainittiin tuore pulla ja kahvi. Hyvän tuoksuisina pidettiin myös marjoja ja hedelmiä, paistettuja (sipuli, kala) ja uunissa kypsytettyjä ruokia (kinkku, paisti, silakka- ja lanttulaatikko) sekä leivonnaisia (piparit, leipä). Miellyttävien tuoksujen nimeäminen oli joillekin vaikeaa. Osa ei osannut nimetä kolmea itselleen mieluisaa tuoksua ja ruokaa.

4.2. Tuoksutestaus ja harjoittelun vaikutus tuoksumolekyylien tunnistamiseen

Ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin hajuaistin kvalitatiivinen tuoksutestaus, jolla seurattiin tuoksusignaalin vahvistumista. Testaus tapahtui ryhmässä tuoksumolekyylejä sisältävien pullojen haisteluna. Haistettuaan tuoksua osallistuja rastitti nelikenttävaihtoehtoehdosta tunnistamansa tuoksun. Jokaisen kahdentoista tuoksun kohdalla oli omat nelikenttävaihtoehtonsa.

Alussa hajuaistin kvalitatiivisessa testauksessa (kuva 1) tunnistettiin oikein keskimäärin 5,7 (vaihteluväli 2–9) tuoksua kahdestatoista. Yhdeksän viikon kuluttua ryhmäläiset tunnistivat oikein keskimäärin 9,0 (vaihteluväli 5–12) tuoksua kahdestatoista.

Kuva 1. Hajuaistin kvantitatiivinen testaus



4.3. Lyhytkestoiset muutokset tunnetilassa ryhmätoiminnan alussa ja lopussa

Kuuden tapaamiskerran alussa ja lopussa kysyttiin osallistujien omaa senhetkistä mielialaa ja tunnetilaa portaattomalla 0–10 (0 = negatiivinen tunnetila, 10 = positiivinen tunnetila) jana-asteikolla. Arvioitavat tunnetilat olivat mm. iloinen/surullinen, haluton/tarmokas, jännittynyt/rentoutunut. Tunnetilojen seuraamisella haluttiin selvittää ryhmätoiminnan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin, mm. mielialaan ja tunteisiin.

Ryhmätoiminnan koettiin lisäävän tarmokkuutta. Alussa ryhmäläisten keskimääräinen arvio jana-asteikolla (haluton = 0 ja tarmokas = 10) oli keskimäärin 5,6 ja lopussa 6,3. Ryhmätoiminta myös rentoutti osallistujia. Jännitystilaa arvioitiin jana-asteikolla (0 = jännittynyt, 10 = rentoutunut). Kuuden tapaamiskerran keksimääräiset arviot olivat alussa 6,4 ja lopussa 7,2.

4.4. Ohjaajan havaintoja ja kokemuksia ryhmätoiminnasta

Ohjaaja kirjasi havaintoja tuoksuja hyödyntävän ryhmätoiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Hän teki huomioita osallistujien sitoutumisesta ryhmään ja ryhmää kiinnostavista, muistoja herättävistä aiheista. Hän seurasi myös kotiharjoittelun kiinnostavuutta ja osallistujien aktivoitumista tuoksujen hyödyntämiseen arjessa.

Wilhelmiinan asukkaina osallistujat tunsivat sekä toisensa että ohjaajan entuudestaan. Tuttuus ja luottamus helpottivat halukkaiden osallistujien löytämistä, ryhmätoiminnan aloittamista ja välittömän, keskustelevan ilmapiirin syntymistä ryhmässä.

Ryhmän ohjaaja kuvasi toimintaa itsetuntoa nostavana, vuorovaikutteisena ja muistoja herättävänä. Muistot sijoittuivat usein lapsuuteen ja nuoruuteen, mutta myös lähihistoriaan. Osallistujat sitoutuivat ryhmään ja pois oltiin vain "pätevästä syystä", esim. sairastumisen tai lääkärikäynnin vuoksi. Sitoutumisesta ryhmätoimintaan kertoi myös kotitehtäviin paneutuminen. Osa kurssilaisista teki seikkaperäistä työtä kirjatessaan kotona tuoksuobjekteja ja muistoja. Osa koki kotiharjoittelun työlääksi, ja heille annettiin mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan haluamallaan tavalla. Muistojen jakaminen oli tärkeä osa ryhmätapaamisten sisältöä. Ohjaajan tehtävänä oli rohkaista ja kannustaa sekä tarvittaessa rajata keskustelua, niin että myös hiljaisemmat osallistujat pääsivät esille. Ohjaajan tehtävä oli myös tarvittaessa palauttaa keskustelu aiheeseen. Osallistujia muistutettiin heidän omasta vastuustaan jakaa ryhmässä vain niitä asioita, joita itse halusivat. Osallistujat saivat tietoa tuoksujen vaikutuksista hyvinvointiin. Ryhmään osallistujilla oli myös paljon tietoa ja kokemusta itsellään. Tätä tietoa, esim. yrttien käyttämistä ruoanlaitossa sekä yrttien terveysvaikutuksista, jaettiin ryhmässä. Mm. kukat ja marjat toivat paljon muistoja mieleen lapsuuden ja nuoruuden ajoilta. Tuoksuja opittiin kuvaamaan asiantuntevasti. Tuoksu saattoi olla mm. lempeä, mieto, voimakas tai lempeänmakea. Jotkut aiheista, kuten vihannekset ja yrtit, eivät innostaneet yhtä paljon osallistujia. Ryhmäläisten

huumorilla höystetyt kommentit kertoivat erilaisesta ajasta ja elämänhistorian tuomasta perspektiivistä käsiteltäviin asioihin:

"Ennen ruokaa syötiin, ei haisteltu ".
"Ei ennen mitään yrttejä viljelty. Mausteeksi riitti sipuli, tilli ja persilja".
"Pula- ja sota-aikoina riitti, kun sai vatsansa täyteen".

Osa ryhmäläisistä aktivoitui hakemaan tietoa myös tapaamiskertojen välillä mm. internetistä. Jaettu tieto sai aikaan vilkasta keskustelua, jopa leikkimielistä väittelyn makua oli välillä ilmassa. Tuoksuista riitti keskusteltavaa myös kahvipöydässä ja peliporukassa.

Ryhmäkertojen strukturoitu, teemoittain etenevä sisältö jäsensi ja rajasi toimintaa. Tapaamiskerran kestoa ei ollut tarkasti määritelty ja osallistujille kerrottiin, että tapaamiset kestävät 60–90 minuuttia. Ensimmäinen ja viimeinen tapaamiskerta veivät kuitenkin testauksineen noin kaksi tuntia. Tämä koettiin liian pitkäksi. Seuraavat tapaamiskerrat olivat kestoltaan 60–90 minuuttia, joka koettiin sopivaksi ajaksi. Toiminnallinen ja osallistuva työtapa piti osallistujat virkeinä ja keskittymisen yllä. Tarinoiden jakamiselle ja keskustelulle varattiin aikaa. Kymmenen henkilön osallistujamäärä oli melko suuri ja vaati ohjaajalta tarkkuutta tasapuolisessa puheenvuorojen jaossa. Suositeltavampi osallistujamäärä on 6–8 henkilöä.

4.5. Osallistujien kokemukset ryhmätoiminnasta

Viimeisessä ryhmätapaamisessa osallistujilta pyydettiin suullinen ja kirjallinen palaute ryhmätoiminnasta sekä kehittämisehdotuksia. Osa kysymyksistä oli numeraalisia arvioita (asteikolla 0–10). Osaan kysymyksistä pyydettiin vapaata kommentointia. Palautekyselyn tarkoituksena oli kehittää tavoitteellista ryhmätoimintaa kohderyhmän tarpeita ja mielenkiinnon kohteita palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Kuusi kymmenestä osallistujasta täytti palautekaavakkeen. Palautteen perusteella kolme henkilöä osallistui ryhmään uteliaisuudesta tai kiinnostuksesta aiheeseen. Kolmella ei ollut ryhmään tullessaan mitään odotuksia. Ryhmäläisiltä kysyttiin myös, miten hyvin odotukset toteutuivat (0 = eivät toteutuneet, 10 = toteutuivat hyvin). Keskimääräinen arvio oli 8,6 (vaihteluväli 8–10). Vastauksia kysymykseen saatiin neljä. Osa ryhmäläisistä ei siis vastannut tähän, koska he eivät olleet asettaneet ryhmälle odotuksia.

Vastanneet pitivät tuoksumaailmaan tutustumista mielenkiintoisena. Keskimääräinen arvio (0 = ei yhtään kiinnostavana, 10 = erittäin kiinnostavana) oli 9,8 (vaihteluväli 8–10).

Osallistujien arvioimana ryhmätoiminta antoi hyvää mieltä, iloa ja mukavaa yhdessäoloa:

"Kiva tehdä yhdessä",
"Meillä oli hauskaa".

Lisäksi vastanneiden mielestä ryhmä herätti kiinnostusta uusiin asioihin ja siellä opittiin yhdessä:

"Yhteisen oivalluksen iloa".
"Hajuaistini aivan ilmeisesti parani".
"Hajuaistini terästyi loppua kohti, nyt haistelee ja tunnistelee erilaisia tuoksuja päivittäin".
"Oli paljon mielenkiintoisia uusia asioita".
"Oli mukava verrata miten itse pärjää verrattuna muihin".

Jotkut osallistujat epäilivät alussa hajuaistinsa toimivuutta ja oman osallistumisensa hyödyllisyyttä. Joidenkin osalta osallistuminen herätti välillä ristiriitaisia tunteita: "Sitä vaan huomaa, ettei haista enää juuri mitään". Kuitenkin lähes kaikkien osallistujien hajuaisti kehittyi, mikä antoi kokemuksen oppimisen mahdollisuudesta vielä iäkkäänäkin.

Viisi kuudesta suosittelisi vastaavanlaista ryhmää ystävälleen, koska heidän arvioidensa mukaan ryhmässä oppii uutta ja se on hauskaa virikkeellistä yhdessäoloa.

5. Johtopäätöksiä ja pohdintaa

5.1. Kotiharjoittelu

Osa ryhmäläisistä koki kotiharjoittelun innostavana sekä luovuutta ja muistoja herättävänä. Yksi osallistuja mainitsi esteenä omaishoitajana toimimisen, joka vie häneltä lähes kaikki voimavarat ja ajan kotona. Tuoksusignaalin vahvistumisen kannalta olisi kuitenkin hyvä, että opeteltavien tuoksujen käsittely toistuu riittävän monta kertaa. Jatkossa kotiharjoittelua tulisi kehittää niin, että se nivoutuu vielä paremmin arkitoimintoihin, kuten ruokailuhetkiin, kaupassakäyntiin ja peseytymistilanteisiin.

5.2. Tuoksujen hyödyntäminen muistelutyössä

Tuoksujen avulla voidaan herättää muistoja ja muistelua. Jotkut ryhmäläisistä kirjoittivat pitkiä tarinoita ja keräsivät valokuvia elämänkaaren varrelta yhdessä jaettavak-

si. Muisteluun liittyvä prosessointi ja jakaminen saattoi auttaa heitä jäsentämään elettyä elämää. Tämä voi olla ikäihmisen identiteetin säilymisen ja vahvistumisen kannalta merkityksellistä. Muisteluryhmiä suunniteltaessa on hyvä huomioida eri aistikanavien monipuolinen käyttö ja hyödyntää tuoksuja.

5.3. Oppi ja ikä kaikki

Ryhmäläisten taustatiedoista ilmeni, että lähes kaikilla oli esiintynyt muistihäiriöitä. Mahdollisimman monipuolinen aivojen käyttö ja aktivoiminen voivat auttaa ikääntyvää kognitiivisten kykyjen säilyttämisessä mahdollisimman pitkään. Uusien asioiden oppimiselle ja kiinnostavien asioiden löytämiselle ei ole ikärajaa. Ryhmä aktivoitui tiedon keräämiseen myös ryhmäkertojen välillä. Tietoa jaettiin ja mielipiteitä vaihdettiin vilkkaasti sekä ryhmätapaamisissa että kahvipöytäkeskusteluissa. Kognitiivisen toimintakyvyn säilymisen kannalta on tärkeää, että kiinnostus asioihin säilyy. Uutta oppii ja kokemuksia saa vain altistumalla uudelle!

Ryhmäläisille toistettu hajuaistin kvalitatiivinen testaus osoitti, että heidän tuoksumolekyylien tunnistamisenherkkyytensä oli parantunut ja oppimista oli tapahtunut yhdeksän viikon ryhmätoiminnan aikana. Osa ryhmäläisistä oli myös itse havainnut hajuaistinsa parantuneen ja he olivat aktivoituneet arjessaan tuoksujen suhteen.

5.4. Tuoksujen hyödyntäminen hoidossa ja kuntoutuksessa

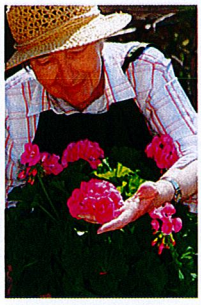
Hajuaisti on aistiemme joukossa poikkeuksellinen, koska tuoksuilla on hyvin läheinen suhde tunteisiin. Minkään muun aistin signaali ei kulje ensin tunnekeskukseen ja vasta sitten tietoiseen käsittelyyn aivojen muihin osiin. Hajuaistin harjoittaminen ja nautintojen kokeminen tuoksujen kautta on kaikille ihmisille tärkeä asia (15). Jos hajuaistin toiminta heikkenee tai loppuu kokonaan, se aiheuttaa helposti alakuloa ja masennusta. Kun muisti alkaa heiketä, on muistelu tärkeä osa omaa identiteettiä. Tuoksut herättävät helposti muistoja. Lievästi muistisairaille henkilöille kaikki aivojen harjoitteet ovat tärkeitä. Tuoksut ovat yksi varteenotettava mahdollisuus moniaistillisessa toiminnassa. Omaiset sekä hoitajat voivat melko helposti lisätä tuoksujen käyttömahdollisuuksia hyvinvoinnin tukemiseksi vanhusten ja muistisairaiden arjessa. Jokapäiväisten peseytymis- ja ruokailuhetkien lisäksi tuoksujen hyvinvointivaikutuksia voisivat tarjota mm. aistihuoneet, tuoksukerhot ja tuoksuterapia. Tuoksujen käytössä on huomioitava, että ne eivät saisi olla liian voimakkaita tai pitkäkestoisia ja niiden tulisi olla omakohtaisesti säädeltävissä ja tuottaa mielihyvää.

6. Summa summarum

Tuoksukurssi onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Osallistujat olivat aktiivisia senioreita. Kaikilla oli hajuaistia jäljellä, joten tuoksujen aiheuttamat aistimukset koettiin yleensä riittävän hyvin ja tarpeeksi voimakkaana. Osanottajat saivat paljon tietoa ja omakohtaista kokemusta oman hajuaistinsa toimivuudesta. Kurssi osoitti hyvin, kuinka harjoittelu tuottaa tulosta ja oppimista tapahtuu. Kurssin jälkeen oli myös helpompi nimetä omia mielituoksujaan. Aivot saivat uuden tyyppistä aktiviteettia. Tuoksut myös herättivät muistoja, joita mielellään jaettiin ryhmäläisten kesken. Kurssilaiset aktivoituivat enemmän hajuaistin käyttöön esim. ruokailussa ja eri tuotteita valitessa.

Osallistujat osoittivat luovuutta ja ennakkoluulottomuuttaan lähtiessään kanssamme tälle matkalle tuoksujen ihmeelliseen maailmaan, siitä suuri kiitos heille! Matkamme oli antoisa ja opimme uutta sekä toisistamme että tuoksujen käyttömahdollisuuksista senioreiden psyykkisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa

Kesän tuoksuja



Lähteet:

1) www.kunnat.fi
2) R. Devere, Olfactory Testing in the Diagnosis of AD and other Neuro-Degenerative Disorders, Practical Neurology, Aug. 2009.
3) R.Doty et al., Smell Identification Ability: Changes with Age, Science, 12,21,1984, 226, 1441-1443.
4) Christen-Zaech, S. *et al.* (2003). Early olfactory involvement in Alzheimer's disease. *The Canadian Journal of Neurological Sciences*, 30, 20–25.
5) Attems, J., Konig, C., Huber, M., Lintner, F. and Jellinger, K. A. (2005). Cause of death in demented and non-demented elderly inpatients; an autopsy study of 308 cases. *Journal of Alzheimer's Disease*, 8, 57–62.
6) Latha Velayudhan, Megan Pritchard, John F. Powell, Petroula Proitsi and Simon Lovestone, Smell identification function as a severity and progression marker in Alzheimer's disease, *Psychogeriatrics*: page 1 of 10, International Psychogeriatric Association 2013.
7) Jagdish C. Sharma Janice Turton, Olfaction, dyskinesia and profile of weight change in Parkinson's disease: Identifying neurodegenerative phenotypes, Parkinsonism and Related Disorders 18 (2012) 964e970.
8) Marine Naudin, Wissam El-Hage, Marle`ne Gomes, Philippe Gaillard, Catherine Belzung,Boriana Atanasova, State and Trait Olfactory Markers of Major Depression PLOS ONE, October 2012, Volume 7, Issue 10.
9) "Enthusiastic Response to Website Sense of Smell Survey", The Aroma-Chology Review, Vol. VI, no 3.
10) Bell, S. and C.P. Bell: 2007, 'Future Sense: Defining Brands through Scent,' The Journal of the Marketing Society 38 (Autumn), available at http://www.marketing-society.org.uk/About/manifesto/growthdrivers/Documents/ML_Stephen_Bell.pdf, accessed January 27, 2009.
11) Craig Warren, "Mood Benefits of Fragrance", Nov. 12, 1991.
12) Aromatherapy in dementia, Clive Holmes & Clive Ballard, *Advances in Psychiatric Treatment (2004), vol. 10, 296–300.*
13) Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's diseasepsyg_299 173..179 Daiki JIMBO,1 Yuki KIMURA,1 Miyako TANIGUCHI,1 Masashi INOUE2 and Katsuya URAKAMI1, *PSYCHOGERIATRICS* 2009; 9: 173–179.
14) Hohenthal-Antin, L. (2009). Muistot näkyviksi. PS-kustannus, Juva, 24.
15) The importance of the olfactory sense in the human behavior and evolution, *C. Sarafoleanu, C. Mella, M. Georgescu, C. Perederco, Journal of Medicine and Life Vol. 2, No.2, April-June 2009,* pp.196-198.