

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Elina Arola

LUONNOSTA HYVINVOINTIA MUISTISAIRAUTTA
SAIRASTAVALLE HOITOKODIN ASUKKAALLE
Koulutustilaisuudet henkilökunnalle

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
puh. 050 405 4816

Tekijä
Elina Arola

Nimeke

Luonnosta hyvinvointia muistisairautta sairastavalle hoitokodin asukkaalle – Koulutustilaisuudet henkilökunnalle

Toimeksiantaja Hoitokoti Piritta Oy

Tiivistelmä

Luontoympäristön merkitys hyvinvoinnillemme on yhä paremmin tiedostettu ja tutkittu. Luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia voitaisiin hyödyntää nykyistä enemmän esimerkiksi muistisairautta sairastavien hoitotyössä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Hoitokoti Piritta Oy:n henkilökunnan tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin koulutustilaisuudet Hoitokoti Piritan sekä Tervokodin henkilökunnalle. Opinnäytetyön tekijä suunnitteli ja toteutti koulutustilaisuudet toimeksiantajan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Koulutustilaisuuksissa käsiteltiin luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin yleisesti sekä muistisairautta sairastavan hoitokodin asukkaalle kannalta. Koulutusten tavoitteena oli herättää ajatuksia luonnon hyödyntämisestä osana hoitokodeissa tehtävää työtä. Koulutustilaisuudet pohjautuivat osallistujia aktivoiviin luentoisiin, harjoitteisiin ja monipuolisiin havainnollistamismateriaaleihin.

Koulutustilaisuuksien palautteen perusteella yleiskuva koulutuksista oli myönteinen ja koulutus vastasi sille asetettuihin tavoitteisiin. Luontoaiheista toimintaa voitaisiin hoitokodeissa lisätä osana viriketoimintaa ja puutarhatöihin kannustamalla. Opinnäytetyötä voivat jatkossa hyödyntää hoitoalan työntekijät, jotka haluavat perehtyä luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja käyttää tietoa osana tekemäänsä hoitotyötä.

Kieli
suomi

Sivuja 48
Liitteet 5
Liitesivumäärä 21

Asiasanat

luonto, Green Care, koulutus, muistisairaus, pitkäaikaishoito



THESIS
March 2016
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80220 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Elina Arola

Title
Well-Being from Nature for Nursing Home Residents with a Memory Illness– Staff Training Sessions

Commissioned by
Nursing Home Piritta Ltd.

Abstract

The significance of natural environment for our well-being has been increasingly researched and brought to awareness. The positive impact of nature on one's well-being could be utilized, for example, in the care of people with a memory illness.

The purpose of this practice-based thesis was to increase awareness of nature's influence on well-being among the staff of Nursing Home Piritta Ltd. As a product of this thesis two training sessions were held for the staffs of Nursing Homes Piritta and Tervokoti. The author of the thesis planned and executed the sessions according to the client's needs and wishes. The sessions covered nature's impact on human well-being both in general and regarding nursing home residents with a memory illness. The purpose of these sessions was to evoke thoughts about utilizing nature as part of care implemented in nursing homes. The training sessions included interactive lectures, exercises and diverse illustrative materials.

Based on the feedback, the training sessions were regarded in general as positive and the sessions met the objectives set in advance. The amount of nature themed activities could be increased in nursing homes as part of recreational activities and by encouraging the residents to engage in gardening. This thesis can be utilised by those workers in health care industry who want to familiarize themselves with the positive impact of nature and apply the information in nursing care they provide.

Language

Finnish

Pages 48

Appendices 5

Pages of Appendices 21

Keywords

nature, Green Care, training, memory illness, long-term care

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Luonnon merkitys ihmiselle ja vaikutukset hyvinvointiin.....	6
2.1	Luontolähtöisten menetelmien tausta ja historia	7
2.2	Teorioita luontoympäristön merkityksestä.....	8
2.3	Ympäristö- ja ekopsykologian näkökulmat.....	8
2.4	Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	10
2.5	Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	12
2.6	Eläimet hyvinvoinnin tukena	14
2.7	Green Care -toiminta	15
3	Luonnon vaikutukset ikääntyneiden ja muistisairautta sairastavien ihmisten hyvinvointiin	17
3.1	Muistisairautta sairastavan pitkäaikaishoito	17
3.2	Ikääntyneen hyvinvointia edistävä viherympäristö	19
3.3	Luonnon hyvinvointivaikutukset muistisairautta sairastavalle	21
3.4	Hyvinvointia puutarhasta	23
3.5	Luontokokemukset ja hoitotyön etiikka	24
3.6	Hoitokoti Piritta.....	25
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	25
5	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	26
5.1	Aikataulu ja rahoitus	26
5.2	Alkukartoituksen toteuttaminen.....	27
5.3	Koulutustilaisuuden suunnittelu	29
5.3.1	Koulutustilaisuuksissa käytetty materiaali ja havainnollistaminen.....	30
5.3.2	Kouluttajan osaaminen	31
5.4	Koulutustilaisuuksien toteuttaminen.....	32
5.5	Hoitokoti Piritan koulutustilaisuuden toteutus.....	35
5.6	Tervokodin koulutustilaisuuden toteutus.....	37
5.7	Koulutustilaisuuksien palaute ja arviointi	38
6	Pohdinta.....	40
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	41
6.2	Oman oppimisen arviointi	43
6.3	Opinnäytetyön hyödyntäminen	44
6.4	Jatkokehittämissuhteet.....	45
	Lähteet.....	46

Liitteet

Liite 1	Alkukartoitus henkilökunnalle
Liite 2	Tiedote koulutuksesta henkilökunnalle
Liite 3	Palautelomake koulutukseen osallistujille
Liite 4	Toimeksiantosopimus
Liite 5	Koulutustilaisuuden PowerPoint-diat

1 Johdanto

Ihmisen elinympäristö puhututtaa tällä hetkellä sosiaali- ja terveysalaa ja se näkyy erilaisissa kehittämislinjauksissa. On havaittu, että elinympäristömme tila ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat hyvinvointiimme. Kaupungistuminen ja sisätiloissa vietetty aika ovat muuttaneet elämäntapojamme merkittävästi. (Tourula & Rautio 2014, 7.) Luonnon rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä on tiedostettu ja tutkittu yhä laajemmin. Kaupungistuminen on tuonut muutoksen luonnossa viettämäämme aikaan ja luontoalueiden määrä vähenee tiiviimmän rakennuskulttuurin myötä. Tämän vuoksi kaupunkisuunnittelussa ja rakentamisessa on kiinnitettävä huomioita siihen, että tarjolla riittävästi ja monipuolisesti mahdollisuuksia luontoalueiden käyttöön. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48, 56.)

Luonnon ja metsän hyvinvointivaikutukset, luontoympäristön hyödyntäminen kuntoutuksessa ja hoitotyössä sekä Green Care -toiminta ovat olleet monien viime vuosina toteutettujen hankkeiden aiheina. Näitä ovat olleet muun muassa Sininauhaliiton Vihreä veräjä -hanke, Luontohoivapalvelukonseptien ja monitoimijaisen verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella ja ”VoiMaa! – Green Care -yrittäjyydestä elinvoimaa maaseudulle” -hanke. Erilaisten kehittämishankkeiden runsaus kertoo, että aihe on Suomessa ja maailmalla tällä hetkellä hyvin ajankohtainen.

Dementoiviin sairauksiin sairastuu Suomessa yli 13 000 ihmistä vuosittain. Väestön ikääntyessä muistisairauksia sairastavien ihmisten määrä kasvaa yhä. Tämä on merkittävää sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta, sillä muistisairaat tarvitsevat ja käyttävät paljon sosiaali- ja terveyspalveluja. Ympäri- vuorokautisen hoidon asiakkaista suurimmalla osalla (75 %) on muistisairaus. Suomeen on laadittu Kansallinen muistiohjelma 2012 – 2020, jonka yhtenä keskeisenä tavoitteena on varmistaa hyvä elämänlaatu muistisairaille ihmisille sekä heidän läheisilleen tarjoamalla oikea-aikaista tukea, hoitoa, kuntoutusta sekä palveluja. Ympäri- vuorokautisessa hoidossa oleville se tarkoittaa kuntoutumista ja toimintakykyä edistävää toimintaa, johon kuuluvat mielekäs tekeminen ja erilaiset säännölliset toiminnot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Aihe opinnäytetyöhöni syntyi omasta mielenkiinnostani perehtyä syvemmin luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja niiden hyödyntämiseen hoitotyössä. Koen, että opinnäytetyön kautta pystyn syventymään aiheeseen ja kartuttamaan ammatillista osaamistani. Uskon, että voin tulevaisuudessa hyödyntää osaamistani muun muassa erilaisissa hoitoyksiköissä asuvien ihmisten elämänlaadun edistämiseksi.

Green Care -käsite liittyy vahvasti opinnäytetyöni aiheeseen ja viittaa siihen tekstissäni monissa yhteyksissä. En kuitenkaan halunnut nostaa Green Care -toimintaa työssäni kaikkein keskeisimmäksi lähtökohdaksi, vaan haluan tässä opinnäytetyössä käsitellä luonnon hyvinvointivaikutuksia mahdollisimman laajalla tasolla.

Opinnäytetyön toimeksiantaja, Hoitokoti Piritta, tuli minulle tutuksi heti opintojeni ensimmäisen vuoden aikana harjoittelun kautta. Kiireettömään ja kodinomaisuuteen pyrkivän hoitokodin asukkaiden arkeen kuuluvat jo nyt ulkoilu ja muut virike-toiminnot. Luontolähtöisten menetelmien käyttö sopii Hoitokoti Piritan yksiköiden toiminnan lähtökohtiin ja ympäristöön hyvin. Toivottavasti tämän opinnäytetyön myötä luonnon hyvää tekevä vaikutus voidaan ottaa hoitokodin toiminnassa yhä paremmin huomioon ja näin edistää sekä asukkaiden että työntekijöiden hyvinvointia.

2 Luonnon merkitys ihmiselle ja vaikutukset hyvinvointiin

Luonnon virkistyskäytöllä voidaan vaikuttaa sekä henkiseen että ruumiilliseen hyvinvointiin. Vaikka hyötyjä tuottavia mekanismeja ei vielä kokonaisuudessaan tunneta tai ymmärretä, on luonnon rooli terveyden edistäjänä tunnistettu yhä tärkeämmäksi. Yhä useampi ihminen uupuu henkisesti, kärsii ylipainosta tai vähäisestä liikunnasta. Nämä ongelmat ovat todennäköisesti kytköksissä muuttuneisiin elintapoihimme, kuten kaupungistumiseen, autojen käytön lisääntymiseen

sekä informaatioteknologiaan. (Tyrväinen ym. 2014, 48 - 49.) Tutkimustieto antaa viitteitä siitä, että lisäämällä luonnossa vietettyä aikaa, voitaisiin useita terveyteen liittyviä ongelmia ehkäistä sekä hoitaa.

Luonnon terveyttä edistävä vaikutus koostuu monesta osatekijästä. Ulkoilukokemukseen vaikuttavat ympäristön esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus. Olosuhteilla, kuten valon määrällä, ilmanlaadulla, lämpötilalla ja melulla, on myös vaikutusta. (Tyrväinen ym. 2014, 51.) Edellytyksenä luonnon hyvinvointivaikutusten toteutumiseksi on, että ihminen kokee olonsa sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallisiksi. Esimerkiksi erilaiset luonnonkatastrofit aiheuttavat suurta psyykkistä ahdistusta. (Tourula & Rautio 2014, 11.)

2.1 Luontolähtöisten menetelmien tausta ja historia

Flornce Nightingale havaitsi Krimin sodan aikaan, että sotilaiden kuolleisuusluvut olivat pienemmät, kun heitä hoidettiin teltoissa verrattuna tavanomaisiin sairaaloihin. Hän oli myös sitä mieltä, että auringonpaiste ja raitis ilma ovat tärkeitä paranemisen kannalta. (Bossen 2010, 19.) Suomessa luonto- ja maaseutu ympäristö ovat liittyneet köyhien, suojaattomien ja sairaiden hoivaan ja hoitoon vuosisatojen ajan. Kristinuskon myötä hospitaalit toimivat hoitopaikkoina luostareiden ja kirkkojen yhteydessä. Tällaisten hoitolaitosten sijainti oli usein erillään muista asuinyhteisöistä ja mahdollisti läheisen yhteyden luontoon. Vuonna 1879 annetun vaivashoitoasetuksen myötä perustettiin erilaisia työlaitoksia, joissa sairaat, mielisairaat, vammaiset, vanhukset, suojaattomat lapset ja työttömät saattoivat tehdä erilaisia maatalous- ja käsitöitä. 1920-luvun Saksassa uskottiin ”työhoidon” parantavaan vaikutukseen. Tällä hoitomuodolla pyrittiin edistämään potilaan terveyttä ja positiivisia ominaisuuksia, kuten itsehillintää, keskittymiskykyä sekä velvollisuudentuntoa. Myös Suomessa mielisairaanhoidon oppikirja 1950-luvulta kehottaa ylläpitämään puutarhaa, maanviljelystä ja karjanhoitoa työhoidon toteuttamista varten. (Hirvonen 2014, 10 - 13.)

2.2 Teorioita luontoympäristön merkityksestä

Kellertin ja Wilsonin vuonna 1993 julkaiseman Biofilia hypoteesin mukaan, tarve ja kiintymys luontoon sekä muihin eläviin organismeihin on ihmiselle synnynnäinen. Hypoteesin mukaan tämä on osa lajimme evoluution perintöä. (Kellert & Wilson 1993, Sempik, Hine & Wilcox 2010, 71 - 72 mukaan.) Kaplanien teoriassa tarkastellaan ihmisen luontoyhteyttä tarkkaavaisuuden elpymisen pohjalta. Kaplanien teorian mukaan luontoympäristö voi elvyttää tarkkaavaisuutemme, joka on heikentynyt pitkäjäksoisen henkisen ponnistelun myötä ja johtanut väsymiseen. Luonnossa aivot toimivat ikään kuin spontaanimmmin, ilman ponnistelua ja tarvetta ylläpitää keskittymiskykyä. Näin ollen elvyttävät ympäristöt johtavat stressistä palautumiseen ja parempiin tunnetasoihin. (Kaplan 1995, 169 - 182.)

Roger Ulrichin teoria liittyy myös stressistä palautumiseen. Ulrichin mukaan luontomaiseman tai luonnon vaikutus itsessään on evoluution tulosta eikä vaikutus perustu kognitioon. Ulrichin vuonna 1984 julkaistu tutkimus osoitti, että sappirakkoleikatut potilaat toipuivat nopeammin, mikäli he näkivät ikkunasta luontomaisemaa kuin he, joilla oli näkymänä tiiliseinä. (Ulrich 1984, Sempik ym. 2010, 74 – 75 mukaan.) Toisessa Ulrichin tutkimuksessa osoitettiin, että luontoympäristön katselu videolta nopeuttaa stressistä palautumista verrattuna kaupunkiympäristön katseluun (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991).

2.3 Ympäristö- ja ekopsykologian näkökulmat

Ympäristöpsykologiassa tutkitaan ympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta. Ympäristöllä voidaan käsittää fyysinen, sosiaalinen sekä kulttuurinen ympäristö. Fyysiseen ympäristöön kuuluu rakennettu ympäristö, infrastruktuuri, esineet sekä luonnon ympäristö. Sosiaalisen ympäristön muodostavat yksittäiset ihmiset sekä yhteisöt. Kulttuurisella ympäristöllä puolestaan tarkoitetaan kulttuureihin kuuluvia tapoja, kieltä, symboleja sekä merkityksiä. Ympäristöpsykologian tutkimusalueeseen kuuluu myös ihmisen ja paikan välisen vuorovaikutuksen ja suhteen tutkiminen. Ihmisen suhde ympäristöön on jatkuvasti muuttuva, kehittyvä ja liikkuva. (Aura, Horelli & Korpela 1997, Nissinen 2014, 18 mukaan.)

Eräs ympäristöpsykologian osa-alue on ekopsykologia, joka tutkii erityisesti ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Ekopsykologian keskeisenä lähtökohtana on ajatus, että ihminen on osa luontoa. Ihmisen luontosuhteella ajatellaan olevan vaikutusta psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Teollistuneen yhteiskuntamme myötä ihmisen arki on ajautunut irralleen luonnosta. Ekopsykologian keinona ihmisen ja luonnon suhteen palauttamiselle ovat elvyttävät luontokokemukset. (Salonen 2005, 22, 48.) Luonto koetaan paikaksi, jossa voi rauhoittua, jäsentää ajatuksia ja palautua kuormittavista tilanteista. Luontoon sijoittuvat mielipaikat ovat tärkeitä psyykkisen itsesäätelyn kannalta, erityisesti negatiivisissa mielialoissa. (Salonen 2010, 24-26.)

Kirsi Salonen on suomalainen psykologi, joka on erikoistunut eko- ja ympäristöpsykologiaan. Hän kirjoittaa teoksissaan myönteisen olemisen kokemuksesta, joka on hänen käsitteensä luontokokemusta määrittävälle psyykkiselle tilalle. Myönteisessä olemisen kokemuksessa tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Kokemus voi aktivoitua tai sitä voi ylläpitää tietynlaisessa ympäristössä tai olosuhteissa, joita luontoympäristön ominaisuudet edesauttavat. Kuviossa 1 on havainnollistettu Salosen (2010, 52-58) määritelmä luontokokemuksen neljästä tekijästä.



Kuvio 1. Luontokokemuksen neljä tekijää (Salonen 2010, 52-58).

2.4 Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Luontoympäristön terveyttä edistävä vaikutus pohjautuu sekä luontoympäristön itsessään tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin että ulkoiluun ja liikuntaan motivoivaan vaikutukseen (Tourula & Rautio 2014, 19). Luonto kannustaa liikkumaan sekä tarjoaa hyvät puitteet liikunnan harrastamiselle. Liikunnalla on tunnetusti lukuisia terveyttä edistäviä vaikutuksia, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön terveyden vahvistaminen. Muita vaikutuksia ovat muun muassa luuston vahvistuminen ja motorisen kunnon kehittäminen. (Yliviikari 2014, 52 - 53.) Useissa tutkimuksissa on havaittu, että puistojen ja laadukkaiden ulkoilualueiden saavutettavuudella on yhteyttä lisääntyneeseen aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen. Japanilaisessa tutkimuksessa on havaittu positiivisia vaikutuksia vanhusten pitkäikäisyyteen niillä alueilla, joissa on kävelyn mahdollistavia viheralueita. Luontoympäristössä toteutetun liikuntaharjoituksen tuottamat terveyshyödyt, kuten verenpaineen lasku sekä itsetuntemuksen ja mielialan kohentuminen, vahvistuvat. Luontoliikuntaan kytkeytyy myös psyykkisessä tilassa tapahtuvia muutoksia, joita ovat esimerkiksi vihan, surun ja uupumuksen tunteiden väheneminen. (Tourula & Rautio 2014, 17, 20, 26.) Muita luontoympäristön vaikutuksia ovat esimerkiksi ulkoilmassa paraneva hapensaanti ja auringon vaikutuksesta käynnistyvä elimistön D-vitamiinin tuottaminen (Yliviikari 2014, 52).

Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että luontoympäristöllä on vaikutusta verenpaineeseen. Metsän tuoksut ja metsämaiseman näkeminen alentavat verenpainetta. (Tourula & Rautio 2014, 21 - 22.) Ulrichin tutkimuksessa koehenkilöille näytettiin kaksi 10 minuutin mittaista videota: ensimmäiseksi stressiä lisäävä video, joka kuvaa työtapaturmia, minkä jälkeen palauttava video tavanomaisista ulkoympäristöistä. Palauttavia videoita oli kuusi erilaista, joista kaksi oli kuvattu luontoympäristössä ja neljä kaupunkiympäristössä. Koehenkilöiden stressitasoa mitattiin ennen, jälkeen sekä kokeen aikana. Fysiologisilla mittareilla mitattiin esimerkiksi sydämen toimintaa ja lihasjännittyneisyyttä. Psykkistä tunnetasoa koehenkilöt arvioivat itsearviointikyselyllä. Mittareilla pystyttiin havaitsemaan stressistä palautuminen nopeammin luontovideon katselun kohdalla. (Ulrich ym. 1991.)

Luonto- ja kaupunkiympäristöä vertailevassa tutkimuksessa havaittiin luontokävelyllä olevan enemmän myönteisiä vaikutuksia kaupunkikävelyyn verrattuna. Syke ja verenpaine laskivat luonnossa tapahtuvalla kävelyllä nopeammin ja enemmän kuin kaupunkiympäristössä. Luonnossa liikkuneiden kyky tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä oli myös kaupunkiympäristössä liikkuneisiin verrattuna parempi. Rauhoittavassa luontoympäristössä keho palautuu stressistä, mistä kertovia fysiologisista muutoksia ovat muun muassa lihasten jännittyneisyydessä ja stressihormonien tasoissa tapahtuvat muutokset. (Yliviikari 2011, 1 - 3.)

Japanissa metsän terapeuttisia vaikutuksia on tutkittu erityisesti siellä yleistyneen metsäkylpymenetelmän osalta. Metsäkylvyllä tarkoitetaan lyhyttä ja kiireetöntä virkistyskäyntiä metsässä, johon yhdistyy antimikrobisten yhdisteiden eli puiden eteeristen öljyjen hengittäminen. Kontrolloidussa tutkimuksessa on mitattu metsäympäristön vaikuttavan fysiologisiin arvoihin. Verenpaineen, pulssin, kortisolipitoisuuksien sekä noradrenaali- ja adrenaalitasojen on osoitettu laskevan. Nämä mittaustulokset osoittavat stressitason laskua ja kehon rentoutumista. Puiden eteeristen öljyjen on todettu aktivoivan kehon immunologiseen järjestelmään kuuluvia tappajasoluja. Puiden eteerisiä öljyjä on mitattu olevan metsien ilmassa, mutta kaupungissa niitä ei juuri havaita. Erityisesti pidemmällä, kolmen vuorokauden mittaisella, metsässä vietetyllä ajalla on osoitettu olevan pitkäaikaisia vaikutuksia kehon puolustusjärjestelmän toimintaan. (Tourula & Rautio 2014, 22 - 24.) Suomen kansallista allergiaohjelmaa johtavan lääkärin, Tari Haahtelan, mukaan kehon puolustusjärjestelmät saavat luontoympäristössä luonnollista harjoitusta, mikä ylläpitää kehon puolustuskykyä ja voi olla yhteyksissä myös allergiasairauksiin (Wallenius 2011).

2.5 Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Luonnolla on monenlaisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiimme. Monille ihmisille luonto on ennen kaikkea rauhoittava elementti. Ihmisen aivot liittäväät automaattisesti luontoympäristön tunnuspiirteen turvallisuuden ja levollisuuden tunteisiin (Yliviikari 2014, 53). On todettu, että kehossa tapahtuvat fysiologiset muutokset syvenevät, mitä pidempään luonnossa vietetään aikaa. Rentoutuminen ja rauhoittuminen luontoympäristössä ilmenevät noin 20 minuutissa. Luontoympäristöön verrattuna kaupunkiympäristö edellyttää jatkuvaa valmiustilan ylläpitämistä, sillä erilaisia aistihavaintoja on käsiteltävä jatkuvasti ja niiden pohjalta on tehtävä päätöksiä. (Yliviikari 2011, 2-3.)

Luontoon ja metsämaisemiin hakeudutaan hiljaisuuden ja esteettisten elämysten vuoksi (Tourula & Rautio 2014, 20). Suomalaisille ehdottomasti toivotuin virkistätymisympäristö on metsä. Metsä on laaja kokonaisuus, johon yhdistyvät hiljaisuuden ja rauhan kokemukset sekä metsäntuntu ja luontoelämykset. (Tyrväinen ym. 2014, 55.) Kaupungissa asuvat ihmiset kokevat mielipaikoikseen metsät ja luonnontilaiset alueet, liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet sekä ranta-alueet. Näiden ympäristöjen koettiin auttavan irtautumaan arjen huolista ja rauhoittavan mieltä. (Tyrväinen ym. 2014, 48.) Erityisen paljon hyötyä luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa käynnistä ovat kertoneet olevan ne tutkittavat, jotka kokevat terveytensä huonommaksi. (Tourula & Rautio 2014, 24.)

Metsä on koettu suojaavana ja ilmaa puhdistavana sekä psyykkisesti rauhoittavana tekijänä. Yksi laajasti tiedostetuista luonnon terveysvaikutuksista onkin juuri ilman laadun parantaminen. On arvioitu, että metsä ympäristönä auttaa palautumaan väsymyksestä kaupunkiympäristöä paremmin. Metsässä ihmismäärät ovat vähäisiä, ympäristö on hiljainen ja vähäliikkeinen. Metsässä muutokset tapahtuvat hitaasti ja ärsykeitä on helpompi ennakoida. (Tourula & Rautio 2014, 13 - 14.) Laaja metsäympäristö on vaikutuksiltaan muita ympäristöjä parempi, sillä puiden lehvästö suojaa sekä auringolta että tuulelta. Metsäalueet myös vaimentavat melua ja puhdistavat ilmaa. Helsingissä toteutetussa kenttätutkimuksessa havaittiin, että työssäkäyvät elpyivät työpäivän jälkeisestä stressistä selvästi hei-

kommin kaupunkiympäristössä kuin puisto- tai metsäalueella. Stressistä elpymiskokemusta mitattiin sekä fysiologisilla mittareilla (verenpaine, sydämen sykevaihtelu, syljen kortisolipitoisuus) että mielialan muutoksia ja stressistä elpymistä mitaavilla kysymyssarjoilla. (Tyrväinen ym. 2014, 51 - 52.)

Luonnon merkitystä kaupunkilaisille ja vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu myös helsinkiläisille ja tamperelaisille suunnatussa kyselytutkimuksessa. Tulokset kertovat, että yli 80 % vastanneista kokee viheralueilla olevan suurta merkitystä asumisviihtyvyyteen. Puolet vastanneista kokee mielipaikakseen metsä- tai luontokohteet, kun taas rakennetussa kaupunkiympäristössä mielipaikan koettiin sijaitsevan kaikkein harvimminkin. Eniten luontoon liittyvistä asioista arvostettiin ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä. Aukkaat kokivat nykyisen asuinalueensa viheralueet pääosin riittämättömiksi suhteessa luontoon liittyviin tarpeisiinsa. Lähiviheralueet eivät tarjoa tarpeeseen nähden riittävästi rauhaa ja hiljaisuutta, mahdollisuutta hyötykäyttöön kuten eivät myöskään tilan ja vapauden tunnetta. Runsaasti, yli kuusi kertaa kuukaudessa, kaupungin ulkopuolisia viheralueita käyttävät tunsivat keskimäärin vähemmän negatiivisia tunteita. Selvä vaikutus lisääntyneisiin myönteisiin tunteisiin saadaan, kun aikaa lähiviheralueilla käytetään kuukaudessa yli viisi tuntia tai kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa käydään kaksi-kolme kertaa kuukaudessa. Noin 5 % asukkaista Helsingissä ja Tampereella voidaan luokitella ns. ”urbanisoituneiksi kaupunkilaisiksi”, joille luonnolla ei ole enää paljon merkitystä. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007.)

Luonto tarjoaa äärimmäisen paljon virikkeitä kaikille aisteillemme ja tukee läsnäoloa nykyhetkessä. Visuaalisesti luontoympäristö tarjoaa esteettisiä kokemuksia, avaa silmät ja houkuttaa pysähtymään. Monet ihmiset kokevat, että luonnossa oleskelemalla omat ajatukset selkiintyvät ja mieli tyhjenee. Luontoympäristö herättää myös luovaa ajattelua ja mielikuvitusta. (Yliviikari 2014, 55.)

2.6 Eläimet hyvinvoinnin tukena

Aivan kuten muillakin luontoelementeillä, myös eläimillä on ihmisiin rauhoittava vaikutus. Koiran silittämällä on havaittu olevan myönteinen vaikutus elimistön stressihormoneihin. Myös silittävällä koiralla hormonitasoissa tapahtui myönteinen muutos. Kokeellisesti on todettu sydämen sykkeen rauhoittuvan ja verenpaineen laskevan eläinten läheisyydessä. Kipulääkityksen tarve voi myös vähentyä eläimen läsnä ollessa. Eläimet voivat olla tukena ja apuna psyykkisissä sairauksissa, kuten masennuksessa tai ahdistuneisuudessa. (Yliviikari 2014, 57.)

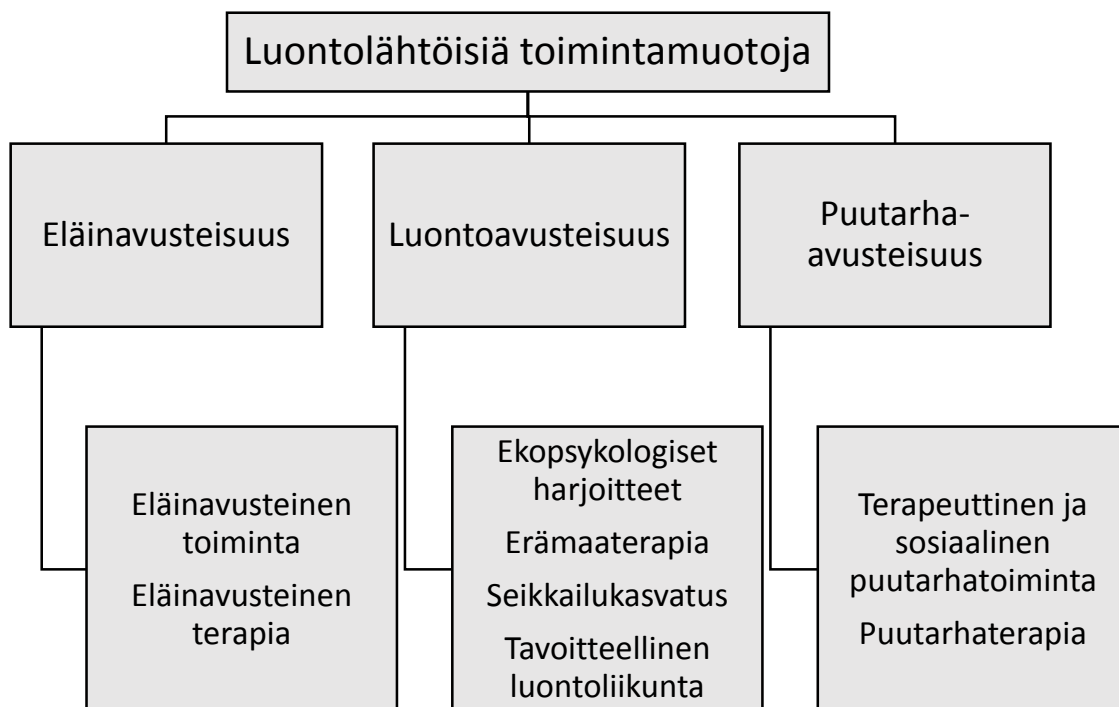
Eriyisesti eläimistä voi olla apua sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistumiselle. Kommunikointi voi olla ihmisille haastavaa monista eri syistä johtuen, esimerkiksi muistisairautta sairastavat, halvauspotilaat ja ADHD-lapset. Eläimet voivat auttaa kommunikointitaitojen vahvistamisessa, sillä toisin kuin muiden ihmisten kohtaamiseen, eläinten kohtaamiseen ei liity suuria jännitteitä tai sosiaalista arvoasetelmaa. Kommunikointi eläimen kanssa ei edellytä puhetta, vaan kehonkielen välittämät viestit ovat ensisijaisia ja näihin myös eläin reagoi. Eläin elää läsnä nykyhetkessä, eikä tulkitse tapahtumia yhtä vahvasti muistikuvien kautta kuin ihminen. Toiminen eläimen kanssa vaatii myös ihmiseltä läsnäoloa nykyhetkessä, sillä eläimen kanssa tilanteisiin on reagoitava, muutoin eläin ottaa tilanteen haltuunsa. Myönteiset kokemukset eläinten parissa ovat myöhemmin sovellettavissa muuhun elämään. Eläinavusteinen kuntoutus edellyttää aina ammattitaitoisen ohjaajan läsnäolon toiminnan turvallisuuden näkökulmasta, mutta myös siksi, että eläimen käyttäytymistä osataan tulkita oikein. (Yliviikari 2014, 57 - 59.)

Eläinten avulla mahdollistuu myös luontoon liittyvä toiminta. Eläimet voivat auttaa ihmistä aktivoitumaan toimimaan ja ottamaan vastuuta. Ihmiset, jotka ovat tottuneet olemaan itse hoidon kohteena voivat eläinten kautta saada kokemuksia toimia huolenpitäjinä ja hoivan antajina, mikä lisää itsetuntoa sekä merkityksellisyyden kokemista. Eläinten hoitoon liittyvät velvoitteet ja huolenpito rytmittävät päivää ja muistuttavat myös ihmisen omista päivittäisistä tarpeista. Eläintenhoito on palkitsevaa, sillä eläin antaa välittömän palautteen ja päivittäinen hoito muodostaa eläimen ja ihmisen välille kiinteän suhteen. (Yliviikari 2014, 59 - 60.)

2.7 Green Care -toiminta

Käsite "Green Care" esiteltiin Suomessa ensikertaa vuonna 2008. Se on laaja kattokäsite erilaisille hyvinvointia edistävälle toiminnolle, joiden ytimessä ovat luontoavusteiset menetelmät. Green Care on tavoitteellista ihmisen hyvinvointia edistävää toimintaa, joka kytkeytyy luonto- tai maaseutu ympäristöihin tai -elementteihin. Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Caren peruselementit, joihin myös hyvinvointivaikutukset perustuvat. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari, Kirveennummi 2011, 320 - 325.) Luontoavusteisten menetelmien lisäksi Soini ja Vehmasto (2014) käyttävät termiä luontolähtöiset toimintamuodot ja Salonen (2010, 76) puolestaan puhuu luontomenetelmistä.

Luontoavusteisista menetelmistä Suomessa tunnetuimpia ovat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja puutarhaterapia. Näissä kaikissa hyödynnetään aktiivisesti luontoympäristöä. Toiminta voi tavoitteiltaan olla eritasoista: parantavaa, kuntouttavaa, voimaannuttavaa, vahvistavaa, ennaltaehkäisevää tai kasvattavaa. Toiminnan intensiteetti voi vaihdella omaehtoisesta luonnossa olemisesta ja liikkumisesta, itsenäiseen tai aktiivisesti ohjattuun toimintaan sekä terapeutisiin interventioihin. (Soini ym. 2011.) Green Care -toiminta perustuu luontolähtöisten toimintamuotojen käyttämiseen tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Kuviossa 2 luontolähtöiset toimintamuodot jaetaan kolmeen eri pääkategoriaan, joiden alle eri toimintamuodot sijoittuvat. (Soini & Vehmasto 2014, 12.)



Kuvio 2. Luontolähtöisiä toimintamuotoja (Soini & Vehmasto 2014, 12.)

Soini ja Vehmasto määrittelevät luonnon Green Care -toiminnan tapahtumapaikana, kohteena tai välineenä. Toiminnan ympäristönä luonto voi olla joko erämaaluontoa, hoidettua metsää, puistoa, puutarhaa tai maatila. Luontoelementti voi sijaita joko maalla tai kaupungissa, ja sillä voidaan tarkoittaa niin viherkasveja, eläimiä kuin kokonaista metsääkin. Green Care -toimintaan kuuluu ajatus, että toiminnan vaikuttavuutta voidaan lisätä sillä, että ollaan luonnossa, luonnon kanssa ja toimimalla luonnon hyväksi. (Soini & Vehmasto 2014, 13.)

Green Care-toiminnan kysyntää ja tarjontaa pohdittaessa voidaan nähdä yhteys Kellertin ja Wilsonin Biofilia-teoriaan, jonka mukaan ihmisen tarve olla yhteydessä luontoon on sisäsyntyinen. Kokemuksemme nykyisestä elämäntavastamme on, että olemme vieraantuneet luonnosta, sen rytmeistä ja lainalaisuuksista, mutta samaan aikaan tarve luontoyhteydelle ei ole nyky-yhteiskunnassakaan kadonnut. Tästä kertovat muun muassa jatkuvasti lisääntyvä lemmikkieläinten määrä, puutarhaharrastuksen suosio sekä muut luontoon kytkeytyvät vapaaajan harrastukset. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 18 - 19.)

3 Luonnon vaikutukset ikääntyneiden ja muistisairautta sairastavien ihmisten hyvinvointiin

Suomalaisille luontokokemukset ja luonnossa liikkuminen ovat liittyneet elämään lapsuudesta saakka, joten luontoympäristön kautta aiempi elämä voidaan kytkeä nykyhetkeen. Liikunnan lisäksi myös passiivinen luontoympäristöstä nauttiminen kaikilla aisteilla lisää iäkkäiden hyvinvointia. (Rantakokko & Rantanen 2013, 542.)

William Bird (2007) on koonnut raportin, jossa hän käsittelee luontoyhteyden ja viherympäristöjen positiivisia vaikutuksia ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Hän viittaa moniin tutkimuksiin, joissa on havaittu positiivinen yhteys hyvinvoinnin ja viherympäristöjen välillä ikääntyneiden hoitokodeissa. Ikääntyneet arvostavat viherympäristöjä, joissa ei tarvitse olla itse aktiivinen, vaan katselemalla ja tutkiskelemalla lähiulkoympäristöä voi saada elämään tyydytystä ja hyvinvointia. Birdin mukaan eräs luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötyvä ryhmä ovat dementiaa sairastavat ihmiset. (Bird 2007, 92.)

3.1 Muistisairautta sairastavan pitkäaikaishoito

Dementialla tarkoitetaan oireyhtymää, johon liittyy muistihäiriön lisäksi henkisen toiminnan ja tiedon käsittelyn heikentymistä. Kyseessä ei siis ole erillinen sairaus. Yleisiä syitä dementiaan ovat Alzheimerin tauti (n. 70 %) ja aivoverenkiertoperäiset dementiat. Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen määritelmä dementiasta on laajasti käytetty. Määritelmän mukaan dementia tarkoittaa useiden älyllisten toimintojen heikentymistä. Dementian oireisiin kuuluvat muistihäiriöt, minkä lisäksi ainakin yksi seuraavista: dysfasia eli kielellinen häiriö, dyspraksia eli tahdonalaisten liikkeiden häiriö, agnosia eli havaintotoiminnan häiriö sekä toiminnan ohjaimisen häiriö esimerkiksi abstraktissa ajattelussa. Dementiaa sairastavan älyllisten toimintojen heikkeneminen rajoittaa merkittävästi hänen sosiaalista tai ammatillista toimintaansa. Oireet kehittyvät pitkän ajan saatossa, vähintään kuuden

kuukauden kuluessa ja toiminta heikkenee huomattavasti entisestä tasostaan. Edetessään muistisairaus johtaa toimintakyvyn laskuun, eikä potilas selviydy arjesta ilman toisen apua. Tämän vuoksi monen potilaan kohdalla turvaudutaan lopulta laitoshoidon. Valtaosa suomalaisten vanhainkotien asukkaista on dementoituneita vanhuksia. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2006, 44 - 49.)

Muistisairaahan ihmisen pitkäaikaishoidossa erityisosaaminen sekä muistisairauksien että muidenkin sairauksien hoidossa on tarpeen. Hyvä elämänlaatu tulee olla hoidon ensisijainen tavoite sairauden vaikeudesta huolimatta. Muistisairaahan kohtaamisessa tulee säilyttää hänen omanarvontuntonsa sekä kunnioittaa hänen autonomiaansa. Hoidettavan sekä hänen läheisensä elämänhistorian kuuleminen ja huomioiminen ovat osa hyvää hoitoa. (Käypä hoito -suositus 2006.) Erkinjuntti ym. (2006, 146 – 147) ovat koonneet 12 kohdan listan muistisairaahan oikeuksista, joihin kuuluu muun muassa muistisairaahan oikeus asua tutussa, turvallisessa ympäristössä, jossa hänen erityistarpeensa otetaan huomioon sekä oikeus käydä säännöllisesti kodin tai hoitoyhteisön ulkopuolella. Oikeuksiin kuuluu myös päivittäinen ohjaus mielekkääseen toimintaan, joka tukee aikuisen minäkuvaa.

Lähes kaikilla muistisairailta (90%) esiintyy jossain vaiheessa käytösoireita. Käytösoireiden vuoksi elämänlaatu heikkenee ja palvelujentarve lisääntyy, minkä vuoksi monien kohdalla päädytään pitkäaikaishoitoon. Useimpien käytösoireiden hoidossa ensisijalla ovat lääkkeettömät keinot. Näihin kuuluvat esimerkiksi omaisten tuki ja ohjaus, hyvä perushoito sekä käytösoireita laukaisevien tekijöiden selvittäminen ja poistaminen. Käyttäytymisen ongelmia voidaan hoitaa menetelmillä, joilla tuotetaan merkityksellisiä kokemuksia ja virikkeitä. Myös käyttäytymis- ja vuorovaikutustapoja tukevat behavioraaliset terapiat voivat olla yksi menetelmä. Liikunta sekä erilaiset luovat terapiat ja toiminnot sekä kuntouttava päivätoiminta ovat myös käytösoireiden hoidon keinoja. (Käypä hoito -suositus 2006.) Luontolähtöiset menetelmät ovat yksi vaihtoehto luovan toiminnan menetelmäksi muistisairaiden hoidossa.

3.2 Ikääntyneen hyvinvointia edistävä viherympäristö

Erja Rappe on tutkinut viherympäristön ja kasvien hoidon vaikutuksia pitkäaikais- hoidossa asuvien vanhusten kokemaan hyvinvointiin. Rappen mukaan laitok- sessa asumisen aikaista selviytymistä voi edistää sellainen ympäristö, jossa ih- minen saa esteettistä mielihyvää, mahdollisuuksia osallistua merkityksellisiin toi- mintoihin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tällaisen tukevien ympäristöjen perustana ovat kasvit ja luonnon ympäristöt, sillä ne auttavat palautumaan stres- sistä ja kognitiivisesta uupumuksesta. (Rappe 2005, 9.)

Viherympäristöjen on todettu vaikuttavan laitoksissa asuvien ikääntyneiden hy- vinvointiin monella tavalla. Tarkoituksenmukaisesti suunnitellut ulkoilualueet tar- joavat monenlaisia kokemuksia luonnon tutkiskeluun. Erilaisten kasvien kausit- taiset vaihtelut tarjoavat stimuloivan ympäristön, jolla voi olla vaikutusta mielen aktivointiin, ajantajun ylläpitämiseen sekä pitkäkestymisen vähenemiseen. Puutar- hanhoito tarjoaa mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun ja yksilöllisyyteen sekä auttaa ikääntyneitä olemaan kiinnostuneita omasta kodistaan. Kasvillisuuden visuaali- nen viehättävyys rohkaisee vanhuksia menemään ulos kävelyille. On havaittu, että ikääntyneistä psykofyysisesti heikossa kunnossa olevat hyötyvät ulkoilusta kaikkein eniten, kun tarkastellaan verenpaineen ja pulssin laskua. (Rappe 2005, 18 - 19.)

Bird viittaa raportissaan Talbotin ja Kaplanin tekemään kahden hoitokodin tutki- mukseen, johon osallistui 48 asukasta. Kaikki asukkaat kokivat pääsyn luontoon todella tärkeäksi. Tärkeimmäksi listattiin kukkapuutarhat ja paikka rentoutumi- seen sekä luonnosta nauttimiseen. Ne asukkaat, jotka kokivat, että heillä on hel- posti saavutettavissa paikka, jossa he voivat rentoutua ja nauttia luonnosta olivat tyytyväisimpiä kotiinsa. Myös ikkunasta avautuvat luontomaisemat lisäsivät asu- misen tyytyväisyyttä. (Talbot & Kaplan 1991, Bird 2007, 92 - 93 mukaan.)

Keskittymiskyvyn säilyminen on tärkeää ikääntyneille, koska sillä on yhteys desorientoitumiseen eli ajan ja paikan tajun hämärtymiseen, sekavuuteen, ahdis- tuneisuuteen, masentuneisuuteen ja levottomuuteen. Ruotsissa vuonna 2005

tehdyssä 15 ikääntyneen asukkaan tutkimuksessa Ottosson sekä Grahn osoittivat, että lepo puutarhaympäristössä parantaa huomattavasti keskittymiskykyä. Asukkaat itse kokivat, että ulkoilulla on heihin merkittävä vaikutus. Ulkoilun jälkeen he kokevat olonsa rauhallisemmaksi, iloisemmaksi, tarkkaavaisemmaksi sekä levänneeksi. Ikääntyneet eivät niinkään kokeneet ulkoilulla olleen vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin, kuten uneen, kipuihin tai lääkkeiden käyttöön. Tärkeimpiä syitä luonnossa tai puutarhassa oleskeluun olivat raitis ilma, liikunta sekä kukkien ja puiden katselu. Osa ihmisistä kokee aistien kautta saadut luontokokemukset, kuten kuulemisen ja haistelemisen, erittäin tärkeiksi, kun taas toisille näillä kokemuksilla ei ole niinkään suurta merkitystä. (Ottosson & Grahn 2005, Bird 2007, 94 - 95 mukaan.)

Minna Malin on puutarhatieteen maisterin tutkielmassaan tutkinut viherympäristön aktivoivia vaikutuksia ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Tutkimuksessa havainnoitiin tehostetun palveluasumisen yksikön pihan käyttöä sekä haastateltiin asukkaita, hoitajia ja omaisia. Tutkimusaineiston perusteella Malin on nimennyt turvallisuuden, toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden kolmeksi keskeisimmäksi tekijäksi, jotka aktivoivat ikäihmisiä ulkoilemaan. Monenlaiset hyvinvointikokemukset nousivat myös tässä tutkimuksessa esille. Tunne itsenäisyydestä, muut ihmiset sekä hyvä mieli ovat tekijöitä, joiden vuoksi ikäihmiset kertovat ulkoilevansa. Asukkaat itse kokivat, että mahdollisuus ulkoiluun on elinehto hyvälle elämänlaadulle. (Malin 2010, 2.)

Ikääntyneiden koti- ja lähiympäristön esteettömyys ja toimivuus korostuvat, sillä näissä ympäristöissä ikääntyneet viettävät suurimman osan ajastaan. Ulkoympäristöllä on joko liikuntaa helpottavana ja houkuttelevana tai toisaalta liikuntaa estävänä ympäristönä merkittävä vaikutus toimintakyvyn säilymiseen. (Rantakokko & Rantanen 2013, 541 - 542.) Ikääntyneiden asumisyksikössä piha-alue nousee tärkeään arvoon, sillä se on yleensä ainut mahdollisuus ulkona liikkumiseen. Tämän vuoksi turvalliseen ja toiminnallisuuteen kannustavaan pihasuunnitteluun on tärkeää panostaa. Turvalliset kävelyreitit ja esteettisesti miellyttävät viheralueet ja puistot lisäävät ikääntyneiden ulkona liikkumista. Tasaiset ja leveät jalankulku-

alueet mahdollistavat turvallisen liikkumisen myös apuvälineen kanssa. Piha-alueella tulee olla riittävästi levähdyspaikkoja. (Rantakokko & Rantanen 2013, 545 - 546.)

Bossenin kirjallisuuskatsauksesta käy ilmi, että esteitä ulkotilojen käytölle voi olla lukuisia. Esteenä ulkoilulle voivat olla säähän liittyvät ongelmat, kuten kylmyys, kuumuus, aurinko ja sade sekä sääsuojien puute. Ulkoilun esteeksi voi muodostua vaikea pääsy lukittujen ja raskaiden ovien tai etäisen sijainnin vuoksi. Myös apuvälineistä voi olla puutetta, mikäli esimerkiksi kaiteita ei ole käytettävissä tai pintamateriaalit ovat huonot. Turvallisuusvälineistön puutteellisuus voi olla yksi ulkoilun estävä tekijä. Henkilökunnan koulutuksella vaikuttaa myös olevan vaikutusta ulkoilun mahdollistumisessa. (Bossen 2010, 21.) Rappen tutkimuksissa käy ilmi, että keskeisin ulkoilua rajoittava tekijä pitkäaikaishoidossa on vaikeus saada ulkoilussa tarvittavaa apua. (Rappe 2005, 51.)

3.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset muistisairautta sairastavalle

Rappe toteaa, että luonto- ja puutarhaympäristöstä näyttää olevan erityisesti hyötyä dementiaa sairastavien kohdalla. Puutarha luo mielekkään kodinomaisen ympäristön, mikä edistää sekä älyllistä että henkistä hyvinvointia, lisää sosiaalista kanssakäymistä, vähentää ahdistuneisuutta ja poispääsyn etsintää, parantaa toimintakykyä ja lisää mielihyvää. Puutarhaympäristön luomat puitteet voivat auttaa muistisairaita orientoitumaan paremmin tähän hetkeen, aikaan ja paikkaan sekä lisätä hallinnan tunnetta. Puutarhan toiminnot voivat auttaa aiemman elämän muistelussa ja oman elämän osallisuuden kokemisessa. Muistisairaiden vaeltelu koetaan usein sopimattomaksi, mutta aidatulla ulkoilualueella jossa on kävelypolkuja, asukkaat voivat vaeltaa turvallisesti eksymättä. Pyydettyäessä henkilökuntaa arvioimaan kasvien vaikutuksia dementoituneisiin vanhuksiin, on havaittu, että kasvit tuottavat aistivirikkeitä, synnyttävät myönteisiä tunteita ja luovat mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan. (Rappe 2005, 19 - 20, 50.)

Rappen tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia Australiassa tehtyyn tutkimukseen, jossa havaittiin, että dementiahoitokodin terapeuttisella puutarhalla

voidaan parantaa sekä asukkaiden että hoitajien ja omaisten hyvinvointia. Tutkimukseen osallistui 12 asukkaan ryhmä, joiden elämänlaatua, masentuneisuutta sekä ahdistuneisuutta mitattiin kolmella eri mittarilla sekä ennen että jälkeen uuden puutarhaympäristön rakentamista. Henkilökuntaa sekä omaisia haastateltiin kolmen kuukauden jälkeen puutarhan käyttöönotosta ja henkilökunta osallistui tutkimukseen havainnoimalla puutarhan käyttöä. Erityisen suuri muutos ennen puutarhaa ja sen olemassa olon jälkeen havaittiin asukkaiden ahdistuneisuustasoissa (agitation), jotka laskivat merkittävästi. Henkilökunnan mukaan puutarhan kautta hoitokodin asukkaille syntyy tekemisen paikka ja merkityksellisyyden kokemuksia. Sen sijaan, että hoitokodin asukkaat tuntisivat jatkuvasti olevansa hoidon kohteena, he saavat itse hoitaa kasveja ja eläimiä, ja kokea näin itsensä tärkeäksi. (Edwards, McDonnell & Merl 2012.)

Ann Bossen (2010) on kirjallisuuskatsaukseen pohjautuvassa artikkelissaan pohjautunut luontoon pääsyn tärkeyttä dementiaa sairastaville henkilöille. Hänen mukaansa ympäristön suunnittelu ja mahdollisuus luontokokemuksiin ovat tärkeitä dementian hoidossa ja elämän laadun kannalta. Artikkelissaan hän pohtii Kaplanien tarkkaavaisuuden elpymisen teoriaa dementiaa sairastavan henkilön kannalta. Tarkkaavaisuus on kognitiivinen kyky, joka on välttämätöntä ongelmanratkaisulle, soveliaalle käyttäytymiselle ja tilanteissa selviytymiselle. Alzheimerin taudissa tarkkaavaisuus heikkenee jatkuvasti ja pitkäjaksoinen henkinen ponnistelu johtaa väsymiseen. Tästä seuraa keskittymiskyvyn laskeminen, hermostuneisuus ja ärtyneisyys. Näin ollen todennäköisyys onnettomuuksille ja toiminnanhäiriöille lisääntyy. Sairauden aiheuttama uupumus on siis ”stressori”, joka johtaa dementiaan liittyvään käytöshäiriöön. Tarjoamalla elpymisen mahdollisuuksia, voidaan tarkkaavaisuutta ja henkistä kapasiteettia elvyttää, jolloin käytöshäiriöiden mahdollisuus vähenee. Bossenin artikkelista käy ilmi, että luontokokemus voi vähentää dementiaa sairastavien sanallista sekä fyysistä levottomuutta, aggressiivisuutta, kaatumisia sekä antipsykoottisten lääkkeiden käyttöä. (Bossen 2010, 17 - 21).

Kotona asuvien dementiaa sairastavien ihmisten ulkoilukokemukset ovat olleet myös tutkimuksen kohteena. Eräässä tutkimuksessa haastateltiin 22 kotona asu-

vaa lievää tai keskivaikeaa dementiaa sairastavaa henkilöä sekä 14 omaishoitajaa. Ulkoympäristö koettiin tärkeäksi liikunnan, raikkaan ilman, henkisen hyvinvoinnin, epävirallisten kohtaamisten mahdollistaja (mm. naapurit, ystävät) sekä maalaisympäristön arvostuksen vuoksi. Ulos pääsemättömyyteen yhdistettiin alakuloisuuden sekä masennuksen tunteet. Tutkimuksessa kävi ilmi, että muistisairauden myötä ”maailma kapenee” eli itsenäisyyden ja kontrollin menettämisen kokemusten myötä asuinympäristö kutistuu. Dementiasairauden myötä ulkoilumäärät vähenevät ja ulkoilu rajoittuu vain tutuimmille alueille. Toisaalta ulkoilun ylläpitäminen vaikuttaa edistävän elämänlaadun ylläpitämistä ja voi vähentää tehostettujen palvelujen tarvetta. (Duggan, Blackman, Martyr & Van Schaik 2008.)

Eläinavusteinen toiminnan vaikuttavuudesta vanhusten laitoshoidossa on saatu kokemuksia Turussa toteutetussa pilottiprojektissa, jota Johanna Lundén on seurannut ja dokumentoinut opinnäytetyönään. Projektissa havaittuja koira-avusteisen työskentelyn hyötyjä olivat muun muassa koirien liikuntaan aktivoiva ja motivoiva vaikutus. Koirat rauhoittivat vanhuksia ja toivat lohtua ja tukea. Koiravierailujen merkityksellisyydestä kertoo myös se, että niistä jäi muistisairautta sairastaville asukkaille muistijälkiä, jotka kävivät ilmi asukkaiden oma-aloitteisista keskusteluista omaisten ja hoitajien kanssa. Koiravierailujen asukkaille tuottaman ilon tunteiden huomattiin tarttuvan myös hoitajiin. (Lundén 2012.)

3.4 Hyvinvointia puutarhasta

Puutarhanhoidon hyödyllisyydestä kertoo esimerkiksi ranskalainen tutkimustulos, jonka mukaan säännöllinen puutarhanhoito puolittaa riskin dementian kehittymiseen. Puutarha mahdollistaa läheisen yhteyden eläviin organismeihin. Puutarhanhoidolla on terapeuttinen vaikutus ja sen kautta ihminen voi kokea tyydytystä työnsä tulosten näkemisestä. Muutto hoitokotiympäristöön vähentää mahdollisuuksia puutarhanhoitoon, mikä voi aiheuttaa tarkoituksettomuuden tunteita ja luontoyhteyden katkeamista. Pihapuutarhan hoitoa voidaan osittain korvata kasvattamalla kasveja myös sisätiloissa. (Bird 2007, 98 - 99.)

Hoitokotien terapeuttiset puutarhat voivat edistää terveyttä ehkäisemällä sairauksia, ylläpitäen toimintakykyä ja vähentäen masentuneisuutta. Terapeuttiset puutarhat lisäävät sosiaalista kanssakäymistä, tarjoavat aistiärsykeitä ja mahdollisuuksia liikkumiseen ja näin edistävät asukkaiden itsenäisyyttä, autonomiaa, osaamista ja itsetuntoa. (Rappe 2005, 18.) Puutarhatyö tukee ikääntyneen hyvinvointia monesta näkökulmasta. Puutarhat tuottavat esteettistä mielihyvää ja tukevat henkistä hyvinvointia. Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta puutarha tarjoaa mahdollisuuden yksinoloon, mutta toisaalta se voi olla kannustaa vuorovaikutukseen muiden kanssa esimerkiksi tarjoamalla puheenaiheita. Yhteisöissä puutarha voi tukea yhteisöllisyyden ja sosiaalisen verkoston muodostumista. (Elo 2008, 100.)

3.5 Luontokokemukset ja hoitotyön etiikka

Hoitajalla on tärkeä rooli toimia hoitokodissa asuvan ihmisen edustajana ja asiamiehenä. Kaikilla ihmisillä tulisi olla oikeus ulkoiluun sekä luontokokemuksiin. Kysymys on hoitotyön etiikkaan kytkeytyvästä itsemääräämisoikeuden toteutumisesta. Monien ikäihmisten kohdalla ulkoilu itsenäisesti ei ole mahdollista, joten itsemääräämisoikeuden toteuttamiseen tarvitaan hoitajan apua. (Sarvimäki 2008, 35.)

Bossenin mukaan hoitajien on erittäin tärkeää tiedostaa luontokokemusten tärkeys dementiaa sairastaville ihmisille, sillä se osaltaan mahdollistaa ihmiselle hallinnan ja arvokkuuden tunteen sekä vaikuttaa hänen elämänlaatuunsa. Ympäristötekijöiden merkityksen ymmärtäminen ei ole tärkeää ainoastaan varsinaisten hoitotyöntekijöiden kohdalla, vaan yhtälailla omaisten ja muiden hoitoon osallistuvien on tärkeää ymmärtää toimintakykyä ylläpitävän ympäristön merkitys dementiaa sairastavan henkilön psykofyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Bossen 2010, 18.)

3.6 Hoitokoti Piritta

Hoitokoti Piritta Oy on joensuulainen yritys, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista, lyhytaikais- ja vuorohoitoa sekä tarvittaessa saattohoitoa kahdessa hoitokotiyksikössään. Yritys tarjoaa myös kotihoidon ja kotisairaanhoidon palveluita. Hoitokoti Piritan arvoina ja toimintaperiaatteina ovat yksilöllisyys, turvallisuus, kodinomaisuus ja ammatillisuus. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan asukaslähtöistä hoitoa sekä hoidon suunnittelua. Kokonaisvaltaiseen turvallisuuteen kuuluu sekä psyykinen, fyysinen, sosiaalinen että hengellinen turvallisuus. Turvallisuuden takaamiseksi hoitaja on paikalla vuorokauden ympäri. Kodinomaisuudella pyritään viihtyisän ja lämminhenkisen yhteisön luomiseen. Ammatillisuudella viitataan ammattitaitoiseen henkilökuntaan, joka on sitoutunut ikäihmisten hoitotyöhön asukkaan omia voimavaroja ja omatoimisuutta tukien. Henkilökunnalla on vahva eettinen ammatti-identiteetti. (Hoitokoti Piritta Oy 2015.)

Toiminta Joensuun Kukkolassa sijaitsevassa Hoitokoti Piritassa on aloitettu vuonna 1993. Piritassa asuu 14 asukasta yhden- ja kahdenhengen huoneissa, kodikkaassa ja luonnonläheisessä ympäristössä. Yhteisissä ruokailu- ja oleskelutiloissa voidaan järjestää toimintaa ja viettää aikaa yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Tervokoti on vuonna 2000 perustettu hoitokoti Joensuun keskustan läheisyydessä. Tervokoti toimii tilavassa omakotitalossa, jossa asuu 10 asukasta, pääosin yhdenhengen huoneissa. Yhteistä aikaa voidaan viettää ruokailun, oleskelun, ulkoilun sekä ruoanlaiton merkeissä. (Hoitokoti Piritta Oy 2015.) Aukkaat hoitokodeissa ovat pääsääntöisesti pitkäaikaishoitoa tarvitsevia vanhuksia ja monilla heistä on muistisairaus.

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyöni tavoitteena on, että Hoitokoti Piritta Oy:n henkilökunnan tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy. Tiedon lisääntymisen myötä hoitohenkilökunta voi hyödyntää luontoa tietoisemmin osana tekemäänsä hoitotyötä

ja parantaa näin muistisairautta sairastavien asukkaiden elämänlaatua. Opinnäytetyöni tehtävänä on järjestää koulutustilaisuudet Hoitokoti Piritan sekä Tervokodin henkilökunnalle. Koulutuksissa käsitellään tutkittuun tietoon pohjautuen luonnon vaikutusta hyvinvointiin yleisellä tasolla sekä muistisairautta sairastavan hoitokodin asukkaan kannalta. Koulutuksen tavoitteena on herättää hoitokodin työntekijöitä pohtimaan, kuinka he voivat omassa työssään hyödyntää luontoympäristöä ja millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää hoitokodin asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutustapa tutkimuksellisen opinnäytetyön rinnalla. Se kytkeytyy ammatilliseen kenttään käytännön toteutuksen kautta ja raportointi toteutetaan tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyivät koulutustilaisuudet Hoitokoti Piritan sekä Tervokodin hoitoyksiköissä. Opinnäytetyöni toteutus kytkeytyy hoitotyön ammattikenttään toimeksiantajan kautta. Koulutustilaisuudet soveltuvat opinnäytetyön toteutustavaksi hyvin, sillä niiden avulla voidaan tarjota hoitokotien henkilökunnalle tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, mikä vastaa toimeksiantajan esille tuomaan tarpeeseen.

5.1 Aikataulu ja rahoitus

Opinnäytetyöni prosessi käynnistyi tammikuussa 2015. Kevätlukukauden 2015 aikana työstin opinnäytetyösuunnitelmaa opettajan ja pienryhmän ohjauksessa sekä olin yhteydessä toimeksiantajaan. Tähän vaiheeseen kuului myös tutkimukseen perehtymistä, tiedonhankintaa sekä aiheen sisäistämistä. Kesän 2015 aikana suunnittelin koulutustilaisuuksien sisällön ja toteutuksen. Oma osaamista aihe-

seen kartutin myös osallistumalla kesäkuun alussa Green Care Finland Ry:n järjestämään seminaariin Tampereella. Toiminnallinen osuus eli koulutustilaisuudet toteutuivat elokuun ensimmäisellä viikolla. Syys-lokakuussa 2015 kirjoitin opinnäytetyön raporttia ja valmistauduin seminaariin. Esittelin työni marraskuun opinnäytetyöseminaarissa, minkä jälkeen viimeistelin raportin. Opinnäytetyön toteutuksesta ei ole syntynyt kustannuksia.

5.2 Alkukartoituksen toteuttaminen

Kouluttajan tulee tietää, mihin tarkoitukseen koulutus järjestetään, jotta hän voi valmistella hyvän ja tarkoituksenmukaisen koulutuksen. Kouluttajan on otettava huomioon sekä tilaajan että osallistujien tavoitteet, jotka voivat olla myös ristiriidassa keskenään. Työelämäkoulutuksessa tavoitteet pohjautuvat organisaation tarpeisiin ja käytännön työhön. Käytettävissä olevat resurssit ja kouluttajan osaaminen määrittävät myös osaltaan tavoitteita. (Kupias & Koski 2012, 11 - 12.)

Tavoitteiden ja koulutuksen sisällön suunnittelun vuoksi tein molemmissa hoitokotiyksiköissä alkukartoituksen, jolla pyrin varmistamaan, että koulutus vastaisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan ja osallistujien odotuksiin sekä käytännön työn tarpeisiin. Alkukartoitusta varten laadin kyselylomakkeen hoitokotien henkilökunnalle, jossa tiedusteltiin koulutukseen osallistujien ennakkotietoja koulutuksen aihealueesta sekä toiveita ja ideoita koulutustilaisuuden käytännön toteutuksesta (liite1). Kyselylomake ei kuitenkaan ollut tavoittanut työntekijöitä hyvin, joten sain asettamaani aikarajaan mennessä ainoastaan 3 vastausta. Vierailin hoitokodeissa 29.6.2015 ja 30.6.2015 ja haastattelin toiminnasta vastaavia yrittäjiä Henna Piirista ja Anne Tahvanaista. Koulutustilaisuuksille asetetut tavoitteet pohjautuvat vahvasti näihin haastatteluihin. Näiden haastattelujen lisäksi tutustuin hoitoyksiköiden käytössä oleviin sisätiloihin, piha-alueisiin sekä lähiympäristöön. Tapasin myös muutamia työntekijöitä ja keskustelin lyhyesti heidän kanssaan.

Yrittäjiä haastatellessani kysyin heiltä seuraavat kysymykset:

1. Miten luontoa hyödynnetään osana hoitotyötä tällä hetkellä tai aiemmin hoitokodin toiminnassa?
2. Mitä koulutuksella on tarkoitus saada aikaiseksi?
3. Mitä haluatte koulutukseen osallistujien oivaltavan tai oppivan?
4. Miten työympäristö tukee uuden toimintatavan käyttöönottoa?

Molempien yrittäjien vastaukset tukivat toisiaan. Luonto on jatkuvasti osana molempien hoitokotien arkea jo lähiympäristön tarjoamien puitteiden vuoksi. Molemmissa hoitokodeissa toimintaan kuuluvat kaikkien asukkaiden säännölliset ulkoilut, jonka omat piha-alueet mahdollistavat. Piritta sijaitsee metsän keskellä, luonto on lähellä ja lähialueella on muun muassa laiduntavia eläimiä. Lintujen laulu, puut ja ikkunasta avautuva näkymä tuovat hoitokotiin luontoelementtejä. Piritassa ulkoilu on aina ohjattua, eivätkä asukkaat liiku yksin ulkona. Koettiin, että tämä tukee samalla hoitajan ja asukkaan välistä vuorovaikutusta. Piritan lähiympäristössä on mahdollisuus tehdä nuotiokahviretkiä ja ruokailla tai kahvitella hoitokodin pihalla. Piritan piha-aluetta ei ole aidattu.

Tervokoti sijaitsee kaupunkiympäristössä ja käytössä oleva piha-alue on pienempi. Aidatulla pihalla on pieni perunapello, kukkaistutuksia ja katettu oleskelualue nuotiopaikkoineen. Talvisin pihalle on asukkaiden halutessa laitettu lintujen ruokintapaikka ja puutarhan hoitoon ovat saaneet osallistua ne asukkaat, jotka ovat olleet halukkaita.

Molemmissa hoitokodeissa koettiin, että koulutuksella on tarkoitus saada lisättyä henkilökunnan tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tällä hetkellä tieto pohjautuu pääosin arjen kokemustietoon. Koulutuksella halutaan tuoda esille tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Koulutuksen toivotaan myös innostavan henkilökuntaa toteuttamaan luontolähtöistä toimintaa osana hoitokodin arjen toimintaa, niin että se olisi helposti toteutettavissa. Koulutukseen osallistujien halutaan oivaltavan tai oppivan luontolähtöisen toiminnan merkityksestä, hyvää tekevästä vaikutuksesta, ja että pienilläkin asioilla on vaikutusta. Koulutuksen toivotaan lisäävän mielekkyyttä ja motivaatiota järjestää asukkaille luontoon kytkey-

tyvää toimintaa. Toisaalta tuotiin esille, että kunkin koulutukseen osallistujan kokemus on henkilökohtainen, eikä ketään voi velvoittaa toteuttamaan luontolähtöistä toimintaa, mikäli hänellä itsellä ei ole siihen mielenkiintoa. Pääpaino hoitohenkilökunnan työssä on kuitenkin hoitotyö ja luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen koetaan tarvittavan työntekijän omaa innostuneisuutta.

Työympäristö tukee uuden toimintatavan käyttöönottoa esimiestaholta, mikäli henkilökuntaan kuuluva haluaa työajallaan toteuttaa luontolähtöistä toimintaa. Koettiin, että yksi ihminen voi ottaa idean toteuttamisesta vetovastuun tai joku voidaan nimetä vastuuhenkilöksi, mutta aina tarvitaan myös muiden työntekijöiden osallistumista niin ideointiin kuin toteutukseenkin. Uusia toimintoja voi keilla vapaasti ja niistä ottaa opiksi. On otettava huomioon hyöty-aika-suhde, eli minkä verran toiminnasta hyödytään ja kuinka paljon siihen vastaavasti menee aikaa. Lisäresursseja luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen ei tällä hetkellä ole varattu, vaan toimintaa tulisi toteuttaa nykyisen työn puitteissa.

5.3 Koulutustilaisuuden suunnittelu

Kokonaisuudessaan koulutusten valmistelu käsitti alkukartoituksen tekemisen, koulutuksen asiasisältöön perehtymisen ja tiedonhankinnan, koulutuksen havainnomateriaalin valmistelun sekä koulutustilaisuudessa käytettävien menetelmien valinnat.

Luontolähtöisiin menetelmiin liittyviä koulutustilaisuuksia on hoitohenkilökunnalle järjestetty Suomessa todennäköisesti jonkin verran, mutta julkiseksi tuotettua materiaalia en aiheesta löytänyt. Erilaisia laajempia ammatillisia täydennyskoulutuksia Green Care -toimintaan pohjautuen on ollut tarjolla Suomessa jonkin verran. Koulutussisällön suunnitteluvaiheessa konsultoin muutamia toimijoita, joilla on asiantuntemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä. Pyysin heitä kertomaan omista kokemuksistaan koulutustilaisuuksien toteuttamisesta, sisällöistä ja menetelmistä. Otin yhteyttä Green Care Finland ry:n puheenjohtaja Tuomo Salovuoreen, joka toimii myös Vihreä veräjä -hankkeen projektipäällikkönä. Hänen lisäksi lähestyin Mikkelin ammattikorkeakoulun lehtori Seija Nissistä, joka on

toiminut Etelä-Savossa toteutetuissa hankkeissa, joissa on kehitetty luontolähtöistä toimintaa osaksi kuntouttavia sosiaali- ja terveystalvveluja. Kävin keskustelua koulutuksen sisällöstä myös Teemu Peuraniemen kanssa (kuntoutuksen asiantuntija YAMK, fysioterapeutti), joka on omassa työssään hyödyntänyt luontolähtöisiä menetelmiä ja toimii aktiivisesti Pohjois-Karjalassa Green Care -toiminnan edistämiseksi.

Sekä Salovuori (2015) että Nissinen (2015) toivat esille, että Green Care -toimintaan kuuluu tärkeinä lähtökohtina toiminnallisuus sekä kokemuksellisuus, minkä vuoksi niiden on hyvä toteutua myös koulutustilaisuuksissa. Tämän vuoksi suunnittelin koulutustilaisuuksiin pieniä käytännön harjoituksia, jotka pohjautuvat luontolähtöisiin menetelmiin. Toiminnallisuuden toteutumiseksi pyrin suunnitellessani ottamaan huomioon osallistujien aktivoimisen. Koulutustilaisuuksia suunnitellessani käytin apuna Kupiaksen ja Kosken (2012) teosta Hyvä kouluttaja, johon on koottu laajasti koulutuskokonaisuuden suunnittelussa ja toteuttamisessa huomioitavia asioita.

Koulutustilaisuuksien tavoitteet muotoutuivat alkukartoitusvaiheessa toimeksiantajalle tekemieni haastattelujen pohjalta. Koulutustilaisuuksien tavoitteet olivat:

- Tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy.
- Koulutus herättää pohtimaan, kuinka omassa työssä voi hyödyntää luontoympäristöä ja millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää hoitokodin asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Innostaa huomioimaan luonnon elementit ja mahdollisuudet yhä tietoisemmin osana hoitotyötä.
- Green Care -toimintatapa tulee tutuksi.
- Lisää ymmärrystä luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

5.3.1 Koulutustilaisuuksissa käytetty materiaali ja havainnollistaminen

Koulutuksessa käytettävän havainnollistamismateriaalin tarkoituksena on oppimisen tukeminen. Havainnollistamiseen voidaan käyttää muun muassa kirjallista materiaalia, kuvia, videoita ja esineitä. Nykyisin koulutuksissa käytetään yleisesti

PowerPoint-dioja, jotka auttavat hahmottamaan kouluttajan puhetta ja korostamaan tärkeitä kohtia. Diaesitys ei ole koulutuksen keskiössä, vaan se tukee luento-ohjelmamukaisesti. Diat eivät saa sisältää liikaa asiaa, sillä tällöin ne voivat viedä liikaa osallistujien huomiota. Esitys on hyvä pitää lyhyenä ja tiiviinä. Yksittäiselle dialle valitaan 1-3 asiakokonaisuutta ja vain tärkeimmät asiat esitetään asiasanoina. Kuvat toimivat usein hyvin diaesityksissä. (Kupias & Koski 2012, 74 - 77.)

Koulutuksen luento-osuuden havainnollistamisessa hyödynsin PowerPoint-diaesitystä. Näytin myös kaksi videota, joiden käyttöön sain luvat videoiden tekijöiltä. Toinen video oli Visit Finlandin ”Feel the Finnish summer”, jonka näytin koulutuksen alussa aiheeseen virittäytymiseksi. Videossa on kuvattu suomalaista luontoa ja sen kesto on noin 2 minuuttia. Toinen videoista oli Vihreä Veräjä -hankkeen noin seitsemän minuuttia kestävä ”Green Care – hyvinvointia luonnosta”, jossa kerrotaan Green Care -toiminnasta. Sain Green Care Finland ry:ltä koulutuksen materiaaliksi kahdenlaisia esitteitä, joita hyödynsin luennoilla. ”Vihreää hyvinvointia” -julkaisu on Sitran ja Green Care Finland ry:n tuottama ja ”Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care” on VoiMaa! -hankkeen tuottama. Jaoin esitteet osallistujille ja valitsin tarkasteltavaksi muutamia taulukoita, joilla pyrin havainnollistamaan Green Care -toimintaa. Osallistujat saivat myöhemmin tutustua esitteisiin vapaasti.

5.3.2 Kouluttajan osaaminen

Toteutin koulutustilaisuudet kokonaisuudessaan omatoimisesti. Kouluttajana toimiminen vaati asiasisältöön perehtymistä, jonka koin itselläni olevan tähän tilanteeseen riittävää. Oma asiantuntemustani kartoitin perehtymällä tutkimusartikkeleihin sekä muun muassa Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskuksen (MTT) ja Green Care Finland ry:n kokoamaan tietoon ja materiaaleihin. Tutustuin myös monien kehittämishankkeiden tuotoksiin, joissa luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimustuloksia on tuotu ilmi. Olen ollut kiinnostunut luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvointiin jo useiden vuosien ajan ennen opinnäytetyöprosessin

käynnistymistä, joten aihe on tullut minulle tutuksi ajan saatossa. Oman mielenkiintoni vuoksi olen seurannut Green Care -toiminnasta kertovia juttuja aikakauslehdissä sekä Internetissä ja osallistunut joihinkin Green Care -toimijoiden tapaamiseen. Ammatillisten opintojeni aikana Green Care -toimintaa käsiteltiin gerontologisen hoitotyön opintojen yhteydessä.

Olen aiemmin muissa asiayhteyksissä ollut järjestämässä ja toteuttamassa erilaisia tapahtumia ja koulutustilaisuuksia. Koin, että nämä kokemukset loivat osaltaan itsevarmuutta kouluttajana toimimiseen. Omassa esiintymisessäni pyrin kiinnittämään huomiota asioiden esittämiseen mahdollisimman selkeästi sekä sanavalinnoillani että havainnollistamalla. Toin tilaisuuksien alussa esille, että toivon esitykseni herättävän keskustelua ja kommentteja käytännön elämästä. Omalla käytökselläni ja kysymyksiä esittämällä pyrin osoittamaan osallistujien huomioimista ja kunnioittamista.

5.4 Koulutustilaisuuksien toteuttaminen

Molemmat Hoitokoti Piritta Oy:n henkilökunnalle suunnatut koulutustilaisuudet toteutuivat elokuun 2015 ensimmäisellä viikolla. Toimeksiantajan toivomuksesta koulutukset sijoituivat iltapäiviin. Koulutustilaisuuksien nimenä oli ”Luonnosta hyvinvointia muistisairautta sairastavalle hoitokodin asukkaalle”. Koulutuksessa luennoin tutkimustietoon pohjautuen luonnon hyvinvointivaikutuksista yleisellä tasolla ja erityisesti muistisairautta sairastavien ikäihmisten näkökulmasta. Luentoonsisältöön sisältyi lyhyt katsaus luontolähtöisten menetelmien teoreettiseen taustaan ja historiaan. Luennolla perehdyttiin myös Green Caren -käsitteeseen ja toimintatapaan. Tiedollisen osuuden lisäksi Piritan koulutukseen kuului ideointiosuus. Tässä osuudessa työntekijät pohtivat, kuinka hoitokodin toimintaa voisi edelleen kehittää niin, että luonnon hyvinvointia edistävää vaikutusta voitaisiin hyödyntää enemmän. Tilaisuuden aikana syntyneet ideat ja ajatukset kirjattiin muistiin, jotta niitä voidaan hyödyntää jatkossa toimintaa kehitettäessä. Koulutustilaisuuden päätteeksi osallistujilta pyydettiin sekä suullista että kirjallista palautetta. Ensimmäisen koulutustilaisuuden jälkeen perehdyin annettuun palautteeseen ja otin sen huomioon toista koulutustilaisuutta valmistellessani.

Kuviossa 3 esitetään koulutilaisuuden sisältö aiheittain ja niiden käsittelyssä käytetyt menetelmät. Hoitokoti Piritan koulutustilaisuus käsitti kaikki sisällöt. Tervokodin koulutuksessa toteutuivat aiheet 1-3.

Aihe	Menetelmät ja havainnollistaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Aloitus • 1. Luonnon merkitys ihmiselle ja luonnon hyvinvointivaikutukset <ul style="list-style-type: none"> • Luontolähtöisten menetelmien historia • Teoreettinen tausta • Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma • Tutkimuksiin perustuvaa tietoa • 2. Green Care -toimintatapa • 3. Luonto ja muistisairaiden hoitotyö <ul style="list-style-type: none"> • Tutkimuksiin perustuvaa tietoa • 4. Toimillisia harjoitteita, ideointia ja keskustelua • Lopetus 	<ul style="list-style-type: none"> • Esittäytymiset, tilaisuuden tarkoitus ja tavoitteet, sisältö ja aikataulu, runo • Luento, PowerPoint-esitys • Video • Kuvakortti-harjoite • Aktivoivat kysymykset ja keskustelu • Luento, PowerPoint-esitys • Video • Esitemateriaaleihin perehtyminen • Luento, Power Point-esitys • Aktivoivat kysymykset ja keskustelu • Ulkoilu, Vertauskuva-harjoite • Aivoriihi -ideointi • Palautteen kerääminen • Kiitokset osallistumisesta

Kuvio 3. Koulutustilaisuuden aiheet, menetelmät ja havainnollistaminen

Aloitin tilaisuudet esittäytymällä ja kertomalla lyhyesti koulutuksen aiheesta. Valitsin tilaisuuksien aloitukseen Eino Leinin runon ”Rauha”, jonka heijastin seinälle sekä luin ääneen. Kerroin koulutuksen sisällöstä sekä tavoitteista, joiden kohdalla viittasin esimiehen kanssa käytyihin keskusteluihin. Aiheeseen virittäytymiseksi

esitin toisen käyttämistäni videoista. Koska kokonaiskuvan hahmottaminen opettavasta asiasta helpottaa oppimista (Kupias 2007, 39), esitin tilaisuuden alussa koulutuksen tavoitteet ja sisällön PowerPoint-esityksessäni.

Koulutuksen aiheeseen virittäytymiseksi käytin kuvakortti-harjoitetta. Olin valmistellut luontoaiheisista lehtikuvista kortteja, joista jokainen osallistuja valitsi yhden. Ohjeistin osallistujia valitsemaan sellaisen kuvan, joka kuvaa hänelle tärkeää luontokokemusta. Pyysin kuvan kautta kertomaan, miksi juuri kyseinen kuva miellyttää häntä ja kertomaan siitä meille muille. Samalla osallistujat esittäytyivät ja kertoivat nimensä.

Koulutukseen osallistujien aikaisemman osaamisen aktivointi on tärkeä lähtökohta uuden oppimiselle (Kupias 2007, 38). Koulutustilaisuuden alussa kävin osallistujien kanssa keskustelua heidän odotuksistaan ja aiemmasta osaamisestaan. Tämä keskustelu toteutui ainoastaan Piritan koulutuksessa. Pyysin osallistujia kertomaan, millaisia odotuksia heillä oli tälle tilaisuudelle ja mistä he toivoisivat saavansa tietoa. Kävi ilmi, ettei aihetta koettu kovin tutuksi ja ennako-odotuksia ei juuri ollut. Minulla ei ennen koulutustilaisuutta ollut käsitystä osallistujien aiemmista kokemuksista tai osaamisesta, sillä alkukartoituksen kyselylomakkeita palautui vain kolme, eikä niiden pohjalta voinut tehdä laajoja johtopäätöksiä. Aiemman osaamisen esiin tuomiseksi pyysin osallistujia nimeämään asioita, joita he ovat havainneet luonnolla olevan hyvinvointiin. Kukin sai kertoa asiat vuorollaan. Osallistujat toivat esille muun muassa vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja raittiin ulkoilman. Kysyin myös, kuinka he kokevat luonnon merkityksen omassa työssään ja hyödynnetäänkö luontoa hoitokodin arjessa tällä hetkellä heidän mielestään tarpeeksi. Tässä keskustelussa osallistujat toivat ilmi, että enemmänkin todennäköisesti voisi tehdä, mikäli aikaa ja resursseja olisi enemmän käytettävissä. Koulutuksen toivottiin tuovan esille yksinkertaisia asioita, joihin he eivät mahdollisesti itse ole osanneet kiinnittää huomiota.

Osallistujien tietopohjan laajentaminen oli yksi koulutustilaisuuden tavoitteista. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi käytin vuorovaikutteisen asiantuntijaluennon menetelmää. Tiedon lähteenä asiantuntijaluennossa toimii kouluttaja, mutta osal-

listujien vuorovaikutusta ja aktivoimista tukemalla kaikki voivat toimia tiedonlähteinä ja tiedonkäsittelijöinä. Luento jaetaan aihealueittain noin 15 - 20 minuuttia kestäviin tiedollisiin osuuksiin, joiden välissä aktivoidaan osallistujia. Osallistujia aktivoiva osuus voi olla esimerkiksi kysymysten pohjalta käyty lyhyt keskustelu tai porinatuokio pareittain. (Kupias & Koski 2012, 112 - 113.) Jotta koulutuksen aihe kytkeytyisi mahdollisimman hyvin henkilökunnan työhön hoitokodissa, pyrin koulutuksen aikana herättämään keskustelua osallistujien omista kokemuksista ja tuomaan esille hoitokodissa jo toteutettavia asioita.

Tämän koulutuksen osatavoitteena oli herätellä osallistujia pohtimaan, kuinka he omassa työssään voivat hyödyntää luontoympäristöä ja millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää hoitokodin asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Ideoinnissa on tärkeää ottaa osallistujien osaaminen käyttöön, kun taas kouluttajan tehtävänä on luoda aktiiviselle ideoinnille hyvät olosuhteet (Kupias & Koski 2012, 115). Ideoinnin menetelmäksi valitsin lyhyen version aivoriihi -työskentelystä. Aivoriihi on menetelmänä paljon käytetty ja siitä on olemassa erilaisia sovelluksia (Kupias 2007, 89 - 90). Ajatuksena on, että aivoriihen kautta ihmisillä olevat kokemukset, näkemykset, tiedot ja ideat saadaan tuotua esille. Osallistujia kannustetaan tuottamaan mahdollisimman paljon ideoita aiemmin määritellystä aiheesta ja ideat kirjataan ylös mitään karsimatta. Harjoitteessa pyritään mahdollisimman suureen ideoiden määrään, eikä niinkään kiinnitetä huomiota ideoiden laatuun. Tässä vaiheessa ei siis arvioida ideoiden toteuttamiskelpoisuutta. Tärkeää on, että ilmapiiri on vapaa ja että kaikki osallistujat saavat äänensä kuuluviin. (Kupias 2007, 89 - 90.)

5.5 Hoitokoti Piritan koulutustilaisuuden toteutus

Koulutustilaisuus Hoitokoti Piritassa toteutui 3.8.2015 klo 12 - 15. Koulutukseen osallistui seitsemän hoitajaa. Koulutustilaksi valikoitui asukaskäytössä oleva olohuonomainen tila, joten myös joitain asukkaita oli tilaisuuden aikana paikalla. Heijastin käyttämäni diaesityksen huoneen valkoiselle seinälle. Videoin koulutustilaisuuden luento-osuudet, jotta pystyn tekemään toteutuksesta havaintoja jälkikäteen.

Aloituksen, aiheeseen johdattelun ja keskustelujen jälkeen siirryin varsinaiseen luento-osuuteen, joka eteni aiheittain PowerPoint-esityksen (liite 5) mukaisessa järjestyksessä. Pidimme luennon puolivälissä kahvitauon, minkä jälkeen jatkoin käsittelemällä aihetta erityisesti muistisairaiden ja ikääntyneiden näkökulmasta.

Koulutustilaisuuden lopusta oli varattu aikaa noin 45 minuuttia ulkona toteutettavaan toiminnalliseen osuuteen. Sää oli kesäisen aurinkoinen ja lämmin, joten olosuhteet ulkoilulle olivat hyvät. Yksi asukkaista osallistui myös ulkoiluun. Siirryimme puistomaiselle alueelle. Virittäydyimme ulkoiluun pienellä liikunnallisella harjoitteella. Tämän jälkeen ohjeistin vertauskuva-harjoitteen, jota voidaan pitää yhtenä luontolähtöisenä menetelmänä. Pyysin osallistujia etsimään lähialueelta itseään tai tämänhetkistä elämäntilannettaan kuvaavan asian, vertauskuvan. Kehotin osallistujia toimimaan yksin ja miettimään tuon vertauskuvan kautta omaa elämäänsä. Harjoituksen jälkeen jokainen sai kertoa omasta löytämästään vertauskuvasta.

Palasimme harjoitteen jälkeen hoitokodin pihapiiriin ja toteutimme siellä aivoriihi-harjoituksen. Jaoin osallistujat kahteen ryhmään ja ohjeistin heitä ideoimaan ja kirjaamaan ylös mahdollisimman monia luontoon liittyviä toimintoja, joita he voisivat hoitokodissa toteuttaa. Rajasin ideointiin käytettävän ajan viiteen minuuttiin, sillä enempää aikaa ei ollut käytettävissä. Tämän jälkeen kumpikin ryhmä esitteli syntyneet ideat. Ideoita syntyi hyvin, ja suurin osa niistä oli myös toteuttamiskelpoisia. Nämä aivoriihi-ideoinnin muistiinpanot jätin hoitokodin käyttöön, jotta he voivat palata niihin myöhemmin. Ennen tilaisuuden päätöstä pyysin osallistujia täyttämään palautelomakkeet (liite 3). Pyysin myös kertomaan lyhyesti suullista palautetta. Kiitin kaikkia tilaisuuteen osallistumisesta.

5.6 Tervokodin koulutustilaisuuden toteutus

Koulutustilaisuus toteutettiin Tervokodissa 5.8.2015 klo 13.30-15, eli aikaa oli käytettävissä puolet vähemmän kuin Piritassa. Tämä oli tiedossani jo suunnitteluvaiheessa, joten olin suunnitellut pitäväni luennon suppeammin ja ilman ulkona toteutettavia toiminnallista osuutta. Tervokodin hoitohenkilökunnasta oli paikalla kolme hoitajaa, jotka eivät voineet irtautua täysin hoitotyöstä, minkä vuoksi myös suurin osa asukkaista oli kuuntelemassa tilaisuutta. Asukkaiden runsasta osanottoa en tiennyt vielä valmistautumisvaiheessa, joten minun tuli soveltaa suunnitelmaani melko paljon. Hoitajista ainoastaan yksi pystyi seuraamaan tilaisuuden loppuun saakka, sillä yhdellä hoitajista työvuoro päättyi jo aikaisemmin ja yksi hoitajista siirtyi tekemään työtehtäviä. Tilaisuuden paikaksi valikoitui yhteinen oleskelutila. Heijastin diaesityksen tilan seinälle, niin että kaikilla oli siihen hyvä näkyvyys. Tervokodin tilaisuutta ei videoitu.

Tilaisuus Tervokodissa oli kohdeyleisöstä johtuen erilainen kuin Piritassa. Pyrin kertomaan asioita erityisen selkokielisesti, jotta asukkaat pystyivät seuraamaan luentoa paremmin. Myös näkökulma oli erilainen, sillä kohdistin puheen nyt enemmän ikääntynyttä kohdejoukkoa ajatellen, en niinkään hoitotyön näkökulmaan. Pyrin myös herättämään keskustelua asukkaiden kanssa heille tärkeistä luontokokemuksista. Keskustelua ja tarinointia syntyikin luontevasti. Tilaisuuden aloitus toteutui lähes Piritan tilaisuuden kaltaisesti. Käytin samaa luontokuva-harjoitetta, jonka pohjalta asukkaatkin innostuivat kertomaan omista luontokokemuksistaan. Osa asukkaista pystyi selkeästi kertomaan ajatuksistaan ja yhdistämään ne kuvaan, kun taas toisilla kerronta oli hyvin lyhytsanaista.

Luento-osuus sisälsi pääosin samat aiheet kuin Piritan tilaisuudessaakin. Luennon alkupuolen teoreettisesta taustasta kerroin hyvin yksinkertaistetusti, kuten myös itse Green Care-käsitteestä. Esitin Tervokodissa samat videot ja tutustuimme yhdessä myös esitemateriaaleihin. Tilaisuuden kesto jäi hieman arvioitua lyhemmäksi, sillä asukkaat alkoivat olla väsyneitä, joten tilaisuus oli hyvä päättää aiemmin. Kiitin tilaisuuteen osallistuneita. Jätin palautelomakkeet kolmelle hoitajalle myöhemmin täytettäväksi ja kävin hakemassa ne noin viikkoa myöhemmin.

5.7 Koulutustilaisuuksien palaute ja arviointi

Koulutustilaisuuksiin osallistuneelta hoitokodin henkilökunnalta pyydettiin arviointia ja palautetta koulutuksesta kirjallisilla lomakkeilla (liite 3). Palautekeskustelua käytiin molemmissa tilaisuuksissa myös lyhyesti suullisesti. Niin kirjallisten kuin suullisten palautteiden perusteella yleiskuva koulutuksesta oli myönteinen.

Palautelomake koostui pääasiassa väittämistä, joihin tuli vastata asteikolla 1-5 (1 = eri mieltä ja 5 = samaa mieltä). Väittämät pohjautuivat koulutustilaisuudelle asetettuihin tavoitteisiin, jotka muotoiltiin myönteiseen muotoon. Luku 5 kuvaa osallistujan myönteistä kokemusta koulutuksesta, kun taas luku 1 kuvaa, ettei koulutuksen tavoitteeseen olla päästy. Palautelomakkeessa kysyttiin yleisesti koulutuksen aiheen kiinnostavuudesta ja ajankohtaisuudesta, hyödyllisyydestä, koulutusmateriaaleista, käytetyistä harjoitteista ja menetelmistä sekä käytännön järjestelyistä. Tämän lisäksi jokainen vastaaja arvioi koulutusta oman oppimisen näkökulmasta. Oman oppimisen väittämät liittyivät itse asiisisältöön, eli luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostamiseen, ympäristön ja luonnon merkityksen pohtimiseen hoitokodin asukkaan näkökulmasta, Green Care -toimintatapaan, luonnon tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin ja luontolähtöisten menetelmien toteuttamiseen. Osallistujat arvioivat itse myös sitä, osallistuivatko he koulutukseen aktiivisesti omaa ja ryhmän oppimista edistäen, pystyvätkö he hyödyntämään koulutuksen antia työssään ja innostuivatko he hankkimaan lisää tietoa koulutuksen aihepiiristä. Väittämien lisäksi palautelomakkeessa oli kaksi avointa kohtaa, joissa toisessa kysyttiin ”Miten arvioit koulutuksen vaikuttavan omaan toimintaasi koulutuksen jälkeen?” ja toisessa pyydettiin palautetta kouluttajalle asiaosaamisesta, viestinnästä sekä ohjauksesta.

Piritan tilaisuuden osallistujien vastauksista suurin osa sijoittui asteikolla lukuihin 3 ja 4. Laskin aneituista vastauksista kunkin väittämän keskiarvovastauksen (luvut suluissa). Yleisistä koulutuspalautteista parhaimmat arvosanat saivat toimivat käytännön järjestelyt (4,1) sekä koulutusmateriaalien selkeys ja toimivuus (3,9). Koulutuksen hyödyllisyys sai arvosanoista heikoimman (3,1), eli osallistujat eivät

kokeneet koulutusta ilmeisen hyödylliseksi, mutta eivät toisaalta hyödyttömäksiäkään. Koulutus pystyi ilmeisen hyvin tukemaan osallistujien oppimista, sillä tämän osion vastausten keskiarvoksi tuli 4. Osallistujat kokivat, että koulutus auttoi heitä ymmärtämään hyvin Green Care-toimintatapaa ja oivaltamaan luonnon tarjoamat mahdollisuudet osana hoitokodin toimintaa. Koulutuksen koettiin auttaneen pohtimaan ympäristön ja luonnon merkitystä hoitokodin asukkaan näkökulmasta. Heikoimman arvosanan (2,9) tässä osuudessa sai väite ”Innostuin hankkimaan lisää tietoa koulutuksen aihepiiristä” eli koulutus ei sinällään innostanut osallistujia lisätiedon hankintaan.

Tervokodin osalta palautelomakkeilla saatu tieto ei kuvaa kattavasti osallistujien mielipidettä koulutuksesta, sillä ainoastaan yksi hoitaja pystyi olemaan läsnä koko koulutustilaisuuden ajan. Kaikki osallistuneet hoitajat kuitenkin palauttivat lomakkeen. Palaute oli myönteistä ja suurin osa vastauksista oli asteikolla luvuissa 4 ja 5.

Avointen kysymysten palautteet olivat melko yhteneväisiä sekä Piritan että Tervokodin koulutusten osalta, joten kokosin vastaukset yhteen. Kysymyksen ”Miten arvioit koulutuksen vaikuttavan omaan toimintaasi koulutuksen jälkeen?” vastauksissa näkyi, että koulutus herätti pohtimaan enemmän luonnon hyödyntämistä omassa työssä. Vastauksista käy esille, että luontoaiheista toimintaa voitaisiin lisätä esimerkiksi osana viriketoimintaa ja puutarhatöihin kannustamalla. Koulutus herätti ajatuksia ulkoilun ja luonnon havainnoinnin merkityksestä.

Palautteessa kouluttajalle kerrottiin, että koulutus oli hyvä, monipuolinen ja selkeä. Kouluttajan koettiin olevan aiheeseen perehtynyt ja aiheesta kiinnostunut. Esiintymisen osalta puhe ja ääni koettiin selkeäksi. Kehittämisaatuksia koulutukseen tuli kahdessa vastauksessa. Toisessa kaivattiin koulutukseen selkeämpää rytmitystä ja toisessa pohdittiin, oliko koulutus liian pitkä. Palautteessa tuotiin esille, että osallistujat oli huomioitu hyvin koulutuksen yhteydessä, ja että aiheeseen johdattelu onnistui hyvin.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli, että Hoitokoti Piritan ja Tervokodin henkilökunnan tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy hoitoyksiköissä järjestettyjen koulutusten avulla. Mielestäni tämä tavoite onnistuttiin saavuttamaan. Koulutustilaisuudet suunniteltiin ja toteutettiin niin, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarpeisiin. Koulutustilaisuuksista kerätyn palautteen perusteella osallistujat kokivat, että koulutus tuki uuden asian oppimista. Toimeksiantajan kannalta ajateltuna voidaan todeta, että henkilökunnan tiedon lisääntymisen myötä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista voidaan nyt hyödyntää paremmin käytännön työn tasolla, mikä taas edistää hoitokodin asukkaiden hyvinvointia ja elämänlaatua.

Koulutuksella pyritään yleensä saamaan aikaan muutosta toiminnassa. Onnistuneen koulutuksen lisäksi toiminnan muuttumiseen vaikuttaa myös se, kuinka uuden toimintatavan käyttöönottoa tuetaan työympäristössä. Uuden tiedon soveltaminen käytännön työn tasolle edellyttää aina sekä esimiehen että työyhteisön tukea. (Kupias & Koski 2012, 16.) Toteutetut koulutustilaisuudet olivat luonteeltaan lyhyitä ja tietoisumaisia. Näiden tilaisuuksien pohjalta hoitohenkilökunnalla on enemmän tietoa luonnon hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista, mutta tiedon soveltaminen omaan työhön vaatii laajempaa asian käsittelyä. On hyvin yksilöllistä, kuinka kukin työntekijä hyödyntää koulutustilaisuuksissa opittuja asioita käytännön työssä, mikäli aihetta ei nosteta työyksiköissä tietoisesti esille tai keskeiseksi kehittämiskohteeksi. Mikäli luontolähtöisten menetelmien kehittäminen nousee työyksiköissä keskeiseksi tavoitteeksi, tulee siihen varata resursseja sekä työn puitteissa että tarjoamalla henkilökunnalle lisäkoulutusta, joka antaisi heille enemmän käytännön valmiuksia luontolähtöisten menetelmien toteuttamiseen.

Peuraniemi on kirjoittanut Green Care -kehittämistyöstä hoivayksikössä omien kokemustensa perusteella. Hän pitää Green Care -ajattelun kohdalla muutosvastarintaa uutta ja tuntematonta kohtaan todennäköisenä. Muutosprosessi on aina yksilöllinen ja eniten sidoksissa asenteisiin ja uuden ajattelu- ja työtavan löytymi-

seen. Green Caren kehittämistyössä työyksiköissä hän nostaa tärkeäksi oma-kohtaisten kokemusten saamisen luontolähtöisestä toiminnasta ja kehittämistyötä tukevan johtamiskulttuurin. On myös tärkeää, että toiminta on käytännön työhön kytkeytyvää ja osallistavaa. (Peuraniemi 2015.)

Kaikki Hoitokoti Piritan ja Tervokodin henkilökuntaan kuuluvat eivät voineet osallistua järjestettyihin koulutustilaisuuksiin. Tämän vuoksi päädyin opinnäytetyön ulkopuolisena tuotoksena kokoamaan kumpaankin hoitoyksikköön materiaalikansion, josta käy ilmi koulutuksen asiasisältö. Hoitokotien käyttöön jää toki myös koulutuksissa esittämäni Power Point -esitys. Päädyin materiaalikansion tekemiseen sen vuoksi, että Power Point -esitys oli tarkoitettu ainoastaan havainnollistamismateriaaliksi eikä siitä käy kattavasti ilmi käsitelty asiasisältö. Materiaalikansion tekstiosuudet ovat pääasiassa samat kuin tämän raportin luvut 2 ja 3. Tekstiosuuden lisäksi kansiossa on esitemateriaalia, tietoa muista saatavilla olevista materiaaleista ja Internet-sivustoista, joita voi hyödyntää luontolähtöisen toiminnan ideoinnissa. Materiaalikansioiden avulla pyrin mahdollistamaan sen, että koulutustilaisuuksissa käsiteltyihin asioihin voidaan myöhemmin palata, tietoa voidaan syventää ja myös ne työntekijät, jotka eivät tilaisuuksiin osallistuneet, saavat tiedon käyttöönsä.

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Eettisesti hyväksyttävän tieteellisen tutkimuksen tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka edistämiseksi tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeistuksen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, kuten rehellisyys sekä huolellinen ja tarkka työskentely koko tutkimustyön prosessin ajan. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa antamalla heidän saavutuksilleen niille kuuluva arvo ja viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lisäksi muun muassa tutkimuslu-

pien hankinta, tutkimushankkeen osapuolten oikeuksista, vastuista ja velvollisuuksista sopiminen sekä rahoituslähteiden ja muiden sidonnaisuuksien ilmoittaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4, 6.)

Tutkimuksen eettiset kysymykset ihmistieteissä voivat liittyä esimerkiksi tiedonhankintatapoihin. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla tutkimuksen lähtökohdana ja tutkimukseen osallistuminen tulee olla ihmisen oma päätös, jolla osoitetaan itsemääräämisoikeuden kunnioitusta. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät on raportoidessa esitettävä huolellisesti eikä raportointi saa olla harhaanjohtavaa. Esille tulee nostaa myös tutkimuksessa havaitut puutteet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25 - 26.)

Tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuutta on tärkeää arvioida, vaikka virheitä pyritäänkin tutkimuksissa aina välttämään. Tutkimuksen luotettavuutta kuvaavia termejä ovat reliaabelius eli mittaustulosten toistettavuus ja validius eli mittarin tai tutkimusmenetelmän kyky mitata sitä, mikä oli mittauksen tarkoituksena. Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös muilla keinoin. Laadullisissa tutkimuksissa kuvataan tarkasti, mitä tutkimuksessa on tehty ja miten tuloksiin on päädytty. On myös tärkeää pohtia, sopiiko kuvaus siihen liitettyyn selitykseen ja tulkintaan. Tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheista lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009. 231 - 232.)

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen, joten luotettavuuden arvioinnissa ei voida suoranaisesti käyttää tutkimuksellisen opinnäytetyön laatua kuvaavia termejä. Sen sijaan olen keskittynyt opinnäytetyön toteutuksen ja prosessin tarkkaan kuvailuun. Opinnäytetyön raportista käy selkeästi ilmi prosessin eri vaiheet ja perustelut toiminnalle. Opinnäytetyön tuotoksen eli koulutustilaisuuksien sisältö perustuu ajantasaiseen, tutkittuun tietoon ja lähteitä on hyödynnetty monipuolisesti. Koulutustilaisuuksissa tuotiin selkeästi ilmi, millaisiin tutkimuksiin esitetyt tiedot pohjautuvat. Sekundäärilähteiden käyttöön on päädytty silloin, kun alkuperäistä lähdeostosta ei ole ollut saatavilla ja tieto on ollut opinnäytetyön tietoperustan kannalta olennaista. Esitystä laadittaessa on huomioitu tekijänoikeudet ja käytetty

sellaisia kuvia ja videoita, joiden käyttöön on saatu luvat. Koulutustilaisuuteen osallistuminen oli kaikille hoitokodin työntekijöille vapaaehtoista.

Luotettavuuden lisäämiseksi alkuperäisenä suunnitelmana oli, että molemmat koulutustilaisuudet olisivat samanlaiset. Itsestäni riippumattomista syistä tilaisuudet olivat kuitenkin luonteeltaan hyvin erilaiset, jolloin tilaisuuksien vertailu keskenään ei ollut mahdollista.

6.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekeminen tästä aiheesta oli itselleni tärkeää, sillä se antoi hyvän mahdollisuuden lisätä omaa asiantuntemustani luonnon hyvinvointivaikutuksista hoitotyön näkökulmasta. Koin aiheen tärkeäksi, mutta myös haastavaksi erityisesti siksi, että nykyajan hoitoalan työntekijät kokevat aiheen vieraaksi eikä luonnon tarjoamia mahdollisuuksia osata hoitotyössä hyödyntää. Toisaalta Green Care -toimintatavan yleistymisen myötä aihe nousee koko ajan enemmän esille. Myös hoitotyön kentälle tulee jatkuvasti uusia toimijoita, jotka nostavat luonnon tarjoamat mahdollisuudet työnsä lähtökohdiksi.

Koulutustilaisuuksien suunnittelu ja toteuttaminen olivat itselleni mielekäs tuotoksen muoto. Sain hyvää kokemusta esiintymisestä ja kouluttajana toimimisesta hoitotyön kentällä. Suunnitteluvaihe oli työntäyteinen. Käytännöin syistä päädyin tekemään työtä yksin, mutta työparin tuki olisi monessa kohtaa ollut tarpeellista. Erityisesti aiheen rajaus tuntui haastavalta. Koin hankalaksi hahmottaa etukäteen, kuinka paljon aikaa asioiden käsittelyyn kuluu, vaikka olen aiemmin suunnitellut ja toteuttanut monenlaisia tilaisuuksia ja ryhmätoimintoja.

Suomalaisen Green Care -toiminnan esittelymateriaalissa todetaan, että Green Care -alan koulutusta on toistaiseksi tarjolla ainoastaan hajanaisesti. On tiedotettu, että koulutusta tulee kehittää, vaikka joillakin Green Care -toiminnan aloilla on vakiintunutta menetelmäosaamista ja sen koulutusta. (VoiMaa! -hanke 2015.) Aihe on siis suomalaisella koulutuskentällä vielä uusi. Uskon, että tämän vuoksi myös minun oli haastavaa valita ja rajata koulutustilaisuuksien aiheita.

Odotukseni koulutustilaisuuksille olivat melko korkealla, sillä itse olin aiheesta kovin innostunut ja tiedonhaluinen. Koulutuksesta saadun palautteen ja havaintojeni perusteella koin, että aihe ei herättänyt juuri siinä hetkessä osallistujissa suurta innostusta tai aiheita ei koettu erityisen hyödylliseksi. Tämä herätti itsessäni kysymyksiä, vaikka toki etukäteen tiedostin, että koulutustilaisuuteen osallistuvilla on aina henkilökohtaiset motiivit, jotka eivät välttämättä kohtaa koulutukselle luotujen tavoitteiden kanssa. Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen toteuttamiini koulutustilaisuuksiin ja opinnäytetyön kautta saamiini kokemuksiin. Näin jälkikäteen asioita tarkastellessa huomaan, että esimerkiksi koulutustilaisuudelle laaditut tavoitteet ja palautelomakkeen olisi voinut muotoilla paremmin. Monen muunkin asian toteuttaisin todennäköisesti nykyisillä tiedoillani ja kokemuksillani eri tavalla. Toisaalta tämä kuvaa erittäin hyvin sitä, kuinka paljon olen prosessin aikana oppinut.

6.3 Opinnäytetyön hyödyntäminen

Green Care on käsitteenä Suomessa edelleen melko uusi. Kehittämistyötä sekä käsitteen että toimintavan eteen on kuitenkin tehty paljon muutamien vuosien ajan ja se on lisännyt aiheen tunnettuutta. Hoitotyön kentällä Green Care ja luonnon hyödyntäminen ovat kuitenkin vielä vähän tutkittuja ja tunnettuja aiheita. Työni tuotos eli hoitokodin henkilökunnalle toteuttamani koulutustilaisuudet edistivät osaltaan tiedon lisääntymistä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja Green Caresta hoitoalalla työskentelevien keskuudessa. Tämän opinnäytetyön kautta tiedon lisääntymiseen hoitotyön kentällä on päästy konkreettisesti kahden hoitokotiyksikön kohdalla, mutta toki se opinnäytetyön aiheena itsessään nostaa aiheita esille.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä koulutusmateriaalia ja raporttia voivat hyödyntää jatkossa esimerkiksi ikääntyneille suunnatut hoitoyksiköt, jotka haluavat perehtyä tarkemmin luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Raportissa on kattava tietopohja, jota voivat työssään hyödyntää monenlaiset hoitoalan toimijat,

kuten terveystieteiden vuodeosastot tai kotihoito. Toivon, että tämä opinnäytetyö inspiroi hoitotyön tekijöitä hyödyntämään luonnon tarjoamia puitteita hoitotyössä tietoisesti ja tavoitteellisesti.

6.4 Jatkokehittämissuositukset

Tässä opinnäytetyössä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista saatiin lisättyä pienelle rajatulle kohderyhmälle. Olisi tärkeää, että vastaavanlaisia koulutustilaisuuksia järjestettäisiin myös laajemmin hoitotyön kentällä. Koulutustilaisuuden voisi melko helposti muuntaa toteutettavaksi toisenlaisille kohderyhmille suunnattujen hoitoyksiköiden henkilökunnalle, kuten kehitysvammaisten, mielenterveyskuntoutujien tai päihdekuntoutujien asumisyksiköihin. Avainasemassa tiedon hyödyntämisessä edelleen olisivat hoitokotien työntekijät ja esimiehet, jotka suurelta osin tekevät päätökset toimintojen järjestämisestä.

Koulutustilaisuutta itsessään voisi kehittää esimerkiksi alkukartoituksen osalta. Kouluttajan sekä koulutukseen osallistujien kannalta olisi hyvä olla etukäteen tiedossa, mihin aiheisiin koulutuksessa erityisesti kiinnitetään huomiota. Koulutuksissa voisi myös hyödyntää asiantuntijavierailijoita, kuten luontoavusteisia menetelmiä jo työssään hyödyntäviä toimijoita.

Tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista tarjoaa hoitotyöhön uutta ja tuoretta näkökulmaa. Luontolähtöisten menetelmien käytön yleistymisen voisi tulevaisuudessa lisätä niin hoidettavien kuin hoitoalan työntekijöiden työssä jaksamista ja hyvinvointia. Muutos luontoa enemmän hyödyntävään hoitotyön kulttuuriin vaatii etenkin ajattelutavan muutosta, ei niinkään suuria taloudellisia resursseja. Tämä uudenlainen ajattelutapa – tai paremminkin paluu luonnon äärelle – vaatii ison muutoksen työskentelykulttuuriimme, mutta tulee varmasti myös rikastuttamaan sitä.

Lähteet

- Bird, W. 2007. Natural Thinking. https://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf. 20.7.2015.
- Bossen, A. 2010. The Importance of Getting Back to Nature for People with Dementia. *Journal of Gerontological Nursing*, 17 - 22. <http://www.communitywebs.org/hTSA/assets/dementia/the-importance-of-getting-back-to-nature-for-people-with-dementia.pdf>. 27.7.2015.
- Duggan, S., Blackman, T., Martyr, A. & Van Schaik, P. 2008. The impact of early dementia on outdoor life: A “shrinking world”? http://oro.open.ac.uk/30978/2/Impact_of_early_dementia.pdf. 29.7.2015.
- Edwards, C., McDonnell, C. & Merl, H. 2012. An evaluation of a therapeutic garden's influence on the quality of life of aged care residents with dementia. http://www.researchgate.net/publication/258131863_An_evaluation_of_a_therapeutic_garden%27s_influence_on_the_quality_of_life_of_aged_care_residents_with_dementia. 15.4.2015.
- Elo, S. 2008. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) *Gerontologinen hoitotyö*. Helsinki: WSOY, 92-108.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, J. 2014. Luonnon ja ihmisen ikaikainen yhteys. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen*. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 10 - 17. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>. 27.7.2015
- Hoitokoti Piritta Oy. 2015. www.hoitokotipiritta.fi 9.5.2015.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. http://is.muni.cz/el/1423/jaro2014/HEN597/um/47510652/Kaplan__S._1995.pdf. 27.7.2015.
- Kupias, P. 2007. *Kouluttajana kehittyminen*. Helsinki: Palmenia.
- Kupias, P. & Koski, M. 2012. *Hyvä kouluttaja*. Helsinki: SanomaPro.
- Lundén, J. 2012. Hännänheilahduksia – Koira-avusteisen työskentelyn pilottiprojekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://halikoira.viidakkorumpu.fi/wp-content/uploads/2013/07/Lunden_Johanna.pdf 30.10.2015.
- Malin, M. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maisterintutkielma. Helsingin Yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf?sequence=1. 29.7.2015.
- Käypä hoito -suositus. 2006. Muistisairaudet. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50044>. 30.10.2015.
- Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut*.

- Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 18 - 23. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>. 27.7.2015
- Nissinen, S. 2015. VS: Tietoa Green Care -aiheisista koulutuksista hoiva-alan työntekijöille. elina.arola@edu.karelia.fi. 27.4.2015.
- Peuraniemi, T. 2015. Käytännönläheistä kehittämistoimintaa Muurutvirran hoitokodissa. <http://www.gcfinland.fi/blog/kaytannonlaheista-kehittamistoimintaa-muurutvirran-hoitokodissa>. 1.8.2015.
- Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2013. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 541 - 548.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, T. 2015. VS: Tietoa Green Care -aiheisista koulutuksista hoiva-alan työntekijöille. elina.arola@edu.karelia.fi. 27.4.2015.
- Sarvimäki, A. 2008. Gerontologisen hoitotyön arvot ja eettiset periaatteet. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.), Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 27-40.
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 86, Green Care in Agriculture. http://www.agrarumwelt-paedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf. 27.7.2015
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf 19.4.2015.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care –toimintatavan suuntaaviivat Suomessa. Helsinki: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Kasvu20, 8 – 28. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 24.10.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012 - 2020. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-20011.pdf. 12.5.2015.
- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus, Oulun seutu. http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf. 27.7.2015.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 20.1.2016.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48 - 58.

- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. 27.7.2015.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. <http://data.psych.udel.edu/rsimons/PSYC467/Ulrich%20et%20al,%201991.pdf>. 27.7.2015.
- VoiMaa! –hanke. 2015. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. <http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 30.1.2015.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. 1.8.2015.
- Yliviikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. CareVa-hanke. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf. 29.7.2015.
- Yliviikari, A. 2014. Green Care –toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Kasvu21, 50 - 97. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. 29.7.2015.

Hyvä Hoitokoti Piritan / Tervokodin työntekijä,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Elina Arola Karelia-ammattikorkeakoulusta. Toteutan opinnäytetyönäni Hoitokoti Piritassa sekä Tervokodissa henkilökunnalle koulutuksen, jonka aiheena on *Luontolähtöisten menetelmien käyttö ikääntyneiden hoitotyössä*. Koulutustilaisuudet järjestetään tulevana kesänä 3.8.2015 Piritassa ja 5.8.2015 Tervokodissa. Suunnittelen parasta aikaa koulutuksen sisältöä. Jotta koulutus vastaisi henkilökunnan kiinnostuksen kohteisiin mahdollisimman hyvin, toivon sinun vastaavan tähän lyhyeen kyselyyn. Palauta kysely 19.6. mennessä.

Mistä seuraavista luontolähtöisistä menetelmistä haluaisit ensisijaisesti saada tietoa?

- Puutarha-avusteinen toiminta
- Eläinavusteinen toiminta
- Luontoavusteinen toiminta

Minulla on kokemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä

- Kyllä, _____ millaisesta _____ toiminnasta
- Ei

Muita _____ toiveita _____ koulutukseen _____ liittyen

Kiitos vastauksestasi! Elokuussa tavataan.

Yhteistyöterveisin,

Elina Arola
sairanhoitajaopiskelija
Karelia-ammattikorkeakoulu

elina.arola@edu.karelia.fi

Luonnosta hyvinvointia muistisairautta sairastavalle hoitokodin asukkaalle



Koulutustilaisuus Tervokodin henkilökunnalle

- Mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset?
- Mitä tarkoittaa Green Care?
- Luonto ja muistisairautta sairastavan hoitotyö
- Ideointia, keskustelua
- Toiminnallisia harjoitteita

Tilaisuus järjestetään ke 5.8.2015 klo 13:30-15
Tervokoti, Länsikatu 4a, Joensuu

Ota koulutukseen mukaan

- ulkoiluun soveltuvat varusteet sään mukaan
- itsellesi tärkeä luontoaiheinen kuva (esim. valokuva)

Tilaisuus on avoin kaikille.

Tervetuloa!

Tilaisuuden järjestää opinnäytetyönä Elina Arola
Sairaanhoitajaopiskelija | Karelia ammattikorkeakoulu
elina.arola@edu.karelia.fi

**ARVIOINTI JA
PALAUTE
KOULUTUKSESTA**

**Luonnosta hyvinvointia muistisairautta sairastavalle
hoitokodin asukkaalle**

Koulutustilaisuudet henkilökunnalle

	Samaa mieltä			Eri mieltä	
Koulutuksen aihe oli kiinnostava ja ajankohtainen.	5	4	3	2	1
Kokonaisuudessaan koulutus oli hyödyllinen.	5	4	3	2	1
Koulutusmateriaalit olivat selkeitä ja toimivia.	5	4	3	2	1
Harjoitteet/metodit olivat toimivia.	5	4	3	2	1
Koulutusjärjestelyt (tila, aikataulu, kahvit...) olivat toimivat.	5	4	3	2	1

Oman oppimisen arviointi

<i>Koulutus auttoi minua...</i>					
tiedostamaan luonnon hyvinvointivaikutukset.	5	4	3	2	1
pohtimaan ympäristön ja luonnon merkitystä hoitokodin asukkaan näkökulmasta.	5	4	3	2	1
ymmärtämään, mitä "Green Care" -toimintatapa tarkoittaa	5	4	3	2	1
oivaltamaan luonnon tarjoamat mahdollisuudet osana hoitokodin toimintaa.	5	4	3	2	1
ideoimaan luontolähtöisten menetelmien toteuttamista hoitokodissa.	5	4	3	2	1
Osallistuin aktiivisesti oman ja ryhmän oppimisen edistämiseksi.	5	4	3	2	1
Pystyn hyödyntämään koulutuksen antia työssäni.	5	4	3	2	1
Innostuin hankkimaan lisää tietoa koulutuksen aihepiiristä.	5	4	3	2	1

Miten arvioit koulutuksen vaikuttavan omaan toimintaasi koulutuksen jälkeen?

Palautetta kouluttajalle (asiaosaaminen, viestintä, ohjaus...)



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Hoitokoti Piritta Oy
Toimeksiantajan edustaja:	Henna Piironen
Osoite:	Kuikkosentie 14 talo C
Puhelinnumero:	050 3806890
Sähköposti:	henna@hoitokoti.piritta.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1500628 Elina Marjatta Arala
Puhelinnumero:	050 411 3750
Sähköposti:	elina.arala@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Koulutustilaisuuudet Terveystieteiden ja Hoitokoti Pirittassa luonnos
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Toteutus elokuussa 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Ei kustannuksia.

Toimeksiantajan sitoumukset	
sitoutuu kustantamaan opinnäytetyön toteutukseen syntyvät ohjainmateriaalit.	

Opiskelijan sitoumukset	
Sitoutuu toteuttamaan koulutustilaisuuudet sovittuna ajankohtana.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Harish Bhurtn

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 29.6.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Elina Arala Elina Arala
Päiväys 29.6.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Henna Piironen Henna Piironen
Päiväys 22.2.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Harish Bhurtn Harish Bhurtn



Koulutuksen tavoitteet

- *tietoisuus* luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy
- herättää *pohtimaan*, kuinka omassa työssä voi hyödyntää luontoympäristöä ja millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää hoitokodin asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi
- *innostaa* huomioimaan luonnon elementit ja mahdollisuudet yhä tietoisemmin osana hoitotyötä
- *Green Care* -toimintatapa tulee tutuksi
- lisää ymmärrystä luonnon *merkityksestä* ihmisen hyvinvoinnille

OHJELMA

12:00 Luonnon merkitys ihmiselle ja luonnon hyvinvointivaikutukset

Kahvitauko

13:30 Mitä on Green Care?

Luonto, ikääntyneet ja muistisairaudet

- Esimerkkejä toimijoista/toimintatavoista
- Keskustelua, ideointia, harjoitteita



Historiaa

- F. Nightingalen havainnot
 - Teltoissa sotilaiden kuolleisuusluvut pienemmät
 - Auringonpaiste ja raitis ilma

Suomessa

- Hospitaalit luostareiden ja kirkkojen yhteydessä
- Vaivahoitoasetus 1879
- Kunnalliskodit, kasvatuskodit...
- Työhoito 1920-luku, Saksa

(Bossen 2010. Hirvonen 2014.)

Ympäristöpsykologia	Ekopsykologia
<ul style="list-style-type: none">• Ihmisen ja ympäristön välinen vuorovaikutus• Ympäristösuunnittelu	<ul style="list-style-type: none">• Ihmisen ja luonnon välinen suhde• Luontokokemus

(Nissinen 2014.)

Teorioita luontoympäristön merkityksestä

Kellertin ja Wilsonin Biofiilia-teoria (1984, 2003)

- Tarve yhteyteen luonnon kanssa on synnynnäistä

S. & R. Kaplan (1989)

- Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria
- Aivojen toiminta luonnossa erilaista kuin rakennetussa ympäristössä

R. Ulrich (1984)

- Stressistä palautuminen

Myönteinen olemisen kokemus (K. Salonen)

”Tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva”

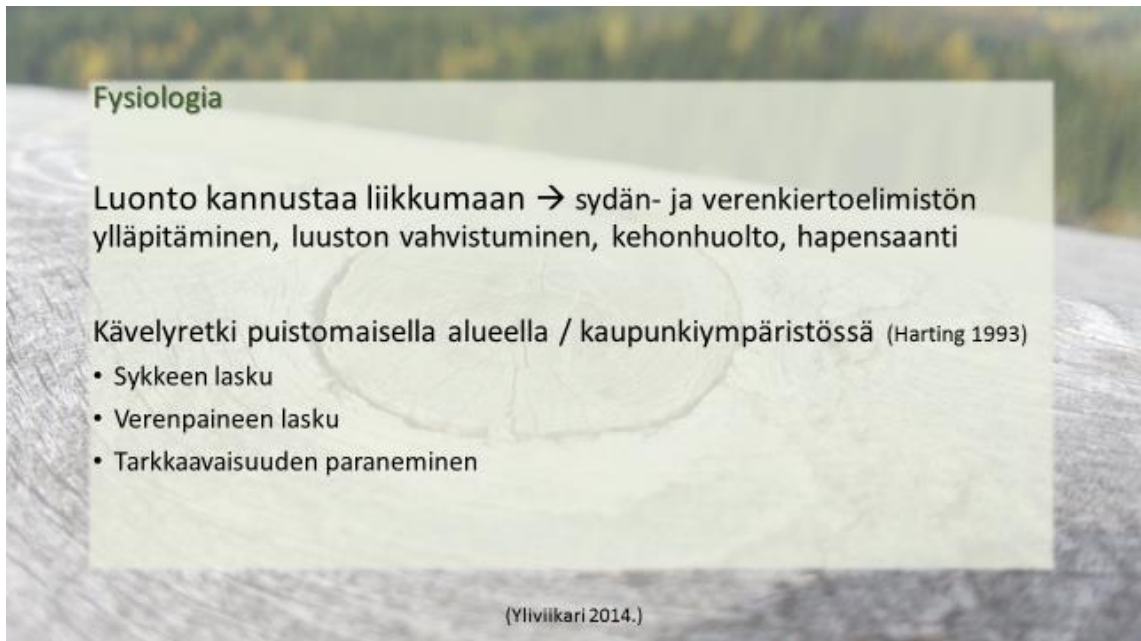
TURVALLISUUS
pysyvyys
suoja, kalliot, vanhat puut

HYVÄKSYNTÄ
riittävyys, tietoinen läsnäolo
ei onnistumisen/epäonnistumisen pelkoa

KOKEMUKSELLISUUS
tasapainon arvot ja kiintymys
alstikokemukset, eläimet

JATKUVUUS
Joustavuus ja luovuus
kasvamisen osaksi ympäristöä

(Salonen 2010.)



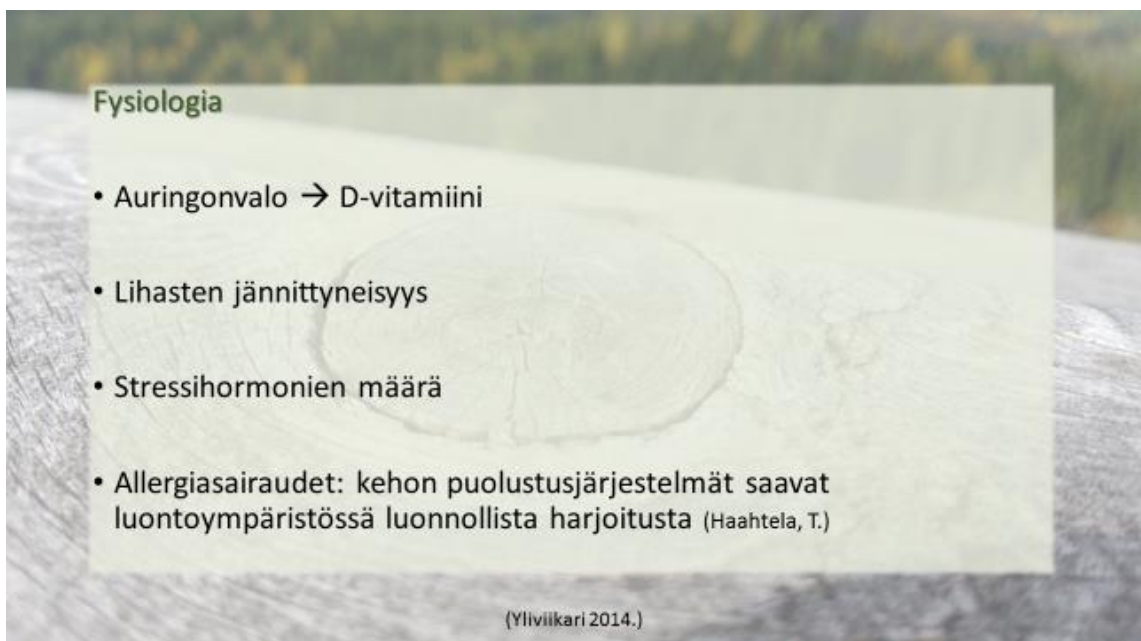
Fysiologia

Luonto kannustaa liikkumaan → sydän- ja verenkiertoelimistön ylläpitäminen, luuston vahvistuminen, kehonhuolto, hapensaanti

Kävelyretki puistomaisella alueella / kaupunkiympäristössä (Harting 1993)

- Sykkeen lasku
- Verenpaineen lasku
- Tarkkaavaisuuden paraneminen

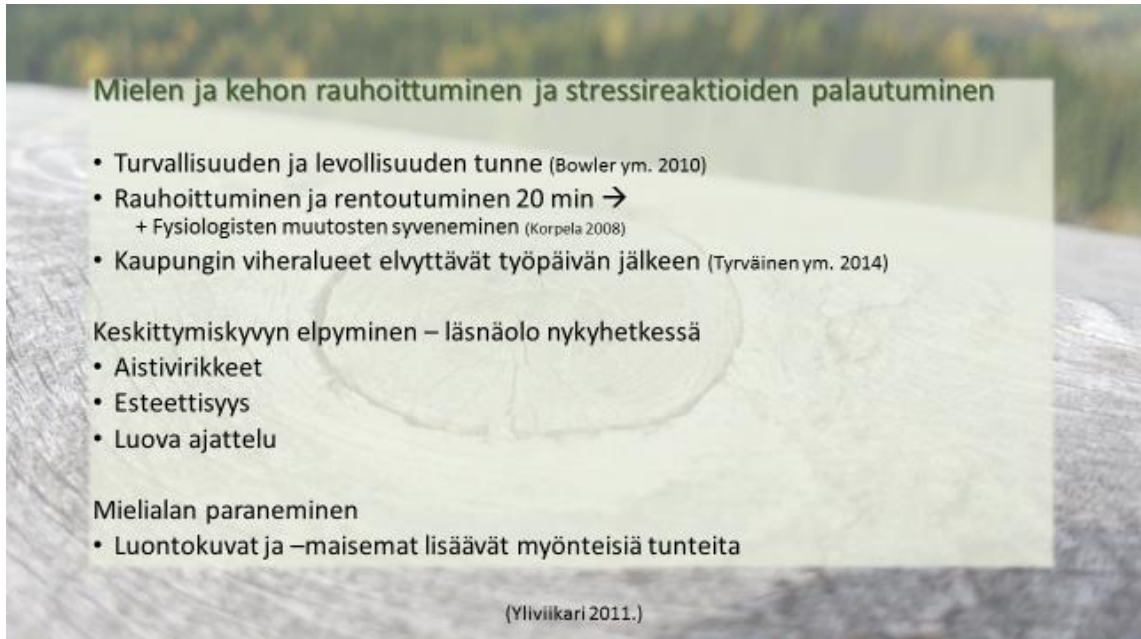
(Yliviikari 2014.)



Fysiologia

- Auringonvalo → D-vitamiini
- Lihasjenännittyneisyys
- Stressihormonien määrä
- Allergiasairaudet: kehon puolustusjärjestelmät saavat luontoympäristössä luonnollista harjoitusta (Haahtela, T.)

(Yliviikari 2014.)



Mielen ja kehon rauhoittuminen ja stressireaktioiden palautuminen

- Turvallisuuden ja levollisuuden tunne (Bowler ym. 2010)
- Rauhoittuminen ja rentoutuminen 20 min →
 - + Fysiologisten muutosten syveneminen (Korpela 2008)
- Kaupungin viheralueet elvyttävät työpäivän jälkeen (Tyrväinen ym. 2014)

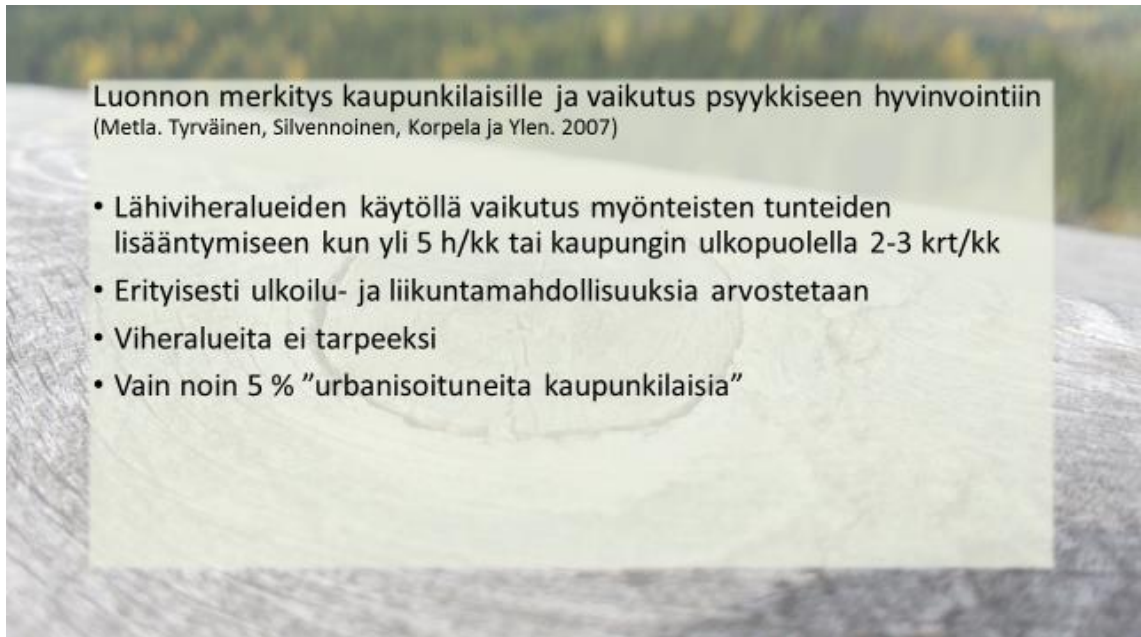
Keskittymiskyvyn elpyminen – läsnäolo nykyhetkessä

- Aistivirikkeet
- Esteettisyys
- Luova ajattelu

Mielialan paraneminen

- Luontokuvat ja –maisemat lisäävät myönteisiä tunteita

(Ylivikari 2011.)



Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

(Metla, Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen. 2007)

- Lähiviheralueiden käytöllä vaikutus myönteisten tunteiden lisääntymiseen kun yli 5 h/kk tai kaupungin ulkopuolella 2-3 krt/kk
- Erityisesti ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia arvostetaan
- Viheralueita ei tarpeeksi
- Vain noin 5 % ”urbanisoituneita kaupunkilaisia”

Eläimet

Rauhoittava vaikutus

- Fysiologiset muutokset (hormonit, kipu, psykye)

Sosiaaliset vuorovaikutustaidot

- Kommunikointi, sosiaalisuus
- Keskittymiskyvyn paraneminen, muistin elpyminen
- Läsnäolo nykyhetkessä

Aktivoituminen ja vastuunotto

- Päivärytmi
- Huolenpito, vastuu, kiintymys



(Ylivikari 2014.)





Kysyntä ja tarve Green Care-ideologialle

- Taustalla vieraantumisen kokemus luonnosta, sen rytmeistä ja lainalaisuuksista
- Luontoyhteys ei ole kadonnut nyky-yhteiskunnassakaan

(Yliviikari ym. 2009)



Eettisyys

- Hoitaja asukkaan edustajana ja asiamiehenä
- Oikeus ulkoiluun ja luontokokemuksiin
- Hoitajan apu itsemääräämisoikeuden toteuttamisessa
- Hoitajien on tärkeää olla tietoisia luontokokemusten tärkeydestä dementiaa sairastaville ihmisille
- Mahdollistaa hallinnan ja arvokkuuden tunteen sekä elämänlaadun

(Sarvimäki 2008, Bossen 2010.)

Tutkimuksissa havaittu positiivinen yhteys hyvinvoinnin ja viherympäristöjen välillä ikääntyneiden hoitokodeissa

- Viherympäristö, jossa ei tarvitse olla itse aktiivinen

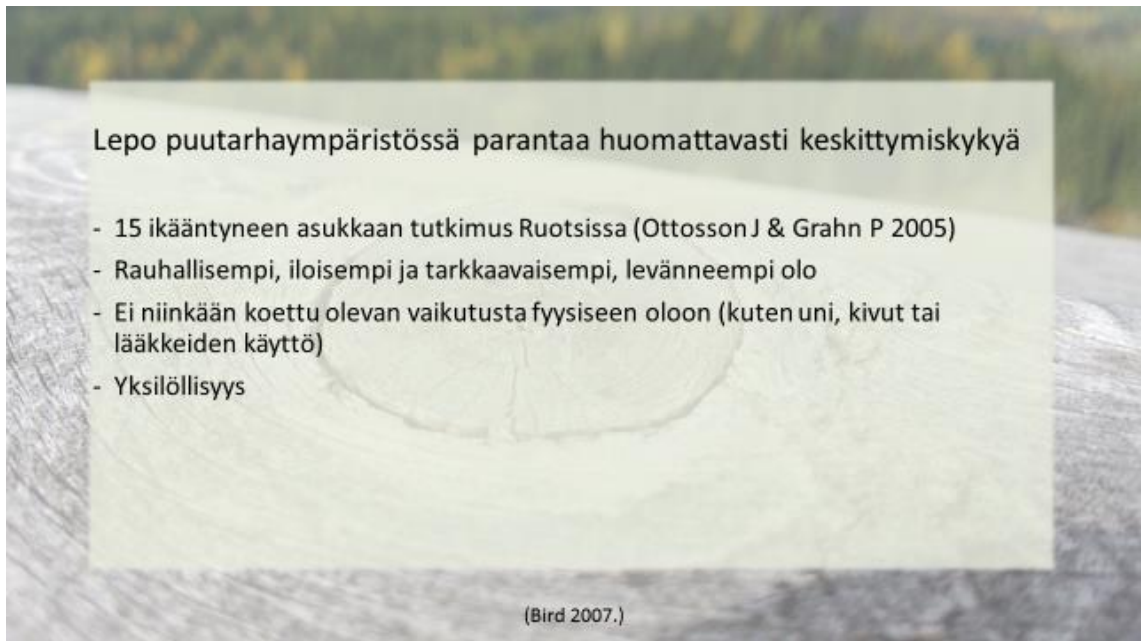
Pääsy luontoon/mahdollisuus ulkoiluun koetaan todella tärkeäksi

- Talbot JF & Kaplan R (1991)
- Tärkeää:
 - Kukkapuutarhat
 - Paikka rentoutumiseen sekä luonnosta nauttimiseen – lisäsi myös asumistyytyväisyyttä
- Ikkunasta avautuvat luontomaisemat lisäsivät tyytyväisyyttä

(Bird 2007.)

- Ympäristön suunnittelu ja mahdollisuus luontokokemuksiin, on tärkeää dementian hoidossa ja elämän laadun kannalta
- Alzheimerin taudissa tarkkaavaisuus heikkenee jatkuvasti. Pitkäjaksoinen henkinen ponnistelu johtaa väsymiseen
 - keskittymiskyky laskee, hermostuneisuus, ärtyneisyys, lisää todennäköisyyttä onnettomuuksille ja toimintahäiriöille
 - väsymys on "stressori", joka johtaa dementiaan liittyvään käytöshäiriöön
- Tarjoamalla elpymisen mahdollisuuksia, voidaan tarkkaavaisuutta ja henkistä kapasiteettia elvyttää
 - käytöshäiriöiden mahdollisuus vähenee

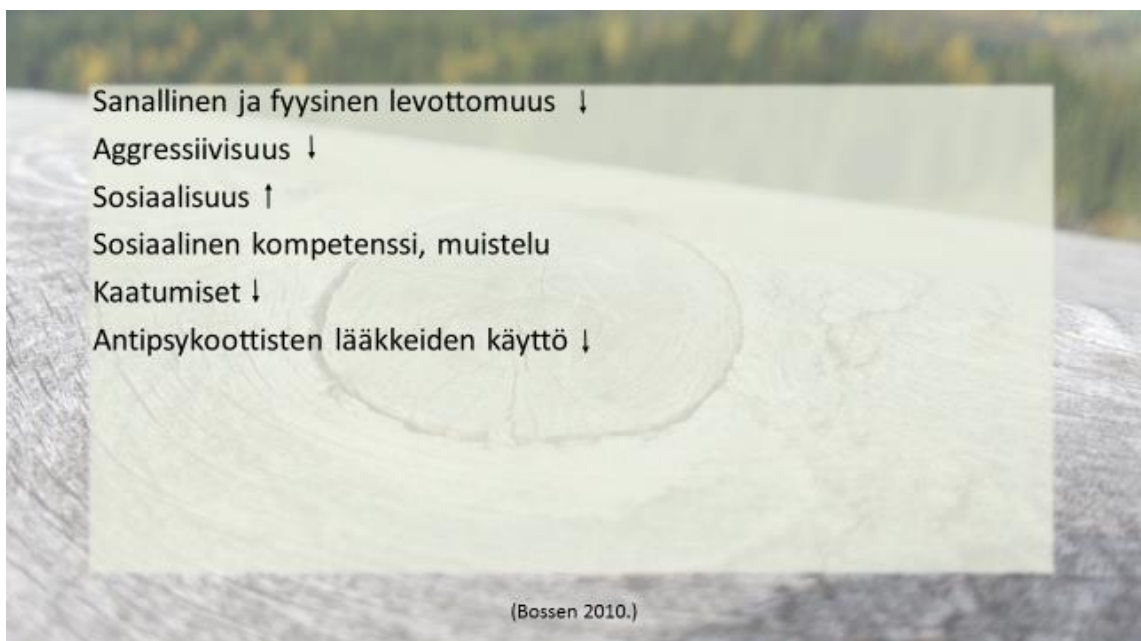
(Bossen 2010.)



Lepo puutarhaympäristössä parantaa huomattavasti keskittymiskykyä

- 15 ikääntyneen asukkaan tutkimus Ruotsissa (Ottosson J & Grahn P 2005)
- Rauhallisempi, iloisempi ja tarkkaavaisempi, levänneempi olo
- Ei niinkään koettu olevan vaikutusta fyysiseen oloon (kuten uni, kivut tai lääkkeiden käyttö)
- Yksilöllisyys

(Bird 2007.)



Sanallinen ja fyysinen levottomuus ↓
Aggressiivisuus ↓
Sosiaalisuus ↑
Sosiaalinen kompetenssi, muistelu
Kaatumiset ↓
Antipsykoottisten lääkkeiden käyttö ↓

(Bossen 2010.)

Varhaisen dementian vaikutukset ulkona vietettyyn elämään

- ulkoympäristö koettiin tärkeäksi liikunnan, raikkaan ilman, henkisen hyvinvoinnin, epävirallisten kohtaamisten mahdollistaja sekä maalaisympäristön arvostuksen vuoksi
- ulos pääsemättömyys yhdistettiin alakuloisiin/masennuksen tunteisiin
- maailman kaventuminen, itsenäisyyden ja kontrollin menettämisen kokemukset
- ulkoilun ylläpitäminen vaikuttaa edistävän elämänlaadun ylläpitämistä ja voi vähentää tehostettujen palvelujen tarvetta

(Duggan ym. 2008.)

Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä

Ulkoiluun aktivoivia tekijöitä

- Turvallisuus
- Toiminnallisuus
- Kokemuksellisuus
- Tunne itsenäisyydestä, muut ihmiset sekä hyvä mieli
- Ulos pääsyn mahdollisuus elinehto hyvälle elämänlaadulle

(Malin 2010.)

Kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutus laitoksissa asuvien vanhusten koettuun hyvinvointiin

- Mahdollisuus liikkumiseen
- Esteettinen mielihyvä, aistiärsykkeet → motivoi liikkumaan
- Mahdollisuus osallistua merkityksellisiin toimintoihin
→ itsenäisyys, autonomia, osaaminen, itsetunto
- Sosiaalinen kanssakäyminen

(Rappe 2005.)

Viherympäristöt ja dementia

- Vähentää ahdistuneisuutta ja poispääsyn etsintää
- Orientoituminen aikaan ja paikkaan
- Stimuloiva ympäristö
- Mahdollisuus itsensä ilmaisuun ja yksilöllisyyteen
- Psykofyysisesti heikossa kunnossa olevat hyötyvät ulkoilusta eniten (RR, p)

(Rappe 2005.)

Koira-avusteisuuden vaikutuksia vanhusten laitoshoidossa

- Turku ½ vuotta kestävä pilottiprojekti
- Eläimen rauhoittava vaikutus
- Lohtu ja tuki
- Säännöllistä koiravierailusta muistijälki – keskustelu omaisten ja hoitajien kanssa oma-aloitteisesti
- Kommunikoinnin tuki & sosiaalinen vuorovaikutus
- Innostaminen liikkumaan: kävelykoulu 80 m → 720 m
- Ilo tarttuu myös hoitajiin
- Huom! Koirat tärkeää olla koulutettuja ja testattuja.

(Lunden 2012.)

Esteitä ulkotilojen käytölle:

- Vaikea pääsy (lukitut, raskaat ovet, etäinen sijainti)
- Apuvälineiden puute (ei kaiteita, huono pintamateriaali)
- Puutteellinen turvallisuusvälineistö
- Lepopaikkojen puute
- Henkilökunnan koulutuksen puute
- Puutteet muistelualueissa tai maamerkeissä
- Ikkunoiden pieni koko tai vähäisyys
- Sänsuojan puute
- Sään liittyvät ongelmat
- Vaikea pääsy WC-tiloihin tai juomapisteelle

(Bossen 2010.)

Ulkoilun mahdollistavat piha-alueet

- Turvallisuus ja toiminnallisuus pihasuunnittelussa
- Kävelyreitit
 - Tasaiset, leveät jalankulkualueet
- Esteettiset miellyttävät viheralueet ja puistot
- Riittävästi levähdyspaikkoja

(Rantakokko & Rantanen 2013.)

Puutarhanhoito

- Säännöllinen puutarhanhoito puolittaa riskin dementian kehittymiseen
- Läheinen yhteys eläviin asioihin
- Muutto hoitokotiin vähentää mahdollisuuksia puutarhanhoitoon → tarkoituksettomuuden tunne, luontoyhteys katkeaa
- Voidaan osittain korvata kasvattamalla kasveja pihalla ja sisällä
- Terapeuttinen vaikutus
- Tyydytys tulosten näkemisestä
- Mahdollisuus jakaa nautinto muiden asukkaiden kanssa

(Bird 2007.)

Puutarhatyö tukee ikääntyneen hyvinvointia monesta näkökulmasta

- Emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen
- Aikaansaamisen kokemus, tyytyväisyys
- Esteettinen mielihyvä
- Sosiaalinen hyvinvointi: yksinolo/vuorovaikutus muiden kanssa
- Yhteisöissä yhteisöllisyyden ja sosiaalisen verkoston muodostumisen tukena



(Elo 2008.)