

LUONNOSTA VOIMAA

– Green Care -menetelmän käytön kehittäminen Kivisalmen Hoitokodissa

Minna Koikkalainen,
Katri Nyysönen ja Tiina Räsänen
E35nsos
Opinnäytetyö, Kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Koikkalainen, Minna; Nyyssönen, Katri & Räsänen, Tiina. Luonnosta voimaa – Green Care -menetelmän käytön kehittäminen Kivisalmen Hoitokodissa. Raportti Green Care -menetelmästä ja sen käytön kehittämisestä kolmen toimintapäivän avulla.

Pieksämäki, kevät 2016, sivumäärä 64, 8 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Green Care -menetelmässä luontoa käytetään ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen. Green Care on maailmanlaajuisesti tunnettu ja käytetty menetelmä, mutta Suomessa sen käyttö on vielä vähäistä. Luonto on suuri voimavara, jonka käyttöä halutaan oppia hyödyntämään myös sosiaalialan työssä.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää työelämäyhteistyökumppanin Kivisalmen Hoitokodin Green Care -menetelmän käyttöä yrityksen toiminnassa ja lisätä asiakkaiden hyvinvointia sekä kehittää Green Care -menetelmän hyödynnettävyyttä yrityksen palvelutarjonnassa. Tarve opinnäytetyöhön tuli Kivisalmen Hoitokodilta, joka toimii aktiivisesti mukana Etelä-Savon alueella toteutetuissa Green Care -hankkeissa.

Kivisalmen Hoitokodissa järjestettiin kesällä 2015 kolme toimintapäivää, joissa kokeiltiin erilaisia Green Care -menetelmän luontoavusteisuus osa-alueen menetelmällisiä sovelluksia. Green Care -menetelmän vähäisen tunnettavuuden vuoksi oli tärkeää, että opinnäytetyö toisi tietoutta menetelmän käytöstä. Samalla se lisäisi Green Care -tietoutta Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden sekä heidän läheistensä ja muiden hoitokodin yhteistyökumppaneiden keskuudessa.

Opinnäytetyön tuloksena luotiin hyvää, selkeää ja yleiskielellä tuotettua aineistoa, jota Kivisalmen Hoitokoti voi halutessaan hyödyntää esimerkiksi omassa mainonnassaan, kuten yrityksen kotisivuilla tai esitteissä. Lisäksi toimintapäivissä kokeiltuja menetelmiä voidaan käyttää yrityksen Green Care -toiminnassa. Green Care -toiminnan havaittiin nostavan esiin pelkästään positiivisia vaikutuksia Kivisalmen Hoitokodin asukkaisiin niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Asiasanat: Green Care, luontoavusteisuus, toimintakyky, toimintapäivä, voimaantuminen, kehitysvammaisuus

ABSTRACT

Koikkalainen, Minna; Nyyssönen, Katri & Räsänen, Tiina. Power from Nature – Development of the Use of Green Care Method in the Care Home Kivisalmi. A Report of Green Care Method and Development of its Use through Three Activity Days.

Pieksämäki, Spring 2016, 64 pages, 8 appendixes.

Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki, Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services

In the Green Care method nature is used to promote people's well-being and quality of life. Green Care is globally known and applied method but its use in Finland is still rare. Nature is huge resource utilization of which can also be learnt in the work of social services.

The aim of this development-oriented thesis was to develop the use of the Green Care method in the Care Home Kivisalmi, improve well-being of the customers and to improve Green Care method's utilization in the services of the company. A need for the thesis came from the Care Home Kivisalmi, which operates actively in Green Care projects in the area of South Savo.

The Care Home Kivisalmi organized three activity days in Summer 2015 in which different kinds of nature-assisted applications of Green Care method were tested. Because the Green Care method is not widely known it was important that the thesis would bring new knowledge on the usability of the method and would increase the Kivisalmi Care Home's customers', their relatives' and other partners' knowledge on Green Care.

The outcome of this thesis was clear and perceivable materials which the Care Home Kivisalmi can utilize, for example, in its own marketing, such as on its homepages and brochures. Furthermore, those methods tested in the activity days can be used in the company's Green Care operations. Green Care activities prompted solely positive effects on the physical, mental and social well-being and performance of customers of the Care Home Kivisalmi.

Key words: Green Care, nature-assistedness, performance, activity day, empowerment, developmental disability

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA	7
3 GREEN CARE.....	9
3.1 Green Care käsitteenä.....	10
3.2 Green Care -menetelmän osa-alueet.....	10
3.3 Green Caren -toiminnan hyvinvointivaikutukset	12
3.4 Green Care -toiminnan hyödyntäminen	14
4 KIVISALMEN HOITOKOTI.....	17
4.1 Kivisalmen Hoitokodin asukkaat	21
4.2 Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden toimintakyky	23
5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	25
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTON ANALYSOINTI.....	26
7 TOIMINTAPÄIVÄT KIVISALMEN HOITOKODIN ASUKKAILLE.....	29
7.1 Toimintapäivien suunnittelu.....	29
7.1.1 Ensimmäisen toimintapäivän suunnittelu	31
7.1.2 Toisen toimintapäivän suunnittelu.....	34
7.1.3 Kolmannen toimintapäivän suunnittelu	36
7.2 Toimintapäivien toteutus	36
7.2.1 Ensimmäinen toimintapäivä	37
7.2.2 Toinen toimintapäivä	38
7.2.3 Kolmas toimintapäivä	42
8 TOIMINTAPÄIVIEN ARVIOINTI	45
8.1 Green Care -toiminnan arviointi.....	46
8.2 Ensimmäisen toimintapäivän arviointi	47
8.3 Toisen toimintapäivän arviointi.....	50
8.4 Kolmannen toimintapäivän arviointi	51
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	53
9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kasvu.....	54
9.2 Eettisyys ja luotettavuus	57
9.3 Kehittämisideat.....	57

LÄHTEET.....	60
LIITE 1: Sisällönanalyysi	65
LIITE 2: Asiakaspalaute	66
LIITE 3: Asukkaiden vieraiden palautelomake	67
LIITE 4: Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden palautelomake.....	68
LIITE 5: TOIMI arvot.....	69
LIITE 6: Tietokilpailu.....	70
LIITE 7: Kutsu omaistenpäivään	72
LIITE 8: Polun tarina	73

1 JOHDANTO

Green Care -menetelmässä luontoa käytetään ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen. Menetelmänä Green Care tuo uusia ulottuvuuksia kehittyvään sosiaali- ja terveysalaan. Green Care on maailmanlaajuisesti tunnettu ja käytetty menetelmä, mutta Suomessa sen käyttö on vielä vähäistä. Luonto on suuri voimavara, jonka käyttöä halutaan oppia hyödyntämään myös sosiaalialan työssä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kivisalmen Hoitokodin Green Care luontoavusteisen menetelmän käyttöä asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi ja yrityksen palvelutarjonnan monipuolistamiseksi. Tavoitteena oli järjestää hoitokodin asukkaille kolme toimintapäivää käyttäen Green Care luontoavusteisiä menetelmiä. Toimintapäivien tavoitteena oli kasvattaa osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Halusimme myös lisätä asukkaiden, asukkaiden läheisten ja hoitokodin yhteistyökumppanien Green Care -tietoutta. Tavoitteena oli myös luoda selkeää ja yleiskielellä tuotettua aineistoa, jota Kivisalmen Hoitokoti voi hyödyntää markkinoinnissaan, esitteissään ja kotisivuillaan.

Toimintapäivistä kerättiin palautetta, jonka perusteella arvioitiin luontoavusteisen menetelmien toimivuutta ja asiakasvaikutuksia. Palautetta kerättiin Kivisalmen Hoitokodin asukkailta, työntekijöiltä ja asukkaiden läheisiltä ja tämän lisäksi havainnoimme asukkaiden reaktioita toimintapäivien aikana.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa perehdytään luontoon hyvinvoinnin lähteenä ja tarkastellaan luonnon hyödynnettävyyttä sosiaalialan työssä. Toiminnallinen osuus koostuu kesällä 2015 Kivisalmen Hoitokodin kehitysvammaisille asiakkaille järjestettyjen toimintapäivien purusta ja arvioinnista. Pohdimme myös tämän opinnäytetyön luotettavuutta ja siihen liittyviä kysymyksiä eettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyö jättää avoimeksi pidemmän aikavälin seurannan luontoavusteisten menetelmien käytöstä Kivisalmen Hoitokodin asiakastyössä.

2 EKO- JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA

Luontoympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon eri tieteenaloilla. Luonnon vaikutukset voidaan liittää terveyteen, hyvinvointiin, elämänhallintaan, työviihtyvyyteen, arkiliikuntaan ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Ympäristö on huomioitu myös osana hoitotyön menetelmiä. Hoitomenetelmiin ympäristö liittyy myönteisten voimavarojen löytämisessä, vahvistamisessa ja tukemisessa. (Salonen 2010, 24.)

Ympäristöpsykologiassa tutkitaan rakennetun ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, kun taas ekopsykologiassa, joka on ympäristöpsykologiaa nuorempi psykologian ala, korostuu ihmisen ja luonnon välisen suhteen merkitys (Salonen 2005, 13). Erona ympäristöpsykologian ja ekopsykologian välillä on ihmisen ja ympäristön suhteen määrittäminen. Ympäristöpsykologiassa ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta pääsääntöisesti ihminen ja ympäristö määritellään kuitenkin erillisiksi toisistaan. Ekopsykologiassa ihmisen koetaan olevan täysin samaa kokonaisuutta luonnon kanssa. (Salonen 2005, 13–15; Salonen 2006, 51–52.)

Ympäristöpsykologiset tutkimukset osoittavat luontoympäristön myönteisten vaikutusten olevan hyvin nopeita ja osittain tiedostamattomia. Luonnossa vietetyllä ajalla on suuri merkitys havaintojen tunnistamisen ja vaikuttavuuden kannalta. Yksilön aikaisemmillä luontokokemuksilla ei välttämättä ole merkitystä, vaan vaikutusten arvioidaan olevan ihmisajalle tyypillistä. (Salonen 2010, 22, 59–60.) Usein ajatellaan, että luonto ei ole ihmisen perustarve vaan sen ajatellaan olevan vain virkistävä kokemus. Silloin luullaan, että vain ihmisillä, joilla on kiinteä yhteys luontoon, on kyky nauttia ja virkistyä luonnossa, ja että kaupunkilaisihmisiltä tämä kyky puuttuu. (Salonen 2010, 18.)

Monilla ihmisillä on ekopsykologisen näkemyksen mukaan heikentynyt luontoyhteys. Luontoyhteyden heikkeneminen voi katkaista ihmisen henkisen yhteyden omaan itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Tämä irrallisuuden kokemus on aiheuttanut ympäristöongelmia sekä psyykkisiä ongelmia. Yhteytemme luontoon ei voi koskaan kuitenkaan kokonaan katketa. Olemme ekopsykologisen määrittelyn mukaan luontoa, ymmärrämme me sitä tai emme. (Salonen 2005, 13–15.)

Ekopsykologiassa korostetaan ihmisen henkistä yhteyttä luontoon. Taustalla on näkemys siitä, että ihminen on menestystä ja materiaa tuomaa mielihyvää tavoitellessaan alkanut toimia omia tarpeitaan vastaan. Tämä näkyy muun muassa stressinä, työuupumuksena ja psyykkisenä huonovointisuutena. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveennummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 19.) Ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen on ekopsykologian tärkein tavoite. Luontoympäristö tai totutuista ympyröistä lähteminen mahdollistavat arjesta irtautumisen kokemuksen. Mielikuvia voidaan yhdistää omiin luontokokemuksiin ja myös näin on mahdollista kokea arjesta irtautuminen. Ei tarvitse välttämättä lähteä konkreettisesti minnekään. Myönteinen ja miellyttävä sulautumisen kokemus syntyy jatkuvuuden ja yhteyden tunteesta luontoon. (Salonen 2005, 71–72.)

3 GREEN CARE

Ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle Green Care -toiminnalle. Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu pitkään Suomessa ja monissa muissa maissa. Jo 1300-luvulla Belgiassa sijaitsevalle Geelin paikkakunnalle kokoontui henkisesti rasittuneita pyhiinvaeltajia. Maaseutuympäristössä sijaitseva kylä hoiti vieraita luontoympäristön mahdollisuuksia hyväksikäyttäen. Seuraavien vuosisatojen ajan Green Care -ajattelu oli paljolti luostarilaitoksen ja yksittäisten yrittäjien varassa. (Salovuori 2014, 12.)

1800-luvun alussa luontoa alettiin käyttää hyvinvoinnin tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden laitoksissa. Parantolat, mielisairaalat, työlaitokset, vanhainkodit ja lastenkodit sijoitettiin tavallisesti luonnonkauniille paikoille, jolloin maataloustyöt ja puutarhanhoito kuuluivat niiden arkeen. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 320.) Green Care -menetelmien kehittymistä oli vauhdittamassa myös toinen maailmansota, jonka veteraaneja ryhdyttiin kuntouttamaan sekä puutarhaterapian että eläinten avulla. (Salovuori 2014, 14) Hyvinvointivaltion rakentumisen myötä nämä työtehtävät korvattiin laitoksissa muilla tehtävillä, mutta nyt ajatus luontoon tukeutuvien menetelmien tietoisesta hyödyntämisestä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa on noussut uudelleen esiin (Soini ym. 2011, 320).

Green Care -käsite esiteltiin Suomessa ensi kerran vuonna 2006 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) osallistuessa eurooppalaiseen yhteistyöhön, jonka teemana oli maatiloilla tapahtuva Green Care -toiminta (Soini & Vehmasto 2014, 8). Kesäkuussa 2010 Green Care -toiminnasta kiinnostuneet järjestäytyivät ja perustivat Green Care Finland ry -nimisen rekisteröidyn yhdistyksen. Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä Green Care -toiminnan tunnettavuutta ja parantaa toimialan yleisiä edellytyksiä sekä edistää alan yhteistoimintaa ja olla mukana tutkimuksessa ja kehittämistoiminnassa. (Green Care Finland ry i.a.)

3.1 Green Care käsitteenä

Englanninkielinen käsite Green Care sisältää viittauksia luontoon ja hoivaan, jotka molemmat ovat laajoja ja monimerkityksisiä käsitteitä. Nyt kun Green Careen liittyvä tutkimus- ja kehitystoiminta sekä alan yrittäjyys kehittyvät nopeasti Suomessa, käsitteen selkeyttäminen on yhä tärkeämpää. Green Carelle on yritetty löytää suomenkielisiä termejä, kuten luontohoiva, vihreä hoiva tai vihreä voima. Green Care -käsitettä voidaan tarkastella palvelutoiminnan muotona ja sosiaalisena innovaationa maaseutu-, yhteiskunta- ja sosiaalipolitiikan kentässä. (Soini ym. 2011, 320–321.)

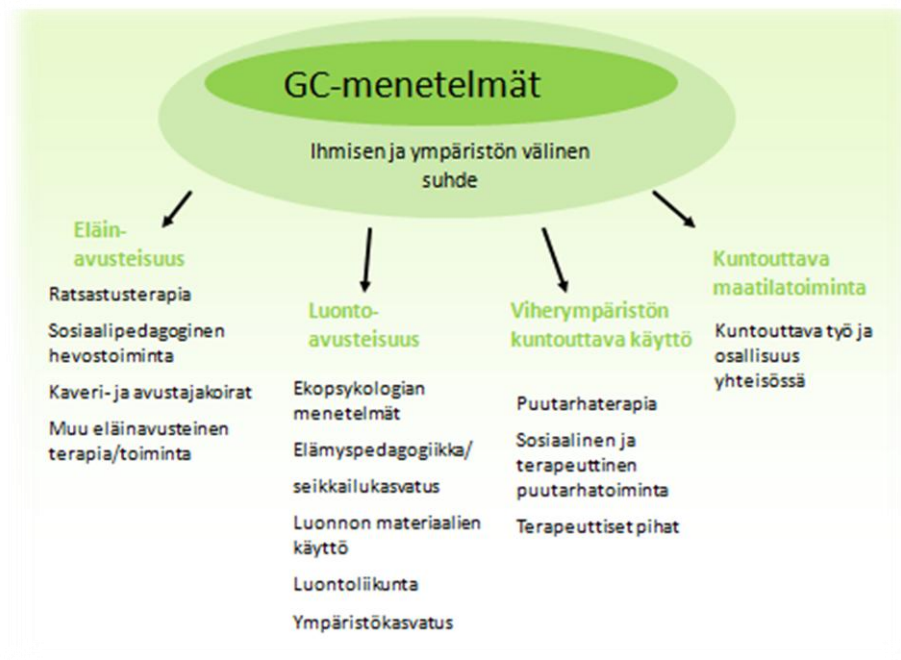
Green Care on sateenvarjokäsite tai nimike monille erilaisille tavoille toteuttaa tavoitteellista toimintaa, jossa luontoa käytetään ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen. Green Care -käsite on lähtöisin Alankomaista, jossa jo 1970-luvulla puhuttiin care farm -tiloista. Nämä ovat maatiloja, jotka aktiivisesti hyödyntävät maatilaympäristöä ja -toimintoja tuottamissaan sosiaalipalveluissa. (Soini & Vehmasto 2014, 11.)

Green Caresta voidaan puhua ajatuksena, menetelmänä, käsitteenä tai jopa elämäntapana. Green Care perustuu luontolähtöisiin toimintamuotoihin, joita voidaan käyttää metsässä, puutarhassa, maatilalla ja puistossa. Jotkin sen toimintamuodot soveltuvat käytettäväksi myös sisätiloissa. (Soini & Vehmasto 2014, 11.) Suomalaiset maaseudun kehittäjät, yrittäjät ja viranomaiset ovat varsin nopeasti omaksuneet Green Care -käsitteen. Toiminta on nostettu esiin Maaseutupoliittisessa kokonaisuohjelmassa maaseudun hyvinvointipalvelujen tuottamisen hyvänä käytäntönä, jolla on vielä paljon annettavaa hoidon, kuntoutuksen ja kasvatuksen tukena. (Soini ym. 2011, 320–321; Mahdollisuuksien maaseutu 2014, 46.)

3.2 Green Care -menetelmän osa-alueet

Green Care -menetelmä on jaettu neljään eri osa-alueeseen (Kuva 1), jotka ovat eläinavusteisuus, luontoavusteisuus, viherympäristön kuntouttava käyttö ja kuntouttava maatilatoiminta. Eläinavusteisesta toiminnasta tunnetuin on ratsastusterapia. Muitakin koti- ja lemmikkieläimiä kuin hevosia voidaan käyttää eläinavusteisessa toiminnassa. Tavoitteellisesti toteutettu toiminta eläinten kanssa antaa mielekästä tekemis-

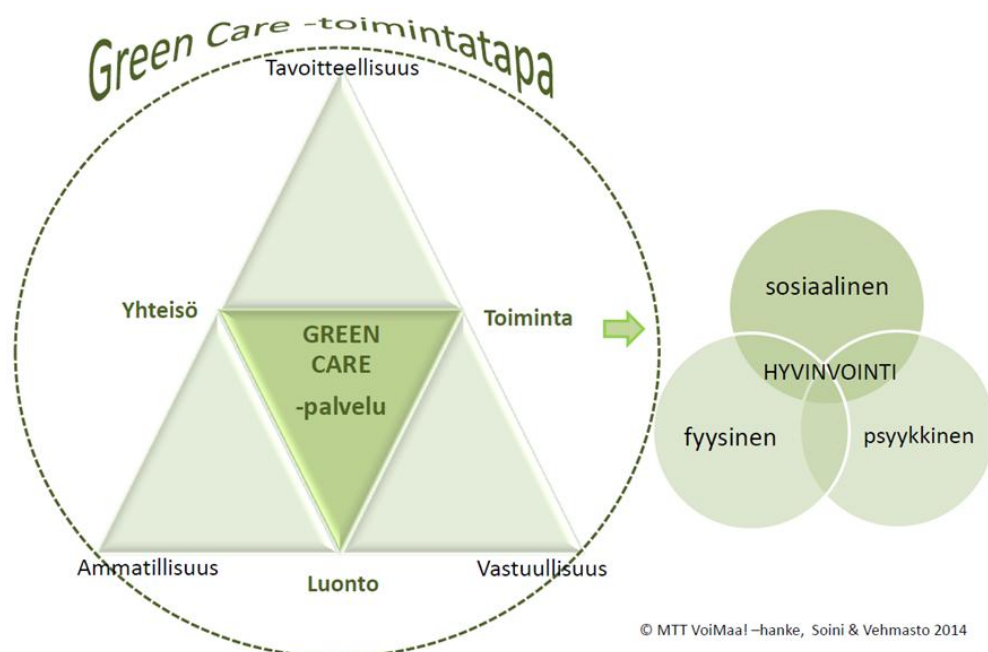
tä ja mahdollisuuden harjoitella monia taitoja. Luontoavusteisessa toiminnassa käytetään hyväksi luonnon rauhoittavia vaikutuksia. Näitä vaikutuksia voidaan mitata muun muassa sydämen sykkeestä, verenpaineesta, stressihormonin määrästä ja lihasten jännittyneisyydestä. Luontoa voidaan käyttää myös terapiaympäristönä kuntoutuksessa. Viherympäristön kuntouttava käyttö voi tarjota myös elämyksiä, työtä ja toimintaa erilaisien taitojen harjoittamiseen. Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa tuotetaan elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia kasvien hoitamisen avulla. Puutarhaterapiassa käytetään samoja toiminnallisia elementtejä, mutta ne suunnitellaan tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi potilaan terapiaa ja kuntoutusta. Maatilaa kuntoutumisympäristönä käytetään sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin. Maatilalla luonto on mukana arjen rutineissa. Yhteisöllinen tekeminen ja päivärytmin noudattaminen tukevat kuntoutumista, myös metsätalouden töitä voidaan käyttää samassa tarkoituksessa. (Green Care Finland ry i.a.)



KUVA 1. Green Care -menetelmät. (Green Care Finland ry i.a).

3.3 Green Caren -toiminnan hyvinvointivaikutukset

Green Care sisältää kolme peruselementtiä (Kuva 2), jotka ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä elementtejä eri tavoin painottamalla syntyvät toiminnan hyvinvointivaikutukset. Luonto on Green Care -toiminnan ympäristönä, kohteena tai välineenä. Asetettuja tavoitteita pyritään edistämään, vahvistamaan ja nopeuttamaan luonnon avulla. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja antaa mahdollisuuden erilaisille kokemuksille ja oppimiselle. Yhteisö taas mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutuksessa yksilö kiinnittyy yhteisöön ja tämä voi tuoda hyväksynnän tunteen. Osallisuus syntyy vuorovaikutuksessa ihmisen, eläinten, luontoympäristön tai jonkin tietyn paikan kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 13.) Osallisuus on tunne, joka syntyy kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä. Yhteisössä osallisuus näkyy arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena sekä vaikuttamismahdollisuuksina omassa yhteisössä. Osallisuuden kokeminen toimii suojaavana tekijänä syrjäytymistä vastaan. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2016.) Yhteisön tuki lisää toiminnan vaikuttavuutta. Yhteisöllisyys edellyttää yhdessä tekemistä, panostusta ryhmän toimintaan, yhteisiä tavoitteita, sitoutumista ryhmään ja suhteita, joissa yksilöllinen sekä kollektiivinen ymmärrys kasvavat. Yhteisöllisyys on vastavuoroista kunnioitusta ja vuorovaikutussuhteita, erilaisuuden arvostamista ryhmän sisällä ja kiinnostusta ryhmän sekä yksilöiden hyvinvoinnin edistämiseen. (Vänni 2009.)



KUVA 2. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden elementit ja perusedellytykset. (Soini & Vehmasto 2014.)

Hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia voidaan mitata fyysisin mittarein sekä haastattelujen avulla. Luonnolla on huomattu olevan rauhoittavia fysiologisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn palautuminen, mielialojen paraneminen ja luonnossa tapahtuva aktivoituminen ovat tutkimuksissa osoitettuja vaikutuksia. Metsässä oleskelun on huomattu alentavan verenpainetta, lisäävän vastustuskykyä ja pidentävän elinikää. Tällaiset elvyttävät luontokokemukset aikaansaavat voimaantumista. Voimaantuminen eli empowerment on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teoria. Sosiaali- ja terveysalalla voimaantumista voidaan käyttää ennakoivassa tukemisessa, ongelmien ennaltaehkäisyssä, korjaavassa ja kuntouttavassa toiminnassa. Voimaantumista pidetään henkilökohtaisena ja yhteisöllisenä prosessina, joka lähtee ihmisestä itsestään.. Voimaantumiseen liittyy olennaisesti ihmisen itsetunto, minäkuva ja sen merkitys sekä elämänhallinnan tunne. Green Care pitää sisällään monia luontolähtöisiä menetelmiä, joita käytetään sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa. (Hirvonen & Skyttä 2014, 24–28; Mansikkamäki 2015 b.)

MTT:n johtamassa Green Care -toiminnan vaikutukset ja vaikuttavuus (CareVA) hankkeessa koottiin tutkimuksellista näyttöä hyvinvointivaikutuksista. Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla olevia prosesseja ei vielä täysin tunneta. Fyysisellä rasituksella ja liikunnalla on kuitenkin keskeinen merkitys. Amerikkalainen sairaalarakennusten suunnittelija Roger S. Ulrich (1984) tutki sairaalaympäristön merkitystä potilaan toipumiseen. Pitkäaikaisten tilastoaineistojen perusteella hän pystyi osoittamaan potilaiden toipuvan nopeammin, jos sairaalan ikkunasta näkyi luontoa. Hartig ym.(1991)vertaili tutkimuksessaan luonnossa ja kaupunkiympäristössä tehdyn kävelyretken vaikutuksia. Luontokävely oli alentanut sykettä ja verenpainetta nopeammin ja he olivat selviytyneet paremmin tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä. Korpelan (2008) tutkimuksessa rauhoittumisen ja rentoutumisen todettiin syventyvän noin 20 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Salovuori (2012) osoitti tutkimuksessaan, kuinka hoitoyhteisöön voi puutarhatoiminnalla voi saada sellaisia arkirutiineja, joiden avulla asiakkaat pääsivät tuomaan esille voimavaroihinsa liittyviä asioita ja saamaan sen avulla etäisyyttä ongelmiinsa. (Yliviikari 2014. 50–56.)

Eläimet ovat aina olleet merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille. Esimerkiksi eläimen kosketuksella voi olla vaikutusta myönteisesti hormonitoimintaan. Eläimen kanssa tapahtuva vuorovaikutus opettaa empatiaa ja tunteiden tunnistamista. Eläinten hoitaminen

lisää ihmisen fyysisyyttä, parantaa huolellisuutta ja motoriikkaa sekä vaikuttaa ongelmanratkaisukykyyn. (Vuento 2015.)

3.4 Green Care -toiminnan hyödyntäminen

Perusedellytyksinä Green Caressa on tavoitteellisuus, ammatillisuus, osaaminen ja vastuullisuus. Green Care -palvelut ovat tavoitteellista toimintaa ja tavoitteet määritellään palvelu- ja asiakastyypin mukaan. Asiakaslähtöisyyden määrittämisessä asiakkaan tarpeiden, toiveiden ja odotusten sekä elämäntilanteen huomioiminen ovat keskeisessä asemassa. Asiakkaat tulee huomioida yksilöinä. Kun asiakaslähtöistä toimintaa suunnitellaan, se pitää tehdä vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. Asiakaslähtöisyys on myös aina kokemuksellista, jolloin kokemukset syntyvät pienistä asioista. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32.) Palveluntarjoajalla täytyy olla palvelun tuottamiseen tarvittava koulutus sekä tarvittavaa osaamista suhteessa tarjottavaan palveluun. Toiminnan vastuullisuus syntyy arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Palveluntuottajan tulee tiedostaa toiminnan vaikutukset ympäristölle, ihmisille ja eläimille. Green Care -toimintaa säätelevät monenlaiset lait ja säädökset aivan kuten muitakin sosiaali- ja kuntoutuspalveluita. (Soini ym. 2011, 324–326.)

Green Care on menetelmänä vasta muotoutumassa Suomessa, mutta alusta lähtien on haluttu panostaa myös toiminnan laatuun ja vastuullisuuteen. Yhtenäisen laadun kehittämiseksi Green Care Finland ry:ssä on koottu eettiset ohjeet Green Care -toiminnalle. Palveluiden tuottajille on laadittu myös työkirja, jonka avulla voi käydä läpi oman toimintansa Green Care -elementtejä sekä kartoittaa toimintaan liittyviä laadunhallinnan kysymyksiä. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Green Care Finland ry i.a. b.) Media on ollut hyvin kiinnostunut toiminnasta, muun muassa Maaseudun Tulevaisuus käsittelee artikkeleissaan Green Caren kanavoimisesta ammatillisempaan suuntaan koulutuksen ja laatumerkin avulla. Green Caren saama myönteinen huomio Suomessa kertoo, että käsite on auttanut jäsentämään ja ymmärtämään jo olemassa olevaa toimintaa sekä on tuonut toiminnan tietoisesti keskustelun ja tavoitteellisen kehittämisen tasolle. (Soini ym. 2011, 320–321; Mansikkamäki, 2015 b.)

Green Care -toiminta ja luontolähtöisten palvelukonseptien kehittäminen sekä tutkiminen ovat viime vuosien aikana herättäneet paljon kiinnostusta kansainvälisesti. Toimintaan liittyvä potentiaali ja toimijoiden välisen verkostoitumisen merkitys palvelukonseptien tuotteistamisessa on tiedostettu. Maassamme on käynnistynyt useita tutkimus- ja kehittämishankkeita. Hankkeilla on ollut tavoitteena luontoympäristöjen käyttöönoton edistäminen hyvinvointipalveluissa. Eräs tällainen hanke on vuonna 2010 käynnistynyt ”Green Care -palvelutoiminnan mahdollisuudet Etelä Savossa “ -esiselvityshanke. Hankkeen toteuttajina olivat Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopiston Rurality-instituutti. Esiselvityshanke sai jatkoa vuonna 2011, jolloin hankkeen toteuttajaksi tuli edellisen hankkeen toteuttajien lisäksi ProAgria Etelä-Savo. Hanketta kutsuttiin nimellä “LUONTOHOIVA -palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella”. (ProAgria 2014.)

Tämäkin hanke sai jatkoa vuonna 2014. Tätä hanketta kutsutaan Hoivafarmi-hankkeeksi. Hankkeen tarkoituksena on kehittää luontolähtöisiä hoivapalveluja maatalojen yhteyteen. Tavoitteena on saada tutkimustietoa siitä, miten maatalojen yhteydessä toimivat hoivapalvelut vaikuttavat asiakkaisiin, maatalaan ja ympäröivään maaseutuun. Hoivafarmi-hankkeen toteuttajina toimii samoja tahoja kuin aiemmassa hankkeessa. (Hirvonen 2014, 3–4; Mynttinen 2016.)

Green Care -käsitteen sisällöt, toiminnan painopisteet ja organisoitumisen tavat vaihtelevat suuresti eri maissa. Useissa Euroopan maissa toiminnan painopiste on ollut maatalaympäristössä, jolloin puhutaan hoivamaataloudesta. Esimerkiksi Italiassa erilaiset osuuskunnat tuottavat Green Care -palveluita, sillä siellä kolmannen sektorin toimijoilla on merkittävä rooli sosiaalipalveluiden järjestämisessä. Vuonna 2005 perustettiin hollantilaisien tutkijoiden ja yrittäjien toimesta eurooppalainen alan toimijoiden verkosto, Community of Practice – Farming for Health. COST 866 Green Care in Agriculture -hanke käynnistyi syksyllä 2006. Hankkeen yhtenä tavoitteena on ollut täsmentää, mitä Green Care sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden kentässä tarkoittaa. Samaan aikaan käynnistyi Social Farming -projekti, joka on osaltaan lisännyt alan tietoutta Euroopassa. Projektin lopputuloksena oli, että Green Care -käsite sisältää monenlaisia interventioita, kuten hoivamaatalouden, eläinavusteisen terapian, terapeuttisen puutarhanhoidon. Euroopassa on tälläkin hetkellä käynnissä useita tutkimus- ja kehittämishankkeita, joissa

Green Care -toimintaa eri muodoissaan edistetään erityisesti maaseudulla ja maatilaympäristöissä. (Soini ym. 2011, 324–326; Sempik, Hine, & Wilcox 2010, 11).

Maaseutupoliittisessa ohjelmassa todetaan, että maaseutu luo hyvät puitteet kasvussa olevalle hoivayrittäjyyden toimialalle. Pienyrittäjillä on hyvät edellytykset vastata yksilöllisen hoidon ja asiakaslähtöisyyden vaatimuksiin kehittämällä uudenlaisia palveluja. Asiakkaiden valinnanvapaus on lisääntynyt esimerkiksi palvelusetelin käytön myötä, joka voi lisätä näiden palvelujen kysyntää. Toimintaa halutaan edistää lisäämällä luontolähtöisten palvelujen määrää ja uutta hyvinvointiliiketoimintaa parantamalla alan näkyvyyttä ja vahvistamalla eri toimialojen välistä yhteistyötä. (Soini ym. 2011, 320–321; Mahdollisuuksien maaseutu 2014, 46.)

Useat yritykset ovat hyödyntäneet luonnon elämyksellisiä, hoidollisia ja terapeuttisia elementtejä toiminnassaan ja asiakastyössään, mutta varsinaista Green Careen pohjautuvaa liiketoimintaa on varsin vähän. Tässä opinnäytetyössä Green Careen pohjautuvaa liiketoimintaa on tarkasteltu kahdesta näkökulmasta, jotka ovat tuotteistaminen ja palvelumuotoilu. Green Care liiketoiminta ei ole kovin systemaattista ja tuotteistettua. Tuotteistaminen liittyy tuotteen tai palvelun liiketoiminnallistamiseen ja vaiheeseen, jossa kehitetään olemassa olevaa tuotetta tai palvelua vastaamaan mahdollisimman paljon valitun kohderyhmän tarpeita ja toimimaan yrityksen kannalta tuottavasti ja tehokkaasti (Vanhamäki 2012).

Palvelumuotoilu on käyttäjän huomioonottavaa innovaatiotoimintaa, palvelujen ja asiakaskokemuksen kaupallista kehittämistä muotoilun eri menetelmiä hyödyntäen. Lähtökohtana on palvelujen käyttäjä, asiakkaiden toimintamallit, motivaatiotekijät, tarpeet, toiveet ja arvot. (Miettinen 2009.) Kun kehitetään jo olemassa olevaa palvelua, se voidaan toteuttaa käyttämällä palvelumuotoilun prosessia. Palvelumuotoiluprosessissa on neljä vaihetta: palveluratkaisujen etsiminen, uusien ratkaisujen luominen, niiden arviointi ja toteutus. (Miettinen 2011, 25–30.) Palvelumuotoilu perustuu luovaan ja analyyttiseen ajatteluun sekä käyttäjiä osallistavaan suunnitteluprosessiin. Osallistaminen tarkoittaa tässä asiakkaan kanssa yhdessä kehittämistä. Suunnittelun lopputuloksen on tarkoitus parantaa palvelun laatua ja tuoda palveluntuottajan liiketoiminnalle lisäarvoa. (Miettinen 2011, 61–67.)

4 KIVISALMEN HOITOKOTI

Tämän opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppani on Kivisalmen Hoitokoti ky. Kivisalmen Hoitokoti on ollut aktiivisesti mukana Etelä-Savon alueella toteutetuissa Green Care -hankkeissa (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016). Maaseudun tulevaisuus -lehdessä haastateltiin Hoivafarmi -hankkeen projektipäällikköä Teija Skyttä, jonka mukaan yhteys luontoon on hävinnyt hoivatyössä. Hänen mukaansa Hoivafarmi -hankkeessa tämä asia halutaan löytää uudelleen. Nykyään Suomessa maatilojen käyttö hoiva- ja hoitotyössä on vähäistä verrattuna moniin Euroopan maihin. Suomen mittapuulla Etelä-Savo on hyvin aktiivista aluetta ja eteläsavolaiset yrittäjät ja yritykset ovat lähteneet kehittämään palvelujaan hankkeen myötä luonnon hyödyntämisen suuntaan hoito- ja hoivatyössä. (Penttinen 2016.)

Kivisalmen Hoitokoti on perustettu nykyisen kaltaiseksi 1998, jolloin Kivisalmen toiminta muuttui ammatilliseksi ja yrityksestä tuli kehitysvammaisten hoitokoti. Vuosina 1990–1998 Kivisalmessa toimi perhehoitokoti. Ennen kuin Kivisalmessa on työskennelty hoidon ja hoivan parissa, oli siellä palvelutoimintaa maatilamatkailun merkeissä. Kivisalmen Hoitokoti on yli 18-vuotiaiden lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisten hoitokoti. Jokaisella asukkaalla tulee olla kehitysvammadiagnoosi, mutta sen rinnalla voi olla myös muita diagnooseja esimerkiksi mielenterveyteen liittyviä. Yritys tarjoaa ohjattua asumispalvelua ja tukipalveluja itsenäisesti asuvien kehitysvammaisten koteihin Pieksämäen alueelle. Kivisalmen Hoitokodissa on kymmenen asiakaspaikkaa ja muutamia intervallipaikkoja, jotka ovat käytössä viikonloppuisin ja loma-aikoina. Hoitokoti on rakentunut vähitellen nykyisenlaiseksi alkuperäisestä maalaistalosta. (Kivisalmen Hoitokoti ky 2015.)

Kivisalmen Hoitokodissa eletään kodinomaisesti ja asukkaat huomioidaan yksilöllisesti. Hoitokoti sijaitsee virikkeellisessä maalaisympäristössä (Kuva 3) Pieksämäellä Naarajärven rannalla. Kivisalmen Hoitokodin toimintaympäristö luo hyvät puitteet toteuttaa Green Care -toimintaa. Hoitokodin pihaympäristö mahdollistaa monenlaisen harrastamisen ja tekemisen luonnossa. (Kivisalmen Hoitokoti ky -opas i.a.) Maaseudun tulevaisuus -lehdessä julkaistun artikkelin (Mansikkamäki 2015 a) mukaan hoiva- tai hoitokoti, joka sijaitsee maalla ei itsessään riitä Green Care -toiminnan toteuttamiseen. Oleellista

on, että on tekemistä ja toimintoja. (Mansikkamäki 2015.) Kivisalmen Hoitokodin toimintaympäristöä pyritään jatkuvasti kehittämään myös turvallisuuden näkökulmasta esimerkiksi valaistuksen suhteen. Tällöin asukkaiden on vuodenajasta riippumatta mahdollista oleilla ulkona myös pimeään aikaan. Hoitokodille on mahdollista rakentaa erilaisia puitteita toteuttaa Green Care -toimintaa. Pihaan on muun muassa rakennettu kesällä 2014 kasvihuone, jossa asukkaat voivat harjoittaa pienimuotoista puutarhatoimintaa mieltymystensä mukaan. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.)



KUVA 3. Kivisalmen Hoitokodin toimintaympäristöä. (Kuva Tiina Räsänen 2015)

Päätalon, jossa hoitokodin asiakastilat sijaitsee, hoitokodin pihapiiriin kuuluu myös aitoja, grillikatos, kasvihuone, rantasauna ja navetta. Kesäaikaan asukkaat voivat halutesaan yöpyä aitoissa. Vuodenajasta riippumatta hoitokodilla pyritään viettämään päivittäin aikaa ulkona aina sään salliessa (Kuva 4). Ulkona tapahtuvaa toimintaa voidaan toteuttaa joko ohjatusti tai asukkaat voivat itsenäisesti ulkoilla. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 3.12.2015 b.) Pihapiirissä sijaitseva rantasauna ei ole ollut käytössä, mutta tämän opinnäytetyön toimintapäivien ansiosta on myös sille tullut käyttöä.



KUVA 4. Kivisalmen Hoitokodin ulkoilumahdollisuudet ovat hyvin monipuoliset. (Kuva Tiina Räsänen 2014)

Kivisalmen Hoitokodin pihapiirissä sijaitsevassa navetassa asustaa kotieläimiä (Kuva 5). Asukkaat osallistuvat eläinten hoitoon ja huolenpitoon omien mieltymystensä mukaan. Hoitokodin eläimet mahdollistavat omalta osaltaan myös Green Careen kuuluvan eläinavusteisen toiminnan. Asukkailta kysytään mielipidettä siitä, mitä eläimiä he haluaisivat hoitokodilla olevan. Tällä hetkellä hoitokodilla on kolme kissaa, kaksi kania ja kolme lammasta. Lisäksi navetassa asustaa hoitokodin työntekijän kaksi suomenhevosta ja shetlannin poni. Hoitokodilla käy myös viikoittain työntekijän koiria ilahduttamassa hoitokodin asukkaita. Mikäli asukkaat sitoutuvat haluamiensa eläinten hoitoon, on hoitokodille mahdollisuus hankkia muitakin eläimiä kuin mitä hoitokodilla jo on. Kesäkanat ovat muodostuneet perinteeksi usean kesän ajan. Asukkaat osallistuvat kanojen hoitoon ja ruokintaan. Kanoista saatavat munat käytetään yhteiseen ruuanvalmistukseen ja leivontaan. Eläinten läsnäolo on havaittu asukkaille hyvin tärkeäksi. Monelle asukkaalle ne toimivat terapeutteina ja ovat hellyyden kohteena. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.)



KUVA 5. Eläimet ovat osa arkea Kivisalmen Hoitokodissa. (Kuva Tiina Räsänen 2015)

Eläinten hoito on monin tavoin palkitsevaa, koska eläimet antavat palautteen välittömästi, eivätkä ne tuomitse erilaisuutta tai eriarvoisessa asemassa olevia henkilöitä. Eläin viestittää käytöksellään, kun se voi hyvin. (Mansikkamäki 2015 a.) Kivisalmen Hoitokodissa eläinten hoito on monelle asukkaalle hyvin tärkeä asia ja sen avulla opitaan monia hyödyllisiä taitoja, kuten vastuunkantoa, itsevarmuutta ja erilaisia tunnetaitoja. Menneiltä vuosilta esiin nousee hyvä esimerkki eläinten merkityksestä hoitokodilla. Hoitokodilla asui nainen, joka ei puhunut eikä ottanut katsekontaktia. Naisen tiedettiin osaavan puhua, mutta hän ei ollut uskaltanut puhua vuosikausiin muuttaessaan Kivisalmen Hoitokotiin. Ajan kuluessa hän alkoi kuitenkin kuiskailla eläimille. Pitkän ja sinnikkään yrittämisen jälkeen nainen alkoi lopulta puhua myös ihmisille. Tämä tapahtui vähitellen eläinten kautta. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.)

Hoitokodin asukkailla on mahdollisuus käyttää omia voimavaroja haluamallaan tavalla. Asukkaiden toiveet otetaan huomioon, kun heille suunnitellaan mieleistä tekemistä. Toisia kiinnostaa luonnossa oleilu, kuten marjastaminen, sienestäminen, kalastus ja ulkoilu. Kun taas toisia kiinnostaa enemmän kuntouttava työtoiminta, kuten polttopuiden teko, lumityöt, haravointi tai puutarhanhoito. Yhdessä tekeminen nousee merkitykselliseen rooliin Green Care -toiminnassa myös hoitokodilla. Vaikka joku asukas ei välttämättä pitäisi esimerkiksi puutarhan hoidosta, hän saattaa silti olla siinä jotenkin osallisena, koska haluaa kuulua yhteisöön ja osallistua yhdessä tekemiseen. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.)

Green Care -yrittäjyyteen on kehitteillä paljon kaikenlaista uutta. Muun muassa Terveystien ja hyvinvoinnin laitos on laatimassa Green Care -laatukriteereitä ja -merkkiä. Lapin yliopistossa suunnitellaan luontolähtöisten hoitomenetelmien korkea-asteen koulutusta, laajuudeltaan 30 opintopistettä. Koulutuksen on tarkoitus olla täydennyskoulutus, jolloin pohjalla tulee olla ammattikoulutus. Koulutuksen käyneillä on tämän jälkeen mahdollisuus saada Green Care -laatumerkki. (Mansikkamäki 2015 b.) Kivisalmen Hoitokodissa ollaan myös hyvin kiinnostuneita edellä mainitusta koulutuksesta ja laatumerkin hankinnasta (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016).

4.1 Kivisalmen Hoitokodin asukkaat

Kehitysvammaisuutta määriteltäessä tulee ottaa huomioon kaksi näkökulmaa. Kehitysvamma saattaa olla toimintakyvyn tai älyllisten toimintojen vajavaisuutta tai molempia. Kehitysvammaisten henkilöiden kehitys tai henkinen toiminta voi olla estynyttä tai häiriintynyttä jonkin synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Tällöin vamma tarkoittaa joko fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi henkilön toimintaa. Kehitysvamma tulee diagnosoida ennen 18 vuoden ikää. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 15–16.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n tautiluokituksen ICD-10:n mukaan, älyllistä kehitysvammaisuutta määriteltäessä tarkoitetaan sitä, että henkilön henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen, jolloin kehitysiässä ilmaantuvat taidot ovat puutteellisesti kehittyneitä. Tämän seurauksena kehitysvammainen ei välttämättä pysty huolehtimaan asioistaan samalla tavoin kuin muut ja hänellä saattaa olla vaikeuksia ymmärtää ja oppia uusia asioita. Kehitysvammaisuus ei ole sairaus, vaikka se kuuluukin voimassa olevaan tautiluokitukseen. Luokituksen mukaan älyllisesti kehitysvammainen on henkilö, jonka älyllinen suorituskyky eli älykkyysosamäärä (ÄO) on testien mukaan alle 70 ja iänmukainen sopeutumiskäyttäytyminen on puutteellinen tai häiriintynyt. (Kaski ym. 2012, 16–17.)

Kivisalmen Hoitokodin asukkaat eivät selviä yksin asumisessa, mutta he eivät myöskään tarvitse jatkuvaa valvontaa, kuten laitoshoidoa tai yövalvontaa. Heidän tuen tarpeet

liittyvät päivittäisten asioiden hoitoon. Asiakastyö on ohjauksellista, ei hoidollista tai asukkaan puolesta tekemistä. Kivisalmen Hoitokodin asukkaat tulevat hoitokotiin pääsääntöisesti laitoksista, omasta tai vanhempiensa kodista tai toisista kehitysvammayksiköistä. Asukkaita tulee eri puolilta Suomea ja kunnat toimivat asukkaiden sijoittajina. (Kivisalmen Hoitokoti ky -opas i.a.)

Asiakasohjauksen tavoitteena on saada asukas toimimaan jokapäiväisissä arjen tilanteissa mahdollisimman omatoimisesti. Asukkaita ohjataan, neuvotaan ja opastetaan arjen sujuvuudessa. Lisäksi ohjaajien toimenkuvaan kuuluu houkutella, viedä, haastaa ja ohjata asiakkaita erilaisissa toiminnoissa, joihin kuuluvat luonnossa tekeminen ja toimiminen. Ohjaajien tulee taata asiakkaille turvallisuuden ja onnistumisen tunne, vaikka jokin asia aluksi vaikuttaisi melko haastavalta. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.)

Kivisalmen Hoitokodin ohjaajat työskentelevät asukkaiden kanssa kuntouttavalla työotteella. Kuntouttava työote on yksi työtapa, jolla ohjaus-, hoito- ja kuntoutustyötä tehdään erilaisissa asiakastilanteissa. Työtavan tavoitteena on parantaa, kehittää ja vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja rohkaista asiakasta käyttämään omia kykyjään mahdollisimman monipuolisesti. Kuntouttavan työotteen keskeisin periaate on, ettei ohjaaja tee asioita asiakkaan puolesta. Asiakasta avustetaan tarvittaessa, mutta asiakas yrittää aina selviytyä asiasta ensin itse esimerkiksi sanallisen ohjauksen tai mallintamisen avulla. Kuntouttavaa työotetta käytettäessä asiakas asettaa itselleen tavoitteita, suunnittelee ja tekee valintoja omaa elämäänsä ajatellen. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 9.)

Hoitokodin sijainti ja eri vuodenaajat tarjoavat monipuolista työtoimintaa ja harrastuksia niin sisällä kuin ulkona. Asukkaiden yksilöllinen huomioiminen on erityisen tärkeää hoitokodin toiminnassa. Jokaisen asukkaan toiveet ja tarpeet huomioidaan ja niihin pyritään vastaamaan mahdollisimman hyvin. Esimerkiksi päivärytmin suunnittelussa asukkaiden toiveet ja voimavarat huomioidaan asiakaslähtöisesti. Arkisin asukkaat käyvät hoitokodin ulkopuolella päivätoiminnassa, työssä tai koulussa. Jotkin harrastukset ovat myös kodin ulkopuolella, jonne asukkaita viedään sovitusti. Lisäksi asukkaiden sosiaalisten suhteiden tukeminen on osa ohjaustyötä, esimerkiksi yhteydenpito asukkaan omaisiin ja läheisiin. (Kivisalmen Hoitokoti ky 2015.)

4.2 Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden toimintakyky

Toimintakykyä tulee ajatella laajana kokonaisvaltaisena näkemyksenä ihmisen toiminnasta. Siihen vaikuttaa olennaisesti se, kuinka henkilö selviytyy arjen toiminnoista siinä toimintaympäristössä, missä hän elää. (Paltamaa & Anttila 2015, 15.) Toisaalta toimintakykyä voidaan määritellä tarkastelemalla tämänhetkisen toimintakyvyn jäljellä olevaa tasoa, ottaen huomioon toiminnan vajeet. Toimintakyvyssä voi tapahtua muutoksia suuntaan tai toiseen, se ei ole pysyvä tila. Tämän vuoksi toimintakykyä tulee jatkuvasti seurata ja arvioida, jotta muutoksiin voidaan reagoida tarvittaessa. (Kari ym. 2013, 14.)

Vuonna 2009 American Association on Intellectual and Developmental Disabilities eli AAIDD:n julkaiseman kehitysvammaisuuden määritelmän mukaan kehitysvammaisten toimintakyky on moniulotteinen ja koostuu monista tekijöistä ja niiden yhteisvaikutuksista. Tarkasteltavat tekijät liittyvät henkilön yksilöllisiin ominaisuuksiin (älylliset voimavarat, fyysinen ja psyykinen terveydentila), henkilön suhteesta toimintaympäristöön (elämänhallintataidot, osallistuminen, vuorovaikutus, sosiaaliset roolit, tilanteessa saatavilla oleva apu ja tuki) ja henkilön ulkopuolisiin (toimintaympäristö ja sen fyysiset ominaisuudet ja toimintasäännöt). (Seppälä & Sundin 2011, 5.)

Kivisalmen Hoitokodissa asuvilla henkilöillä on joko lievä tai keskivaikea kehitysvamma. Kivisalmen Hoitokodissa asuvan asukkaan tulee omata riittävä toimintakyky, koska Kivisalmen Hoitokoti ei ole yövalvottu yksikkö. Lisäksi Kivisalmen Hoitokodin asukastilat eivät ole täysin esteettömät, joten asukkaiden liikkumiskyky tulee olla sellainen, että asukas voi elää, asua ja toimia hoitokodilla. Aiemmin tässä opinnäytetyössä on mainittu, että Kivisalmessa asukkaille tarjotaan ohjattua palveluasumista, jolla tarkoitetaan sitä, että ohjaajat eivät tee asioita asiakkaiden puolesta eikä asukkaita hoideta fyysisesti. Asukkaita avustetaan tarvittaessa, mutta ajatuksena on, että asukas suoriutuu pääsääntöisesti itse kaikista arjen toiminnoista, kuten peseytyminen, pukeutuminen, kodinhoito ja syöminen. Asiat, joissa yleensä asukkaita avustetaan liittyvät lääkehoitoon, raha-asioihin, henkiseen hyvinvointiin ja vuorovaikutuksen tukemiseen. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 3.12.2015 b.)

Omaohjaajat tekevät vuosittain hoitokodin jokaisesta asukkaasta psykososiaalisen toimintakyvyn kuvauksen eli TOIMIn. Se tehdään osittain yhdessä asukkaan kanssa ja

osittain ilman asukasta. Lisäksi kunkin asukkaan osalta sama arvio pyydetään myös heidän työ-, päivätoiminta- tai koulupaikasta, jotta arviointiin tulisi mahdollisimman monenlaista näkemystä. (Riitta Räsänen, henkilökohtainen tiedonanto 15.2.2016.) TOIMI on menetelmä ja työkalu, jolla kuvataan henkilön psykososiaalista toimintakykyä. Työkalun avulla luodaan yleiskuva yksilön selviytymisestä nykyisessä asuin- ja toimintaympäristössä ja elämäntilanteessa. TOIMIssa on useita tarkastelun kohteita liittyen yksilön taitoihin ja voimavaroihin. TOIMI koostuu kolmesta osasta, jotka ovat 1) henkilön elämäntilanne ja elinolosuhteet, 2) psykososiaalinen selviytyminen asuin- ja toimintaympäristössä ja 3) perustiedot henkilön psyykkisestä ja fyysisestä terveydentilasta sekä henkilön oma arvio hyvinvoinnistaan. (Seppälä & Sundin 2011, 5–6.)

TOIMI työkalu on kehitetty vammaispalveluissa tehtävän tuki- ja palvelusuunnittelun tueksi. Ensimmäisessä TOIMia käytetään arvioitaessa kehitysvammaisia henkilöitä, jotka ovat vähintään 14-vuotiaita. TOIMI kuvauksen perusteella saadaan vammaispalveluiden piiriin kuuluvasta henkilöstä laaja-alainen analyysi henkilön psykososiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksista ja sen avulla tunnistetaan henkilön vahvuuksia ja rajoituksia toimintakyvyssä. Näin ollen vahvuudet voivat kompensoida heikkouksia tai heikkoudet puolestaan heikentää vahvuuksien merkitystä. Tämän vuoksi TOIMI kuvauksesta ei saada yksiselitteisiä raja-arvoja, joiden perusteella henkilöitä voidaan esimerkiksi sijoittaa tietynlaisiin asumispalveluihin. Tuki- ja palvelusuunnittelussa tulee pohtia ja tarkastella henkilöä kokonaisvaltaisesti, eikä tehdä päätöksiä ainoastaan TOIMI kuvauksen pohjalta. (Seppälä & Sundin 2011, 6.)

5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksena oli kehittää Kivisalmen Hoitokodin Green Care luontoavusteisen -menetelmän käyttöä Kivisalmen Hoitokodin asiakastyössä. Menetelmän käytön kehittämisen myötä haluttiin lisätä asiakkaiden hyvinvointia ja laajentaa yrityksen palvelutarjontaa. Halutun päämäärän saavuttamiseksi loimme opinnäytetyöllemme tavoitteet. Tavoitteiden pohjalta lähdimme keräämään aiheeseen kuuluvaa materiaalia. Tutustuttuamme materiaaliin lähdimme suunnittelemaan toiminnallista osuutta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui kolmesta toimintapäivästä Kivisalmen Hoitokodissa.

Opinnäytetyössä oli neljä keskeistä tavoitetta. Tärkein tavoite oli järjestää Kivisalmen Hoitokodin asiakkaille kolme toimintapäivää, joissa käytettiin Green Care -menetelmän luontoavusteista osa-aluetta. Toisena tavoitteena opinnäytetyössä oli monipuolistaa yrityksen palvelutarjontaa ja lisätä tuotteistamismahdollisuuksia. Kolmantena tavoitteena oli asiakkaiden, asiakkaiden läheisten, hoitokodin ja sen yhteistyökumppaneiden sekä meidän opinnäytetyöntekijöiden Green Care -tietouden lisääminen. Viimeisenä tavoitteena oli tuottaa sellaista aineistoa, jota Kivisalmen Hoitokoti voi hyödyntää esimerkiksi markkinoinnissaan, esitteissään ja kotisivuillaan.

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTON ANALYSOINTI

Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös tutkimuksellista tietoa, sillä erilaisten kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien avulla saatiin kerättyä tietoa luontoavusteisten menetelmien sopivuudesta Kivisalmen Hoitokotiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden omien kokemusten ja kuvauksien kautta. Olennaista kvalitatiivisessa tutkimuksessa on hakea vastauksia “miksi”-kysymysten kautta. Tämän kehitystehtävän prosessiin kuuluu aineiston kerääminen, käsittely ja analysointi. Analyysiin voidaan tarvittaessa lisätä kehitystyön kannalta oleellisia asioita, sillä analyysillä ei ole tarkkoja rajoja, vaan se edustaa tutkimuskohteen olennaisia piirteitä. (Vilkkä 2015, 118–122.) Tässä opinnäytetyössä aineiston keruussa on käytetty seuraavia tutkimusmenetelmiä: kyselyä eli palautelomaketta, lomakehaastattelua ja havainnointia.

Asukkaiden läheisten ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden palautteet ovat analysoitu sisällönanalyysia hyödyntäen. Sisällönanalyysista käytetään myös nimitystä dokumenttianalyysi. Sisällönanalyysissa voidaan hyödyntää erilaisia tarkastelun kohteena olevia dokumentteja. Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysissa olemme hyödyntäneet palautelomakkeita sekä soveltuvien osien omia ja työntekijöiden havainnointimuistioita. Sisällönanalyysin tavoitteena on analysoida dokumentteja järjestelmällisesti ja luoda sen pohjalta selkeä kuvaus tutkittavasta ja kehitettävästä asiasta. Analyysin tarkoituksena on tiivistää kerätty aineisto selkeäksi ja luotettavaksi. Tarkempi kuvaus analysoinnista on esitetty tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 1).

Kehittämistyön ja sen tulosten arviointia varten suunniteltiin palautelomakkeet (Liitteet 2–4). Palautelomakkeiden kysymysten suunnittelussa tuli ottaa huomioon se, miten palautteesta saatavaa aineistoa tullaan analysoimaan. Palautetta kerättiin Kivisalmen Hoitokodin asiakkailta, heidän läheisiltään ja Kivisalmen Hoitokodin henkilökunnalta. Kyselyt ovat käytetyin tiedonkeruumenetelmä tutkimuksissa. Niiden avulla voidaan kerätä laajasti tietoa ja saada kattava tutkimusaineisto. Jotta kyselystä saadaan luotettavaa tutkimusaineistoa, tulee kyselyyn vastaajan olla tietoinen kysyttävistä aihealueista. (Ojasalo, Moilanen & Ritolahti 2014, 121–122.) Tämän vuoksi jokaiselle vastaajaryhmälle

suunniteltiin omat palautelomakkeet ja niissä kysymysten asettelu painottui siten, että vastaajalla oli ennakkotietämystä kysyttävästä aiheesta. Palautelomakkeen kysymykset olivat avoimia, koska halusimme saada esiin mahdollisimman monipuolisia ja kattavia näkemyksiä. Palautteita analysoitaessa tutkimme, olimmeko saavuttaneet opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet ja vastasiko tekemämme opinnäytetyö tarkoitustaan.

Palautelomakkeiden suunnittelussa otettiin huomioon, että asukkailla on tunteiden ilmaisussa ja sanoittamisessa ongelmia. Asukkaille kohdistettavat kysymykset muotoiltiin niin, että asukkaat pystyivät vastaamaan kysymyksiin vastausvaihtoehtojen perusteella. Asukkaiden kyselyt toteutettiin kvalitatiivisella lomakehaastattelulla, johon vastaukset annettiin tunnekorttien avulla (Kuva 6). Jokaista asukasta haastateltiin erikseen. Kaikki asukkaat eivät olisi kyenneet vastaamaan kysymyksiin kirjallisesti, eikä heidän verbaalinen osaaminen olisi ollut samantasoisia. Kuitenkin asukkaat saivat antaa vapaasti suullista palautetta, mikäli niin halusivat.



KUVA 6. Tunnekortit. (Kuva Katri Nyssönen 2016)

Kehitysvammaisten henkilöiden arjessa voidaan käyttää kommunikoinnin apuna erilaisia kuvakortteja ja -tauluja. Tunnekortit auttoivat meitä saamaan asukkailta selkeät vastaukset, jotka kirjattiin muistiin lomakehaastatteluja tehtäessä. Lomakehaastattelun etuna oli saada hyvin rajattua tietoa ja sen avulla heidän antamia palautteita voitiin vertailla. (Vilkkä 2015, 123.) Ihminen, jolla on vaikeuksia tuottaa puhetta tai ilmaista tunteitaan sanoilla saa hyvän tuen tunnekorttien käytöstä. Kuva kertoo tunteesta selkeästi ja

helpottaa kommunikointia. Halusimme, että asukkaiden palautteen anto on heille mahdollisimman helppoa. (Huuhtanen 2011, 49–51.)

Opinnäytetyön arviointia tehtiin lisäksi havainnointimenetelmän avulla. Havainnointia tekivät meidän opinnäytetyöntekijöiden lisäksi Kivisalmen Hoitokodin henkilökunta. Havainnointi on hyödyllinen tutkimuksellinen kehittämistyön menetelmä, mutta sitä käytetään melko vähän esimerkiksi opinnäytetöissä. Havainnointia tulee toteuttaa systemaattisesti tarkastellen ennalta määriteltyjä asioita. Sen avulla saadaan tietoa, joka tukee esimerkiksi muulla tavoin kerättyä aineistoa. (Ojasalo ym. 2014, 114.) Tässä opinnäytetyössä havainnoinnin tarkoituksena oli saada tietoa toimintapäivien onnistumisesta ja toteutuksessa palautelomakkeiden tueksi.

7 TOIMINTAPÄIVÄT KIVISALMEN HOITOKODIN ASUKKAILLE

Toiminnallisten päivien tarkoituksena oli kokeilla erilaisia Green Caren luontoavusteisten -menetelmien käyttöä Kivisalmen Hoitokodin toimintaympäristössä. Osoitamme toimintapäivien toteutuksilla, miten Kivisalmen Hoitokodin arkeen erilaiset Green Care -menetelmät sopivat. Lisäksi toimintapäivien avulla haluttiin tarjota voimaannuttavia ja vahvistavia kokemuksia hoitokodin asukkaille sekä tuoda mielekkyyttä heidän arkeensa. Toimintapäivien tavoitteena oli kasvattaa osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Toiminnalla haluttiin kasvattaa yhteishenkeä, lisätä yhdessä tekemisen iloa sekä yhteisöllisyyden tunnetta.

Toimintapäivien ideoinnissa huomioitiin Kivisalmen Hoitokodissa jo käytössä olevat Green Care -menetelmän osa-alueet. Tarkoituksena oli toteuttaa toiminnalliset päivät luontoavusteisilla menetelmäsovelluksilla eli erilaisilla harjoitteilla ja yhteisellä tekemisellä. Harjoitteita voivat olla esimerkiksi tilkkutäkki luonnontaideteesta, kuntouttavat metsätyöt, voimaannuttava aistipolku, kokkisuunnistus, hiljentymisharjoitus metsässä ja elämyksellinen aistituokio (Hirvonen & Skyttä 2014, 46–60). Toiminnan tulee kasvattaa yhteishenkeä ja lisätä yhdessä tekemisen iloa, sekä yhteisöllisyyden tunnetta. Toiminnalla halutaan vaikuttaa positiivisesti osallistujien hyvinvointiin.

7.1 Toimintapäivien suunnittelu

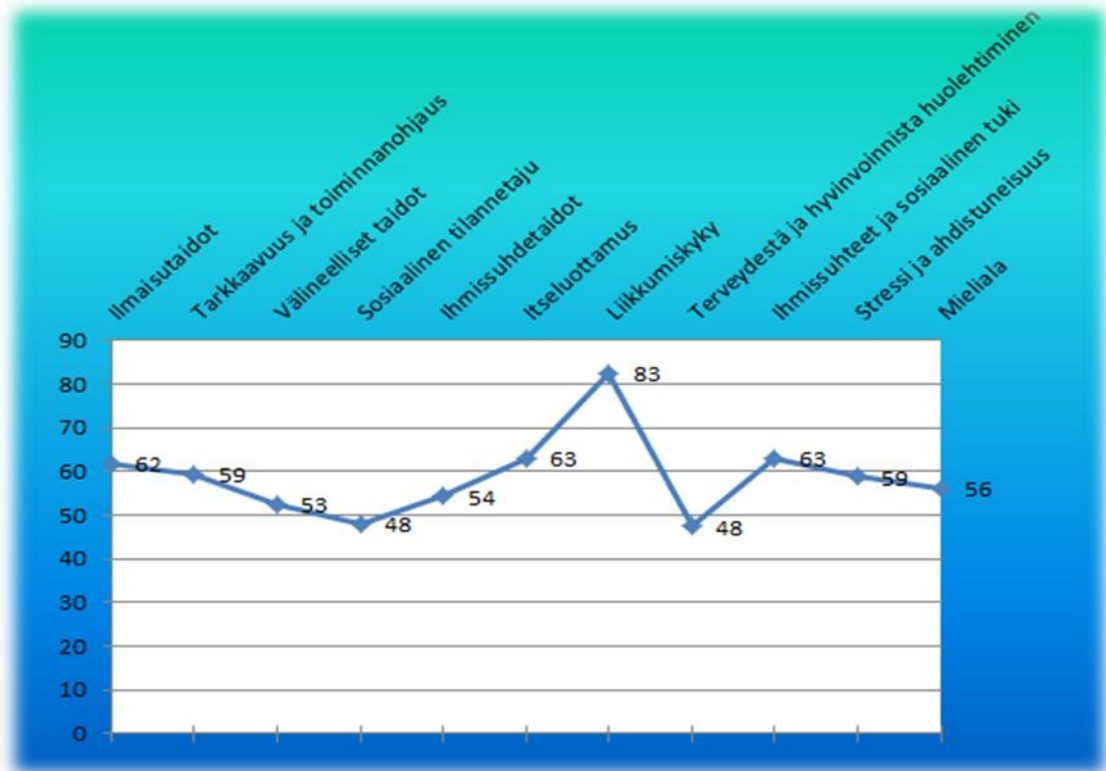
Kivisalmen Hoitokodilla järjestettävien toimintapäivien suunnittelussa otettiin huomioon asukkaiden fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Toimintapäivät rakennettiin ja suunniteltiin niin, että asukkaiden voimavarat ja toimintakyky ovat riittävät toiminnan toteuttamiseen. Toimintapäivien suunnittelussa olemme miettineet monipuolisuutta toiminnassa ja toiminnan sopivuutta asukasryhmää ajatellen. Olemme hyödyntäneet toimintapäivien suunnittelussa erilaisia Kivisalmen Hoitokodin toimintaympäristön vahvuuksia. Saimme toimintapäiviin ideoita Kivisalmen Hoitokodin ympäristöstä ja Kivisalmen Hoitokodin henkilökunnalta. Kivisalmen Hoitokodissa asukkaista tehtyjen TOIMI-arvioiden pohjalta lähdimme suunnittelemaan toimintapäivien sisältöä. Tutus-

tuessamme asukkaiden yksilöllisen toimintakyvyn kuvauksiin, saimme hyvän pohjan suunnitellessamme toimintapäivien sisältöä asukkaille sopivaksi.

Seuraavaksi on kuvattu hieman tarkemmin TOIMIn keskeisimmät osa-alueet, jotka ohjasivat meitä toimintapäivien suunnittelussa. Ilmaisutaidot, miten asukas osaa ilmaista itseään puheella tai muulla korvaavalla kommunikaatio tavalla. Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus, miten asukas keskittyy tekemäänsä asiaan ja miten tehtävät pysyvät asukkaan hallinnassa päämäärän saavuttamiseksi. Välineelliset taidot, miten palautetta kerätään. Sosiaalinen tilannetaju, miten asukas kokee sosiaaliset tilanteet. Ihmissuhdetaidot, millaisia vuorovaikutustaitoja asukkaalla on. Itseluottamus, miten asukas luottaa itseensä ja toimintaansa. Liikkumiskyky, millainen asiakkaan liikkumiskyky on. Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, miten asukas huolehtii omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki, miten asukas kokee ihmissuhteistaan saamansa sosiaalisen tuen. Stressi ja ahdistuneisuus, onko asukkaalla taipumusta ahdistukseen, mitkä tilanteet stressaavat, miten asukas rentoutuu. Mieliala, millainen asukkaan mieliala on, kuinka mielialaan voi vaikuttaa. (Seppälä & Sundin 2011, 15–19, 21–22, 28–31.)

Seuraavaksi esitettyyn taulukkoon on laskettu Kivisalmen Hoitokodin kymmenen asukkaan TOIMIta valittujen osa-alueiden keskiarvot, jotka olivat keskeisessä asemassa toimintapäivien suunnittelussa. Asukkaiden TOIMIt oli päivitetty vuoden 2015 alkupuolella, jolloin saatiin hyvin realistinen kuva asukkaiden toimintakyvyn nykyhetkestä. Taulukossa minimiarvo on 0 ja maksimi arvo 100. Keskiarvot ovat suuntaa antavia, jonka vuoksi toimintapäivien suunnittelussa piti ottaa huomioon asukkaiden yksilöllisiä tarpeita. Taulukon arvojen selitykset löytyvät tämän opinnäytetyön liitteestä (Liite 5).

TAULUKKO 1. Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden TOIMIEN keskiarvot. (Taulukko Tiina Räsänen 2016)



Toimintapäivät suunniteltiin toteutettavaksi kolmena päivänä kesän 2015 aikana, ensimmäinen 18. kesäkuuta, toinen 9. heinäkuuta ja kolmas 30. heinäkuuta. Toimintapäivien ohjelma oli suunniteltu mielenkiintoiseksi ja informoivaksi. Toimintapäivien ohjelma oli suunniteltu toteutettavaksi niin, että ensimmäinen toimintapäivä koostui luontoavusteisesta voimaannuttavasta valokuvauksesta, Green Care -tietokilpailusta (Liite 6) ja toimintapäivien informaatiosta. Toiseksi toimintapäiväksi suunniteltiin aistipolku. Kolmantena toimintapäivänä sisustettiin asukkaille oma rentoutumistila. Suunniteltu toinen toimintapäivä 9. heinäkuuta jouduttiin siirtämään huonon sään vuoksi. Siirsimme toisen toimintapäivän toteutettavaksi heinäkuun 30. päivään ja kolmannen toimintapäivän elokuun 21. päivään.

7.1.1 Ensimmäisen toimintapäivän suunnittelu

Ensimmäinen toimintapäivä järjestettiin Kivisalmen Hoitokodin omaistenpäivänä. Asukkaiden läheisille lähetettiin kirjallinen kutsu (Liite 7). Ensimmäisen toimintapäivän

tarkoituksena oli kertoa ja tiedottaa asianosaisia toimintapäivistä, joita kesän aikana tullaan järjestämään Kivisalmen Hoitokodissa. Samalla esittelimme itsemme kaikille asianosaisille. Ohjelman suunnittelussa oli tavoitteena, että ohjelmasta tulisi mielenkiintoinen ja informoiva. Tietokilpailulla ei ollut tarkoitus kerätä tutkimusaineistoa tätä opinnäytetyötä varten vaan sen tavoitteena oli jakaa tietoa osallistujille. Halusimme antaa tietoa Green Caresta yleisesti ja peilaten yleistietoa Kivisalmen Hoitokodin arkeen. Emme halunneet tiedonjakoa tehdä perinteisen power point -esityksen avulla vaan kehitimme tiedonjakamiseen vaihtoehtoisen tavan, tietokilpailun. Halusimme tehdä asiapainotteisesta toimintapäivän aloituksesta mahdollisimman luontevan ja rennon, jolloin kenenkään ei tarvitsisi jännittää toisten läsnäoloa. Kun jokin on vaikeaa ja tuskallisen tuntuista, luonnollinen vaisto neuvoo vetäytymään, joten olennaista kuitenkin on se, että annetaan aikaa valmistautua ja halu osallistua tulee ihmiseltä itseltään. Osallistumiseen voi kutsua, mutta siihen ei pidä pakottaa. (Tammi 2011, 52.)

Kaikista kolmesta toimintapäivästä ensimmäinen toimintapäivä vaati suurimman suunnittelun ja valmistautumisen. Se sisälsi paljon erilaisia osioita, kuten kutsun laatimisen vieraille omaistenpäivään, päivän aikataulun laatimisen yhdessä Kivisalmen Hoitokodin henkilökunnan kanssa, tietokilpailun laatimisen ja valokuvauksen valmistelun ja toteuttamisen. Ennen ensimmäistä toimintapäivää teimme eniten suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä valmisteluja kuten, materiaalien mietintä ja kokoaminen, palautelomakkeiden laatiminen (Liitteet 2–4) ja tunnekorttien tekeminen.

Valokuvaus ei itsessään ole voimaannuttavaa, vaan sen vaikutus luo voimaantumista käytettäessä valokuvausta voimaannuttavana menetelmänä. Valokuva voi auttaa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja tuoda esille tarkennuksia asioihin ja ajatuksiin ilman asian kerrontaa. Valokuvausta voidaan käyttää ammatillisessa työskentelyssä, mikäli on perehdytty voimaannuttavan valokuvaus menetelmän käyttöön ja sisältöön. Voimaantuminen tarkoittaa ihmisestä itsestään lähtevää sisäistä voimavaraa ja sen synnyttämää yhteisöllistä vastuullista luovuutta. Voimaantumisen tärkeänä lähtökohtana voidaan pitää yksilön omasta itsestään lähtevää voimaantumista. Asiakkaalla on oman tuotoksen itsemääräämisoikeus, eikä ammattikunnan edustaja saa siihen tuoda omaa tulkintaansa, vaan analysoida tuotosta oman tulkintansa tueksi. Tilanteessa, jossa asiakas haluaa kuvata jotain tiettyä aihetta tai asiaa, on hänellä siihen oikeus. Samoin, kun asiakas haluaa

itsestään kuvan tietyssä tilanteessa tai paikassa, on hänen toivetta kunnioitettava. (Savolainen 2009, 211–212.)

Valokuvaus menetelmänä on hyödyllistä, kun muistia halutaan tukea muistoilla ja kuvi-
en avulla muistoja voidaan herätellä (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009,
111). On tarkoitus, että valokuvaus jää muistona mieleen sekä tuotoksena näkyviin asi-
akkaan niin halutessa (Hänninen 1999, 21). Kuvat muistojen herättäjänä tuovat esille
monenlaisia muistoja. Kuvat voivat olla esimerkiksi itsestä, läheisistä, tehdyistä asioista
tai surullisista asioista. Kuvat ovat tarinallinen elävöittävä osa ihmisen elämänkaarta.
Niitä voi käyttää monella tavalla. Kivisalmen Hoitokodin asukkaat saavat katsella valo-
kuvia yksin tai ryhmänä ja tulkita niitä yhdessä. (Susi 2011, 179–187.)

Valokuvauksen ideoinnissa asiakkaan koko elämäkertä voi olla tuotoksen takana tai
tulevat haaveet tai mikä tahansa tärkeä hetki. Puhutaan sisäisestä tarinallisuudesta, kun
käytetään prosessin tulkinnassa koko yksilön elämää ja tapahtumia tukena ja mallina.
Sisäinen tarina prosessina on elämän jatkuvaa kokonaisuuden tulkintaa tarinallisesti.
(Hänninen 1999, 21.) Tarinallisuutta eli narratiivisuutta on kehitelty työvälineeksi am-
matilliselle käytölle. Narratiivisuutta esiintyy monella tapaa ja valokuvaus on yksi osa-
alue siitä kuvataiteen muodossa. Narratiivisuus on menetelmänä kokonaisvaltaista asi-
akkaan identiteetin tutkiskelua ja tulkintaa puolin ja toisin. (Linnossuo 2011, 11.)

Valokuvaus antaa asiakkaalle mahdollisuuden muokata sisäistä tarinallisuutta oman
identiteetin mukaan haluamallaan tavalla. Tilanne ja aihe voivat olla jotain hyvin henki-
lökohtaista tai vastaavasti jotain kaukaista esimerkiksi haavetta tulevasta. Sisäisen ta-
rinallisuuden ollessa tasapainossa kertomuksellisuuden kanssa, voidaan sanoa suhteen
olevan molemminpuolinen ja ne vaikuttavat toisiinsa. (Hänninen 1999, 55.) Tulkintaa ja
analysointia voidaan tutkia tarinallisuuden muodossa. Joitakin tilanteita on helpompi
kuvata tarinallisuuden turvin ja asian käsittelyn vaatima kommunikaatio helpottuu. Ta-
rinallisuuden käytössä on tulkinnallinen riski, mutta sen käyttö on selkeämmin lisänä
muun menetelmän rinnalla. (Hänninen 1999, 73.) Elämän kehitysvaiheet voivat esiintyä
vahvasti tarinallisissa menetelmissä. Erilaiset vaiheet ja elämäntilanteet tuovat asiak-
kaalle tarpeen tuoda se esille esimerkiksi tarinallisella tavalla. Nuorena aikuisena on
hyväkin tutkia millaisena elämän tilanteensa näkee, ja osaako tulkita tilannetta oikein.

Puolestaan ammattikunnalle se kertoo tarpeesta tukemiseen kehityksen vaiheessa. (Linnosuo 2011, 15.)

7.1.2 Toisen toimintapäivän suunnittelu

Toisen toimintapäivän suunnittelussa hyödynnettiin luontoa Kivisalmen Hoitokodin ympäristössä. Suunnitteluvaiheessa esiin nousi ajatus aistien käytöstä toimintapäivässä. Yksi meistä oli harjoittelussa keväällä 2015 Vaalijalan Taidepesulassa ja vieraili harjoittelunsa aikana useasti Taidepesulan asiakkaiden kanssa Aistituvalla. Vaalijalan Aistitupa on päivätoimintayksikkö, jossa asiakkaiden aisteja stimuloidaan työn ohella. Aistien hyödyntäminen luonnossa on luonnollista ja vaivatonta. Luonto on täynnä asioita, joita voi aistia. Olimme pohtineet aistien käyttöä toimintapäivissä ja aistipolku tuntui järkevältä toteuttaa. Kivisalmen Hoitokodin työntekijä ehdotti tiettyä polkua metsässä, mikä sopisi aistipolku ajatukseen.

Aikomuksemme oli yhdessä asukkaiden kanssa kulkea metsäpolku, jossa havainnoimme yhdessä heidän kanssaan erilaisia aistillisia elämyksiä. Ihminen tekee aistien perusteella itselleen kuvan ympärillä olevasta maailmasta. Eri aistien käyttö ja yhteys on tärkeää tunnistaa. Aistien kautta itsensä ilmaisu ja kokemusten jakaminen mahdollistuu ja luo tilanteille merkityksen. Aistit auttavat ihmistä tuntemaan oman kehonsa ja yhteyden ulkomaailmaan. Ihmisen ympäristön ja tiedon vastaanotto ympärillä olevista tapahtumista aistitaan kaukoasteilla eli näkö-, kuulo-, ja hajuaisteilla. Tunto- ja makuaisti eli lähiaistit vastaavasti antavat tietoa kehon lähellä tapahtuvista asioista. Kehoaisteilla eli asento-, liike-, ja tasapainoaisteilla ihminen tuntee kehon tapahtumat. Aistiärsykkeet siirtyvät aistirataa pitkin aivoihin ja silloin syntyy tuntemus tai kokemus. Aivoissa on eri alueet aisteille, jotka tunnistavat aistimuksia. Aistien tulkintaan on monenlaisia vaikuttavia tekijöitä. Mielentila, muisti, tunteet ja muistot ovat aistimukseen vaikuttavia tekijöitä. Kokemusten perusteella aistikanavat voivat yhdistää asioita ja tunnistaa erilaisia aisteja. (Burakoff 2015.)

Polku oli heille ennestään tuttu, mutta toimintapäivän aistipolku tarjosi asukkaille uudenlaisen näkökulman vanhaan tuttuun metsäpolkuun aisteja hyödyksi käyttäen. Suunnitellessamme toimintapäivää päätimme kulkea polun läpi ja samalla pohtia, mitä polku

meille kertoi ympärillä olevasta luonnosta. Polun varrella oli erilaisia aisteja stimuloivia asioita, kuten puro, kosteikko, järvi, kuiva mäntykangas, ketunleivät ja tietenkin metsä täynnä erilaisia ääniä. Polkua kulkiessa mietimme eri elementtejä, mitä vastaan tuli matkan aikana. Polun kulkeminen synnytti tarinan (Liite 8), jonka pohjalta lähdimme aistipolkutoimintapäivää toteuttamaan.

Metsäpolkuun tutustuminen antoi meille työkalut aistipolun suunnitteluun. Aistipolun suunnittelussa itse polku oli pääosassa. Polun alussa isot kuuset herättivät halun halata, joten päätimme aloittaa aistipolun koskettamalla puita. Aistipolku rakentui pisteistä, joissa pysähdyimme aistimaan ennalta suunniteltuja asioita. Samalla sanoitimme aistipolun tarinaa, jota olimme luonnostelleet suunnittelumatkalla. Polkua kulkiessamme varmistimme maaston helppokulkuisuuden, koska joidenkin asukkaiden fyysinen toimintakyky on rajoittunut.

Polun varteen muovautunut puro oli uskomaton näky ja sen solina oli todella rauhoittava. Purolla pohdimme sen ylittämistä, ja mietimme onko se asukkailla liian haastavaa. Tulimme siihen tulokseen, että avustamalla asukkaita ylitys onnistuisi. Aistipolun pituus oli mielestämme sopiva asukkaiden fyysinen kunto huomioiden. Suunnittelimme etenevämmä asukkaiden vauhdin mukaisesti ja aistipisteille pysähtely antaisi sopivan lepo hetken. Pyrimme alun perin valitsemaan reitin siten, että sen kulkemiseen ei olisi estettä huonoimmin liikkuvallakaan asukkaalla.

Kehitysvammaisen ihmisen on vaikea suunnata tarkkaavuutta ja säädellä sitä aistien toiminnassa. Aistiärsykkeiden kokemisen rekisteröinti on hitaampaa ja silloin varsinainen uuden oppiminen ja vastaanotto on vaikeampaa. Aisteja täytyy aktivoida, jolloin tietoisuus ja kiinnostus ympäristöön lisääntyvät. Kontaktin saamiseksi ja vuorovaikutuksen monipuolisuus vaatii ihmisen kiinnostuksen. Ihmisen lähiverkostot voivat arjessa tarjota monia aistillisia elämyksiä. Tunnustelu, maistelu, kosketus, äänien kuuntelu ja pimeässä valojen katselu ovat esimerkkejä arjen aistien käytöstä. Ympäristön ja luonnon tutkiminen ovat asioita, joita on helppo toteuttaa lähiverkoston kanssa. (Burakoff 2015.)

Erilaiset elämäntilanteet ovat tarpeellisia kehitysvammaisen ihmisen turvakasvatuksessa. Erilaiset kasvatukselliset ja koulutukselliset tilanteet auttavat kehitysvammaista ihmistä löytämään oman elämän tasapainon. Elämän tasapaino tukee ihmisen voimavaro-

jen laatua ja korostaa omaa tahtoa. Kehitysvammaisen ihmisen oppimiseen, ymmärrykseen ja luonteeseen vaikuttaa hänen vammansa. Tämä rajoittaa aivojen vastaanottokykyä ja hidastaa tiedon ja informaation käsittelyä. Kehitysvammaisen ihminen on yleensä riippuvainen tuesta ja avusta ja se vaikuttaa myös sosiaalisuuteen. Monesti lieväkin kehitysvamma vaikuttaa siihen, millaista kehitysvammaisen ihmisen sosiaalisuus on. Kehitysvammaisen pyrkii olemaan samanlainen kuin muut ja sitä kautta pyrkii rakentamaan itselleen elämän arvot ja toimintatavat. (Henttonen 2004.)

7.1.3 Kolmannen toimintapäivän suunnittelu

Kolmas toimintapäivä oli suunniteltu rentoutumistilan toteuttamiseen. Kivisalmen Hoitokodin vanhaan saunatupaan järven rannalle ideoitiin oma rentoutumistila. Suunnitelimme ja loimme yhdessä asukkaiden kanssa tilan, jossa voi yksin tai ystävän kanssa rentoutua ja upota omiin ajatuksiin. Rentoutumistilan sisustamisessa hyödynsimme luontoa ja sen läheisyyttä.

Rentoutumistilan idea lähti liikkeelle Kivisalmen Hoitokodin rantasaunasta, joka oli jäänyt vähäisen käytön vuoksi turhaksi tilaksi. Saunatupa oli täyttynyt tavaroista ja se vaikutti enemmän varastolta. Olimme pohtineet jo aiemmin, että asukkaille olisi mukava sisustaa jokin tila. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät kertoivat saunarakennuksen olevan käytettävissä. Tarkistimme tilan ja totesimme sen olevan loistava tila tarkoitukseemme. Saunatupa oli sopivasti erillään muista rakennuksista, omassa rauhassaan. Oma rauha ja sen tavoittelu olivat tärkeitä tekijöitä rentoutumistilaa suunniteltaessa.

7.2 Toimintapäivien toteutus

Koko asukasryhmän osallistuminen kaikkiin kolmeen toimintapäivään kesän aikana oli haaste, koska asukkaiden arjen eläminen on niin eri aikatauluissa työn ja lomien vuoksi. Muutamalle asukkaalle uudenlaiseen toimintaan osallistuminen on haastavaa. Luottamuksen syntyminen asioihin ei heiltä onnistu hetkessä. Otimme ohjaajina sen kannan, ettei kenenkään ole pakko osallistua. Toiminnan tuli olla asiakaslähtöistä ja kunnioittaa heidän itsemääräämisoikeuttaan osallistumisen suhteen.

7.2.1 Ensimmäinen toimintapäivä

Kutsuttujen vieraiden saavuttua Kivisalmen Hoitokodille, he saivat hetken aikaa vaihtaa kuulumisia asukkaiden kanssa. Sen jälkeen toivotimme heidät tervetulleiksi yhdessä Kivisalmen Hoitokodin henkilökunnan kanssa ja siirryimme sisätiloihin keskustelemaan päivän toteutuksesta. Aloitimme yhteisen hetken kahvin parissa ja esittelimme itsemme sekä kerroimme tulevista toimintapäivistä kesän aikana. Toimme esille toimintapäivien idean eli halumme kehittää Kivisalmen Hoitokodin toimintaa Green Care -ajattelua hyödyntäen.

Järjestimme tietokilpailun, joka käsitteli Green Care -menetelmää ja antoi yleistä tietoa Green Caresta. Tietokilpailussa tuli esiin myös tietoa siitä, mitä Green Care -toiminta on Kivisalmen Hoitokodissa. Vieraat muodostivat joukkueet oman Kivisalmen Hoitokodissa asuvan läheisensä kanssa. Tietokilpailussa edettiin kysymys kerrallaan ja vastaukset käsiteltiin yhdessä siten, että kysymyksen sisältämä tieto tuli kaikille selväksi. Kysymyksissä hitaasti eteneminen auttoi varsinkin Kivisalmen Hoitokodin asukkaita kärsivällisyyden koossa pitämisessä, mutta helpotti myös meitä pysymään rauhallisesti asiassa yksi kysymys kerrallaan. Tietokilpailu sisälsi kymmenen erilaista kysymystä Green Caresta ja siitä, miten se Kivisalmen Hoitokodissa toimintaan vaikuttaa. Kysymykset oli muotoiltu asiakaslähtöisesti ja kohdennettu niin, että asukkaat ja vieraat saavat oikean tiedon aiheesta.

Tietokilpailun jälkeen ohjeistimme asukkaita miettimään oman mielikohteen tai -paikan Kivisalmen Hoitokodin alueella. Tarkoituksena oli kuvata asukas mielikohteessa tai -paikassa. Kuvauspaikan miettimiseen annoimme aikaa lounaan ajan, jonka nautimme yhdessä keskustellen päivän tapahtumista. Tämä loi hyvän ilmapiirin edessä olevaan valokuvaushetkeen. Mietintäaika antoi helpotusta asukkaille tilanteen sisäistämiseen.

Valokuvaukseen osallistui kuusi asukasta. Ensimmäisenä valokuvattiin nuori nainen ja hän halusi kuvattavaksi veneeseen. Hän kertoi, kuinka rakastaa vettä ja veneilyä. Ehdotimme varovaisesti laituria kuvauspaikaksi, koska tiedostimme, ettemme voineet ottaa vastuuta veneessä olevasta asukkaasta. Asukas istui laiturin penkille ja halusi valokuvaan myös poikaystävänsä, koska he ovat niin rakastuneita ja kuva olisi ihana muisto. Seuraavaksi laiturilla kuvattiin toinen nuori nainen, ja hän oli napannut syliinsä kissan.

Näin ollen nuori naisasukas sai kuvaansa hellyyttä täynnä olevan kissan ja tilanteen mistä kovasti pitää.

Kivisalmen Hoitokodilla asuu paljon erilaisia eläimiä ja ne pääsivät mukaan moneen valokuvaan. Eräs asukas halusi koiran viereensä kiikkuun. Muutama asukas halusi hevosen kuvaansa. Eräs asukas harjasi hevosta ja toinen antoi hevoselle pusun turvalle. Päivästä saatiin paljon ihania kuvia ja muistoja. Tuntui, että kuvaaminen itsessään oli voimaannuttavaa, kun nähtiin hellyttävän ihania kuvaushetkiä. Lisäksi otettiin kuvia frisbeegolfia heittävästä nuorukaisesta, kanalassa kananmunia keräävästä tyttösestä, kukkien kastelemisesta, porkkanoiden harventamisesta ja nurmen leikkaamisesta. Samalla havainnoimme asukkaiden toiminnallisuutta ja sitä, miten mielellään he osallistuivat Kivisalmen Hoitokodin ylläpitotöihin. Sama innostus näkyi yhteisessä hetkessä luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen parissa.

Menetelmänä luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaaminen on toteutettavissa asiakasryhmästä riippumatta ja koemme sen olevan hyvä menetelmä ja työväline. Menetelmä tukee asiakasta ja ammattilaista monella tavoin sekä auttaa yhteistyössä. Ennen ohjauksellisen työskentelyn alkua tutkimme teoreettista tietoa ja koimme sen olevan hyvä pohja työskentelyllemme. Pohdimme tämän menetelmän tukevan heitä yksilöinä, mutta samalla se tukee koko yhteisöä. Kivisalmen Hoitokodin asukkaat ovat aktiivisia ja haluavat osallistua erilaisiin ohjelmiin, joita heille tarjotaan. Osallistuminen lähti heistä itsestään ja epävarmat asukkaat saivat seurata tilannetta ja päättää osallistumisen omassa tahdissaan.

7.2.2 Toinen toimintapäivä

Asukkaat odottivat toista toimintapäiväämme kovasti, koska ensimmäisestä toimintapäivästä oli jäänyt heille hyvä mieli. Jouduimme huonon sään vuoksi siirtämään toimintapäivää. Asukkaat ottivat tiedon siirtämisestä hyvin vastaan ymmärtäen vaaratilanteet, jotka sateinen sää olisi voinut aiheuttaa. Toinen toimintapäivä alkoi mukavalla keskustelulla asukkaiden kanssa kun kerroimme heille millainen päivä olisi tulossa. Lähdimme aistipolulle yhdessä rauhassa kävelemällä ja samalla keskustelimme siitä, miten tärkeää luonto meille kaikille on (Kuva 7). Kukin asukas kertoi, mitä ajatteli luonnon olemassa

olosta. Ei jäänyt epäselväksi, että jokaiselle Kivisalmen Hoitokodin asukkaalle luonnon läheisyys on tärkeää.



KUVA 7. Matka aistipolulle alkaa. (Kuva Minna Koikkalainen 2015)

Polku eteni niin, että välillä pysähdyimme pohtimaan polun tarinaa, mitä kulloinenkin polun saavutettu kohta meille kertoi. Ensimmäisenä kohtasimme suuret kuusipuut. Halasimme jokainen puuta silmät kiinni ja tunnustelimme kämmenellä miltä puun pinta tuntui. Avasimme silmät ja tunnustelimme uudelleen miettien tuntuiko puun pinta erilaiselta silmien ollessa auki. Suurin osa asukkaista pystyi tuntemaan eron.

Jatkoimme matkaa korpimetsän halki ja saavuimme kohdalle, jossa ketunleivät valtasiivat polun reunat. Pysähdyimme maistelemaan ketunleipiä ja keskustelimme makuelämyksestä. Muutamat asukkaat sylkäisivät ketunleivän ja ilmaisivat siten, etteivät pitäneet sen mausta. Keskustelimme erilaisista mauista ja totesimme yhdessä, ettei kaikista mauista tarvitse pitää.

Matkaa jatkettiin rauhallisesti ja iloisella mielellä. Saavuimme hetken kuljettuamme polun poikki kulkevalle purolle. Pysähdyimme puron laidalle kuuntelemaan veden ääntä. Keskustelimme siitä, miten rauhoittava sen ääni on. Tutkimme puron muotoa ja miettimme mistä muoto syntyy. Tutkimme myös kasveja, joita puron ympärillä kasvoi. Pohdimme yhdessä, miten erilaisia kasveja kosteassa maassa kasvoi verrattuna taakse jääneeseen korpimetsään. Tunnustelimme kasveja ja kokeilimme, miten hauskalta korte-

heinä tuntui kasvoilla. Asukkaista näkyi innostuneisuus ja selkeä herääminen tavoiteltuun aistien käyttöön. Puro täytyi ylittää kiviä pitkin ja ajattelimme sen olevan haastavaa joillekin asukkaille. Ylityksestä tulikin hauska leikki, kun asukkaat yksi toisensa jälkeen ylittivät itsensä meidän kannustuksella. Yhtä asukasta ainoastaan tuettiin kädestä ja hänkin olisi päässyt itsenäisesti yli, mutta loppusuoralla rohkeus petti.

Poikkesimme isolta polulta pienemmälle polulle ja vastaan tuli kaatunut puu. Oli mielenkiintoista tutkia, mitä kaikkea puun ympärillä tapahtui. Asukkaat havainnoivat vuorotellen luonnon ihmeitä ja ympärillä olevia tapahtumia (Kuva 8). Auringon säteet puiden seassa huomattiin heti ja se kuinka kauniisti ne heijastelivat hämähäkinverkoissa (Kuva 9). Ihmettelimme yhdessä, miten pienen pienet muurahaiset tekivät suurta työtä. Tutkimme erilaisia käpyjä ja tunnustelimme niiden pintaa käsillä. Poikkesimme polulta järven rannalle tutkimaan rannan kasvillisuutta. Hieroimme tervalepän lehtiä käsiin ja haistelimme niiden tuoksua. Rantapenkereessä kasvoi katajia ja tunnustelimme niiden pisteleviä oksia. Kataja ei tuntunut suurimman osan mielestä mukavalle.



KUVA 8. ”Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa”. (Kuva Minna Koikkalainen 2015)



KUVA 9. ”Aurinko armas kuivas satehen”. (Kuva Minna Koikkalainen 2015)

Rannasta nousimme pääpolulle takaisin ja jatkoimme matkaa. Matkan varrella kuunteelimme luonnon ääniä, kuten lintuja ja tuulta. Matkalla oli kosteikko kohta, jossa tunnustelimme märkää ja kylmää sammalta sekä haimme epämiellyttäviä tuntemuksia. Saa-vuimme kosteikon jälkeen mäelle (Kuva 10), jossa metsätyyppi muuttui merkittävästi ja saimme tehdä uudenlaisia havaintoja. Aasukkaat huomasivat heti, miten metsässä kasvoi mäntyjä ja oli kuivaa. Jäkälää oli joka puolella ja ne toivat tunteen kun olisimme Lapissa. Kallioinen maaperä ja matalat pienet männyt kieltämättä antoivat tunteen Lapin jäkäläisistä rinteistä. Mäkeä laskeuduttaessa kokeilimme, miten erilaista on kävellä alas ja ylös. Aasukkaat sanoivat ylämäen olevan raskasta nousta, mutta alamäki innoitti heitä jopa juoksemaan mäen viedessä askelta.



KUVA 10. Nousu mäelle aistipolulla. (Kuva Minna Koikkalainen 2015)

Polkumme tuli päätökseen ja lopuksi vielä nappasimme matkalta koivunlehtiä käteen ja maistelimme niitä. Meillä oli ollut hauska matka yhdessä tunnustellen, katsellen, haistellen, kuunnellen ja maistellen luontoa.

7.2.3 Kolmas toimintapäivä

Aloitimme päivän kahvien merkeissä yhdessä asukkaiden kanssa. Emme tehneet suunnitelmasta kovin valmista, koska halusimme huomioida asukkaiden mielipiteitä ja toiveita rentoutumistilan toteutuksessa. Keskustelimme yhdessä siitä, millaisen tilan he haluaisivat tehdä vanhasta saunatuvasta. Asukkailla oli paljon ideoita ja jokainen halusi tuoda omat ideat esille. Ensin mietimme yhdessä paikalle nimeä ja ehdotimme asukkaille teeman mukaista nimeä Luontotupa. Idea sai kannatusta ja valitsimme sen nimeksi. Luontotupaan asukkaat halusivat kaikenlaisia materiaaleja luonnosta. Rannan läheisyys sai asukkaat miettimään vettä ja sen läsnäoloa. Mietimme yhdessä miten veden saisi osaksi Luontotupaa ja päädyimme ideaan pienestä sähkötoimisesta vesiputouksesta. Asukkaat halusivat myös kiviä Luontotupaan. Keskustelimme kivien koristelusta esimerkiksi maalein, mutta päädyimme viemään kivet tällä kertaa ilman maalia. Myöhemmin kiviä voisi käydä maalaillemassa Luontotuvassa. Jatkoimme yhteistä keskuste-

lua materiaaleista ja mieleen tuli vielä kävyt, oksat, kukat ja kuvat luonnosta tai eläimistä. Kukkia päätimme istuttaa rakennuksen viereiseen kukkapenkkiin (Kuva 11).



KUVA 11. Luontotupa kesäisessä maisemassa. (Kuva Tiina Räsänen 2015)

Asukkaat saivat itse valita mieleisensä työtehtävän Luontotuvalla. Jakauduimme kolmeen pieneen ryhmään ja jaoimme tehtäviä kaikille kolmelle ryhmälle. Olimme sopineet keskenämme, mitä työtehtäviä kukin ohjaisi. Yksi ryhmä otti tehtäväkseen etsiä sopivia huonekaluja. Toinen ryhmä lähti etsintä retkelle metsään, josta he keräsivät sopivia materiaaleja sisustukseen. Kolmas ryhmä otti vastuulleen kukkapenkin ehostuksen. Ryhmät jakaantuivat asiakkaiden mieltymysten mukaan. Huonekaluja etsittiin Kivisalmen Hoitokodin tiloista ja henkilökunta tiesi kätköjä, mistä voisi sopivia löytyä. Luontotupaan tiensä lopulta löysivät sänky, istuimia ja pieni pöytä. Sängystä ajateltiin löhöily paikkaa, mutta asukkaat olivat sitä mieltä, että siitä tulee päiväunipaikka. Luontotuvan rauha ja hiljaisuus on oiva valinta päiväunille. Istuinryhmä sijoitettiin Luontotuvan toiseen päähän ikkunan viereen. Ikkunasta saisi ihailia istuessaan järveä ja vehreää luontoa (Kuva 12).



KUVA 12. Luontotupa sisustuksen jälkeen. (Kuva Tiina Räsänen 2015)

Asukkaat etsivät materiaaleja ja elementtejä Luontotupaan todella innokkaasti. Pöydälle tuotiin kirjoja ja lehtiä, seinille sommiteltiin rykelmiin kuvia luonnosta ja eläimistä, lasipurkki täytettiin kävyillä ja kivistä tehtiin asetelma vanhan takan reunalle. Kukkapenkkiä aloimme kääntää kahden halukkaan asukkaan kanssa. Työstä tulikin todellinen työmaa, koska kukkapenkki oli villiintynyt aika hurjasti. Maa oli kovaa ja juurakoista, mutta yhteisvoimin siitäkin selvitettiin. Maata puhdistettiin rikkaruohoista ja ympäristöä siistittiin niin, että kukkapenkki erottui kauniisti edukseen. Istutimme muutamia kivikkorasveja kukkapenkkiin sillä ajatuksella, että ne olisivat helppohoitoisia, ja kestäisivät kuivuutta ja kuumuutta paahteisella seinustalla.

Luontotuvasta tuli oikein kaunis ja rentouttavan oloinen tila. Ihastelimme yhdessä lopputulosta ja pohdimme ideoita, miten Luontotupaa ja sen ympäristöä voisi vielä muokata tulevaisuudessa. Asukkaat miettivät heti sitä, miten tilan käyttöä jaetaan. Pohdimme yhdessä, että asukkaat voisivat itse yrittää sopia vuoroista, mutta mikäli se ei onnistuisi, voitaisiin vuorot jakaa esimerkiksi viikonpäivien mukaan. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät pohtivat, että Luontotupa antaisi mahdollisuuden hiljentymiselle vaikka koko porukalle yhtä aikaa. Olimme yhdessä asukkaiden ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden kanssa erittäin tyytyväisiä lopputulokseen ja toivoimme Luontotuvalla monia mukavia käyttö hetkiä.

8 TOIMINTAPÄIVIEN ARVIOINTI

Toimintapäivien arvioinnin olemme koonneet keräämällä palautetta Kivisalmen Hoitokodin asukkailta, työntekijöiltä ja asukkaiden läheisiltä. Lisäksi olemme tehneet toimintapäivinä havainnointia ja muistiinpanoja asukkaiden reaktioista. Asukkaiden palaute on kerätty jokaisen toimintapäivän aluksi ja lopuksi. Asukkaat ovat antaneet palautteen tunnekorttien avulla ja lisäksi he ovat saaneet vapaasti kertoa päivän tapahtumista ja sen herättämistä tunteista. Asukkaille esitettiin selkeitä ja helposti ymmärrettäviä kysymyksiä päivän toiminnasta. Kivisalmen Hoitokodin henkilökunta oli yhdessä asukkaiden kanssa jo harjoitellut tunnekorttien käyttöä arviointia varten ja asukkaat olivat mieltäneet tunnekortit hyväksi tavaksi ilmaista mielipiteitään. Tunnekortit ovat jääneet meidän toteuttamien toimintapäivien jälkeen asukkaille omaan käyttöön ja ne ovat helpottaneet tunteiden ilmaisua.

Ajattelimme suunnitteluvaiheessa tunnekorttien olevan järkevin tapa palautteen antamiseen ja ne asukkaat jotka pystyivät, saivat antaa suullista vapaamuotoista palautetta. Asiakkailta kysyttiin ennen palautteen antoa, onko tunnekorteissa olevat tunteet tuttuja. Asiakkailta kysyttiin esimerkiksi osaavatko he kertoa, mikä on iloisien ja onnellisten ero ja he kertoivat onnellisuuden olevan pitkäkestoisempaa kuin iloisuus. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät olivat harjoitelleet asukkaiden kanssa tunnekorttien käyttöä ja sitä, miten ne sopivat erilaisiin tilanteisiin.

Asukkaiden läheiset antoivat oman palautteen ensimmäisestä toimintapäivästä. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät antoivat palautteen jokaisesta toimintapäivästä, joissa he olivat tarkkailijoina tai mukana ohjauksessa. Asukkaiden läheiset ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijät antoivat palautteen palautelomakkeella. Olemme arvioineet myös toimintapäivien toteutusta omien havaintojemme pohjalta ja koonneet jokaisesta toimintapäivästä oman arvion.

Toimintapäivien toteutus oli mielestämme onnistunut. Työntekijät antoivat palautetta ammatillisesta työtteestä asukkaiden ohjauksessa. Olimme itse erittäin tyytyväisiä päivien antiin ja koemme onnistuneemme heidän kanssaan ohjaajina. Halusimme toiminta-

päivien läsnäolomme antavan vieraille sekä asukkaille esimerkkiä yhteisöllisyydestä ja sen merkityksestä Kivisalmen Hoitokodin ympäristössä.

Kivisalmen Hoitokodin työntekijät olivat sitä mieltä, että asukkaiden sosiaalisuus on myös parantunut yhdessä tehtävistä mieluisista töistä, kun ympärillä on rauhoittavat luonnonelementit. Kivisalmen hoitokodin työntekijät kiittelivät kaikkien toimintapäivien toteutuksista. Olimme työntekijöiden mielestä antaneet kesään mukavan lisän, kun edessä oli aina jotain odotettavaa. Asukkaat olivat lähteneet mukaan jokaiseen toimintapäivän mielellään ja innostuneena.

Vieraiden antamista palautteista esiin nousi teemoja, kuten eläimet, luonto, yhteisöllisyys ja läheisten läsnäolo. Nämä edellä mainitut teeman olivat myös meidän ajatusemme Green Care -toiminnasta kokonaisuudessaan. Toki Green Care -toiminta voi olla yksilöllistä, mutta Kivisalmen Hoitokodissa asia ajatellaan yhteisöllisyyden tukemisena. Asukkaiden vieraat toivoivat meiltä toimintapäivien taltioimista kuvin ja olimme ajatelleet itsekin, että kuvaamme toimintapäivien tapahtumia matkan varrella.

8.1 Green Care -toiminnan arviointi

Havaittuja huomioita Kivisalmen Hoitokodin Green Care -toiminnasta ovat olleet fyysisen toimintakyvyn kohoaminen. Asukkaiden kunto on parantunut ja kestävyyttä on tullut selkeästi lisää sekä motoriikka on vahvistunut. Työntekijöiden mielestä asukkaat jaksavat toimia Kivisalmen Hoitokodin aika vaativissakin fyysisissä ulkotöissä. Green Care -toiminnan on huomattu vaikuttavan psyykkiseen toimintakykyyn parantamalla asukkaiden kärsivällisyyttä ja keskittymistä. Asukkaat ovat myös mieleltään tasapainoisempia. Eläinten ja luonnon parissa oleminen ja toimiminen on osoittautunut pyyteettömäksi tavaksi eheyttää asukkaiden tarpeellisuuden tunnetta ja lisätä vastuullisuutta itsestään, eläimistä ja luonnosta. Välillä asukkailla on päiviä, kun mikään ei innosta, mutta pääasiassa eläinten ja luonnon parissa työskentely on asukkaille mieleistä.

Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikutukset ovat näkyneet yhteisöllisyyden parantumisena, vuorovaikutuksen lisääntymisenä, lisääntyneenä auttamisena ja huolehtimisen taitoina. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät ovat vahvasti sitä mieltä, että Green Care -

menetelmien käyttö Kivisalmen Hoitokodissa on erittäin tärkeä lisäarvo. Se lisää asukkaiden elämänlaatua ja vastuuta elämästä. Luonnon ja eläinten huomioiminen arjessa tulee itsestäänselvyydeksi ja toiminta on terapeutista. Kivisalmen työntekijät yhdessä olivat sitä mieltä, että hyvinkin levoton asukas rauhoittuu töiden parissa, kun kyseessä on esimerkiksi eläinten hoito.

8.2 Ensimmäisen toimintapäivän arviointi

Asukkaiden, joita ensimmäiseen toimintapäivään osallistui kuusi, tunteet ensimmäisen toimintapäivän ohjelmasta ennen toiminnan aloittamista, olivat pääsääntöisesti hyvällä tavalla jännittyneet. Aukkaat käyttivät tunnekortteja iloinen (kolme) ja onnellinen (kolme) ennen toiminnan alkua. Toimintapäivän jälkeen hajaannuimme keräämään palautteen asukkailta ja annoimme mahdollisuuden yksilöllisen palautteen antamiselle. Kysyimme ensimmäisenä asukkailta päivän yleistä sujuvuutta ja tunnelmaa ohjelman jälkeen. Aukkaat vastasivat tunnekorteilla iloinen (kolme) ja onnellinen (kolme). Kysyimme seuraavaksi fyysistä jaksamista päivän aikana, johon aukkaat vastasivat tunnekorteilla iloinen (kaksi), onnellinen (yksi) ja neutraali (kolme). Seuraavaksi kysyimme asukkailta halukkuutta osallistua uudelleen tämän kaltaiseen ohjattuun toimintaan. Tähän aukkaat vastasivat tunnekorteilla iloinen (kolme), onnellinen (kaksi) ja innostunut (yksi).

Viimeisenä tiedustelimme yhteisöllisyyttä eli tunnetta yhdessä tekemisestä, johon saimme vastaukset tunnekorteilla onnellinen (neljä) ja iloinen (kaksi). Yksi asukas antoi tähän suullisen vastauksen: ”Yhdessä toimiminen on kivaa, mutta joskus voisi toteuttaa yksin ohjaajan kanssa.” Annoimme asukkaille mahdollisuuden vielä suulliseen palautteeseen, johon saimme oikein mukavasti kommentteja. Eräs nuori naisasukas sanoi: ”Päivä oli tuplamukavaa ja tykkäsin kovasti.” Yksi asukas tuumasi: ”Asiat on hyvin.” Muita kommentteja oli: ”Ihan täydellinen päivä.”, ”Mukava olla yhdessä.” ja ”Kaikki oli vaan kivaa.” Yhdellä asukkaalla ei ollut omia vieraita mukana päivässä, mutta hän kertoi palautteessaan, ettei se häirinnyt häntä. Green Care -aiheisen tietokilpailun osalta saimme myös palautetta: ”Kysymykset olivat sopivan vaikeita.”

Asukkaiden vierailta, joilta seitsemältä saatiin palautetta, saamamme palaute oli toivotulla tavalla monipuolista. Palautelomakkeessa oli yhdeksän avointa kysymystä. Aluksi tiedustelimme vierailta, miten he kokivat oman läheisensä selvinneen päivän toiminnasta. Suurimmaksi osaksi vastaukset olivat, että “hyvin” tai “hienosti”. Esiin nousi myös havainto, että asukas oli iloinen läheisen läsnäolosta. Yhdessä palautteessa oli huomioitu myös, että asukkaan vireystaso vaihteli päivän aikana. Luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen vaikutusta asukkaiden mielialaan vieraat arvioivat yksimielisesti hyväksi. Vastauksissa esiin nousi seuraavia asioita: toiminnan luoma iloisuus asukkaassa, valokuvan positiivisuus muistona, asukkaan innostuneisuus, eläinten tärkeys kuvassa ja vieraan osallistuminen yhteiskuvaan.

Asukkaiden sosiaalisten taitojen edistäjänä luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen merkitystä vieraat arvioivat monilla tavoin. Tärkeänä huomiona vieraiden palautteessa esiin tuli asukkaan itsetunnon nostaminen erilaisin tavoin. Valokuvaustilanteen keskipisteenä oleminen vaatii tilanteen sietämistä ja itsensä hyväksymistä sekä oman vuoron odottamista ja keskittymistä. Valokuvaustilanteessa vieraat katsoivat myös erittäin tärkeänä tunteiden ja tärkeiden asioiden esiin nousemisen, kuten läheisten läsnäolon. Tilanne saa asukkaan pohtimaan näitä elämän tärkeitä asioita. Yhdessä palautteessa oli huomioitu myös yhteisöllisyyden tiivistäminen asukkaiden välillä. Eläinten liittäminen valokuvaustilanteisiin oli mainittu rohkaisevana ja turvallisuuden tunnetta lisäävänä asiana. Valokuvaustilanne jää asukkaan mieleen hyvänä muistona, mutta myös konkreettisesti näkyvänä kuvana. Vieraat katsoivat valokuvauksen tukevan asukkaan hyvinvointia, osallisuutta, vuorovaikutusta, positiivista mielialaa ja rentouttavan fyysistä olemusta.

Ensimmäistä toimintapäivää kuvattiin rennoksi, selkeäksi ja aikataulullisesti sopivaksi. Tärkeinä elementteinä vieraat nostivat esiin eläimet, ulkoilun, luonnon läheisyyden, hyvän ruuan, yhdessäolon ja osallisuuden. Green Care -toiminnan ja teeman tiedottamista pidettiin tärkeänä ja kiinnostavana, koska kaikilla asukkaiden vierailta ei ollut aiheesta tarkkaa tietoa. Kehitysideoina esiin nousi valokuvauksessa aiheiden monipuolisuus, koko asukasryhmän osallistuminen toimintaan ja toiminnan järjestäminen viikonloppuna. Yksi vieras koki, että Green Care -tiedottamista olisi voinut tiivistää ja sen myötä olisi jäänyt muulle toiminnalle enemmän aikaa.

Tietokilpailua arvioitiin joillekin asukkaille haasteelliseksi. Kysyimme myös vierailta ideoita, joita voisimme vielä suunnittelussa huomioida tulevia toimintapäiviä ajatellen. Vieraat olivat sitä mieltä, että samantyyppistä toimintaa, kuin luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaus oli, voisi olla myös seuraavina toimintapäivinä. Vieraat toivoivat yhteistä toimintaa luonnossa liikkuen tai pelaten ja muistojen lisäämistä sekä taltiointia. Luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen toteuttamista pidettiin hienona ja asiakaslähtöisenä ideana. Toteuttamisessa voisi hyödyntää eri vuodenaikoja ja ajatella toteutusta yksilöllisempänä.

Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden, joiden palautteiden määrä oli kolme, palaute ensimmäisen toimintapäivän osalta oli enemmän tietoon pohjautuvaa, koska Green Care on tuttu menetelmä heidän työssään. Ensimmäisen toimintapäivän onnistumisia Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden mielestä oli informaation lisääminen asukkaille ja vieraille ja hyvin suunniteltu ohjelma ja sen toteuttaminen. Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden mielestä olimme onnistuneet saavuttamaan juuri oikeanlaisen ilmapiirin toimintapäivän onnistumiselle ja siinä meitä hyödytti oikeanlainen ohjauksellinen ote toimintapäivän vetämiseen. Tätä onnistumista pidettiin tärkeänä osana toimintapäivän onnistumista ajatellen. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät korostivat ohjaukseen keskittymistä tulevaisuudessa ja oman persoonan esiin tuomista työskentelyssä.

Meidän mielestämme Green Care -tietokilpailu ja luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaus antoi rennon aloituksen toimintapäiville. Ensimmäinen toimintapäivä antoi meille hyvän mahdollisuuden asukkaisiin tutustumiseen ja heidän elekielen havainnointiin. Asukkaista näkyi tyytyväisyys valokuvaustilanteessa ja rauhallisuus aiheeseen keskittymisessä. Ilmassa oli usein jännitystä ennen kuvaushetkeä, kun mietittiin asentoa tai poseeraustyyliä. Eräälle asukkaalle poikaystävän mukana olo valokuvassa oli tärkeää. Eläinten käsittelyn varmuus näkyi myös monen asukkaan otteissa, kun he halusivat olla valokuvassa eläimen kanssa. Yhdelle vanhemmalle naisasukkaalle siskon läsnäolo sai hymyn kasvoille ja sisko pääsi valokuvaan asukkaan ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijän koiran kanssa. Joitakin hoitokodin asukkaita täytyi rohkaista valokuvaukseen, koska tilanne tuntui heistä jännittävältä.

Valokuvaus on meille jollain tapaa tuttu taiteenmuoto, mutta työskentelymenetelmänä se on meille aivan uusi. Valokuvaus välineenä meillä oli järjestelmäkamera, josta siir-

simme kuvat tietokoneelle. Asukkaat saivat valita itsestään mieleisen kuvan, jonka Kivisalmen Hoitokodin työntekijät kehystivät asukkaan huoneeseen. Asukkaat olivat ideasta mielissään, koska halusivat muiston tilanteesta.

8.3 Toisen toimintapäivän arviointi

Asukkailta, joita toiseen toimintapäivään osallistui seitsemän, kysyttiin ennen aistipolun alkua tuntemuksia edessä olevasta toiminnasta. Vastaukset olivat hyvin vaihtelevia. Asukkaat vastasivat tunnekorteilla iloinen (kolme), innostunut (yksi), onnellinen (yksi), hämmästynyt (yksi) ja neutraali (yksi). Aistipolku toimintana sai erittäin positiivisen palautteen asukkailta ja he vastasivat tunnekorteilla onnellinen (viisi) ja iloinen (kaksi). Aistipolku oli kohtuullisen pitkä lenkki ja maasto oli hyvin vaihtelevaa. Palaute fyysisestä jaksamisesta oli tunnekorteilla neutraali (yksi), iloinen (kaksi), onnellinen (kolme) ja innostunut (yksi). Asukkailta tiedusteltiin haluaisivatko he uudelleen samanlaiselle aistimatkalta ja he vastasivat tunnekorteilla onnellinen (kaksi), iloinen (neljä) ja innostunut (yksi).

Asukkaat olivat sitä mieltä, että yhdessä oleminen on pääsääntöisesti positiivinen asia. He näyttivät iloista (viisi), neutraalia (yksi) ja harmistunut (yksi) tunnekorttia. Keskustelu aistipolusta asukkaiden kanssa oli vilkasta ja rentous näkyi jo aistipolun aikana. Aistipolun jälkeen kysyimme, mitä matkalta oli jäänyt mieleen ja asukkaat miltei kilpaa kertoivat asioita. Heti ensimmäisenä eräs asukas sanoi: “Kerättiin mustikoita.” Muita asukkaiden nimeämiä asioita olivat puunlehtien ja ketunleipien syöminen, puron ylityksen jännittäminen ja asioiden tunnustelu käsillä. Eräs asukas sanoi: “Mielikuvituksessa voisin olla metsänpeikkona polulla.” Asukkaat kertoivat tutun polun tuntuneen erilaiselta, kun käytettiin aisteja.

Kivisalmen Hoitokodin työntekijöistä aistipolulle mukaan lähti yksi ohjaaja. Kun saavuimme aistipolulta takaisin hoitokodille, palautekeskusteluun liittyi toinen ohjaaja. Hän kuunteli asukkaiden palautteen ja antoi sen jälkeen palautteen sen perusteella, miten asukkaat olivat aistipolun kokeneet. Kivisalmen Hoitokodin työntekijä sanoi asukkaat tuntien, että olimme selviytyneet aistipolusta ilmeisen hyvin, koska asukkailta tulee

hyvin suora palaute epämiellyttävistä asioista. Työntekijä sanoi myös, että asukkaista näkyi ilo ja innostus siitä, mitä he olivat saaneet kokea aistipolulla. Työntekijä kertoi, että asukkaat olivat odottaneet tätä toimintapäivää kovasti, varsinkin kun jouduimme sen toteutusta siirtämään. Työntekijät pitivät aistipolun toteutuksesta kovasti. Työntekijät kertoivat muutaman asukkaan jännittäneen toimintapäivää ja hieman epäröineen osallistumista. Kokonaisuudesta saimme Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiltä kiitettävän palautteen.

Me havainnoimme aistipolun varrella useasti, kuinka asukkaat keskittyivät kertomaamme tarinaan aisteja käyttäen. Asukkaista näkyi päällepäin, miten he olivat kulkeneet polun mielikuvitus mukanaan. Joillakin asukkailla on keskittymisen kanssa ongelmaa ja se näkyi polulla levottomuutena ja malttamattomuutena. Asukkailla on erilainen fyysinen kunto ja se näkyi aistipolun edetessä. Osa halusi edetä polulla vauhdikkaasti ja toisten kanssa piti pysähdellä lepäämään. Asukkaat olivat aistipolun jälkeen selvästi väsyneitä ja kaipasivat rauhallista palautumista. Asukkaat pystyisivät kulkemaan aistipolkua itsenäisestikin, mutta he olivat sitä mieltä, että eivät osaisi ajatella polkua aistien kautta ilman ohjausta.

8.4 Kolmannen toimintapäivän arviointi

Asukkaita oli mukana kolmannessa toimintapäivässä kuusi. Kolmanteen toimintapäivään olimme valmistelleet asukkaita hieman etukäteen, koska halusimme heidän mieltäideoita valmiiksi. Asukkailta kysyttiin tuntemuksia tulevasta toimintapäivästä ja he vastasivat tunnekorteilla innostunut (kaksi) ja onnellinen (neljä). Toimintapäivän jälkeen kokosimme palautteen keskustelemalla yhdessä asukkaiden ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden kanssa. Asukkaiden mielestä toimintapäivä oli onnistunut ja he vastasivat tunnekorteilla onnellinen (yksi), iloinen (kolme) ja innostunut (kaksi). Toimintapäivä oli osittain fyysisesti rasittava, mutta se ei näkynyt asukkaiden palautteessa, koska he vastasivat tunnekorteilla iloinen (kaksi), onnellinen (yksi), innostunut (kaksi) ja neutraali (yksi). Asukkaiden mielestä tällaisen toiminnan toteutus uudelleen olisi mukavaa, koska he vastasivat tiedusteluun tunnekorteilla iloinen (kolme) ja innostunut (kolme). Yhteisöllisyys näkyi asukkaiden tekemisessä koko toimintapäivän ajan ja he

antoivat palautteen yhdessä tekemisestä tunnekorteilla iloinen (kaksi), innostunut (kolme) ja neutraali (yksi).

Kivisalmen Hoitokodin työntekijät, joilta kahdelta saatiin palautetta, antoivat palautteen kolmannesta toimintapäivästä palautelomakkeella. Heidän mielestään toimintapäivä oli hyvin organisoitu. Tehtävät jaettiin hyvin asukkaat huomioiden. Hyödynsimme asukkaiden vahvuuksia tiedustelemalla tehtävien jaossa heidän toiveitaan. Kivisalmen Hoitokodin työntekijät olivat sitä mieltä, että onnistuimme tehtävän jaossa ja tehtävien selkeässä ohjeistamisessa erityisen hyvin. Työntekijät arvioivat Luontotuvan olevan hyödyllinen, koska asukkaat tarvitsevat välillä omaa rauhaa ”höyryjen päästelyyn”. Luontotuvan käyttöön Kivisalmen Hoitokodin työntekijät ideoivat vuodenaikojen hyödyntämistä. Materiaaleja ja elementtejä voisi muuttaa vuodenaikojen mukaan.

Luontotuvan valmistuessa me havaitsimme, että asukkaiden innostus sai unohtamaan työn fyysisyyden ja sen aiheuttaman rasituksen. Kivisalmen Hoitokodin asukkaat ovat selvästi tottuneet siihen, että hoitokodin työt ovat välillä fyysisiä. Asukkaiden työskentelyä yhteisen asian eteen oli mukava seurata ja tehtävien valinnanvapaus näkyi innokkuutena työskentelyssä. Suurin osa Kivisalmen Hoitokodin asukkaista on meidän havaintojemme perusteella erittäin motivoituneita järjestetystä ohjelmasta, mutta joitakin asukkaita ohjaajien täytyi motivoida poikkeuksetta. Tällä tavoin asukkaat saattoivat hakea lisähuomiota ohjaajilta.

Asukkaiden ajatukset olivat loistavia ja he pystyivät suunnittelussa huomioimaan toteutettavissa olevat ideat. Koimme Luontotuvan antavan asukkaille mahdollisuuden rauhoittua luonnon ympäröimänä. Olemme tyytyväisiä Luontotuvan lopputulokseen. Luontotuvan kehittämisen mahdollisuudet jäivät Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden vastuulle. He olivat innostuneita esimerkiksi päivittämään sisustuksen vuodenaikojen mukaan. Toivomme kovasti Luontotuvalla paljon käyttöä ja koko Kivisalmen Hoitokodin porukalle innostusta tilan ylläpitämiseen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kivisalmen Hoitokodin Green Caren luontoavusteisen menetelmän käyttöä asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi ja yrityksen palvelutarjonnan monipuolistamiseksi. Järjestimme hoitokodin asukkaille kolme toimintapäivää käyttäen Green Caren luontoavusteisia menetelmiä. Toimintapäivien tarkoituksena tarjota asukkaille voimaannuttavia ja vahvistavia kokemuksia sekä tuoda mielekkyyttä heidän arkeensa. Halusimme myös lisätä asukkaiden ja heidän läheistensä ja hoitokodin yhteistyökumppanien Green Care -tietoutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös luoda selkeää ja yleiskielellä tuotettua aineistoa, jota Kivisalmen Hoitokoti voi hyödyntää markkinoinnissaan, esitteissään ja kotisivuillaan.

Opinnäytetyöhömmme kuului toimintapäivien järjestäminen Kivisalmen Hoitokodissa, niiden merkitys tämän työn kokonaisuutta ajatellen on ollut tärkeä. Toimintapäivistä kerättiin palautetta, jonka perusteella arvioitiin luontoavusteisen menetelmien toimivuutta ja asiakasvaikutuksia. Palautetta kerättiin Kivisalmen Hoitokodin asukkailta, työntekijöiltä ja asukkaiden läheisiltä ja tämän lisäksi havainnoimme asukkaiden reaktioita toimintapäivien aikana. Tunnekorttien avulla selviydyimme hyvin palautekeskusteluista ja asukkaille tuli tunne, että heitä ymmärretään.

Toimintapäivien avulla halusimme vaikuttaa asukkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Asukkailta saamamme arviot omasta olotilastaan ennen toiminnan aloittamista olivat positiivisia, koska heille oli kerrottu mitä aiotaan tehdä. Toiminnan jälkeen heidän arvionsa olivat hyvin samansuuntaisia. Havaitimme toiminnan lisäävän yhteishenkeä ja yhdessä tekemisen iloa. Asukkailta saamistamme arvioista ei voida tehdä kovin syvällisiä johtopäätöksiä, koska heillä ei ole edellytyksiä monipuoliseen arviointiin toiminnan vaikutuksista itseensä. Asukkaiden läheisiltä ja hoitokodin henkilökunnalta saamamme arvioinnin perusteella sekä omien havaintojemme perusteella voimme todeta, että olimme saavuttaneet asettamamme tavoitteet. Käyttämämme luontoavusteiset -menetelmät sopivat hyvin hoitokodin toimintaan sekä toimintaympäristöön ja saivat aikaan haluttuja vaikutuksia hoitokodin asukkaissa.

Ensimmäisessä toimintapäivässä kerroimme asukkaille ja heidän läheisilleen keskeisiä asioita Green Care -menetelmästä ja sen käyttämisestä Kivisalmen Hoitokodissa. He saivat myös tietoa tulevista toimintapäivistä, joissa kokeilimme erilaisia Green Care -menetelmän luontoavusteisia toimintatapoja.. Green Care -tietoisuus on lisääntynyt myös kaikissa kohderyhmissä, joissa sen on ollut tarkoitus lisääntyä. Tulevaisuudessa tietoisuutta tullaan vielä lisäämään tuottamamme materiaalin avulla. Opinnäytetyön sisältämää materiaalia voidaan käyttää joko sellaisenaan tai pienin muokkauksin monissa yhteyksissä. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Green Care Finland ry:n kotisivuilla ja opinnäytetyötä on pyydetty myös Mikkelin ammattikorkeakoululle Green Care -opetuksen taustamateriaaliksi. Yhtenä opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeää ja yleiskielellä tuotettua aineistoa, jota Kivisalmen Hoitokoti voi hyödyntää esimerkiksi markkinoinnissaan, esitteissään ja kotisivuillaan. Koemme olevamme tässä tavoitteessa onnistuneet, mutta käytännössä sen voi todeta vasta opinnäytetyön julkistamisen jälkeen.

Mielestämme olemme saaneet toteutettua tavoitteet, jotka asetimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Toteutimme hienot ja onnistuneet toimintapäivät Kivisalmen Hoitokodin asukkaille. Annoimme heille elämyksiä arjen toimintaan ja yhdessä tekemiseen. Toimintapäivistä saaduissa palautteissa näkyi, että Green Care -menetelmien käyttö on hyödyllistä. Olemme erittäin vakuuttuneita siitä, että luontolähtöiset menetelmät sopivat kehitysvammaisten asiakkaiden ohjaukseen.

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kasvu

Oppimisprosessina opinnäytetyö oli erittäin hyvä kokemus. Ammatillisen kasvun kannalta toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteuttaminen alusta loppuun, antoi meille paljon. Toimintapäivien suunnittelussa piti ottaa huomioon monenlaisia asioita. Sen lisäksi, että huomioi toimintapäivien tavoitteet ja sisällöt, täytyi ottaa huomioon jokaisen niihin osallistuvan toimintakyky ja erityistarpeet. Tämän lisäksi piti olla vaihtoehtoisia toimintasuunnitelmia, jos joku asia ei mennytkään suunnitellusti. Tämän pienen epävarmuuden kohtaamiseen tarvittiin uskoa siihen, että yhdessä pystymme selviämään hankalistakin tilanteista.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi, kun saimme pyynnön kehitystyöstä Kivisalmen Hoitokodilta. Kehitystyö tapahtui toteuttamiemme toimintapäivien avulla, joissa ideoitiin, kokeiltiin ja toteutettiin Green Care -menetelmän luontolähtöisiä toimintamalleja asiakaslähtöisesti Kivisalmen Hoitokodissa. Teimme paljon ajatustyötä opinnäytetyötä varten ja toimintapäivien suunnittelu eli ajatuksissa viikoittain. Mielestämme suunnitelmiemme pitkään kestänyt prosessointi oli hyvä asia. Suunnitelmat muuttuivat ja selkiintyivät monta kertaa ennen kesän toimintapäiviä. Sovimme tarkkaan keskinäisestä vastuunjaosta ja yhteistyö sujui meiltä hyvin. Aluksi meillä ei vielä ollut kovin paljon tietoa aiheesta, mutta tiedon määrä on lisääntynyt koko ajan työn edetessä. Toimintapäivien aloitus Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden omaistenpäivänä oli todella hyvä, koska pääsimme heti toimintapäivien alussa esittelemään opinnäytetyömme ideaa ja tulevia toimintapäiviä.

Tiedonhankinta aiheesta osoittautui hankalaksi, koska Green Care ei ole Suomessa kovin tunnettu, eikä siitä löydy paljoa suomenkielistä kirjallisuutta. Materiaalia olemme saaneet yhteistyökumppaniltamme Kivisalmen Hoitokodilta, sillä hoitokoti on ollut mukana Green Care -hankkeessa jo muutaman vuoden ajan. Osallistuimme myös useisiin Green Care koulutuksiin ja seminaareihin ja niistä saimme ajankohtaista tietoa. Olimme prosessin aikana yhteydessä Green Care -menetelmän parissa työskenteleviin henkilöihin. Heiltä saimme arvokasta tietoa ja materiaalia sekä vinkkejä siitä, mitä opinnäytetyömme kannattaisi sisältää tai mitä sitä tehdessä olisi järkevä ottaa huomioon. Tällaisia niin sanottuja menetelmä osaajia olivat eri Green Care -hankkeissa mukana olleet henkilöt Teija Skyttä ja Johanna Hirvonen.

Meidän täytyi pystyä soveltamaan muualla maailmassa tunnettuja menetelmiä toteutettavaksi Suomessa. Luonto on suuri osa meidän suomalaisten elämää ja sen liittäminen arjen toimintaan on luonnollista, mutta meidän täytyi pystyä osoittamaan luonnon tärkeys osana asiakkaiden kuntouttavaa toimintaa. Suomen kesän sää aiheutti aistipolku-toimintapäivän siirtämisen myöhempään ajankohtaan, koska suunniteltuna päivänä oli ukkosenilma. Päädyimme toimintapäivän siirtämiseen, koska märkä metsäpolku voi olla liukas ja näin aiheuttaa vaaratilanteita. Ukkosen äänet aiheuttavat monille myös pelkoa ja ajattelimme sen vaikuttavan monipuoliseen aistien käyttöön.

Koko asukasryhmän osallistuminen kaikkiin kolmeen toimintapäivään kesä aikana osoittautui haasteeksi, koska asukkaiden arjen eläminen on niin eri aikatauluissa työn ja lomien vuoksi. Joillekin asukkaalle uudenlaiseen toimintaan osallistuminen on haastavaa. Pystyimme kuitenkin motivoimaan ja rohkaisemaan heitä osallistumaan. Toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan ole itseisarvo vaan, asukkailla oli mahdollisuus olla osallistumatta toimintaan.

Reflektointia teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pystyimme tekemään reflektointia helposti toistemme kanssa. Asiaa tuki myös se, että asumme samalla paikkakunnalla ja meidän keskinäiset tapaamiset olivat helposti järjestettävissä. Tutkimus ja kehittäminen opintojen aikana olleet seminaarit tukivat meidän työskentelyä hyvin. Meillä oli pieni ryhmä, jonka kesken pidimme seminaarit. Ohjaavat opettajat olivat ammattitaitoisia ja hyvä tuki prosessin erivaiheissa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen kokemus muutoksista selviämisestä, keskeneräisyyden sietämisestä ja aikataulujen yhteensovittamisesta. Työryhmänä toimimme hyvin yhteen ja työn tekeminen oli erittäin mielekästä. Meidän oli helppo päästä nopeasti yksimielisyyteen opinnäytetyötämme ohjaavista valinnoista, koska aihe oli kaikille mieleinen. Paljon olisimme voineet tehdä myös toisella tavalla. Huomasimme vasta esitarkastuksen jälkeen työssämme suuria puutteita. Raporttimme teksti ei ollut yhtenäistä vaan siitä näkyi selvästi, että sitä oli kirjoittanut kolme henkilöä. Olimme ajatelleet koko ajan tekevämme kehittämispainotteista opinnäytetyötä. Siihen tuli kuitenkin mukaan myös tutkimuksellinen osuus, joka vaati lisäyksiä myös teoreettisen viitekehyksen osalta. Toiminnallisen osuuden analysointia tehdessämme huomasimme puutteita kyselylomakkeiden kysymysten asettelussa, emmekä saaneet kattavaa tutkimusaineistoa Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden osalta. Ongelmista kuitenkin selvittiin joustavuudella ja yhteistyöllä.

Voimme tulevana sosionomeina käyttää Green Care -menetelmää minkä tahansa asiakasryhmän parissa työskennellessä. Green Care -menetelmän käyttö tulee yleistymään Suomessa tulevana vuosina. Saatamme olla jopa askeleen edellä tämän menetelmän tuntemuksessa ja käytössä. Saavutetusta osaamisesta on pelkkää hyötyä esimerkiksi työhaussa tai mahdollisesti tulevana yrittäjinä.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemiseen liittyi paljon eettisiä kysymyksiä. Ensimmäinen eettinen ratkaisu oli tutkimusaiheen valinta. Halusimme tehdä opinnäytetyön meille merkityksellisestä aiheesta, jolla on myös yhteiskunnallista merkitystä. Luonto on meille kaikille tärkeä asia ja sen tuomat mahdollisuudet sosiaalialan työssä kiinnostivat meitä kovasti. Green Care -menetelmä ei ole vielä kovin tunnettu Suomessa, eikä siitä ole tuotettu paljon suomenkielistä materiaalia. Tutkimusaihe lähti myös työelämän yhteistyökumppanimme Kivisalmen Hoitokodin tarpeista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–25.)

Kun tutkimuskohteena ovat kehitysvammaiset henkilöt, oli tärkeää ottaa huomioon heidän itsemääräämisoikeutensa kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tätä itsemääräämisoikeutta pyrittiin huomioimaan antamalla heidän itse päättää osallistuvatko toimintapäiviin. Tutkimuksesta kerrottiin myös heidän läheisilleen ja heiltäkin saatiin suostumus läheisen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuville annettiin myös riittävästi informaatiota tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuus ovat lähtökohtina eettisesti toteutettavalle tutkimus- ja kehittämistoiminnalle (Diakonia ammattikorkeakoulu 2010, 11). Toimintapäivien toteutuksessa pyrimme kiinnittämään huomiota näihin seikkoihin.

Opinnäytetyömme teoreettisen taustatiedon hankinnassa pyrimme lähdekriittisyyteen kokoamalla tietoa ainoastaan luotettavista lähteistä. Etsimme teoretietoa sekä uusista että vanhemmista lähteistä, koska halusimme tuoda esille, että luonnonvaikuttavuuden tutkimusta on tehty jo kauan. Toimintapäivistä kerätystä palautteesta tuotimme sellaista arviointitietoa, josta ei voi tunnistaa palautteenantajaa.

9.3 Kehittämisideat

Aiemmin tässä opinnäytetyössä on jokaisen toimintapäivän osalta analysoitu keskeisimmät saavutetut tulokset ja niiden pohjalta on luotu kehittämistoimenpiteitä Kivisalmen Hoitokodin asiakastyöhön. Toimintapäivien aikana esiin nousi useita kehitysideoita Kivisalmen Hoitokodille asukkailta, työntekijöiltä, vierailta ja meiltä opinnäytetyönteki-

jöiltä. Asukkaat voisivat kuvata itse mieleisiään kohteita ja pohtia yhdessä niiden tärkeyttä. Kameran käyttöä voisi opastaa asukkaille ja pohtia mitä mahdollisuuksia hyvillä välineillä ja niiden oikeanlaisella käytöllä olisi valokuvauksessa. Arjen töitä ja toimintaympäristöä voisi valokuvata ja pohtia niiden kautta luonnon ja eläinten osallisuutta. Asukkaat voisivat pystyttää näyttelyn valokuvistaan ja sillä tavoin tuoda uudenlaisella tavalla itseään ja ajatuksiaan esiin. Valokuvausta voitaisiin toteuttaa jokaisen asukkaan kanssa yksilöohjauksena.

Tulevaisuudessa Kivisalmen Hoitokoti voi käyttää kokeilemaamme ideaa aistipolusta asukkaiden ohjauksessa. Kivisalmen Hoitokodin voisi käyttää aistipolkuideaa läheistenpäivänä. Aistipolulla asukkaiden läheiset pääsisivät tutustumaan Kivisalmen Hoitokodin ympäristöön ja samalla he saisivat kokea aistien käyttöä. Kivisalmen Hoitokodin ympäristössä on mahdollisuuksia kehittää aistien käyttöä monellakin tavalla, koska aistien stimulointi onnistuu missä ja milloin vain.

Luontotuvan käyttömahdollisuudet ovat monipuoliset. Luontotuvassa käytettyjä materiaaleja voidaan hyödyntää myös muissa Kivisalmen Hoitokodin tiloissa. Tällä tavoin luonto saadaan osaksi Kivisalmen Hoitokodin arkea. Toimintapäivien ideoita voidaan toteuttaa kaikkina vuodenaikoina, jolloin kokemukset voivat olla erilaisia. Ideoita ei tarvitse välttämättä toteuttaa ulkona luonnossa, vaan luonto ja sen äänet voidaan tuoda yhtäläillä sisätiloihin.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli tuoda esille mahdollisimman monenlaisia luontoavusteisia toimintatapoja, ja kuinka Green Carea voidaan toteuttaa päivittäisessä asiakastyössä. Lisäksi halusimme nostaa esille esimerkkien avulla niitä tapoja ja toimia, joita Green Carea on käytetty tai tulevaisuudessa voitaisiin käyttää sosiaalialantyyssä.

Opinnäytetyön myötä Kivisalmen Hoitokoti on alkanut kehittämään omaa palvelutarjontaansa ja on luomassa systemaattisempaa Green Care -toimintaa nykyisille ja mahdollisille uusille asiakkaille. Kivisalmen Hoitokodilla on aikomus myös laajentaa palvelutarjontaa ja käyttää testaamiamme menetelmiä omissa suunnitelmissaan.

Uskomme opinnäytetyöstä olevan tulevaisuudessa paljon hyötyä niin meille kuin yhteistyökumppanille. Kivisalmen Hoitokodin asukkaat ja heidän läheisensä sekä yrityksen

muut asiakkaat ja yhteistyökumppanit, saavat tietoa Green Care -menetelmän käytöstä, sen toimivuudesta ja hyödynnettävyydestä Kivisalmen Hoitokodin toiminnassa. Koemme Green Care -menetelmien olevan tulevaisuutta sosiaaalialalla, ja haluaisimme opinnäytetyömme inspiroivan ihmisiä kokeilemaan Green Care -menetelmiä työssään.

Tästä opinnäytetyöstä voidaan tehdä jatkotutkimus esimerkiksi viiden vuoden päästä. Aiheena jatkotutkimukselle voisi olla tutkimus Green Care -menetelmien käyttämisestä Kivisalmen Hoitokodissa. Siinä voitaisiin tutkia, millaisia vaikutuksia menetelmien käytöstä on havaittu olevan ja verrata uudesta tutkimuksesta saatua tutkimustietoa tähän opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin.

LÄHTEET

- Burakoff, Katja 2015. Aistit vuorovaikutuksessa. Viitattu 31.3.2016. <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Green Care Finland ry i.a. a. Mitä on Green Care? Viitattu 4.1.2015. <http://www.gcfinland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Green Care Finland ry i.a. b. Viitattu 25.3.2016. <http://www.gcfinland.fi/Yhdistys>.
- Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hartig, T.; Mang, M. & Evans G.W. 1991. Restorative effects of natural environmental experiences. *Environment and behavior* 23(1): 3–26.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvonen, Johanna & Skyttä, Teija 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – opas asiakastyön palveluiden kehittämiseen. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Huuhtanen, Kristina (toim.) 2011. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Hänninen, Vilma 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kari, Outi; Niskanen, Tuula; Lehtonen, Heidi & Arslanoski, Virpi 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kaski, Markus (toim.); Manninen, Anja & Pihko, Helena. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kirkkomäki, Pia (toim.) & Henttonen, Pia 2004. Turvataitoa. Viitattu 31.3.2016. <http://www.kvtl.fi/fi/ammattisivut/paattyneet-projektit/enemman-otetta-omaan-elamaan/kehitysvammaisuus-ja-seksuaalisuus/turvataitoa/>.

- Kivisalmen Hoitokoti ky 2015. Palvelut. Viitattu 10.1.2016.
<http://kivisalmenhoitokoti.fi/palvelut/>
- Kivisalmen Hoitokoti ky i.a. Kivisalmen Hoitokoti Ky – Koti ja lomapaikka luonnon
 helmassa. Kivisalmen Hoitokoti ky -opas.
- Korpela, Kalevi (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Raija-Leena Puna-
 mäki, Pirkko Nieminen & Matti Kiviaho (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja
 muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Linnossuo, Outi 2011. Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. Teoksessa Anja
 Kuukasjärvi, Outi Linnossuo, Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen
 näyttämöllä -teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakou-
 lun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Mahdollisuuksien maaseutu 2014. Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2014–2020.
 Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 9/2014. Työ- ja elinkeinoministe-
 riö. http://www.tem.fi/files/38887/TEMjul_9_2014_web_25022014.pdf.
- Mansikkamäki, Eija 2015 a. Tavallinen tallityö on kaikkein parasta terapiaa. Maaseudun
 tulevaisuus 25.11., 10.
- Mansikkamäki, Eija 2015 b. Green Care saa oman laatumerkin. Maaseudun tulevaisuus
 25.11., 10.
- Miettinen, Satu 2009. Johdatus palvelumuotoiluun. Viitattu 20.2.2016.
<http://www.slideshare.net/samietti/johdatus-palvelumuotoiluun>.
- Miettinen, Satu 2011. Teoksessa Satu Miettinen (toim.) Palvelumuotoilu – uusia mene-
 telmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknolo-
 giainfo Teknova.
- Mynttinen, Ritva 2016. Green Care Etelä-Savo – Uuden palvelutoiminnan mahdollisuu-
 det Etelä-Savossa. Viitattu 31.3.2016. <http://esavogreencare.ning.com/>.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritolahiti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät.
 Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Paltamaa, Jaana & Anttila, Heidi 2015. Maailman terveysjärjestön toimintakyvyn, toi-
 mintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF). Teoksessa
 Jaana Paltamaa ja Pirkko Perttinä (toim.) Toimintakyvyn arviointi ICF
 teoriasta käytäntöön. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 137. Tampere:
 Juvenes Print. Viitattu 30.3.2016.
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156071/Tutkimuksia137.p
 df?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156071/Tutkimuksia137.pdf?sequence=1).

- Penttinen, Sari 2016. Hoivamaatalous on paluuta entiseen. Maaseudun tulevaisuus 20.1., 7.
- ProAgria 2014. Luontohoiva -palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa. Viitattu 31.3.2016. <https://www.proagria.fi/hankkeet/luontohoiva-palvelukonseptien-ja-monitoimijaisten-verkostojen-kehittaminen-etela-savossa>.
- Räsänen Riitta 2015 a. Yrittäjä. Kivisalmen Hoitokoti ky. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto 1.9.
- Räsänen Riitta 2015 b. Yrittäjä. Kivisalmen Hoitokoti ky. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto 3.12.
- Räsänen, Riitta 2016. Yrittäjä. Kivisalmen Hoitokoti ky. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto 15.2.
- Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, Kirsi 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, Tuomo 2009. Terveyttä puutarhasta. Voimaantuminen Green Care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro-gradu tutkielma. Turku: Turun yliopisto.
- Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Savolainen, Miina 2009. Voimaannuttava valokuva. Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert, Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 211–222.
- Sempik, Joel; Hine, Rachel & Wilcox, Deborah (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough: Loughborough University.
- Soini, Katriina & Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care – toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Viitattu 26.3.2016. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.
- Soini, Katriina; Ilmarinen, Katja; Yli-Viikari, Anja & Kirveenummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Viitattu 15.11 2015.

- https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf.
- Susi, Marja 2011. Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. Teoksessa Anja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo, Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä -teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Tammi, Taina 2011. Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. Teoksessa Anja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo, Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä -teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 2.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.
- Thitz, Päivi 2015. Kehittävä arviointi. Luento Tutkimus ja kehittäminen. Viitattu 2.4.2016. Diakonia-ammattikorkeakoulu: Fronter.
- Ullrich, R.S. 1984. View through window may influence recovery from surgery. *Science* 22: 420–421.
- Vanhamäki, Isto 2012. Pitäisikö maaseutumatkailuyrityksen tietää mitä eroa on tuotekehityksellä, tuotteistamisella ja palvelumuotoilulla? Viitattu 20.2.2016. <http://maaseutumatkailu.blogspot.fi/2012/04/pitaisiko-maaseutumatkailuyrityksen.html>.
- Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.
- VoiMaa! – hanke i.a. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Viitattu 15.11.2014. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>.
- Vuento, Sinikka 2015. Eläimet hoitavat meitä. *Ketju* 17.4. Viitattu 31.3.2016. <http://ketju-lehti.fi/aiheet/kuntoutus/elaimet-hoitavat-meita/>.
- Vänni, Leena. 2009. Uusyhteisöllisyys verkossa on nykypäivän yhteisöllisyyttä. *Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkolehti*. Viitattu 2.4.2016. <http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2009/0511/globaalivastuu.html>.
- Yli-Viikari, Anja 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Katariina Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Ca-

re -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: Maatalouden tutkimuskeskus.

Viitattu 25.4.2016. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>.

Yli-Viikari, Anja; Lilja, Taina; Heikkilä, Katariina; Kirveenummi, Anna; Kivinen, Tapani; Partanen, Ulla; Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina
2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Viitattu 12.2.2016. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>.

LIITE 1: Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiin kuuluu kaksi keskeistä analysointitapaa. Aineistoa voidaan analysoida sanallisesti, jolloin kerätyistä dokumenteista saatua materiaalia kuvataan sanallisesti. Toinen analysointitapa on eritellä materiaalista saatavia asioita esimerkiksi määrällisesti. Dokumentteja tutkimalla voidaan asioita nostaa esiin esimerkiksi niin, että lasketaan, kuinka monessa samaan aihealueeseen kuuluvassa dokumentissa sama asia nousee esille. Aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Aineistoa hajotetaan osiin, etsitään keskeisimmät käsitteet ja lopulta aineisto kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Analysoinnissa voidaan käsitellä vain ilmisältö, eli se mitä on dokumenteissa nähtävillä, mutta myös piilossa olevat viestit. (Ojasalo ym. 2014, 137.)

Tässä opinnäytetyössä päätimme analysoida dokumenteista saatavaa ilmisältöä. Teimme analysointia varten palautelomakkeet Kivisalmen Hoitokodin asukkaiden läheisille ja Kivisalmen Hoitokodin työntekijöille. Vertailemalla ja tutkimalla kunkin kohderyhmän keskinäisiä vastauksia kustakin esitetystä kysymyksestä, saimme kerättyä tulokset, joista lopullinen arviointi koostui. Kokosimme kustakin toimintapäivästä kunkin kohderyhmän palautelomakkeista yhtenäisen kokonaisuuden. Näiden pohjalta saimme yhtenäisen arvion niistä asiasisällöistä, joita palautelomakkeessa käsiteltiin. Vastausten pohjalta tehtiin analyysi, jossa esiin nostettiin keskeisimpään rooliin nousseet asiat kussakin toimintapäivässä.

Esimerkiksi ensimmäisenä toimintapäivänä Kivisalmen Hoitokodin työntekijöille kohdistetussa palautelomakkeessa kysyttiin, asioita päivän toteutuksesta, onnistumisesta, kehittämistarpeista, jatko toteutusmahdollisuuksista ja siitä miten Green Care -toiminta vaikuttaa asiakkaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä Green Caren -lisäarvon merkittävyys asiakastyössä. Vastauksia saatiin kolme, joista tehtiin sisällönanalyysi. Vastauksista eroteltiin esille nousseet asiat ja laskettiin kuinka monessa palautteessa sama asia nousee esille. Näitä asioita olivat luontoavusteisen valokuvauksen osalta: ohjelman ja toteutuksen suunniteltu, ilmapiirin luominen ja ohjauksellinen ote. Koska palautelomakkeessa kysyttiin myös yleisellä tasolla Green Care -toiminnan vaikuttavuutta asiakastyössä, koottiin siitä oma analyysi. Ensimmäisen toimintapäivän arvioinnin alle ei voitu laittaa yleistä palautetta Green Care toiminnasta, vaan sille luotiin oma kohta opinnäytetyöhön.

LIITE 2: Asiakaspalaute

- Miltä sinusta tuntui lähteä mukaan luontoavusteiseen voimaannuttavaan valokuvaukseen?
- Mielipiteesi tämän päivän valokuvauksesta? (kysytään ennen toiminnan aloittamista ja toiminnan lopettamisen jälkeen)
- Kuinka jaksot liikkua mukana päivän toiminnassa?
- Haluaisitko, että tämän päivän tekeminen toteutettaisiin uudelleen?
- Millaista oli tehdä valokuvausta muiden kanssa yhdessä?
- Avoimet kommentit

LIITE 3: Aukkaiden vieraiden palautelomake

- Miten läheisesi selviytyi päivän toiminnasta?
- Miten luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaus vaikutti läheisesi mielialaan?
- Miten luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaus edistää läheisesi sosiaalisia taitoja?
- Millaista hyvinvointia tämän päiväinen luontoavusteinen voimaannuttava valokuvaus toi läheisellesi?
- Mitkä asiat olivat päivässä onnistuneita?
- Mitkä asiat päivän toiminnan kannalta vaatisivat vielä kehitettävää?
- Millaisin odotuksin saavuit omaistenpäivään?
- Millaisia ideoita ja odotuksia teillä on tulevien toimintapäivien suhteen?
- Mielipiteesi tämän päiväisen luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen toteuttamisesta?

LIITE 4: Kivisalmen Hoitokodin työntekijöiden palautelomake

- Miten näet Green Care -toiminnan vaikuttavan asiakkaiden fyysiseen toimintakykyyn?
- Miten näet Green Care -toiminnan vaikuttavan asiakkaiden psyykkiseen toimintakykyyn?
- Miten näet Green Care -toiminnan vaikuttavan asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn?
- Mitä lisäarvoa Green Care -menetelmän käyttö tuo mielestäsi Kivisalmen hoitokotiin?
- Mitkä asiat olivat päivässä onnistuneita?
- Mitkä asiat päivän toiminnan kannalta vaatisivat vielä kehitettävää?
- Mielipiteesi tämän päiväisen luontoavusteisen voimaannuttavan valokuvauksen toteuttamisesta?
- Miten luontoavusteista voimaannuttavaa valokuvausta voitaisiin toteuttaa jatkossa asiakkaiden parissa?

LIITE 5: TOIMI arvot

- Kun ilmaisutaidot arvo on 62, henkilön ilmaisu on tilanteeseen liittyvää. Henkilö käyttää itsensä ilmaisussa eleitä ja ilmeitä, joilla on suuri merkitys. Omien ajatusten tai tapahtumista kertominen tuottaa hankaluuksia, mutta onnistuu kuitenkin.
- Kun tarkkaavuuden ja toiminnanohjaus arvo on 59, henkilön keskittyminen tekemiseen on vaihtelevaa. Välillä henkilö tekee asioita pitkiä aikoja motivoituneesti ja keskittyneesti, mutta välillä toiminta on hajanaisempaa. Henkilön mieliala ja motivaatio vaikuttavat merkittävästi.
- Kun välineelliset taidot arvo on 53, henkilö lukee välttävästi selkotekstiä ja kirjoittaa kömpelösti sanoja.
- Kun sosiaalinen tilannetaju arvo on 48, henkilö ymmärtää tutut sosiaaliset tilanteet oikein, mutta uusissa tilanteissa ei selviä itsenäisesti vaan tarvitsee ohjausta.
- Kun ihmissuhdetaidot arvo on 54, henkilön kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa sujuu vaihtelevasti. Henkilö saattaa esimerkiksi juuttua, innostua tai kiihtyä, jolloin toisen osapuolen huomioiminen voi unohtua.
- Kun itseluottamus arvo on 63, henkilö voi kysyä neuvoa vaikka saattaisi osata toimia ilmankin ohjeita. Tuettuna saavat hoidettua asiat alusta loppuun. Joskus asiat saattavat jäädä tekemättä itseluottamuksen puutteen takia.
- Kun liikkumiskyky arvo on 83, henkilön liikkuminen on normaalin näköistä tavallisissa tilanteissa, mutta kömpelyyttä tai arkuutta saattaa esiintyä haastavammissa tilanteissa.
- Kun terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen arvo on 48, henkilö omaa useampia hyviä terveystottumuksia, mutta tarvitsee kuitenkin tukea ja opastusta.
- Kun ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki arvo on 63, henkilöllä on päällisin puolin hyvät suhteet lähipiiriin ihmisiin.
- Kun stressi ja ahdistuneisuus arvo on 59, henkilö reagoi herkästi moniin asioihin ja saattaa hermostua. Saattaa tarvita tukea ja apua asian käsittelyyn.
- Kun mieliala arvo on 56, henkilö osaa tuntea mielihyvää monista asioista ja olla iloinen. Henkilö voi osata itse kiinnostua, innostua tai keksiä uusia asioita. Joskus havaittavissa saattaa olla alavireisyyttä. (Seppälä & Sundin 2011, 15–31.)

LIITE 6: Tietokilpailu

1. Mikä on Green Caren suomenkielinen nimitys?
 - a. puutarhan hoitotuote
 - b. vihreä kuntoutus
 - c. luontohoiva

2. Miten laajasti Green Care tunnetaan?
 - a. Pieksämäellä
 - b. Suomessa
 - c. Maailmanlaajuisesti

3. Mikä Green Care -toiminnan päätavoite on?
 - a. ihmisen hyvinvoinnin edistäminen
 - b. luonnonsuojelu
 - c. porkkanan kasvattaminen

4. Mistä kolmesta ajatuksesta Green Care koostuu?
 - a. luonto, toiminta ja yhteisö
 - b. suo, kuokka ja jussi
 - c. maa, ilma ja vesi

5. Mitä vaikutuksia luonnolla on ihmisen mieleen ja kehoon?
 - a. syke ja verenpaine nousevat
 - b. rauhoittuminen ja mielialan parantuminen
 - c. keskittyminen ja toiminta tehostuvat

6. Kenelle Green Care -toiminta sopii?
 - a. Lapsille ja vanhuksille
 - b. Eläimille
 - c. Kaikille ihmisille

jatkuu

liite 6 jatkuu

7. Eläinavusteisuus on yksi osa-alue Green Care -toimintaa, mitä eläimiä yleisimmin käytetään Suomessa?

- a. kotieläimet
- b. lemmikkieläimet
- c. villieläimet

8. Viherympäristön kuntouttava käyttö on yksi osa-alue Green Care -toimintaa, miten viherympäristön kuntouttavaa käyttöä tehdään Kivisalmessa?

- a. syömällä pinaattivelliä ja salaattia
- b. puutarhan ja kasvimaan hoito
- c. pihalla oleskelu

9. Kivisalmen Green Care -toiminta alkoi kuntouttavalla maatilatoiminnalla. Kuntouttava maatilatoiminta on yksi osa-alue Green Care -toimintaa, mitä se pitää sisällään Kivisalmen arjessa?

- a. Kivisalmen eläinten hoitaminen
- b. Puu- ja pihatyöt
- c. Maatilavierailut

10. Luontoavusteisuus on yksi osa-alue Green Care -toimintaa, tätä osa-aluetta käytetään tämän kesän aikana toimintapäivissä. Mitä luulet päivien sisältävän?

- a. mielipaikan/tekemisen valokuvaaminen
- b. aistipolku metsässä
- c. rauhoittavan tilan rakentaminen

LIITE 7: Kutsu omaistenpäivään

Kutsu

Kutsumme Teidät asukkaidemme
omaiset ja läheiset 18.6.2015 klo. 9.00 alkaen
kotiimme Kivisalmeen viettämään
kanssamme jo perinteeksi muodostunutta kesäpäivää!

Ohjelma:

- 9.00 Aamukahvi ja kuulumisten vaihtaminen puolin ja toisin
- 9.30 Ajatusten virittelyä iltapäivän teemaan, luontohoivaan
- 11.00 Lounas
- 12.00 Toiminnallinen osuus luontoavusteisen menetelmän avulla:
Mielipaikan/ mielitekemisen valokuvaus
- 14.00 Iltapäiväkahvit ja palautteen anto

Tänä vuonna ohjelmamme muodostuu Tiinan ja hänen kahden sosionomiksi opiskelevan luokkakaverin opinnäytetyöhön kuuluvan toimintapäivän pitämisestä. Opinnäytetyön aiheena on Luontohoiva ja sen käytön kehittäminen meidän hoitokodissamme. Toivomme teidän huomioivan säänmukaisen pukeutumisen, sillä päivää olisi tarkoitus viettää myös ulkona. Mikäli teillä on joitakin ruoka-aine allergioita, ilmoittatthan siitä etukäteen.

Vahvistatthän osallistumisenne 7.6.2015 mennessä.

Kesän tuloa odotellen

Kivisalmen poppoo ja opinnäytetyön tekijät

LIITE 8: Polun tarina

”Polku alkaa pellon laidasta nousten kuusimetsään.

Vähän matkaa polkua kuljettua eteen tulee kohta, jossa voimme pysähtyä tunnustelemaan silmät kiinni kuusipuiden runkoja. Miltä ne tuntuvat?

Jatkamme polku eteenpäin ihmetellen matkalla luontoa... tulemme kohtaan missä ketunleivät ovat vallanneet polun reunat. Maistamme ketunleipiä, miltä ne maistuvat?

Etenemme polulta isommalle polulle, metsäautotielle ja kohtaamme puron. Purolla kuuntelemme veden ääntä, katsellemme veden muovaamaa kaunista puroa. Tunnustelemme ympärillä olevaa luontoa, kuten saniaisia, korteheinää, sammalta... Miltä ne tuntuvat? Miltä kuulostaa veden ääni? Miltä puro näyttää?

Metsäautotie kapenee taas poluksi. Saavumme polulla kohtaan, missä kuusipuu on kaatunut polun viereen. Tarkastelemme, mitä kaikkea puun läheisyydessä on. Erilaisia käpyjä, hämähäkinseittejä, muurahaisia... Auringon säteet leikkivät kauniisti kuusikossa, miltä se näyttää? Ja miltä kaatuneen puun ympäristö näyttää?

Saavumme järven rannalle ja tuoksutteleme luontoa. Tervalepän tuoksu jää käsiin, kun lehtiä hieroo käsissä. Katajan neulaset pistelevät, kun oksaa hieman rutistaa. Järveltä käy hento tuuli... Miltä se tuntuu? Miltä tuoksut tuoksuvat? Ja miltä katajanoksa tuntuu kädessä?

Rannasta nousemme pääpolulle takaisin ja jatkamme matkaa. Saavumme kosteikko kohtaan ja tunnustelemme, miten erilaiselta tuntuu kostea ja kuiva sammal.

Matka jatkuu kohti mäen huippua... Kuuntele hyönteisten ääniä, mitä kuulet?

Mäen päällä metsä muuttuu kuivaksi mäntymetsäksi. Maasto on kivien, neulasten ja jäkälien peittämä. Miltä jäkälä tuntuu kädessä? Miltä kivet tuntuvat?

Mäeltä lähdemme laskeutumaan alas ja kokeilemme, miten erilaiselta tuntuu kävellä mäkeä alas ja ylös...

Polku muuttuu taas metsäautotieksi, olemme kulkeneet lenkin ja alamme lähestyä loppusuoraa. Vielä ennen määränpäättä tunnustelemme erilaisia puulajeja ja maistamme koivunlehtiä... Miltä maistuu? Miltä erilaiset puut tuntuvat?

Polku on tullut päätökseen. Voimme vielä hetken istua alas ja muistella mitä kaikkea metsässä näimme, tunsimme, kuulisimme, maistoimme ja haistoimme.”