

Lauri Väisänen

LUONNON LUMO

Opas luonnon hyödyntämiseen lasten toimintaterapiassa

LUONNON LUMO

Opas luonnon hyödyntämiseen lasten toimintaterapiassa

Lauri Väisänen
Syksy 2016
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä: Lauri Väisänen

Opinnäytetyön nimi: Luonnon Lumo - Opas luonnon hyödyntämiseen lasten toimintaterapiassa

Työn ohjaaja: Maarit Virtanen & Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2016 Sivumäärä: 44 + 2 liitettä + opas

Luonnon merkityksellisyyttä ja elvyttävyyttä on tutkittu paljon, mutta toimintaterapian ja luonnon yhteydestä on vielä vähän tietoa. Tämä luontoa ja toimintaterapiaa yhdistävä projektimuotoinen opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Mimmin Terapia Oy:n kanssa. Tulostavoitteena oli kehittää toimintaterapeuteille opas, joka helpottaa luonnon hyödyntämistä toimintaterapeuttien käytännötyössä lapsiasiakkaiden parissa.

Opas on sähköisessä muodossa ja on 12 -sivuinen. Oppaan lisäksi tehtiin erillinen 13 sivua sisältävä käyttöohje. Opas on pääasiallisesti tarkoitettu lasten toimintaterapiaan, mutta jatkokehityksenä oppaasta voidaan muokata eri ikäryhmille soveltuva versio.

Pääasiallisena teoriaperustana käytettiin Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallia. Opas sisältää kysymyksiä terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutuksen tueksi terapiainervention suunnitteluun ja asiakkaan mielenkiinnonkohteiden kartoittamiseen. Opas sisältää myös listan luontoa hyödyntävistä toimintavaihtoehtoista, joita Mimmin Terapia Oy:n resursseilla on mahdollista toteuttaa.

Laatukriteereinä oppaalla oli selkeys, asiakaslähtöisyys ja toimintakeskeisyys. Mimmin Terapia Oy:n toimintaterapeutit antoivat palautetta oppaan laatukriteerien saavuttamisesta. Palautteen perusteella opas oli helposti ymmärrettävä, mielenkiintoa herättävä ja terapeutille käytännöllinen työväline. Oppaan laatukriteerit toteutuivat arviointini mukaan hyvin.

Asiasanat: toimintaterapia, luonto, luontomenetelmä, analyysi, opas

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Author: Lauri Väisänen

Title of thesis: Luonnon Lumo - A guide for using nature in children's occupational therapy

Supervisor: Maarit Virtanen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016 Number of pages: 44 + 2 appendices + guidebook

There is lots of research about meaningfulness and rejuvenating effect of nature but there is not that much information about combining nature and occupational therapy. This project is about connecting nature and occupational therapy and was commissioned by Mimmin Terapia Ltd. The purpose of this thesis was to create a guidebook which helps to use nature in occupational therapy with children.

The guidebook is in e-book form and includes 12 pages. Also a 13 page manual for the guidebook was made. The guidebook is meant for children's occupational therapy but can be further developed for other age groups easily.

The main theory framework for this thesis was Occupation by Design, Building Therapeutic Power by Doris Pierce. The guidebook includes questions to use when planning therapy intervention with the patient. The questions also helps to find out interests of the patient concerning nature. The guidebook includes a list of nature methods which Mimmin Terapia Ltd has resources to use or organize.

The quality criteria of the guidebook were clarity, client-centeredness and occupation basedness. Occupational therapists working in Mimmin Terapia Ltd gave feedback about how the quality criteria were met. According to the feedback the guidebook was easy to understand, interesting and useful for occupational therapists. According to my evaluation the quality criteria were met well.

Keywords: occupational therapy, nature, nature method, analysis, guidebook

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	5
2	TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI	8
2.1	Vetoavuus	8
2.2	Ainutlaatuisuus	9
2.3	Täsmällisyys	12
3	TOIMINNAN ANALYYSI YHDESSÄ LAPSIASIAKKAAN KANSSA	16
3.1	Toiminnan valinta	16
3.2	Toiminnan analyysi ja adaptaatio	17
4	LUONTO VAIKUTTAVANA YMPÄRISTÖNÄ	19
4.1	Toimintaympäristön tasot	19
4.2	Luonto toimintaympäristönä	19
4.3	Luontoa käsittelevät tutkimusalat	20
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	24
6	PROJEKTIN PÄÄTEHTÄVÄT	26
7	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	29
7.1	Oppaan laatu	29
7.2	Oppaan luonnostelu	30
7.3	Oppaan kehittäminen	31
7.4	Oppaasta saatu palaute ja oppaan viimeistely	33
8	PROJEKTIN ARVIOINTI	34
8.1	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	34
8.2	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	35
8.3	Projektin laatuksien saavuttamisen arviointi	36
9	POHDINTA	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	43

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Kasvava määrä kirjallisuutta osoittaa, että luontoympäristöllä on perustavanlaatuisia vaikutuksia aikuisten hyvinvointiin, kuten parempi psyykkinen hyvinvointi, erinomaiset kognitiiviset toiminnot, vähemmän fyysisiä vaivoja ja nopeampi palautuminen sairauksista. Tutkimukset tarjoavat myös vakuuttavaa tietoa luonnon vaikutuksesta lapsiin heidän suuremman mukautuvuuden ja herkkyyden takia. (Wells, Evans 2003, 312.)

Toimintaterapiassa tarkoituksena on toimintaa terapeuttisesti hyödyntämällä auttaa ihmisiä osallistumaan toimintoihin, jotka he kokevat tärkeiksi ja joihin heidän tarvitsee osallistua. Usein toimintaterapiassa autetaan lapsia koulunkäyntiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvissä ongelmissa. Toimintaterapiaan kuuluu myös toimintakyvyn ja asiakkaan kotija lähiympäristön arviointi, apuvälinepalvelut sekä huoltajien ja läheisten ohjaaminen. Toimintaterapiassa tärkeäksi koetaan asiakkaan osallistuminen terapiaprosessin jokaiseen vaiheeseen. (AOTA 2016, viitattu 11.4.2016.)

Luonnon vaikuttavuuden ja toimintaterapian yhteyttä on tutkittu melko vähän, vaikka kirjallisuutta ja tutkimuksia luontoympäristön terveysvaikutuksista on jo olemassa paljon. Tämä on yllättävää, sillä toimintaterapiassa keskitytään usein ympäröivään tilaan ja siihen, missä toiminta tapahtuu. (Ture 2008.) Toimintaterapian vaikuttavuuteen kliinisessä ympäristössä, kuten sairaalassa olevassa vastaanottohuoneessa, tulisi suhtautua kriittisesti. Terapeutille oma vastaanottohuone voi olla mukava, tuttu ja helppokäyttöinen, ja terapeutin vastaanottoa terapian tapahtumapaikkana voidaan usein perustella terapiakustannusten vähentämisellä. Toimintaterapian on huomattu kuitenkin olevan vähemmän vaikuttavaa, kun toiminnot muuttuvat keinotekoisiksi, eivätkä tapahdu niiden aidoissa ja alkuperäisissä ympäristöissä. Toimintaterapiaintervention vieminen asiakkaalle luonnolliseen ympäristöön on terapeutille haastavampaa, sillä se vaatii usein toiminnan kokemuksen syvällisemmän ymmärryksen, sekä toiminnan kontekstin tarkemman analyysin. Toimintaympäristö on kuitenkin tärkeä osa toiminnan ainutlaatuisuutta, joten sen valinnalla on suuri merkitys asiakkaalle valitun toiminnan vaikuttavuuteen. (Pierce 2003, 220-221.)

Spontaanilla ja strukturoimattomalla luonnossa oleskelulla näyttää olevan suurin vaikutus lapsiin. Luonto on monitahoinen, avoimeen tutkimukseen rohkaiseva toimintaympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuksia ongelmanratkaisuun, leikkiin ja mielikuvituksen käyttöön. Toimintaterapiassa monella melko yksinkertaisella ulkona tapahtuvalla toiminnalla voidaan pyrkiä terapian tavoitteisiin. Metsässä käveleminen voi lapsen ahdistuksen vähentämisen lisäksi edistää hänen tasapainoaan epätasaisessa maastossa kävellessä, harjoittaa havaitsemiseen liittyviä taitoja lintuja etsiessä tai niitä kuunnellessa voidaan harjoittaa kuuntelemisen taitoa. (VanderLaan 2012, viitattu 9.12.2015.) Luonnossa toteutetun toimintaterapian tutkimusnäyttö vaikuttaa myönteiseltä. Surridgen ym. (2004) kokeilumielessä toteutettu vuoristoretki mielenterveyskuntoutujaryhmän kanssa johti asiakkaiden omatoimisuuden, aktiivisuuden sekä ryhmän sisäisen kommunikoinnin lisääntymiseen.

Muhokselta lähtöisin olevan psykoterapia- ja toimintaterapiapalveluja tarjoavan yrityksen Mimmin Terapia Oy:n työntekijät ovat kokeneet luonnon hyödyntämisen vaikuttavaksi elementiksi toimintaterapiainterventioissa. Syksyllä 2014 keskustelin Mimmin Terapia Oy:n omistajan, Kati Väisäsen kanssa luonnon hyödyntämisestä toimintaterapiassa ja siinä ilmenevistä haasteista. Keskustelussa ilmeni, etteivät asiakkaat useinkaan tiedä mitä toimintaterapiassa voidaan tehdä, eivätkä terapeutitkaan usein muista kaikkia mahdollisia vaihtoehtoja. Tästä saimme idean opinnäytetyöni aiheeseen, luontoa hyödyntäviä toimintoja esittelevään oppaaseen, jota voidaan hyödyntää toimintaterapiainterventiota suunnitellessa. Toiminnan analyysin ollessa yksi toimintaterapian ydinosiamisalueista, päätettiin oppaaseen sisällyttää yhdessä asiakkaan kanssa suoritettava toiminnan analyysiosio.

Projektilla on tavoite tai tavoitteita, ja projekti päättyy kun tavoitteet on saavutettu. Tavoitteista voi myös johtaa projektin elinkaaren – projektilla on siis etukäteen määriteltä päätöspiste. (Ruuska 2007, 18.) Projektin **tulostavoitteena** oli **opas** lasten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille luontoympäristön hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa.

Projektin **välittömänä tavoitteena** oli oppaan avulla orientoida lapsiasiakasta luontoaiheeseen, sekä selvittää hänen aiempia luontokokemuksia ja mielenkiinnonkohteita luontoon liittyen. Opas on toimintaterapeuteille käytännöntyön väline, jonka avulla lapsiasiakas saadaan osallistumaan terapiaintervention suunnitteluvaiheeseen.

Kehitystavoitteena on että toimintaterapeutit käyttävät opasta yhdessä asiakkaan kanssa interventiota suunnitellessa ja asiakkaalle soveltuvaa toimintaa valitessa. Tavoitteena on että opasta käytettäessä asiakkaat voivat helpommin kertoa terapeutille mielenkiinnonkohteistaan ja aiemmista luontokokemuksistaan. Projektin tavoitteena on myös se, että toimintaterapeutit voivat projektin teoriaperustan avulla perustella luonnon vaikuttavuutta ja luontomenetelmien hyödyntämistä toimintaterapiassa.

Projektin **oppimistavoitteena** oli ymmärtää luonnon terapeuttisia tekijöitä, millaisia luontoa hyödyntäviä toimintoja toimintaterapiassa on mahdollista käyttää ja miten luontoelementit voivat asiakkaaseen vaikuttaa. Projektin aikana oppimistavoitteena on oppia etsimään ja valitsemaan aiheen kannalta oleellista ja soveltuvaa tietoa. Yksi tavoitteista on myös projektimuotoisen työskentelytavan ja tuotekehitysprosessin osaaminen.

2 TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI

2.1 Vetoavuus

Luonnossa toteutuvia toimintoja voidaan tarkastella toimintaterapian teorioiden avulla. Piercen (2001) mukaan toiminnan terapeuttisuus rakentuu toiminnan vetoavuudesta, ainutlaatuisuudesta ja täsmällisyydestä. Toiminnan **vetoavuus** koostuu toiminnan yksilöllisestä kokemuksesta ja vaikuttaa suuresti siihen kuinka vaikuttavana asiakas kokee terapointervention. Mikäli toiminta ei ole sellaista, jota asiakas pitää miellyttävänä, tärkeänä hänen tavoitteisiinsa nähden tai elvyttävänä, ei hän luultavasti osallistu toimintaan tai osallistuminen on nopeaa ja pinnallista. Vetoavuuteen liittyvät kolme ulottuvuutta ovat toiminnan herättämä vahvistavuus, mielihyvä sekä tuotteliaisuus. Toiminnan **ainutlaatuisuus** kertoo toiminnan tavanomaisesta toteutusympäristöstä ja siitä muodostuvasta kontekstista. Se rakentuu toiminnan kontekstuaalisista ulottuvuuksista, joita ovat fyysinen, ajallinen ja sosiokulttuurinen ympäristö. **Täsmällisyydellä** saadaan aikaan asiakkaan tarpeet kohtaava interventio. Täsmällisyyteen kuuluvat terapeutin suunnittelutaidot, asiakkaan kanssa yhteistyössä asetetut tavoitteet ja toiminnan soveltuvuus. (Pierce 2001, 10-13.)

Toiminnat jaetaan perinteisesti eri kategorioihin, esimerkiksi Reillyn (1974) jaottelu on työ, leikki, vapaa-aika ja itsestä huolehtiminen. Piercen (2001) näkökulma käyttää jaottelussaan toiminnan vetoavuuden määrittävää kolmea ulottuvuutta; tuotteliaisuus, mielihyvä ja vahvistavuus. Yksi toiminta ei rajoitu pelkästään yhteen ulottuvuuteen vaan toiminnallinen kokemus voi tuottaa samalla mielihyvää, olla tuottelias ja/tai vahvistava, mutta harvoin näitä kaikkea yhdessä. Toimintaterapiassa pyritään elämän eri osa-alueiden tasapainoon, minkä uskotaan edistävän hyvinvointia. Pierce käsittelee elämän tasapainoa näiden kolmen eri ulottuvuuden näkökulmasta. (Pierce 2001, 40-50.)

Vetoavuus muodostuu yksilön subjektiivisesta toiminnan kokemuksesta. Ihmisillä on voimakas tarve kohdata haasteita, pyrkiä tavoitteisiin ja olla siten **tuottelias**. Tuotteliaisuus on arvona jopa ylikorostuneessa asemassa yhteiskunnassamme. Oikeanlaisella tavoitteiden asettamisella ja mielenkiinnonkohteiden yhdistämisellä voimme aikaansaada

toiminnallisen kokemuksen, jossa yhdistyy toiminnallisen kokemuksen tuotteliaisuuden ja mielekkyyden ulottuvuudet. (Pierce 2001, 58-61.) Esimerkiksi puutarhaterapiasta kiinnostunut yksilö voi kokea tuotteliaisuuden tunteita nähdessään konkreettisesti työnsä jäljen istuttaessaan kukkia. Nikkilä (2003) väittääkin puutarhaterapiaoppaassaan mielihyvän tulevan työn jäljen näkemisestä, eikä niinkään toiminnan tuloksen saavuttamisesta. Toimintaterapiassa pyritään usein Csikszentmihalyin (1996) tutkimaan flow-tilaan, jossa optimaalisella taitojen ja vaatimusten yhdistelmällä päästään tilaan jossa siinä hetkessä olevaa toimintaa lukuun ottamatta kaikki unohtuu. Tuotteliaat toiminnat tuottavat myös yleensä stressiä ja tuotteliaisuuden mennessä yksilön hyvinvoinnin edelle voi liiallinen tavoitteisiin pyrkiminen johtaa loppuun palamiseen. (Pierce 2001, 58-61.)

Pyrimme sisällyttämään arkeemme mahdollisimman paljon **mielihyvää**. Yleensä mielihyvää tuottavaan toimintaan liittyy korkea tuotteliaisuuden tai vahvistavuuden ulottuvuus, vertailuna esimerkiksi omien kiinnostuksenkohteiden mukaisen projektin tekeminen ja aurinkoisella hiekkarannalla rentoutuminen. Toimintaterapiassa suunnitellaan usein asiakkaalle mielihyvää tuottavia toimintoja, jotka mielekkyydellään motivoivat asiakasta osallistumaan toimintoihin ja pyrkimään terapian tavoitteisiin. Etenkin lasten toimintaterapiaa lähestytään usein leikin kautta, jossa yhdistyy mielihyvä ja tavoitesuuntautunut toiminta. Lisäksi mielihyvää tuottaviin toimintoihin liittyy usein huumori, fyysinen aktiivisuus, harrastukset, rituaalit ja ikävämpänä puolena addiktioit. (Pierce 2001, 10, 80-87.)

Vahvistavuutta tuottavia toimintoja ovat esimerkiksi nukkuminen, syöminen ja juominen, itsestä huolehtimisen toiminnot, henkisyiden harjoittaminen ja harrastukset. Piercen mukaan luonto koetaan usein elvyttävänä. Hän pohtiikin kirjassaan miksi luonto koetaan sekä lasten, että aikuisten mielestä niin virkistävänä. Yleensä luontoympäristössä koetaan vähemmän melua ja luonnossa oleilu ajaa ajattelemaan muita asioita kuin arjen kiireitä ja muita ihmisiä. (Pierce 2001, 10.)

2.2 Ainutlaatuisuus

Ainutlaatuisuuden ulottuvuus muodostaa kontekstin, jossa toiminta tapahtuu. Fyysiseen ympäristöön luetaan kuuluvaksi fyysinen keho, ympäristön olosuhteet, toiminnassa käy-

tettävät esineet ja tilan symbolinen merkitys. Ajallinen ympäristö sisältää vuorokausirytmien, sosiaaliset aikataulut ja kellot, yksilöllisen kokemuksen ajankulusta, arjen rytmittämisen ja toiminnallisten rutiinien muodostumisen. Sosiokulttuurisen ympäristön sosiaalisuus kuvailee yksilön identiteettiä, toimintaan liittyvää sosiaalista osallistumista, ihmisuhteita ja organisaatioita. Kulttuurinen näkökulma puolestaan pitää sisällään esimerkiksi rituaalit, monikulttuurisuuden ja monimuotoisuuden sekä sukupuolen. (Pierce 2001, 11.)

Piercen mukaan kaikkien toimintojen **fyysinen ympäristö** koetaan omasta kehosta lähtöisin. Toiminnan kokemukseen vaikuttaa siis suuresti tila jossa oma keho sillä hetkellä on. Toiminta voi saada hyvin erilaisen merkityksen riippuen siitä, tunteeko olonsa jo alunperin väsyneeksi, levänneeksi, energiseksi vai hermostuneeksi. Kehon aistien avulla koemme fyysisen ympäristön ominaisuudet, kuten valaistuksen, äänet, hajut, tilassa olevat esineet, kenties muut ihmiset. Nämä tekijät herättävät meissä tunteita ja muodostavat yhdessä kokemuksen ympäröivästä tilasta. (Pierce 2001, 152-153.) Rappe ym. mainitseman vireystila -teorian mukaan kaupunkiympäristöt kuormittavat ihmisiä jatkuvalla aistiärsyketulvalla ja johtaa siten pitkittyneeseen jännitystilaan. Luontoympäristössä ollessa tarkkaavaisuus saa levätä ja ihmisen toipuminen stressin aiheuttamista muutoksista nopeutuu. (Rappe ym. 2003, 24.) Fyysistä ympäristöä muokkaamalla voimme vaikuttaa asiakkaan toiminnalliseen kokemukseen ja pyrkiä edistämään terapian tavoitteiden toteutumista (Pierce 2001, 152-153).

Käytämme näköaistia enimmäkseen ympäristön hahmottamiseen. Tuntoaistin ja pitkälle kehittyneiden käsiemme avulla tutustumme tarkemmin ympärillä oleviin tiloihin ja esineisiin, joita tarvitsemme toiminnassamme. Kehittyessämme opimme käyttämään fyysisen ympäristön eri osa-alueita uusilla tavoilla ja opimme liikkumaan ja toimimaan uusissa ympäristöissä. Toimintaterapeutin on tärkeää ymmärtää miten juuri kyseinen asiakas koee toiminnan fyysisen ympäristön ja siellä olevat muut henkilöt, jotta tiedämme onko toiminta asiakkaallemme soveltuva. Sama ympäristö, kuten nurmikkoinen mäki, voi olla lapselle hauska leikkipaikka, mutta pyörätuolilla kulkevalle este liikkumiselle. Terapian toteutuspaikalla onkin suuri merkitys onnistuneeseen toimintaterapiainterventioon. (Pierce 2001, 153- 163.)

Toiminnan **ajalliseen ympäristöön** kuuluu aina ajallisia tekijöitä; alku ja loppu, toiminnan nopeus ja toiminnan kesto. Päivittäin toistuvat tapahtumat rytmittävät päivämme ja

saavat aikaan rutiineja. Nämä yksittäiset tapahtumat muodostavat tapahtumien ketjun ja muokkaavat meistä sellaisia yksilöitä kuin olemme. Pyrkimällä asiakkaan ajallisen ympäristön ja sen muodostamien rutiinien muutokseen, voimme saada aikaan suuria terapeutisia vaikutuksia asiakkaan arkielämään. Ymmärtääkseen ajallisen ympäristön merkityksen, Pierce suosittelee toimintaterapeutteja kiinnittämään huomiota ensin oman elämän ajallisiin rytmeihin, jotta he oppisivat ymmärtämään ajallisen ympäristön merkitystä työssään. (Pierce 2001, 170.)

Ajalliseen ympäristöön kuuluu vahvasti biologinen rytmi joka vaihtelee sekä iän mukaisesti, että yksilöittäin. Toiset ovat luonnostaan aamuvirkkuja ja toiset valvovat mielellään pidempään. Ihmiset suunnittelevat ajankäyttönsä biologisen rytmien, sosiaalisen ympäristön ja omien tarpeidensa mukaisesti. Kalenterit, seitsemänpäiväinen viikko, juhlapyhät ja vuodenajat määrittävät ajankäyttöämme ja tukevat ihmisiä yhteiseen ajankäyttöön. On myös tärkeää ymmärtää kulttuurin vaikuttavan suuresti siihen, millainen on asenteemme ajankäyttöön. Toiminnan ajallisella ympäristöllä on suuri merkitys terapiainterventiot suunnitellessa. Toiminnalliseen kokemus ei ole koskaan täysin toistettavissa, vaan jokainen toiminnallinen kokemus on yksilöllinen tapahtuma ajassa. Toiminnalla on aina oma tahti, kesto, nopeus ja rytmi. Esimerkiksi uudella työntekijällä työtehtävä tuntuu haastavalta ja kokemus tahdistaa voi olla kiireinen, kun taas täysin samaa toimintaa tekevä vanhempi työntekijä voi kokea pitkästyvänsä työtahdin ollessa hidas. (Pierce 2001, 170-183.)

Toimintaterapiassa ymmärretään hyvin **sosiokulttuurisen ympäristön** merkittävyys toiminnallisuuden kannalta. Kulttuuri määrittää esimerkiksi sen, mikä on arvostettua, mikä tavanomainen tapa toimia, mistä perhe normaalisti koostuu ja siten vaikuttaa voimakkaasti toiminnallisuuteemme. Luontoympäristön merkittävyyttä lisää se, että luonto on monissa kulttuureissa arvokkaana pidetty asia johon ihmiset oppivat suhtautumaan myönteisesti jo lapsena (Rappe ym. 2003, 24). Toiminnan kokemukseen vaikuttaa sekä yksilön oma näkemys toiminnasta, että se miten toiminta näyttäytyy yhteiskunnan määrittelemien arvojen ja tapojen näkökulmasta. Nämä kaksi näkökulmaa voivat antaa samalle toiminnalle hyvin erilaisia merkityksiä, mutta toimintaterapeuttien on tärkeää ymmärtää molemmat osa-alueet terapiaa suunnitellessaan. (Pierce 2001, 198-199.)

Toiminnallinen identiteetti muodostuu tekemisemme kautta ja toimintojen kautta ilmaisemme muille keitä olemme. Identiteettiin vaikuttaa myös sosiaaliset ryhmät kuten perhe

tai uskonnollinen yhteisö. Usein toimintaterapiaan tulevien asiakkaiden toiminnalliset rutiinit ovat muuttuneet, joten identiteettiä voidaan joutua rakentamaan uudelleen arkeen sopivammaksi. Asiakkaan toiminnallisen identiteetin selvittäminen on osa tehokasta terapiainterventiota ja asiakkaan kanssa tulee yhdessä miettiä, millaisia taitoja ja tapoja tulisi opetella, jotka edesauttavat asiakkaan tavoittelemaa identiteettiä. (Pierce 2001, 200, 207.)

Toiminnan sosiaalisen kontekstin ymmärtäminen ja sen hyödyntäminen terapiassa on oleellinen osa terapiainterventiota. Sosiaaliset taidot voivat olla jopa itse terapian tavoitteena. Toiminnan sosiaalinen luonne kertoo tehdäänkö asiaa yksin vai yhdessä muiden kanssa. Reflektiiviset, pohtimista vaativat toiminnat ovat parempi toteuttaa yksin terapeutin kanssa, kun taas puoliso tai lapsen huoltaja kannattaa ottaa interventioon mukaan mikäli pohditaan arkirutiinien muutoksia tai uusia toimintatapoja joissa puoliso tai lapsiasiakkaan huoltaja on suuressa roolissa. Toimintoja suunnitellessa tulee ymmärtää myös asiakkaan kulttuurinen näkökulma, jolla hän suhtautuu valittuun toimintaan. Erilaisesta kulttuurista tulevan asiakkaan kanssa työskennellessä toimintaterapeutin tulee olla suvaitsevainen kulttuurista johtuvaa erilaisuutta kohtaan, vaikka ei voidakaan olettaa että terapeutti ymmärtää kaiken muista etnisistä ryhmistä, kulttuureista ja kielistä. Erilaisuutta kohdatessa erehdytään helposti luottamaan omiin vahvoihin sosiaalisiin taitoihin, eikä perehdytä oikeasti asiakkaan subjektiivisiin näkemyksiin ja arvoihin, jotka voivat erota suurestikin terapeutin olettamuksista. Toiminnan vetoavuus voi siten kulttuurierojen vuoksi jäädä vajavaiseksi ja intervention tehokkuus heikentyy. (Pierce 2001, 201-212.)

2.3 Täsmällisyys

Toimintaterapiaintervention täsmällisyydellä, eli asiakkaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet huomioimalla, oikeanlaisen toiminnan valinnalla ja terapeutin ammatillisuuden hyödyntämisellä pyritään terapeuttiin muutoksiin. Toimintaterapian ollessa vielä nuori ammatti, on sen käytäntö vielä vaiheessa jossa selvitetään mikä toimii ja etenkin miten ne teoriat toimivat joiden käytettävyydestä on näyttöä. Kun ymmärrämme miten jokin interventio toimii toista paremmin, voimme seuraavaksi kysyä, miten tehdä kyseinen interventio parhaalla mahdollisella tavalla. Intervention täsmällisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi asiakkaan toiminnallinen historia ja se, miten, missä ympäristössä ja kenen kanssa voidaan mahdollistaa asiakkaalle juuri hänelle terapeuttinen toiminta. Tärkeää

on myös ymmärtää asiakkaan oma näkemys toiminnallisuudestaan ennen, nyt ja se, mitä se voi olla tulevaisuudessa. (Pierce 2001, 264.)

Terapeutin suunnittelutaidot ovat joka päivä käytössä toimintaterapeutin työssä. Terapeutit eivät voi suunnitella terapiatapaamisen kulkua ennalta, vaan joutuvat usein suunnittelemaan ja porrastamaan terapeuttisia toimintoja tapaamisten aikana. Luovuutta ja suunnittelutaitoja tarvitaan toimintaterapeutin työssä jatkuvasti, minkä vuoksi se onkin sekä työmme vahvuus, että heikkous. Luova ja ongelmia ratkova terapeutti voidaan nähdä korvaamattomana osana moniammatillista tiimiä, mutta jatkuvat vaatimukset suunnittelutaidoille voivat uuvuttaa helposti terapeutin, jonka taidot eivät ole vielä tarpeeksi harjaantuneet. Pierce mainitsee seitsemän suunnittelutaitoihin liittyvää osa-aluetta, joita toimintaterapeutti voi kehittää tullakseen paremmaksi terapeutiksi. Osa-alueet ovat motivaatio, tiedon keruu, tavoitteiden määrittely, ideointi ja idean valinta, toteutus sekä arviointi.

Yksi terapian täsmällisyyteen vaikuttava tekijä on **tavoitteen asettelu**. Terapian tavoitteita asettaessa on tärkeää tehdä yhteistyötä asiakkaan kanssa. Asiakkaan näkökulma ja kokemus sairaudesta tai vammasta tulee selvittää tarkoin, sillä usein toimintaterapiainventio keskittyy muuttamaan asiakkaan toimintaympäristössä olevia fyysisiä ja sosiaalisia haasteita, eikä niinkään muuttamaan itse asiakasta. Pierce korostaakin asiakaslähtöisessä työskentelytavassa tarvittavaa avoimuutta ja asiakkaan elämäntavat hyväksyvää työskentelyotetta toimintaterapeutin osalta. Aidossa ja avoimessa terapiasuhteessa myös terapeutilla on mahdollista antaa rehellistä palautetta terapiasuhteesta, terapiassa ilmenevistä haasteista ja onnistumisista, mikä rakentaa luottamusta terapeutin ja asiakkaan välille. (Pierce 2001, 276-277.)

Asiakaslähtöisessä työskentelytavassa asiakas saa kuuluviin itselleen tärkeät asiat, mikä motivoi asiakasta työskentelemään ja lisää siten terapian vaikuttavuutta. Asiakaslähtöisesti työskentelevältä terapeutilta vaaditaan kykyä saada selville asiakkaan oma näkökulma toiminnallisesta identiteetistään. Asiakkaan näkökulmaa selvitetään usein strukturoidun tai strukturoimattoman haastattelun kanssa. Usein asiakkaat kokevat vapaamuotoisemmat haastattelut mukavammaksi ja etenkin ensitapaamisella suoritettava haastattelu kannattaa pitää rentona ja aikaa tulee varata luottamuksen rakentamiselle. Nuorten

tai huonosti kommunikoivan asiakkaan kanssa työskennellessä perhehaastattelu on todettu hyvin toimivaksi vaihtoehdoksi. Täytyy myös muistaa, että toimintaterapia koskee harvoin pelkästään asiakasta, vaan tavoitteita asettaessa on otettava huomioon myös asiakkaan läheiset. Joskus tavoitteet voivat koskea asiakkaan huoltajaa tai puolisoa jopa enemmän kuin itse asiakasta. (Pierce 2001, 277-279.)

Yhteistyössä laadittujen tavoitteiden asettelu on yksi kriittisistä taidoista vaikuttavan intervention suunnittelussa. Ilman asiakkaan mielipidettä ei voi tietää juuri hänen suurimmiksi kokemiaan haasteita ja terapia saattaa keskittyä toissijaisiin asioihin. Onnistunut tavoitteiden asettelu vaatii tasa-arvoista ja avointa vuorovaikutusta, terapeutin haastattelutaitoja, asiakkaan toiminnallisen identiteetin ymmärtämistä ja sen vahvistamiseen pyrkivien tavoitteiden laatimista. (Pierce 2001, 280.)

Toiminnan soveltuvuudessa pohditaan, vastaako valittu toiminta asiakkaan kanssa asetettuihin tavoitteisiin. Esimerkiksi puutarhaterapialla on usein keskeisenä tavoitteena saada asiakasta tietoisemmaksi omista psyykkisistä voimavaroistaan ja omista rajoistaan (Nikkilä 2003, 6). Sopivan toiminnan valinta vaatii terapeutilta ammattitaitoa ja siihen vaikuttavia osa-alueita tulee harjoittaa intervention täsmällisyyden kehittämiseksi. Oman asiantuntijuuden kehittäminen, havainnointitaitojen hiominen ja erilaiset intervention toteuttamiseen liittyvät strategiat auttavat terapeuttia soveltuvan toiminnan valinnassa. Myös terapian edetessä tavoitteiden uudelleen asettaminen, terapien pohjaaminen näyttöön perustuvaan käytäntöön sekä uhkien ja esteiden määrittäminen ovat osa-alueita joiden avulla voidaan vaikuttaa toiminnan soveltuvuuteen. Ryhmissä toteutettavassa toimintaterapiassa jokaisella asiakkaalla on omat yksilölliset tavoitteet, mutta ne ovat tarpeeksi samantapaiset, jotta asiakkaat voivat pyrkiä tavoitteisiinsa ryhmätoiminnan kautta. Ryhmissä toteutettavan terapeutin toiminnan soveltuvuus yksilölle riippuu toiminnan ve-toavuudesta, toiminnan kontekstin kokemisesta sekä asiakkaan omista tavoitteistaan. (Pierce 2001, 284-285.)

Toimintaterapeuteille opetetaan usein toiminnan analyysiin ja ympäristön arviointiin liittyviä erityisiä havainnointitekniikoita. Havainnoinnin avulla teemme päätelmiä asiakkaasta ja hänen toimintaympäristöstään, ja tätä tietoa käytämme sopivan toiminnan pohjimisessa. Yksi interventioon liittyvistä perustrategioista on toimintaympäristön muok-

kaaminen tavoitteisiin sopivammaksi. Toimintaympäristöä voidaan muokata kahdella tavalla; pyrkimällä muutokseen toimintaympäristön kontekstin ulottuvuudessa, tai vaihtoehtoisesti viemällä toiminta kokonaan uuteen ympäristöön, joka edistää terapian tavoitteisiin pääsemistä. (Pierce 2001, 285-287.)

Riippumatta siitä kuinka huolellisesti tavoitteet asetetaan, on niitä terapian edetessä arvioitava uudelleen ja tarvittaessa mukautettava. Elämäntilanteen muuttuessa ja uusien taitojen hankkimisen myötä esiintyy uudenlaisia haasteita, joihin tavoitteiden on vastattava. Tavoitteita ja niihin soveltuvaa toimintaa pohtiessa voidaan hyödyntää näyttöön perustuvaa tutkimustietoa, johon terapeutti voi tukeutua tehdessään päätöksiä terapian kulusta. Vaikka terapeutti löytäisikin asiakkaalle soveltuvan toiminnan, voi sen toteuttamiseen liittyä kuitenkin riskejä ja esteitä. Soveltuvan toiminnan toteutusta voi vaikeuttaa terapiakulujen liian alhaiset korvaukset tai joustamattomat instituutiot, joiden vuoksi terapeutti ei voi toteuttaa terapiaa parhaaksi näkemällään tavalla. Tunnistamalla soveltuvan toiminnan valintaan liittyviä tekijöitä ja terapeutin oman ammattitaidon kehittämisellä voidaan kuitenkin edistää toiminnan soveltuvuutta ja terapian vaikuttavuutta. (Pierce 2001, 288-290.)

3 TOIMINNAN ANALYYSI YHDESSÄ LAPSIASIAKKAAN KANSSA

3.1 Toiminnan valinta

Asiakkaan tarpeisiin vastaavan terapiaintervention vaikuttavuuteen vaikuttaa useita tekijöitä, joista yksi on yhteistyö asiakkaan kanssa. (Pierce 2003, 264). Pierce (2003) korostaa usein kirjassaan, että on terapeutin vastuulla ottaa terapiaa suunniteltaessa selvää asiakkaan kiinnostuksenkohteiden mukaisista toiminnoista pyrkimyksissään vaikuttavan terapeutin toiminnan valintaan. Toiminnan valinta kuuluu Piercen mallissa terapian suunnitteluprosessin viidenteen vaiheeseen, idean valintaan, jolloin valitaan asiakkaan tavoitteiden kannalta käyttökelpoisin idea terapiaintervention toteuttamiseksi (Hautala ym. 2011, 121-122).

Lasten toimintaterapiassa toiminnan valintaan vaikuttaa useita huomioonotettavia tekijöitä. Kirjassaan *Kids can be kids, A childhood occupations approach*, Lane & Bundy (2012) kertovat miten lapsi tulisi huomioida toimintaterapiainterventiossa. Lapset haluavat olla lapsia ja tehdä lapsuuteen liittyviä toimintoja. Heitä tulisi tarkastella osana fyysistä ja kulttuurista kontekstiaan, ymmärtäen millaisia asioita lapsuuteen liittyvät kulttuurit pitävät sisällään. Erilaisia kulttuureja jotka määrittävät vahvasti lapsen arvoja, uskomuksia ja tapoja ovat esimerkiksi oma tai kaverin koti, leikkikenttä tai koulu. (Lane & Bundy 2012, 4-5.) Yhteistyö vanhempien kanssa on myös hyvin merkittävää, sillä terapeutin mielestä hyvin perusteltu päätös voi olla lapsensa ja tilanteensa paremmin tuntevien vanhempien mielestä huono valinta (Lane & Bundy 2012, 76). Terapiassa toteutettu lapselle mielekäs toiminta ei välttämättä ole lapsen arkeen siirrettävissä vanhempien resurssien vuoksi, eikä siten välttämättä tue terapian pitkäaikaisia tavoitteita.

Lasten kanssa toiminnan valintaan ja etenkin siihen motivoitumiseen vaikuttaa vahvasti toiminnan leikkisyys. Lane & Bundy (2012) erittelevät toiminnan leikkisyyteen vaikuttavia elementtejä, joita ovat sisäinen motivaatio, sisäinen kontrolli sekä todellisuuden kumoaminen. Sisäisesti kontrolloidussa leikissä lapsi saa päättää mitä leikitään, kenen kanssa ja miten leikki etenee. Jos leikki on sisäisesti motivoitunutta, siihen osallistutaan

usein leikkimisen ilosta ilman ulkopuolista tavoitetta, mikä johtaa toimintaan intensiiviseen ja pitkäaikaiseen osallistumiseen. Todellisuuden kumoamisella tarkoitetaan vapautta käyttää mielikuvitusta, joka vähentää todellisuuden leikille luomia rajoitteita. (Lane & Bundy 2012, 30-32.) Lasten kanssa työskentelevä toimintaterapeutti voi hyödyntää toiminnan valinnassa leikin elementtejä ja saada lasta sitoutumaan interventioon paremmin valitsemalla leikkisiä, lapsuuteen ja siihen kuuluvaan kulttuuriin liittyviä toimintoja. Tähän työhön liittyvissä päätöksissä ja toimintojen valinnoissa pyritään jatkuvasti huomioimaan lapsiasiakkaan näkökulma.

3.2 Toiminnan analyysi ja adaptaatio

Eri vaihtoehtojen vertailun mahdollistamiseksi, tulee eri toiminnat analysoida. Analyysi on looginen, pelkistävä prosessi jossa tarkasteltava asia pilkotaan yksityiskohtaisesti pienempiin osiin. Toiminnan ymmärtäminen on toimintaterapeuttien erityisosaamista, jota käytämme asiakkaan suorituskyvyn edistämiseksi. Jotta tämä on mahdollista, täytyy meidän ymmärtää miten toiminnat tapahtuvat. Hagedorn (2000) antaa rakenteen toiminnan analyysiin jakamalla sen perus- vaatimus- ja sovellusanalyysiin. Perusanalyysi kuvailee mitä toiminnassa tehdään, missä järjestyksessä toiminnan sisältämät pienemmät toiminnot ja tehtävät tapahtuvat ja millaisia välineitä ja materiaaleja toimintaan tarvitaan. Vaatimusanalyysi kuvailee mitä toiminnan suorittajalta vaaditaan toimintaan osallistuessa. Sovellusanalyysissä puolestaan kuvaillaan mahdollisia terapeuttisia tekijöitä ja sovelluksia, joilla toimintaa voidaan porrastaa tai muokata toiminnallisen suorituskyvyn edistämiseksi. (Hagedorn 2000, 169-170.)

Perusanalyysi vastaa kysymyksiin mitä, kuka, miten, missä, miksi ja milloin. Perusanalyysi kertoo miten tietty toiminto tavanomaisesti tehdään, eikä ota huomioon toiminnan kontekstia tai yksilön henkilökohtaista näkökulmaa kyseiseen toimintaan. Siinä kuvataan siis pelkistettynä toiminnan luonnetta. (Hagedorn 2000, 191-192.)

Crepeaun (1998) mukaan toiminnan analyysiä voidaan lähestyä tehtävä-, teoria- tai yksilölähtöisesti. Lähestymistapa voi määrittää analyysin tilannekohtaisuutta ja käytettävyyttä tarkentamalla analyysin rajausta tai laajentamalla siihen liittyviä näkökulmia. (Ha-

gedorn 2000, 176.) Tässä opinnäytetyössä käytettävä lähestymistapa toiminnan analyysiin on teorialähtöinen, sillä analysoin luontoa hyödyntäviä toimintoja Piercen terapeutin voiman mallia hyödyntäen.

4 LUONTO VAIKUTTAVANA YMPÄRISTÖNÄ

4.1 Toimintaympäristön tasot

Toimintaympäristö on yksi kriittinen tekijä valitun toiminnan terapeuttisuudessa, joten ympäristön valinnalla on suuri merkitys toimintaterapiassa. Hagedorn (2000) tarkastelee ympäristöjä toimijan näkökulmasta ja jakaa toimintaympäristön kolmeen tasoon: suljettu alue (closed area), tutkiva alue (exploratory area), sekä voimavara-alue (resource area). Terapiakerran turvallisuuden ja vaikuttavuuden takaamiseksi terapeutin kannattaa työskennellä ympäristöissä, joiden kokee olevan voimavara-alueellaan. Voimavara-alueella toimiessa riskit ovat paremmin ennakoitavissa ja yllättäviä tilanteita tulee vähemmän, sillä toimintaterapeutti on tutustunut kyseisiin ympäristöihin jo ennen asiakkaan kanssa sinne menemistä. Voimavara-alueella toimiminen onkin toimintaterapiassa tärkeässä osassa, sillä siellä voimme mukauttaa helpommin jo tuttuja ympäristöjä asiakkaamme tarpeisiin sopivaksi.

Hagedorn jakaa ympäristön sisäisen tason voimavara-alueen vielä neljään tasoon: välitön ympäristö (immediate environment), lähiympäristö (near environment), käyttöympäristö (used environment) sekä ulkopuolinen ympäristö (external environment). Yksilön kognitiivisista taidoista riippuen voidaan toimintaympäristöä laajentaa, mutta terapeutin tulee tällöin olla tietoinen asiakkaan kognitiivisesta kapasiteetista. Esimerkiksi Allenin (1985) mukaan kognitiivinen vamma voi aiheuttaa sen, että yksilön kyky tiedostaa asioita voi palata tai jäädä pysyvästi välittömän ympäristön tasolle. (Hagedorn 2000, 40-42.)

4.2 Luonto toimintaympäristönä

Toimintaterapiassa toimintaympäristö tarkoittaa ulkoisia fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka ympäröivät asiakasta hänen osallistuessaan toimintaan. Toimintaympäristöön liittyvät kontekstit ovat kulttuurisia, henkilökohtaisia, hetkellisiä ja muita mahdollisia toimintaan liittyviä tekijöitä. Ympäristöön ja sen kontekstiin liittyy sekä sisäisiä, että ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat asiakkaan toiminnalliseen suoriutumiseen. (Occupational

Therapy Practice Framework, 2008). Tässä työssä pyrin tarkastelemaan luontoympäristöä sitä käsittelevien tutkimusalojen kautta ottaen mukaan toimintaterapian näkökulmaa tarkastellessani luonnon merkityksellisyyttä ja sen mahdollisia terapeuttisia ominaisuuksia.

Luonnon ja toimintaterapian yhteydestä on tehty viimeaikoina useita tutkielmia ja opinnäytetöitä. Kivimäki ja Rantakokko selvittivät toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käytöstä ja totesivat luonnon vaikuttavaksi terapiaympäristöksi. Tutkimuksessa asiakkaat olivat itse motivoituneita menemään luontoon ja he kokivat luonnossa oleilun mahdollistavan omien voimavarojen tunnistamista. Tutkimuksessa haastateltujen terapeuttien mukaan luontoympäristö soveltuu hyvin toiminnallisten taitojen ja valmiuksien harjoitteluun. Metropolia ammattikorkeakoulussa syksyllä 2012 tehdyssä opinnäytetyössä Karttunen ja Lille totesivat terapiainventiossa mukana olleiden eläinten helpottavan ihmisten välistä kommunikointia ja haastavien tilanteiden kohtaamista sekä motiivoin toimintaan sitoutumiseen. Myös keväällä 2014 Oulu ammattikorkeakoulussa tehty opinnäytetyö totesi eläimen tuovan monipuolisia hyötyjä terapiainventioon. Raija Kärki listasi työssään eläinavusteisen toimintaterapian lisäävän tunteiden ilmaisua, helpottavan vuorovaikutusta ja mahdollistavan esimerkiksi sosiaalisten taitojen opettelua eläimen kautta. Opinnäytetyössä painotetaan myös eläinavusteisuuteen tarvittavaa tietoa ja taitoa terapiakerran vaikuttavuuden ja turvallisuuden takaamiseksi. Eläintä hyödynnettäessä täytyy aina tuntea inventiossa mukana oleva eläin ja ymmärtää sen käyttäytymistä.

4.3 Luontoa käsittelevät tutkimusalat

Luonnon merkitystä ihmiselle on tutkittu laajasti ja on todettu, että luontoympäristöllä on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Tässä opinnäytetyössä käsitteellä luontoympäristö tarkoitetaan sekä rakennettua ja vähemmän luonnonvaraista että rakentamatonta täysin luonnonvaraista ulkona olevaa luontoa. Näihin kuuluvat myös ihmisen rakentamat puistot, virkistysalueet ja luontopolut. Auran, Horellin ja Korpelan mukaan (1997) useat luonto- ja kaupunkiympäristöä vertailevat tutkimukset ovat vahvistaneet luonnon elvyttävää merkitystä. Luontoympäristön fysiologisia toimintoja rauhoittava vaikutus on todettu luontokuvilla, luontoympäristössä liikkumisella ja luontoaiheisilla videoilla. Luonnon elvyttä-

vää kokemusta selittäviä malleja on monia, jotka painottuvat kahteen elpymisen tarkastelutapaan. Toisessa puhutaan tarkkaavuuden elpymisestä, jolloin henkilö palautuu pitkäaikaisen keskittymisen jälkeisestä uupumuksesta. Toisaalta puhutaan stressaantumisen jälkeisestä elpymisestä, joka tapahtuu henkilön palautuessa fysiologisesti, psyykkisesti tai toiminnallisesti uhkaavaksi tai haastavaksi koetusta tilanteesta. (Aura ym. 1997, 94-101.)

Yksi hyvä esimerkki luonnon monimuotoisuudesta ja merkityksellisyydestä on Koivusen, Lindénin ja Rappen (2003) mainitsema yhdysvaltalainen tutkimus, jossa kasvillisuuskoekemukset eriteltiin kuuteen ryhmään. Jaottelu kuului tutkimuksessa seuraavasti: kasvillisuus leikin kohteena (puissa kiipeily), ruokana (marjojen tai siementen poimiminen), tehtävänä (nurmikon leikkaaminen), esteenä (nokkosten polttava kosketus), koristeena (huonekasvien kasvattaminen) sekä seikkailuna (leiriytyminen). Hyväksi koettu toimintaympäristö ei ole valmis, vaan antaa valinnanmahdollisuuksia erilaisille toiminnoille. (Koivunen ym. 2003, 81-82.) Jotta luonnon moninaisuutta voidaan hyödyntää terapeuttisissa olosuhteissa toimintaterapiassa, on terapeutin tunnettava luonto terapiavälineenä. Luonnon monipuolisuuden käyttäminen vaatii terapeutilta luovuutta ja rohkeutta. Toiminnan ja toimintaympäristön valinnasta tulee keskustella asiakkaan kanssa, jotta saadaan aikaan juuri hänelle merkityksellinen toiminta asiakkaalle sopivassa luontoympäristössä.

Lapset ovat aikuisia enemmän riippuvaisia fyysisestä ympäristöstä, sillä lapsille on haastavaa ymmärtää abstrakteja asioita. Lapsi kokee ympäröivän maailman toimintana ja virikkeinä, missä leikkimällä he oppivat ja kehittyvät. Riippuen lapsen kehityksen vaiheesta, mieluisan ympäristön vaatimukset ovat vaihtelevia. Esimerkiksi itsenäistymisvaiheessa oleva lapsi tarvitsee paikkoja, jotka tarjoavat suojaa ja mahdollisuuden yksinololle. Turkulaisen lähiön päiväkotilapsille tehdyssä kyselyssä tärkeitä alueita olivat luontosaarekkeet, kuten muutaman puun muodostama pikkumetsä. Pääkaupunkiseudulla 11-16-vuotiaat nuoret mainitsivat asuinalueensa merkittävimpinä alueina luonnonympäristöjä, kuten merenrantaa, puistoja ja metsiä. (Koivunen ym. 2003, 79-81.) Tutkimustulokset osoittavat myös sen, että lapset, joilla on ADD/ADHD, pystyvät keskittymään paremmin sen jälkeen, kun he ovat saaneet olla kontaktissa luonnon kanssa (Taylor, Kuo & Sullivan 2001, 75).

Luontoympäristöä ja sen merkityksellisuyttä koskevia tutkimusaloja ovat esimerkiksi ympäristöpsykologia ja ekopsykologia. Ympäristöpsykologia tutkii rakennetun ympäristön vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, kun taas ekopsykologia keskittyy luontoympäristöön, ympäristönsuojeluun sekä ihmisen ja luonnon yhteyteen. Eroavaisuutena näillä kahdella alalla on luontoympäristöön suhtautuminen. Ympäristöpsykologiassa ihminen ja luonto nähdään erillisenä, kun taas ekopsykologiassa ihmisen koetaan olevan osa luontoa. (Salonen 2005, 13-14.) Salosen näkökulman mukaan luonnon elvyttäviin kokemuksiin liittyy neljä elementtiä: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus sekä yhteensopivuuden kokemus. Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä kiinnostavaan ja innostavaan kohteeseen ympäristöstä. Toimintaterapiassakin puhutaan lumoutumisesta, mutta usein Mihaly Csikszentmihalyin (1996) flow -käsitteellä. Arjesta irtautuminen on arjen kiireiden ja vaatimuksien unohtamista ja kaikenlaisen huolehtimisen lopettamista. Jatkuvuuden kokemus mahdollistuu ihmisen saadessa myönteisen kokemuksen kuuluessaan osaksi ympäristöään. Tällöin mieli saa mahdollisuuden vaeltaa ja paikan ja henkilön rajat katoavat. Yhteensopivuuden kokemuksesta on kyse kun ihmisen päämäärät, arvot ja tarpeet ovat ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien kanssa tasapainossa. Tämä mahdollistaa ykseyden tunteen kokemisen paikan kanssa, esimerkkinä luontonäkymän ainutkertaisuuden peilautuminen ihmiseen itseensä. (Salonen 2005, 64-69.)

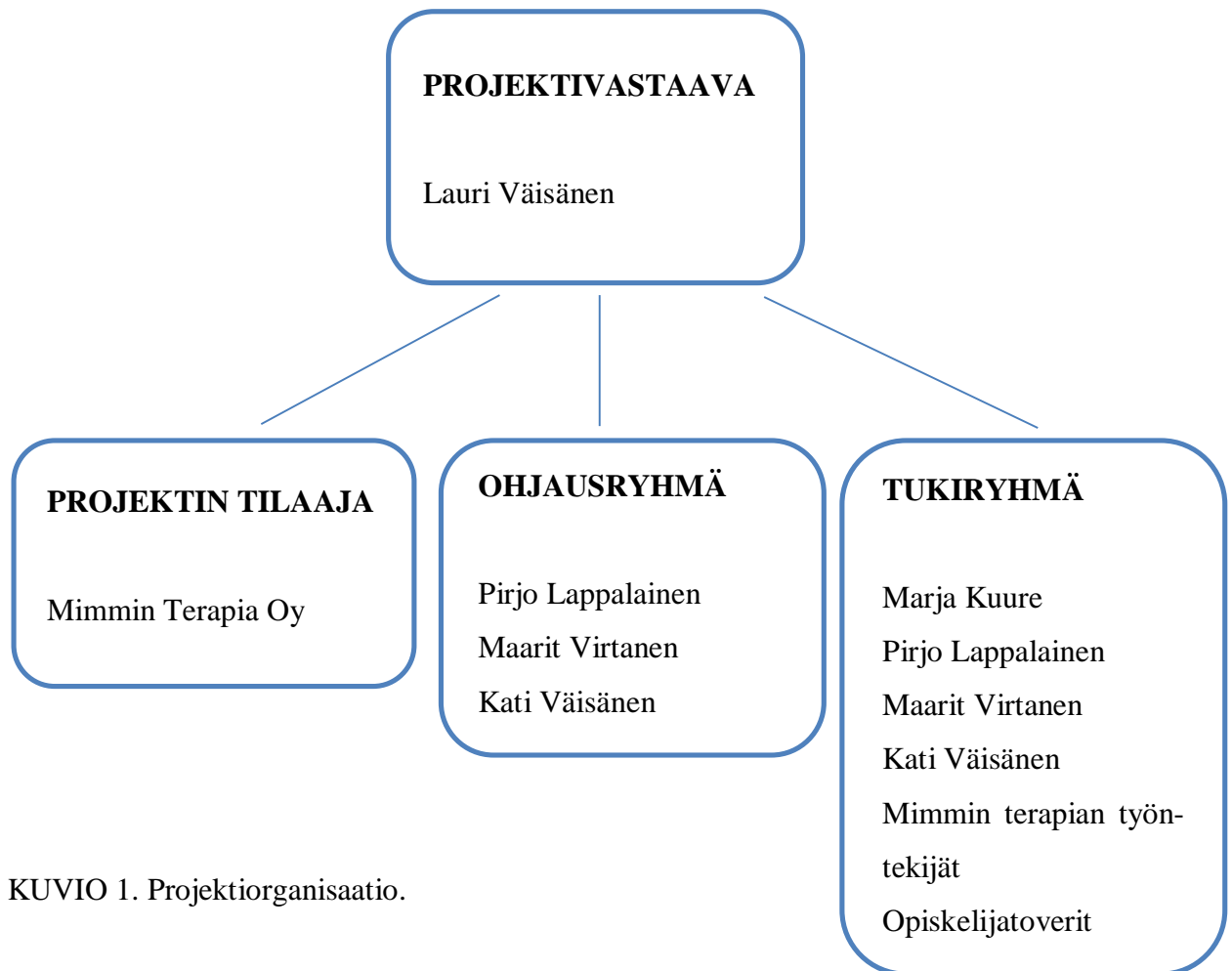
Myös Green Care -käsitettä käytetään useissa Euroopan maissa sen sisällön, toiminnan ja painopisteen vaihdellessa maasta riippuen. Green Care määritellään kuitenkin toiminnaksi, jossa tavoitteellisesti tähdätään hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen luontua hyödyntäen. Green Care perustuu monipuolisiin luontolähtöisiin menetelmiin, jotka tapahtuvat erilaisissa ympäristöissä kuten metsässä, puutarhassa, maatilalla sekä myös kaupungeissa tai sisätiloissa. Hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. (Luonnonvarakeskus 2016, viitattu 6.1.2016.) Green Care Finland ry haluaa tuoda myös esille toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta luonnon kokemiseen, siellä liikkumiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöllisyyteen (Green Care Finland 2016, viitattu 6.1.2016).

Puutarhaterapia on myös yksi luontoa hyödyntävistä terapiasuuntauksista, jonka vaikutavuudesta on tehty jo paljon tutkimusta. Yhdysvalloissa puutarhaterapia on ollut osana toimintaterapiaa ja kuntoutusta jo 1950-luvulta lähtien ja naapurimaassamme Ruotsissa

ensimmäinen terapiapuutarha perustettiin 1986. Puutarhaterapiassa pyritään ihmisen ja kasvien tavoitteellisella vuorovaikutuksella parantamaan tai kuntouttamaan toimintakykyä, ennaltaehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä ja edistämään hyvinvointia. Puutarhaterapialla voidaan ylläpitää tai parantaa kaikkia toimintakyvyn osa-alueita, sekä kuntouttaa, korvata ja arvioida ihmisen toimintakykyä. (Koivunen ym. 2003, 45-49.) Helsingin yliopiston maataloustieteen laitoksessa 2014 tehty maisterin tutkielma selvitti nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksista puutarhatoimintaan. Akkasen mukaan kuntoutajat kertoivat palstaviljelyn parantavan heidän keskittymiskykyään ja nuoret kokivat olevansa rauhallisempia, iloisempia ja virkistyneempiä toiminnan jälkeen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projekti on joukko ihmisiä ja resursseja, jotka on koottu tekemään tilapäisesti tiettyä tehtävää. Projektioorganisaatio on kertakäyttöiseksi tarkoitettu, ajassa muuttuva ja henkilömäärältään vaihteleva joukko joka elää projektin vaiheiden mukaisesti. (Ruuska 2007, 18-21.)



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

Projektiryhmään sisältyy asiantuntijoita, jotka vastaavat oman erityisalansa tehtävistä projektissa. Projektiryhmässä voi olla sekä päätoimisesti että osa-aikaisesti projektissa työskenteleviä asiantuntijoita, joiden on pystyttävä toimia tehokkaasti tiiminä, jotta projektin tavoitteet saavutetaan. (Ruuska 2007, 21, 47.) Olen projektiryhmän ainoa henkilö, toimintaterapeuttiopiskelija Lauri Väisänen, ja projektivastaavana vastaan projektin suunnittelusta ja käytännön toteutustyöstä.

Projektilla on aina tilaaja, asiakas. Tilaaja määrittää projektille vaatimuksia ja ehtoja, jotka rajaavat projektin toimintaa. Tilaaja voi olla oman organisaation sisällä, jolloin kyseessä on sisäinen kehittämishanke, tai toisesta organisaatiosta, jolloin projekti on ulkopuolinen toimitusprojekti. (Ruuska 2007, 20.) Tämän projektin tilaaja on Mimmin Terapia Oy, jolta tarve tuotteen valmistamiseen tuli. Mimmin Terapia Oy:n toimitusjohtajan, Kati Väisänen tehtävänä on projektin vaatimusten ja ehtojen asettamiseen osallistuminen yhdessä projektivastaavan sekä ohjausryhmän kanssa. Tilaaja tekee myös yhteistyötä muun projektiorganisaation kanssa koko projektin elinkaaren ajan.

Ohjausryhmän tehtävänä on seurata projektin etenemistä, aikataulua, kustannuksia ja voimavaroja sekä tarvittaessa tehdä niihin liittyviä päätöksiä. Ohjausryhmä on projektin korkein päätöksiä tekevä elin, joka toimii projektin asettamien rajojen sisällä. (Ruuska 2007, 144-145.) Ohjausryhmään tässä projektissa kuuluvat toimintaterapian tutkinto-ohjelman opettajat Pirjo Lappalainen ja Maarit Virtanen sekä Mimmin Terapia Oy:n toimitusjohtaja Kati Väisänen. Ohjausryhmäni tehtävänä on hyväksyä välitulokset tuotekehitysprosessin edetessä.

Tukiryhmä toimii ohjausryhmän alaisuudessa ja siihen voi kuulua myös tiettyjen erityisalojen asiantuntijoita, joihin voidaan tukeutua esimerkiksi laadunvarmistuksessa. (Ruuska 2007, 129.) Tukiryhmään kuuluvat opettajat Marja Kuure, Pirjo Lappalainen, Maarit Virtanen, Mimmin terapia Oy:n yrittäjä Kati Väisänen, toimintaterapeuttiopiskelijatoverit sekä projektin vertaisarvioijat. Marja Kuure huolehtii opinnäytetyön oikeaoppisesta kirjoitusasusta. Pirjo Lappalainen ja Maarit Virtanen toimivat työn toimintaterapian asiantuntijoina ja osallistuvat sisällön laadunvarmistukseen. Heidän tehtävänä on myös ohjata projektin kulkua ja antaa palautetta projektin välituloksista. Kati Väisänen tuo asiantuntijuutta luontoavusteisesta toimintaterapiasta ja hänen tehtävänä on tuoda esille oppaan käytettävyyteen liittyviä tekijöitä. Koko tukiryhmän tehtävänä on toimia palautteenantajana projektin koskevissa päätöksissä.

6 PROJEKTIN PÄÄTEHTÄVÄT

Projektin elinkaareissa on erilaisia vaiheita. Yhden vaiheen aikana ei tiedetä, mitä seuraavassa tulee tapahtumaan, koska edellisen vaiheen tulokset vaikuttavat aina seuraavan vaiheen tehtäviin. (Ruuska 2007, 18-20.) Projektini päätehtäviä olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, tuotteen suunnittelu ja toteutus, tuotteen viimeistely sekä projektin päättäminen.

Aiheeseen perehtyminen sisälsi projektin aiheen valinnan, yhteistyökumppanin etsimisen, aiheen rajaamisen, joka tapahtui yhdessä yhteistyökumppanin ja opettajien kanssa, ja lähdekirjallisuuteen perehtymisen. Aihetta valitessa tarve tuotteen kehittämiseen ilmeni yhteistyökumppanin, Mimmin Terapia Oy:n toiveesta. He kaipasivat konkreettista työvälinettä avuksi terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutustilanteisiin ja toimintaterapiassa käytettävien terapeuttisten toimintojen valintaan. Käytettäviä toimintoja on paljon, eikä toimintaterapeutti välttämättä tule ajatelleeksi kaikkia mahdollisuuksia. Asiakkaat puolestaan eivät usein tiedä, mitä toimintoja toimintaterapiassa olisi tarjolla. Lisäksi toimintaterapian alan kirjallisuudessa ei ole paljoa tietoa luonnon hyödyntämisestä terapiassa tai luonnon vaikutuksesta ihmiseen. Välituloksena aiheeseen perehtymisestä oli opinnäytetyön tietoperusta, jonka perusteella aloin suunnittelemaan projektin toteutusta tarkemmin.

Projektin suunnitteluun sisältyi opinnäytetyön projektisuunnitelman laatiminen. Tietoperustaa ja projektisuunnitelmaa laadittaessa palautetta pyydettiin projektin ohjausryhmältä pariin otteeseen, jonka jälkeen korjasin työtä palautteen mukaisesti. Välituloksena aiheeseen perehtymisestä ja projektin suunnittelusta oli ohjausryhmään kuuluvien opettajien Maarit Virtasen ja Pirjo Lappalaisen hyväksymä projektisuunnitelma.

Tuotteen suunnittelu ja toteutus käynnistyi 2015 loppusyksystä, kun tuotteen lopullinen muoto selkeytyi. Tuotteen kehittäminen etenee tuotekohtaisia työvaiheita ja -menetelmiä käyttäen. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan usein eri tekijät ja näkökohdat, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistumista. (Jämsä ym. 2000, 43, 54.) Luonnosteluvaiheessa pohdin, mitkä tekijät vaikuttavat oppaan valmistumiseen ja mistä sen laatu

muodostuu. Pohtiakseni luonnon terapeuttisuutta, suoritin yhden luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan analyysin hyödyntäen Hagedornin (2000) toiminnan analyysiä ja Piercen terapeuttisen voiman mallia. Luonnosteluvaihetta seurasi tuotteen kehittäminen. Kehittämissä vaiheissa edetään luonnosteluvaiheesta tehtyjen ratkaisujen ja päätösten mukaisesti (Jämsä ym. 2000, 54). Luonnostelu- ja kehittämissä vaiheiden perusteella myös oppaan laatukriteerit selkiytyivät. Vaiheen välitulos, ensimmäinen versio oppaasta valmistui maaliskuussa 2016.

Kirjallista teosta, kuten opastani, koskee tekijänoikeussuoja. Kaunokirjallisten teosten lisäksi myös tieteelliset teokset ovat kirjallisia teoksia. Tekijänoikeussuojaan ei tarvita erillistä hakemusta ja se on voimassa 70 vuotta tekijän kuolemasta. (Jämsä ym. 2000, 99.) Pidän tekijänoikeudet oppaasta itselläni, mutta annan vapauden oppaan jatkokehittelyyn ja muokkauksiin.

Tuotteen viimeistelyssä tuotetta muokataan saatujen palautteiden tai koekäytöstä saatujen kokemusten perusteella. Viimeistelyllä tarkoitetaan yksityiskohtien hiomista, tuotteen käyttöä koskevien ohjeiden muokkaamista tai tuotteen päivittämisen suunnittelua. Viimeistelyyn liittyy myös tuotteen jakelu ja siihen liittyvä markkinointi. (Jämsä ym. 2000, 80-81.) Pyysin Mimmin Terapian lasten kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta palautetta oppaasta loppukeväästä 2016. Opas viimeisteltiin ohjausryhmältä ja projektin tilaajalta saadun palautteen perusteella ja välituloksena tuotteen viimeistelystä valmistui valmis opas.

Projektin päättämisen osatehtäviä ovat loppuraportin kirjoittaminen, projektin arviointi, valmiin opinnäytteen esittäminen sekä opinnäytteen viimeistely. Loppuraportti kirjoitettiin 2016 syksyllä.

Projektin keskeisin osuus on aikataulu. Sen perusteella projektin kulkua voidaan ennakoita ja seurata. Projektin alussa asetettavia tavoiteaikatauluja on pidettävä viitteellisinä. Aikataulua tarkennetaan projektin edetessä siten, että seuraavalle parille kuukaudelle asetetaan tarkat työsuunnitelmat. Yleensä työmäärän osaavat arvioida parhaiten työn suorittajat, joiden tulisi aina olla mukana projektin aikataulun laadinnassa. Aikataulusta lipsuminen johtuu tavallisesti siitä, ettei projektiin ollut riittävästi voimavaroja. Siitä huolimatta tavoitteet on pidetty ennallaan suhteessa käytettävissä olevaan aikaan. Aikaa siis ei

toisin sanoen ole riittävästi tehtävien suorittamista varten. (Ruuska 2007, 48, 51, 179-189.) Projektin aikataulu löytyy liitteenä tehtäväluettelosta.

7 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

7.1 Oppaan laatu

Projektissa **laatu** ymmärretään käsitteenä monin eri tavoin. Laatu on suhteellinen käsite, jonka arviointikriteerit riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista. Tuotteen laatua arvioidaan sen perusteella, kuinka hyvin se vastaa asetettuja tavoitteita. Laadusta vastaa koko projektiryhmä, ja laatutoiminta on osa projektissa työskentelystä. Laatutoiminnan tulee olla ennakoivaa. Projektin laatutoiminta kohdistuu toteutuksen lisäksi myös ohjausprosessiin. Tuotteen lisäksi projektilla on myös aika- ja kustannustavoitteita, jotka täytyy ottaa huomioon laatua arvioitaessa. (Ruuska 2007, 234-236.) Tämän projektin laadunhallinnasta vastaa projektivastaava yhdessä ohjausryhmän kanssa. Kaikkien tuotteessa käytettyjen valintojen tulee olla perusteltavissa. Lisäksi projektin edetessä oppaasta kerätään sekä kirjallista, että suullista palautetta, jonka jälkeen tuotetta voidaan muokata parannusehdotuksien mukaisesti.

Laadukas tuote vastaa mahdollisimman hyvin käyttäjän tarpeisiin ja tyydyttää tuomallaan vaikutuksella asiakkaan odotukset. Laadukkaasta tuotteesta ei myöskään tule paljoa kielteistä palautetta taikka korjausehdotuksia. Tuottajan näkökulmasta laadukas tuote mainostaa itse itseään ja on kilpailukykyinen. (Jämsä ym, 2000, 127.) Oppaan **laatukriteerit** ovat selkeys, asiakaslähtöisyys ja toimintakeskeisyys (ks. Liite 2.).

Informaatiota välittävässä tuotteessa täytyy kiinnittää huomiota esitettävän tiedon täsmällisyyteen, ymmärrettävyyteen ja vastaanottajan tiedontarpeeseen (Jämsä ym. 2000, 54.) **Selkeydellä** tarkoitan tekstin helppolukuisuutta ja oppaan mahdollisimman yksiselitteistä ymmärrettävyyttä. Selkeyden valitsin laatukriteeriksi siksi, koska tuote tulee pääasiassa Mimmin Terapia Oy:n käyttöön ja heillä on paljon lapsiasiakkaita. Koska yhteistyökumppanini lapsiasiakkailta on usein keskittymiskykyyn liittyviä haasteita, on tuotteen oltava selkeästi hahmotettavissa, jotta asiakkaat voivat poimia vaivatta siitä tarvittavan informaation. Oppaan sisällön tulee olla yksiselitteistä ja kuvien tyyliltään samankaltaisia, eikä kuvia taikka tekstiä saa olla liikaa kerralla näkyvissä.

Asiakaslähtöisyys liittyy myös läheisesti tuotteen selkeyteen, mutta on lisäksi yksi toimintaterapeutin työn peruseriaatteista. Ensisijainen asiakas on avainhenkilö kuntoutusprosessissa ja tulee kohdata yksilönä, oman kulttuurinsa edustajana ja osana ympäristöään. Terapiassa ja sen tavoitteissa tulee kuulua asiakkaan omat valinnat, tarpeet ja päätökset. Aidoimmillaan asiakaslähtöisyys on sitä, että terapeutti ja asiakas pyrkivät vuorovaikutuksen keinoin yhteiseen ymmärrykseen siitä, mikä terapiassa on tärkeää. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 89-91.) Asiakkaana oppaalle ovat sekä toimintaterapeutit että toimintaterapeuttien lapsiasiakkaat. Pyrin tekemään oppaan, joka ottaa huomioon lapsiasiakkaiden tarpeet ja esittelee luontoa hyödyntäviä toimintoja asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutuksen tukemiseksi toiminnanvalintaprosessiin. Asiakaslähtöisyydellä huomioin myös tuotetta käyttävät toimintaterapeutit, eli kokoan oppaaseen helposti omaksuttavaa tietoa luontoympäristöistä ja niiden analyysistä.

Toimintakeskeisyys tarkoittaa toimintaterapiassa sitä, että toimintaa itsessään käytetään välineenä asiakkaan terveydentilan edistämiseksi. Hyödyntämällä tiettyä yksilölle terapeutista ja merkityksellistä toimintaa pyritään positiiviseen muutokseen asiakkaan terveydentilassa. (Brown 1997, viitattu 25.8.2016.) Pierce (2000) painottaa toimintakeskeisessä lähestymistavassa toimintojen tavanomaisen, eli alkuperäisen toimintaympäristön merkitystä. Hän määrittelee toiminnan yksilön subjektiivisen kokemuksen ja sillä hetkellä vallitsevien ympäristöllisten tekijöiden muokkaamaksi, ei toistettavaksi kokemukseksi. Toimintaa voidaan havainnoida, mutta sen näyttäytyminen havainnoitsijalle on aina erilainen kuin mitä toiminta on asiakkaan kokemana. Vain itse toimija voi kokea toiminnan juuri sellaisena kuin se hänelle näyttäytyy lukemattomien henkilökohtaisten merkitysten ja kontekstisidonnaisten muuttujien vuoksi. (Pierce 2000, 4.) Toimintakeskeisyydellä tarkoitan laatukriteerinä sitä, että opas auttaa terapeuttia valitsemaan asiakkaalleen terapian tavoitteisiin soveltuvan ja asiakkaan mielenkiinnonkohteiden mukaisen toiminnan. Lisäksi oppaassa ja siihen sisältyvissä valinnoissa tulee näkyä Piercen (2003) ja Hagedornin (2000) teoria taustalla.

7.2 Oppaan luonnostelu

Opinnäytetyöni oli tuotekehitysprojekti, johon kuuluu viisi tuotekehityksen vaihetta. Nämä ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, kehittälyvaihe, sekä tuotteen viimeistely (Jämsä ym. 2000, 28-94).

Luonnosteluvaihe alkoi asiakasprofiilin määrittämisellä. Oppaan ensisijaisia hyödynsääjiä ovat sekä toimintaterapeutit että heidän lapsiasiakkansa, joten oppaan täytyi huomioida molemmat käyttäjät. Lapsiasiakkaille oppaan tuli olla mielenkiintoa herättävä ja sitä ylläpitävä, sekä selkeä ja helposti ymmärrettävä käyttäjien mahdollisten kognitiivisten haasteiden vuoksi. Toimintaterapeuteille oppaan tuli tarjota tietoa luontomenetelmistä, helpottaa asiakkaan ja terapeutin välistä vuorovaikutusta, sekä olla helppokäyttöinen ja selkeä.

Luonnosteluvaiheessa perehdyin toimintaterapian kirjallisuuteen, luonnon terapeuttisuuden ja vaikuttavuuteen liittyvään kirjallisuuteen sekä painotuotteen kehittämiseen. Pääasiallinen teoreettinen lähtökohta tuli Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallista ja toiminnan analyysiin käytin Rosemary Hagedornin kirjallisuutta (2000). Valitsin Piercen mallin teoriapohjaksi sen korostaessa asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaan subjektiivista kokemusta, joiden koen olevan hyvin merkittäviä tekijöitä laadukkaassa toimintaterapiassa. Luontoa ja toimintaterapiaa yhdistävää kirjallisuutta on vielä vähän, joten perehdyin laajalti puutarhaterapiaan, ympäristö- ja ekopsykologiaan, eläinavusteisuuteen ja Green Care -ajatukseen.

Kustannukset tässä projektissa rajoittuivat opiskelijan ja projektin ohjausryhmän työtunteihin. Materiaalikuluja ei tuotteessa juurikaan ole sillä päätin tuottaa sen pääosin sähköisessä muodossa ilmaisen Papuri -kuvatyökalun avulla. Sähköiseen versioon päädyin siksi, koska olin projektivastaavana yksin ja koin Papuri-kuvatyökalun helppokäyttöisyyden rajaavan työmäärää sopivaksi. Projektimuotoista opinnäytetyötä varten laadin myös yhteistyösopimuksen, jossa opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja sekä ohjaava opettaja sitoutuvat noudattamaan yhteistyösopimuksessa mainittuja ehtoja.

7.3 Oppaan kehittäly

Opasta kehittäessä tuli ottaa huomioon Mimmin Terapian työskentelyn arvot ja periaatteet, joita ovat luonnonläheisyys, asiakaslähtöisyys ja voimavara- ja yhteistyökeskeinen työskentelyote. Asiakaslähtöisyys ja asiakkaan ottaminen mukaan terapian suunnitteluun näkyy oppaassa lasten kielellä ilmaistuinä apukysymyksinä, joilla orientoidutaan luontoaiheeseen ja selvitetään asiakkaan mielenkiinnonkohteita. Myös oppaassa käytettävät kuvat on valittu asiakaskunta huomioiden.

Moniammatillista asiantuntijatietoa hyödynnettiin kysymällä palaverissa Mimmin Terapian työntekijöiltä mielipiteitä oppaan sisältöön ja ulkoasuun liittyen. Oppaan sisällöksi muodostui luontoaiheeseen liittyvät kysymykset, joilla selvitetään asiakkaan mielenkiinnonkohteita, sekä kuvalliset sivut joissa esitellään Mimmin Terapiassa käytettäviä luontoa hyödyntäviä terapeuttisia toimintoja. Jotta asiakkaalla on helppo keskittyä oppaan sisältöön, suunniteltiin opas niin, että vain yksi sivu on kerrallaan näkyvissä. Sivujen sisältämät kuvat ovat myös mahdollisimman yksiselitteisiä ja niitä on yhdellä sivulla vain rajattu määrä. Tietoa Mimmin Terapian mahdollisuuksista tarjota luontoa hyödyntäviä terapeuttisia toimintoja sain syksyllä 2015 yrityksessä suorittamallani harjoittelujaksolla. Tämän tietämyksen ja Mimmin Terapian työntekijöiltä saaman palautteen perusteella listasin oppaaseen toteutettavissa olevia luontoa hyödyntäviä toimintavaihtoehtoja. Oppaan toiselle sivulle pyrin saamaan näkyviin Piercen vetoavuuden elementit ja Mimmin Terapian työntekijöiden tärkeinä pitämiä asioita, kuten muistiinpanojen kirjaamismahdollisuus, sekä lapsen aiempien luontokokemusten selvittäminen.

Pohtiessani eri ohjelmia oppaan luomiseksi, harkitsin Preziä, Bookcreatoria sekä Papunetin Papuri -kuvatyökalua. Prezin kuukausittaisen käyttömaksun vuoksi jäi jäljelle Bookcreator ja Papuri, joista valitsin Papurin Papunetin kuvapankin hyödyntämisen sen laajuuden ja helppokäyttöisyyden vuoksi. Oppaan selkeyden ja yksiselitteisyyden vuoksi päätin käyttää tyyliltään mahdollisimman samankaltaisia puhetta tukevaan ja korvaavaan kommunikointiin tarkoitettuja AAC, kuvia. Lapset tulkitsevat ja ymmärtävät kuvia hyvin eri tavalla kuin aikuiset, eivätkä normaalistikaan kehittyneet lapset hahmota hyvin abstrakteja asioita esittäviä kuvia, vaan kuvien tulkitseminen edellyttää aina harjaantumista ja oppimista (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki 2013).

Papunetin kuvapankin lisäksi käytin Symbol for Windows-kuvakirjastoa, sekä Boardmarker-kuvaohjelmaa. Kriteerejä kuvien valintaan hain toimintaterapian opettajalta, sekä Papunetin Tikoteekin internetsivuilta (2014), joka on osa Kehitysvammaliittoa. Oppaassa käytetyt värit valittiin Koskisen (2001) Hyvä painotuote -kirjan perusteella. (Koskinen 2001, 87.)

7.4 Oppaasta saatu palaute ja oppaan viimeistely

Tuotetta kehittäessä kaikissa eri kehittelyvaiheissa tarvitaan arviointia ja palautetta. Parhaita keinoja palautteen saamiseksi on koekäyttää tuotetta esimerkiksi tuotteen tilaajilla ja asiakkailta. (Jämsä ym. 2000, 80.) Oppaan ensimmäisen version sain tehtyä maaliskuussa 2016, jonka jälkeen pyysin siitä palautetta ohjausryhmältä sekä projektin tilaajan, Mimmin Terapian työntekijöiltä. Palautelomakkeessa pyydettiin arvioimaan oppaan laatu-kriteerejä eli selkeyttä, asiakaslähtöisyyttä ja toimintakeskeisyyttä ja antamaan vapaata palautetta tuotteen laadun parantamiseksi sekä sen jatkokehittelyä varten. Kolmen terapeutin antaman palautteen perusteella oppaan sisältö oli selkeästi esitelty, opas soveltui toimintaterapeutin käytännötyöhön ja asiakaskunta oli huomioitu hyvin. Palautteen analyysin perusteella lisäsin oppaan käyttöohjeeseen Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaisesti tehdyn esimerkkianalyysin mustikoiden poimimisesta.

Toimintaterapian opettajien kanssa käytyjen keskustelujen kautta sain palautetta tuotteesta käytetyistä kuvista. Osassa kuvista olevat eläimet tai ihmiset eivät olleet kokonaan näkyvissä, joka vähentää kuvan yksiselitteisyyttä. Luontoon liittyvissä kuvissa oli myös Suomessa harvinaista luontoa, joten vaihdoin joitain kuvavalintoja kulttuurisidonnaisuuden perusteella paremmiksi. Saamani palautteen myötä vaihdoin oppaassa käytettyjä kuvavalintoja käytännöllisemmäksi ja selkeämmin hahmotettaviksi.

Viimeistellessäni opasta laminoin toimintavaihtoehtoja esitteleviä kuvia, sekä tein niitä varten tarrallisen laminoidun paperin, johon lapsi voi kiinnittää itselleen mieleisiä toimintoja. Tarkoituksena tällä on pitää lapsen mielenkiintoa yllä pelkkää sähköistä versiota tehokkaammin samalla kun toimintaterapeutti ja asiakas keskustelevat eri toimintavaihtoehtoista ja asiakkaan mielenkiinnonkohteista.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

8.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Aiheeseen perehtyminen alkoi syksyllä 2014 yhdessä opiskelijatoverini kanssa. Yhteistyökumppani löytyi henkilökohtaisten suhteiden ja opettajien avulla. Yhteistyökumppanilla Mimmin Terapia Oy:llä oli ehdottaa useita projektin aiheita, joista valitsimme kiinnostavimman ja käytännöllisimmän kuuluisen idean. Projektin aiheen valinnan jälkeen perehdyimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja varmistimme ettei vastaavaa tuotetta ole jo olemassa. Aiheeseen perehtymisen välituloksen, tietoperustan valmistuminen kesti suunniteltua kauemmin, sillä opiskelijavaihto viivästytti tietoperustan työstämistä ja projektiorganisaation kokoonpanossa tapahtui muutoksia toisen opiskelijan jättäytyessä projektista pois. Haastetta tietoperustan luomiseen toi myös se, ettei toimintaterapian ja luonnon yhteydestä ole tehty juuri ollenkaan tutkimuksia. Valmiin tietoperustan aiheena oli Luonnon hyödyntäminen toimintaterapiassa - Opas luonnon hyödyntämiseen lasten toimintaterapiassa.

Projektin suunnittelun koin haastavaksi, mutta mielekkääksi osaksi projektia. Mielestäni haastavaa oli saada oppaaseen projektin kaikkia osapuolia miellyttävät ratkaisut. Opettajien, yhteistyökumppanin ja minun toiveet ja ajatukset poikkesivat välillä suurestikin toisistaan, mutta yhteistyöllä sekä joustavalla asenteella vaiheen välitulos, projekti-suunnitelma valmistui vuoden 2016 huhtikuussa. Yhteiseen mielipiteeseen pääsemistä olisi helpottanut minun, opettajien ja yhteistyökumppanin kokous jossa olisimme saaneet kuulla kerralla kaikkien näkemykset. Asia hoitui kuitenkin erillisillä tapaamisilla sekä sähköpostitse ja puhelimitse käydyillä keskusteluilla. Suunnitteluvaiheessa saatujen ideoiden toteutusta rajasi se, että tein työtä yksin, eikä käytössäni ollut monen alan ammattitaitoa tai niin paljoa työtunteja mitä isommalla projektiorganisaatiolla olisi ollut. Esimerkiksi graafikon tai tietotekniikan alan opiskelijan kanssa projekti olisi voinut toteutua tietokone- tai mobiilisovelluksena.

Tuotteen suunnittelu ja toteutus eteni hyvin aikataulussaan ajatuksen selkiytyessä oppaasta ja sen sisällöstä loppusyksystä 2015. Luonnosteluvaiheessa pohdin, mitkä tekijät

vaikuttavat oppaan valmistumiseen ja mistä sen laatu muodostuu. Pohtiakseni luonnon terapeuttisuutta, suoritin yhden luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan analyysin hyödyntäen Hagedornin (2000) toiminnan analyysin rakennetta ja Piercen terapeuttisen voiman mallin käsitteitä. Luonnosteluvaihetta seurasi tuotteen kehittelyvaihe. Oppaan suunnittelua auttoi se, että olin tehnyt Mimmin Terapialla viimeisen harjoittelujaksoni, joten tiesin heidän asiakaskuntansa jo ennakkoon. Kehittelyvaiheessa pyysin ohjausta sekä opettajilta, että Mimmin Terapian yrittäjältä Kati Väisäseltä ja päätimme yhdessä oppaan toteutuksesta. Oppaan sisältö perustuu kirjallisuuteen luonnon vaikuttavuudesta, toimintaterapiaan, omaan tietämykseen ja ohjausryhmältä sekä tilaajalta saatuun palautteeseen. Maaliskuussa 2016 sain valmiiksi vaiheen välituloksen, eli ensimmäisen version oppaastani, jota muokattiin vielä Mimmin Terapian työntekijöiltä saadun palautteen perusteella.

Tuotteen viimeistelyssä tein viimeiset muutokset oppaaseen Mimmin Terapian toimintaterapeuttien antaman palautteen perusteella. Alunperin palautteenantajilla oli viikko aikaa palautelomakkeen täyttämiseen, mutta heidän kiireellisyydestään johtuen jatkoin aikaa muutamalla päivällä. Palautteessa mainittiin kaivattavaksi mustikoiden poiminnasta vaatimusanalyysiä, jotta opasta olisi helpompi hyödyntää. Palautteen perusteella lisäsin oppaaseen lisätietoa Piercen mallin mukaan toiminnan analysoimisesta. Tuotetta viimeistellessä vaihdoin vielä oppaassa käytettyjä toimintavaihtoehtoja esittäviä kuvia asiakaslähtöisyyttä lisätäkseni.

Projektin päättämisen osatehtäviä ovat loppuraportin kirjoittaminen, projektin arviointi, valmiin opinnäytetyön esittäminen sekä opinnäytetyön viimeistely. Loppuraportti kirjoitettiin valmiiksi Mimmin Terapialta, sekä opettajilta saadun palautteen jälkeen.

8.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Suunnittelin tavoitteiden mukaisen oppaan, jonka avulla lapsiasiakkaille voidaan esitellä luontoa hyödyntäviä toimintamahdollisuuksia terapiainterventioon. Lisäksi opas sisälsi tavoitteen mukaisesti asiakkaan kanssa täytettävän analyysisiosion jonka avulla sekä orientoitua luontoaiheeseen, että lisätään asiakkaan osallisuutta terapian suunnittelussa. Saavutin siis projektille asetetun **tulostavoitteen**.

Myös **välitön tavoite** saavutettiin tuomalla toimintaterapeuteille käytännöntyön väline terapiainterventioon, jolla selvittää asiakkaan aiempia luontokokemuksia ja mielenkiinnonkohteita luontoon liittyen. **Kehitystavoitetta** ei ole vielä ajankohtaista arvioida, sillä opasta ei ole käytetty asiakkaiden kanssa. Palautteen perusteella toimintaterapeutit kokevat kuitenkin voivansa perustella luonnossa tapahtuvaa toimintaterapiaa työni avulla, joten voidaan ajatella kehitystavoitteen toteutuvan ainakin osittain.

Oppimistavoite saavutettiin osittain, sillä sain paljon uutta tietoa luonnon terapeuttisuudesta ja luonnon hyödyntämisestä asiakastyössä. Koen myös ammatillisuuteni kehittyneen oppiessani sekä luonnon mahdollisuuksista, että sen hyödyntämisen haasteista asiakastyössä. Opin myös paljon projektityöskentelystä ja tuotteen kehittämisestä. Koen oppimistani edistäneeni sen, että olin yksin projektivastaavana, enkä voinut olla poissa missään projektin vaiheessa.

8.3 Projektin laatuksiteerien saavuttamisen arviointi

Tuotteen laatuksiteerit olivat selkeys, asiakaslähtöisyys ja toimintakeskeisyys. **Selkeydellä** pyrittiin oppaassa olevan informaation yksiselitteisyyteen ja tekstin ja kuvien selkeyteen ja helposti ymmärrettävyyteen. Kolmen terapeutin antaman palautteen perusteella **selkeys** toteutui hyvin ja käyttämällä AAC-kuvia sain valittua oppaaseen yksiselitteisiä ja selkeitä kuvia. Vaikka käyttämieni kuvakirjastojen valikoima oli laaja, oli minulla välillä haasteita löytää asiaan soveltuva kuva, joka olisi mahdollisimman yksiselitteinen eikä poikkeaa liiaksi muista käytössä olevista kuvista. Myös Koskisen (2001) painotuotetta koskeva kirja antoi hyviä ohjeita oppaan selkeyteen liittyviin päätöksiin, esimerkkinä värien hyödyntäminen.

Asiakaslähtöisyydellä pyrittiin sisällyttämään oppaaseen vain rajattu määrä tarvittavaa tietoa, jotta opas olisi sekä toimintaterapeuteille että lapsiasiakkaille mahdollisimman helppokäyttöinen ja ymmärrettävä. Tarkoituksena oli myös lisätä oppaaseen vain sellaisia luontoa hyödyntäviä toimintoja jotka toimintaterapeuteilla on mahdollista järjestää. Asiakaslähtöisyyden toteutumista on lasten osalta haastava arvioida, sillä oppaasta ei ole saatu palautetta itse lapsiasiakkailta. Toimintaterapeuttien mukaan oppaan ulkoasu oli lapsiasiakkaat hyvin huomioiva ja mielenkiintoa herättävä. Palautteen perusteella voin sanoa

laatukriteerin toteutuneen ainakin toimintaterapeuttien osalta hyvin ja oppaan olevan käytännöllinen työvälinen toimintaterapeuttien asiakastyöhön.

Toimintakeskeisyys laatukriteerinä tarkoittaa toimintaterapian teorian ja tietämyksen perusteella tehtyjen valintojen näkymistä oppaassa, sekä toimintälähtöistä lähestymistapaa. Toimintaterapeuteilta saadun palautteen perusteella Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malli soveltui oppaaseen hyvin. Mielestäni toimintakeskeisyys toteutui laatukriteerinä hyvin, sillä oppaassa näkyy sekä Hagedornin, että Piercen teoriaa. Opas on myös terapeuttien mielestä soveltuva toimintaterapian käytännön työhön ja sisältö on koottu toiminnan terapeuttisen voiman mallin, toiminnan analyysin ja asiakaslähtöisen ajattelun avulla, joten voin sanoa toimintakeskeisyyden toteutuvan oppaassa hyvin.

9 POHDINTA

Luonnon merkityksellisyydestä ja vaikuttavuudesta keskustellaan nykyään paljon ja luonto on löytänyt vahvasti paikkansa jo kuntoutuksessakin. Toimintaterapian tutkimusnäyttö aiheesta kuitenkin vielä on hyvin vähäistä, joten pidän aiheitani ajankohtaisena ja tarpeellisena toimintaterapian kehittymisen kannalta. Nykyään asiakastyö ja sen vaikuttavuus täytyy olla perusteltavissa eri maksajatahoille, joten tutkimusnäyttöä luontoavusteisesta toimintaterapiasta kaivataan kipeästi.

Opin paljon projektimuotoisesta työskentelystä, sen haasteista ja mahdollisuuksista, sekä itsestäni ja omista työskentelytavoista ja tottumuksista. Projektityöskentelyyn toi joustavuutta se, että olin ainoa projektivastaava ja sain suunnitella aikatauluni vapaasti. Toisaalta itseni motivointi oli ajoittain haasteellista, joten koin riskitekijäksi aikataulun viivästymisen. Myös päätösten tekeminen ja eri vaihtoehtojen punnitseminen jäi omille harjoituksilleni, minkä koin aiheuttavan pientä epävarmuutta. Sain kuitenkin tarvittaessa tukea ja erilaisia näkökantoja ohjausryhmältä ja tukiryhmältä.

Luonnon Lumo -oppaan jatkokehitykseen minulla tuli useampia ideoita projektia työstäessäni. Graafikkaa voitaisiin hyödyntää oppaan ulkoasun muokkaamisessa esteettisemmäksi tai oppaasta voisi tehdä myös sovelluksen, joka voisi lisätä lapsiasiakkaiden kiinnostusta oppaaseen. Muokkauksia oppaaseen voidaan tehdä asiakasryhmän muuttuessa, sillä mielestäni oppaan alkuperäinen käyttötarkoitus ja tarve ei koske pelkästään lapsiasiakkaita. Luonnon elvyttävyyttä voidaan hyödyntää monenlaisiin asiakasryhmiin ja sen hyödyntäminen on varmasti mahdollista monella eri palvelujentarjoajalla.

Luonnon vaikuttavuus ja hyödyllisyys toimintaterapeutin työvälineenä on vahvistunut minulle tämän projektin työstämisen myötä, mutta opin että luonnon hyödyntämisessä ilmenee myös useita haasteita. Luonto toimintaterapiaympäristönä voi olla arvaamaton, eikä niin helposti hallittavissa mikäli terapeutilla ei ole kyseisestä toiminnasta tai toimintaympäristöstä kokemusta jo ennalta. Kliininen sairaalaympäristö on siis epäilemättä helpompi ja turvallisempi ratkaisu terapeutin näkökulmasta katsottuna. Luonnon monimuotoisuus ja arvaamattomuus tulee kuitenkin nähdä mahdollisuutena. Terapeutin tulee oman

kokemuksen ja toiminnan analyysin perusteella tutustua eri luontotoimintoihin ja sitä kautta mahdollistaa asiakkaalle vaikuttava ja elvyttävä terapiainterventio luontoympäristössä, jos se on terapian tavoitteiden ja asiakkaan kiinnostuksenkohteiden mukaista. Opin myös luonnon terapeuttisten tekijöiden olevan vielä osittain mysteeri, sillä luonnon vaikuttavuus on todistettu monilla eri tavoilla, mutta ei ole vielä selvää mitkä luonnon elvyttävyyden taustalla vaikuttavat tekijät tarkalleen ovat.

Projektissa käyttämäni toimintaterapiateoria korosti asiakkaan mukaan ottamista terapian suunnitteluprosessiin. Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malliin tutustuminen opetti kuinka ottaa asiakas mukaan toimintaterapiainterventioon ja myös sen, miksi niin kuuluu tehdä. Toimintaterapeutti ei voi hoitaa asiakasta, vaan voi mahdollistaa asiakkaalle tilaisuuden muutokseen joka voi viedä asiakkaan toimintakykyä haluttuun suuntaan. Muutoksen on lähdettävä asiakkaasta itsestään, jolloin terapeutin tulee työskennellä asiakaslähtöisesti, hyödyntäen omaa tietämystään asiakkaasta, toimintaterapiasta ja toimintaterapiassa käytettävistä malleista ja viitekehyksistä. Koen että elvyttävän ja rauhoittavan luonnon avulla voidaan päästä lähemmäksi asiakkaan aitoa minuutta ja sitä kautta saada tarvittavaa tietoa siitä, mihin toimintaterapiassa tulisi keskittyä. Pyrin tällä työllä kannustamaan toimintaterapeutteja opettelemaan luonnon hyödyntämistä toimintaterapiassa saavuttaakseen vaikuttavuutta toimintaterapiainterventioihinsa.

LÄHTEET

Akavan erityisalajat 2012. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Toimintaterapia. Viitattu 10.9.2014. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>.

Akkanen, A.-M. 2014. Puutarhatoiminta työkaluna nuorten mielenterveyskuntoutujien hoidossa – Vaikutukset keskittymiskykyyn ja mielialaan. 2014. Helsingin yliopisto. Kasvintuotantotiede. Maisterin tutkielma.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1991. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY

Brown, E.J. 1997. How to Define an Occupation-Based Practice. Advance healthcare network for Occupational Therapy practitioners. Viitattu 25.8.2016. <http://occupational-therapy.advanceweb.com/Article/How-to-Define-an-Occupation-based-Practice.aspx>

Csikszentmihályi, M. 1996. Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins Publishers.

Green Care Finland 2016. Viitattu 6.1.2016. <http://www.gcf Finland.fi/>

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes. London: Churchill Livingstone.

Hautala, T., Hämäläinen T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tammi. Helsinki.

Karttunen, K. & Lille, M. 2012. Tunsin turvan lämmön. Eläinavusteinen toimintaterapia-prosessi Skatan tilalla. Metropolia ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kehitysvammaliitto ry. 2011. Papunet. Tikoteekki-verkosto. Kuvapankit ja sanastot. Viitattu 21.3.2016. <http://papunet.net/tikoteekkiverkosto/apuvaelineiden-saatavuus/laitteet/kuvapankit-ja-sanastot/>

Kivimäki, T. & Rantakokko, J. 2014. Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Koivunen, T., Lindén, L & Rappe, E. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Helsinki : Inforviestintä Oy.

Kärki, R. 2014. Eläin työparina toimintaterapiassa. Kyselytutkimus toimintaterapeuteille. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Lane, S. & Bundy, A. 2012. Kids can be kids. A childhood occupations approach. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Luonnonvarakeskus 2016. Mitä Green Care on? Viitattu 6.1.2016. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>

Pierce, D. 2003. Occupation by Design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Surridge, J., McKie, J., Housden, J. & Whit, D. 2004. Wild at heart: tapping into the restorative power of the great outdoors. *Mental Health Practice* 7 (7), 20-23.

Taylor, A., Kuo, F. & Sullivan, W. 2001. Coping With ADD: The Surprising Connection to Green Play Settings. *Environment and Behavior*. 33 (1), 54-77.

The American Occupational Therapy Association. 2008. Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd edition.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62, 625–683.

The American Occupational Therapy Association. 2016. About Occupational Therapy. Viitattu 11.4.2016. <http://www.aota.org/about-occupational-therapy.aspx>

Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki. Kehitysvammaliitto ry. 2013. Viitattu 12.9.2016. [http://papunet.net/tikoteekki/julkaisut/tikonen-tiedote/arkisto.html?tx_mininews_pi1\[showUid\]=132&cHash=2fe92c16d39b9353a7259fd150b5bd0c](http://papunet.net/tikoteekki/julkaisut/tikonen-tiedote/arkisto.html?tx_mininews_pi1[showUid]=132&cHash=2fe92c16d39b9353a7259fd150b5bd0c)

Ture, T. 2008. The Meaning of Natural Environment Occupations: Exploring the Experiences of Sierra Club Members. Eastern Michigan University. Occupational Therapy Program. Masters Theses and Doctoral Dissertations.

VanderLaan, S. 2012. Into the Wild. Using nature in occupational therapy practice. Advance healthcare network. Viitattu 9.12.2015, <http://occupational-therapy.advanceweb.com/Archives/Article-Archives/Into-the-Wild.aspx>

Wells, N. & Evans, G. 2003. Nearby Nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*. 35 (3), 311-330.

World Federation of Occupational Therapists 2011. About Occupational Therapy. Definition of Occupational Therapy. Viitattu 10.9.2014, <http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>.

LIITTEET

Liite 1: Projektin aikataulu

Liite 2: Projektin laatukriteerit

Liite 3: Palautelomake

PROJEKTIN AIKATAULU**LIITE 1**

Laatija: Lauri Väisänen

Projekti: Luonto toimintaterapiaympäristönä

Nro.	Tehtävä	Alku pvm	Loppu pvm	Suunn. tunnit	Toteut. tunnit
1.	Aiheeseen perehtyminen	9/14	12/14	50	50
2.	Projektin suunnittelu	11/14	12/15	120	200
3.	Tuotteen suunnittelu ja to- teutus	9/15	3/16	80	90
4.	Tuotteen viimeistely	8/15	9/16	40	40
6.	Projektin päättäminen	10/15	9/16	80	35

PALAUTELOMAKE

LIITE 2

Arvoisa toimintaterapeutti!

Pyytäisin sinua tutustumaan Luonnon Lumo - Luonnon hyödyntäminen lasten toimintaterapiassa -oppaaseen ja antamaan palautetta oppaasta sen kehittämiseksi. Mikäli mahdollista, voit testikäyttää opasta asiakastyössäsi, mutta myös pelkkä oppaan lukeminen ja sen perusteella annettu palaute on arvokasta tietoa oppaan laadun parantamiseksi.

Palautelomakkeen kysymykset ovat aseteltu projektin laatukriteerien perusteella ja jokaisen kysymyksen jälkeen on jätetty tilaa avoimille kommentteille. Pyytäisin sinua lähettämään palautelomakkeen täytettynä sähköpostiini o2vala00@students.oamk.fi 29.5.2016 mennessä. Vastaan mielelläni opasta koskeviin kysymyksiin sähköpostitse.

Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin samaa mieltä

Arvioitava ominaisuus	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Kommentit
<p>Selkeys</p> <p>Oppaan asiat on ilmaistu yksiselitteisesti ja selkeästi</p> <p>Oppaassa on kerralla näkyvillä sopiva määrä tietoa, ei liikaa eikä liian vähän.</p>					
<p>Asiakaslähtöisyys</p> <p>Oppaassa käytetyt kuvat liittyvät luontoaiheeseen ja ovat lapsiasiakkaiden ymmärrettävissä.</p> <p>Opas on toteutettu mielenkiintoa herättävästi.</p>					

<p>Toimintakeskeisyys</p> <p>Oppaassa näkyy toimintaterapian näkökulma ja opiskelijan omaa ammattitaitoa.</p> <p>Opas soveltuu Mimin Terapian toimintaterapeuttien käytännön työn tueksi.</p>					
--	--	--	--	--	--

Ideoita oppaan laadun parantamiseksi tai jatkokehittelyyn:

Kiitos palautteestasi!