

GREEN CARE -TOIMINTA PALOSALMIKODISSA

Eläinavusteinen toiminta osana asukkaiden ja
työntekijöiden hyvinvointia

Luontoa elämään!
Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla (ESR) -
hanke

Lotta Tuikka
Sonja Kemppainen

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)
Sairaanhoitaja (AMK)

2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Lotta Tuikka Sonja Kemppainen	Vuosi 2017
Ohjaaja	Arja Jääskeläinen	
Toimeksiantaja	Luontoa elämään! – Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke (ESR)	
Työn nimi	Green Care -toiminta Palosalmi-kodissa. Eläinavusteinen toiminta osana asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointia	
Sivu- ja liitesivumäärä	65 + 5	

Green Care -toimintatapa perustuu ajatukseen, jossa ihmisen hyvinvointia voidaan edistää luonnon, maaseutu ympäristön ja eläinavusteisten menetelmien avulla. Eläinavusteisilla menetelmillä on mahdollista suojata mielenterveysongelmilta, tukea toimintakykyä ja edistää työssäkäyvien jaksamista. Yleisimmät eläimet eläinavusteisissa menetelmissä ovat koirat ja hevoset, mutta myös tuotantoeläinten käyttö hyvinvoinnin edistämiseksi on herättänyt kiinnostusta.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Lisäksi tavoitteenamme oli kehittää ammatillista osaamistamme sosiaali- ja terveydenhoitoalalla. Tarkoituksenamme oli tutkia laadullisten tutkimusmenetelmien avulla eläinavusteisen toiminnan vaikutusta asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin palveluasumista tarjoavassa Palosalmi-kodissa Rovaniemellä.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Luontoa elämään! – Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke (ESR). Teimme eläinavusteisen toiminnan lähtötilannetta kartoittavan ryhmähaastattelun asukkaille ja lomakekyselyn työntekijöille. Lopuksi toteutimme samoilla menetelmillä aineiston keruun kesän aikana tapahtuneen eläinavusteisen toiminnan vaikutuksen arvioimiseksi.

Saamiemme tulosten mukaan Palosalmi-kodin asukkaat ja työntekijät pitivät eläinavusteista toimintaa hyvinvointiaan lisäävänä tekijänä, vaikka toiminnan aloitus viivästyi ja kokemus siitä jäi lyhyeksi. Hyvinvointia lisäsivät toiminnallisuus, uudet kokemukset, yhteisöllisyyden lisääntyminen ja positiiviset tuntemukset.

Avainsanat Green Care, hyvinvointi, eläinavusteinen toiminta, kuntoutus, työhyvinvointi

Social Services, Health and Sports
Degree programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Lotta Tuikka Sonja Kemppainen	Year 2017
Supervisor	Arja Jääskeläinen	
Commissioned by	Functional Capacity And Inclusion Through Green Care Methods And Services Project (ESR)	
Subject of thesis	Green Care Activity in Palosalmi-koti. Animal Assisted Activities as Part of Well-Being of Residents And Employees	
Number of pages	65 + 5	

Green Care activities are based on the idea of the well-being of human's being improved through natural, rural, and animal assisted methods. Through animal assisted methods it is possible to protect an individual from mental health problems, support ability to function and promote well-being at work. In animal assisted methods the most common animals are dogs and horses, but the interest in farm animals in promoting well-being has increased.

The main goal of this thesis was to develop Green Care activities and to promote animal assisted activities as a support of human's well-being. In addition, the goal was to develop our own professional knowledge in the welfare and health sector. The purpose of this thesis was to study through qualitative research methods the effectiveness of animal assisted activities in the well-being of the residents and employees of the Palosalmi-koti. Palosalmi-koti offers supported living services in Rovaniemi.

The commissioner of this thesis was the Functional Capacity and Inclusion through Green Care Methods and Services Project. To find out the starting situation before the animal assisted activities took place in Palosalmi-koti, we executed a group interview for the residents and a questionnaire for the employees of the Palosalmi-koti. Later, we implemented the same methods to investigate the effect of animal assisted activities that took place during the summer.

According to the results, despite of the short experience due to the delay in the starting stage, the residents and employees considered animal assisted activity as a factor for well-being. Furthermore, activities, new experiences, increased communality and positive feelings contributed to the increase in well-being.

Key words Green-Care, well-being, animal-assisted activity, rehabilitation, well-being at work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	LUONNOSTA HYVINVOINTIA	9
3.1	Hyvinvointi Suomessa.....	9
3.2	Eläinavusteinen toiminta Green Care -toiminnassa	11
4	ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA HOITOTYÖSSÄ.....	14
4.1	Eläimen ja ihmisen suhde	14
4.2	Fyysiset edut.....	15
4.3	Psyykkiset edut.....	16
4.4	Sosiaaliset edut	17
5	LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA	19
5.1	Kuntoutuminen käsitteenä	19
5.2	Luontolähtöisellä kuntoutuksella hyvinvointia	21
6	TYÖHYVINVOINTI LUONTOPAINOTTEISESSA PALVELUKODISSA	26
6.1	Työhyvinvointia, työkykyä ja toimintakykyä luonnosta	26
6.2	Työlähtöistä työhyvinvointia eläinavusteisilla menetelmillä	28
7	TUTKIMUSMENETELMÄT JA PROSESSI	32
7.1	Toimintaympäristö	32
7.2	Aineiston keruu	33
7.3	Tutkimusaineiston analysointi	37
8	TULOKSET.....	40
8.1	Asukkaiden ajatukset ja odotukset tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta	40
8.2	Työntekijöiden ajatukset ja odotukset tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta.....	42
8.3	Eläinavusteisen toiminnan merkitys asukkaiden hyvinvointiin.	44
8.4	Eläinavusteisen toiminnan yhteys työntekijöiden hyvinvointiin.....	46
8.5	Tulosten tarkastelu	48
9	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	53
10	POHDINTA	57
10.1	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	57
10.2	Ammatillinen kasvu	58
	LÄHTEET.....	60

KÄYTETYT MERKIT JA LYHENTEET

AA	Asukkaiden alkukartoitus
AAA	Animal- Assisted Activities (Salovuori 2014)
AAE/AAP	Animal- Assisted Education/Pedagogy (Kahilaniemi & Kahilaniemi 2016)
AAI	Animal- Assisted Interaction (Kahilaniemi & Kahilaniemi 2016)
AL	Asukkaiden loppukartoitus
AASW	Animal- Assisted Social Work (Kahilaniemi & Kahilaniemi 2016)
AAT	Animal- Assisted Therapy (Salovuori 2014)
TA	Työntekijöiden alkukartoitus
TL	Työntekijöiden loppukartoitus

1 JOHDANTO

Useat tutkimukset osoittavat luonnon positiivisesta vaikutuksesta psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Eri tieteenalat, kuten eko- ja ympäristöpsykologia korostavat vahvasti luonnon yhteyttä parempaan mielenterveyteen (Salonen 2005, 22). Green Care -toimintatapa perustuu ajatukseen, jossa luontoa, maaseutu ympäristöä ja eläinavusteista toimintaa hyödynnetään ammatillisesti tavoitteena ihmisen hyvinvoinnin parantaminen (Yli-Viikari ym. 2009, 19). Luontoympäristöön ja eläintoimintaan pohjautuvilla palveluilla ja menetelmillä voidaan suojata mielenterveysongelmilta, tukea ikäihmisten toimintakykyä ja edesauttaa työssäkäyvien jaksamista (Green Care Finland 2017b).

Eläinavusteiset menetelmät ovat tulleet tunnetuksi viimeisten vuosikymmenien aikana ja yleistyneet myös Suomessa (Yli-Viikari ym. 2009, 21). Eläinten parissa tapahtuvan toiminnan avulla on mahdollista edistää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Eläinavusteisten menetelmien avulla voidaan mahdollistaa ongelma-alueiden kartoittaminen sekä harjoittaa fyysisiä ja psykososiaalisia taitoja. Yleisimmät eläimet eläinavusteisissa menetelmissä ovat koirat ja hevoset, mutta viime aikoina kiinnostusta on herättänyt myös tuotantoeläinten käyttö hyvinvointi-, kasvatus- ja kuntoutustyössä. (Green Care Finland 2017a; Tarkiainen, Nurminen, Soini & Mononen 2014, 63.)

Lapin ammattikorkeakoulu koordinoi ja hallinnoi Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamaa Luontoa elämään! – Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanketta (2015–2017). Mukana ovat lisäksi Eduro-säätiö, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponia sekä Sallan kunnan nuorisotoimi. Hankkeen tavoitteena on Green Care -toiminnan mukaisesti kehittää kuntoutuksen toimintamalleja. Hanketta kehitetään yhteistyössä niiden toimijoiden kanssa, jotka tarjoavat kuntoutuspalveluita esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttäjille tai ihmisille, joilla on mielenterveysongelmia. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 11–12.) Hankkeen avulla innostetaan luontoympäristöjen käyttöönottoa kuntoutumisyksiköihin ja tarjotaan uudentyyppisiä toimintamalleja. Luonto- ja eläinavusteisen toiminnan avulla voidaan edistää myös hoidon yksilöllisyyttä ja asiakkaan valinnanvapautta. (Salovuori 2014, 10; Yli-Viikari ym. 2009, 24,27.)

Opinnäytetyöprojektimme toteutettiin Luontoa elämään! -hankkeen toimeksi antamana (Liite 5) Rovala Settlementi Ry:n omistamassa palveluasumista tarjoavassa Palosalmi-kodissa Rovaniemellä, joka on hyödyntänyt palveluissaan luontoa koko toimintansa ajan. Lähiympäristö tarjoaa mahdollisuudet ulkoiluun, marjastukseen ja kalastukseen. Keväällä 2017 Palosalmi-kotiin tuotiin ensimmäistä kertaa maatilan eläimiä pihaympäristöön. Eläinavusteista toimintaa on jonkin verran toteutettu muun muassa kaverikoiratoiminnalla, mutta maatilan eläimiä ei ympäristössä aikaisemmin ole ollut. Tältä pohjalta syntyi tarve tutkia maatilan eläinten ja niiden tuoman toiminnan vaikutusta ihmisten hyvinvoinnille. Vaikutusta arvioidaan sekä asukkaiden että henkilökunnan näkökulmasta. Tarve nousi tutkia asukkaiden lisäksi myös työntekijöiden hyvinvointia, sillä tutkimustietoa eläinten hyvinvointivaikutuksesta työntekijöihin löytyy hyvin vähän. Tavoitteena oli kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia laadullisten tutkimusmenetelmien avulla eläinavusteisen toiminnan vaikutusta Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin.

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia laadullisten tutkimusmenetelmien avulla eläinavusteisen toiminnan vaikutusta Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin. Tutkimuksemme kohdistui sekä asukkaisiin että työntekijöihin, sillä luontotoiminta ja sen tuoma hyvinvointivaikutus on todettu ulottuvan kaikille luontoympäristössä toimiville. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena.

Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittää ammatillista osaamistamme. Tavoitteenamme oli hankkia kattavaa ja monipuolista tietoa sekä käytännön osaamista Green Care -toiminnasta ja eläinavusteisesta toiminnasta, jotka kasvattavat erityisosaamistamme tulevina terveydenhoitajana ja sairaanhoitajana.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin asukkailla on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?
2. Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin työntekijöillä on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?
3. Miten Palosalmi-kodin asukkaat kokevat eläinavusteisen toiminnan vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?
4. Millainen yhteys eläinavusteisella toiminnalla on toimintaa toteuttavien työntekijöiden hyvinvointiin työntekijöiden kokemana?

3 LUONNOSTA HYVINVOINTIA

3.1 Hyvinvointi Suomessa

Hyvinvointi on käsite, joka kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle. Filosofiasa on erilaisia teorioita siitä, mistä hyvinvoinnissa tarkkaan ottaen on kysymys. Hedonististen teorioiden mukaan hyvinvointi on nautintoa ja sitä, että miellyttävät kokemukset voittavat epämiellyttävät. Halujen tyydytys -teorioiden mukaan hyvinvointi on puhtaasti sitä, että yksilön halut tyydyttyvät. L. W. Sumnerin luoman aito onnellisuus -teorian mukaan hyvinvointi on autenttista onnellisuutta. (Mattila 2009.)

Aito onnellisuus -teorian mukaan hyvinvointi on subjektiivista onnellisuutta, johon sisältyy positiiviset tunteet ja tyytyväisyys omaa elämää kohtaan. Eettinen eudaimonismi pohjautuu antiikin aikaisiin teorioihin, jonka peruskäsitteenä on eudaimonia. Näille teorioille oli yhteistä ajatus siitä, että hyvinvointi on ihmisluonnon toteuttamista ja itsensä toteuttamista. (Mattila 2009.) Amartya Senin ja Martha Nussbaumin Ihmiselle ominaiset kyvyt -teorian mukaan ihmisen kukoistamisen osatekijöitä ovat seuraavat kymmenen ihmiselle ominaista kykyä:

- ✓ *Elämä: ihminen kykenee elämään täysipainoisen ja täysmittaisen elämän.*
- ✓ *Ruumiin koskemattomuus: ihminen kykenee liikkumaan vapaasti ja on suojassa väkivallalta.*
- ✓ *Mielikuvitus, aistimukset ja ajattelu: yksilöllä on mahdollisuus opiskella ja vapaus oppimansa luovaan käyttöön.*
- ✓ *Ruumiin terveys: Oma terveys sekä lisääntymiskyky säilyvät hyvinä.*
- ✓ *Tunteet: mahdollisuus kehittää tunnekokemuksiaan vapaana pelosta ja ahdistuksesta, sekä hänellä on mahdollisuus rakkauteen.*
- ✓ *Yhteys toisiin ihmisiin: Ihmisellä on kyky elää yhdessä toisten kanssa sekä kyky asettua toisen tilanteeseen; tämä edellyttää nöyryytyksen ja syrjinnän välttämistä sekä itsekunnioituksen tukemista.*
- ✓ *Käytännöllinen viisaus: ihmisellä on mahdollisuus kehittää oma käsitys hyvästä sekä tarkastella kriittisesti oman elämänsä suunnittelua.*
- ✓ *Huoli toisista eläinlajeista: ihminen on kykenevä huolehtimaan eläimistä, kasveista ja luonnosta.*

- ✓ *Leikki: kyky nauraa, leikkiä ja nauttia harrastuksista.*
- ✓ *Kyky kontrolloida omaa ympäristöä: ihmisellä on oikeus osallistua poliittiseen vaikuttamiseen sekä hänellä on puhe- ja kokoontumisvapaus. (Mattila 2009.)*

Hyvinvointi Suomessa on keskimääräisesti kehittynyt myönteisesti, mutta silti väestöryhmien väliset erot hyvinvoinnissa ovat kasvaneet. Suomi on hyvinvointivaltio, jonka tehtävänä on tarjota hyvän elämän lähtökohdat kaikille kansalaisille. Tästä suomalaiset ovat valmiita maksamaan veroja, jotta hyvinvointivaltio ja sen tarjoamat palvelut olisi mahdollista ylläpitää. Yleensä hyvinvoinnin osatekijät jaetaan terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomessa hyvinvointi-käsitteellä viitataan yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osia ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvoinnin osia ovat esimerkiksi elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät osatekijät sekä toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015a.)

Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, johon vaikuttaa yksilön oma ja lähipiirin terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmisen omat odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Sosioekonomisilla tekijöillä, kuten tuloilla, omaisuudella, asumistasolla, koulutuksella ja ammatilla, on selvä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen sekä niiden määrittäjiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015a.) Marika Kunnarin (2017, 178) väitöskirjan tutkimuksen mukaan yleisimpiä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä kaikissa ikäryhmissä ovat taloudellinen tilanne ja fyysinen terveys. Tutkimuksen mukaan hyvinvointia heikentävinä tekijöinä pidettiin myös asuinkuntaa, palveluiden saatavuutta, yksinäisyyttä ja yhteiskuntaa.

Hyvinvointi ja terveys ovat yksilön voimavaroja, joiden avulla kyetään osallistumaan yhteisön toimintaan ja hankkimaan sekä ylläpitämään omaa hyvinvointia. Laadukas elinympäristö ja luonto edistävät terveyttä ja hyvinvointia ja sillä on todettu olevan jopa kokonaistaloudellista merkitystä. Luonnon positiiviset terveysvaikutukset auttavat hallitsemaan terveydenhuollon kuluja. Ihmiselle hyvinvointia luo se, että hänet tunnustetaan omana itsenään ja hän voi vaikuttaa ympäris-

töönsä. Vahvistamalla yhteenkuuluvuutta, osallisuutta ja luontoyhteyden merkityksellisyyttä ihminen voisi löytää vahvemman yhteyden kokemukselliseen, sisäiseen hyvinvointiinsa ja ympäröivään luontoon. Luontoympäristön on todettu parantavan koettua terveydentilaa ja toimintakykyä, joten ihmisen luontoyhteyttä voitaisiin sosiaali- ja terveystalveissa vaalia enemmän, kuten Green Care -palveluissa on lähtökohtana. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 7–9.)

3.2 Eläinavusteinen toiminta Green Care -toiminnassa

Kokemusten pohjalta on aina tiedetty, kuinka luonto kuntouttaa ja eheyttää, mutta tätä ajatusta tukevat myös useat tutkimukset eri tieteen aloilla (Wahlström 2008, 7). Luonnon positiivisesta vaikutuksesta ja yhteydestä terveyteen on tutkittu ympäristöpsykologian, ympäristösuunnittelun, terveys- ja liikuntatieteen, kasvatustieteen ja metsä-, puutarha- ja kasvitieteen tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa koettuun terveydentilaan, vähentää stressiä, edistää ihmisen rauhoittumista, lisää toimintakykyä ja vähentää kuolleisuutta. (Salonen 2010, 23–25.)

Green Care -toiminta, joka ymmärretään suomenkielisenä vastineina luontohoivana ja luontovoimana, pohjautuu ajatukselle, jossa ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua on mahdollista lisätä luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan avulla. Toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät kolmesta elementistä, jotka ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto on toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline, toiminta tarkoittaa toimimista luonnossa ja kokemukset luontoympäristössä tai eläinten kanssa luovat yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteen. Green Care -toiminnan perusedellytyksinä ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. (Green Care Finland 2017b; Vehmasto 2014, 32, 3.)

Terveyttä tukevien ja ennaltaehkäisevien hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi on suuri tarve ja Suomen luonto tarjoaa tähän mahdollisuuden. Luontomenetelmien eli interventioiden ja niiden kautta saatujen kokemusten avulla voidaan tukea työssäkäyvien jaksamista ja toimintakykyä, suojata ihmisiä mielenterveysongelmilta ja turvata ikääntyneiden ihmisten hyvinvointi ja toimintakyky. Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön, mutta luonnon elementtejä on myös mahdollista hyödyntää kaupunki- ja laitospäristössä. Toiminnassa käytetään

luonto-, eläin- ja maatala-avusteisia menetelmiä. (Green Care Finland 2017b; Salonen 2010, 62.)

Maaseudun yrityksillä on runsaasti käytössä olevia resursseja, joita voi hyödyntää pienillä kustannuksilla Green Care -toiminnassa (Vehmasto 2014, 9). Tästä syystä maatilat ovat oleellinen osa toimintaa. Maatilat antavat runsaasti mahdollisuuksia toiminnan harjoittamiseen ympäri vuoden ja sopivat erityisen hyvin kuntouttavaan toimintaan tarjoamalla eritasoisia töitä toimintakyvyltään eritasoisille kuntoutujille. Lisäksi töiden parissa tapahtuvat kokemukset ovat usealle asiakasryhmälle soveltuvia ja edistävät kuntoutujan elämänhallinnan tunnetta. Maatilalla tapahtuvat kokemukset, kuten työn tulokset ja niistä tulleet onnistumisen kokemukset, vahvistavat kuntoutujan itseluottamusta sekä opettavat vastuullisuutta ja oma-aloitteisuutta. (Salovuori 2014, 68; Green Care Finland 2017c.)

Eläinavusteinen työskentely määritellään eri tavoin. Salovuori (2014, 53) jakaa eläinten käytön hoidon tukena kahteen osa-alueeseen, jotka ovat eläinavusteinen terapia eli Animal Assisted Therapy, AAT ja eläinavusteiset aktiviteetit eli Animal Assisted Activities, AAA. Kahilaniemi ja Kahilaniemi (2016, 20–21) kuvaavat eläinavusteista työskentelyä eli Animal-Assisted Interaction, AAI yläkäsitteenä muille toiminnan muodoille. Tätä käsitettä on myös pidetty useassa muussa esityksessä yläkäsitteenä. Muita muotoja eli alakäsitteitä ovat eläinavusteinen terapia eli Animal-Assisted Therapy, AAT, eläinavusteinen opetus/pedagogiikka eli Animal-Assisted education/pedagogy, AAE/AAP ja eläinavusteinen sosiaalityö eli Animal-Assisted Social Work, AASW. Nämä kolme toimintamuotoa ovat tavoitteellisia, ammatillisia ja hyvin suunniteltuja.

Vapaamuotoisempina toimintamuotona Kahilaniemi ja Kahilaniemi (2016, 21) kuvaavat eläinavusteista toimintaa eli Animal-Assisted Activity, AAA, jota on esimerkiksi kaverikoira-toiminta. Toiminnassa voi hyödyntää myös muita eläimiä, kuten kissoja, lampaita, kanoja ja alpakoita (Green Care Finland 2017a). Eläinavusteista toimintaa kuvataan vapaamuotoisempina muotona ilman yksilöllisiä ja suunniteltuja tavoitteita sekä se on usein vapaaehtoistoimintaa. Eläinavusteisessa toiminnassa ihmisen hyvinvointia pyritään lisäämään mielihyvää tuottavin, kasvatuksellisin ja motivoivin keinoin. (Ikäheimo 2013, 10.) Tämä toimintamuoto on lähinnä toimintatapaa, jota toteutetaan Palosalmi-kodissa (Kuva1).



Kuva 1. Eläinavusteista toimintaa Palosalmi-kodissa

Eläinavusteisessa toiminnassa käytetään suurimmaksi osaksi lemmikkieläimiä, mutta muutkin lajit ovat herättäneet kiinnostusta. Suomessa Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT:n julkaisussa Lilja ja Soini (2014, 3) tarkastelevat suomalaisten kotieläinrotujen käyttöä eläinavusteisessa toiminnassa. Toimivaa käyttöä perustellaan kotieläinrotujen monipuolisilla käyttötarkoituksilla sekä ihmisen ja kotieläimen pitkäaikaisella kumppanuudella. Berget, Ekeberg ja Braastad (2008, 576–581) ovat tutkineet terapeuttien ja maanviljelijöiden asenteita eläinavusteisesta toiminnasta maatilan eläinten parissa. Tutkimuksessaan he osoittivat molempien osapuolten positiivisia asenteita toimintaa kohtaan.

4 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA HOITOTYÖSSÄ

4.1 Eläimen ja ihmisen suhde

Ympäri maailmaa löytyy kirjallisuutta ja tutkimuksia eläimen vaikutuksesta ihmiseen ja tutkimukset ovat lisääntyneet vuosien saatossa laajemmaksi ja kattavammaksi (Ikäheimo 2013, 5). Ihminen on asunut ja työskennellyt eläinten kanssa jo vuosisatojen ajan. Eläimet ovat olleet maatalousvaltaisen yhteiskunnan tukipylväs. Ne olivat lääkkeiden, ruoan, vaatteiden, raaka-aineiden sekä työ- ja kuljetusvoiman lähde. Eläimet ovat tarjonneet ihmisille apua, lohtua, turvaa ja seuraa. Eläinten apurin rooli on siis ollut paljon merkittävämpi verrattuna nykyaikaan, jolloin koneet korvaavat monia eläinten tehtäviä. Työnsä osaavia eläinapureita osattiin arvostaa ja niitä ei kohdeltu huonosti. Eläimiin myös kiinnytettiin, jolloin taloudellinen ajattelu ei ollut ainoa syy pitää niistä huolta. (Ikäheimo 2013, 20.) Eläimet ovat siis tarjonneet ja tarjoavat edelleen taloudellista hyötyä ihmiselle, mutta eläimet vaikuttavat myös paljon syvemmin ja erityisesti vaikutus näkyy ihmisen hyvän olon tunteessa (Wahlström 2016, 87).

Kahilaniemi & Kahilaniemi (2016, 18) on todennut Lorraineen (2014) viitaten, kuinka eläimen osallisuutta kuntoutustyössä on hyödynnetty jo 1800-luvun loppupuolella. Florence Nightingalen kerrotaan ymmärtäneen eläinten terapeuttisen hyödyn ja häntä pidetäänkin yhtenä eläinavusteisen terapian syntyyn vaikuttavista henkilöistä. Eläinavusteisen terapian suosio kasvoi tätä myöten ahdistuksen hoitokeinona ja esimerkiksi Sigmund Freud alkoi jo 1930-luvulla käyttää koiransa psykoterapeuttisissa istunnoissaan. Freud tulkitsi potilaansa jännitystilaa sen mukaan, mille etäisyydelle koira jäi hänen asiakkaastaan. Freud totesi myös, että koira helpotti asiakkaan ja hänen välistä vuorovaikutussuhdetta positiivisesti.

Suomessa on paljon sellaisia ihmisiä, jotka haluaisivat olla lähellä eläimiä, mutta eivät sitä voi tehdä allergioiden, muistisairauksien, liikuntavaikeuksien tai sen vuoksi, että asutaan laitoksessa, jossa eläimiä ei ole. Heille voidaan antaa paljon mielihyvää ja iloa tuomalla eläin heidän luokseen. Eläimen ja ihmisen kohtaamisen vaikutukset eivät jää vain hetkelliseen mielihyvään, vaan vaikutukset näyttävät olevan paljon monitasoisempia ja syvällisempiä. (Ikäheimo 2013, 5.)

4.2 Fyysiset edut

Eläimillä on useita fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä kasvatus- ja kuntoutumisprosessissa. Jo ensimmäisessä kontaktissa eläimeen ihmisen verenpaine laskee ja hän rentoutuu. Lisäksi on todettu ihmisen kognitioiden, liikeratojen, voiman ja tasapainon lisääntymistä eläinavusteisten menetelmien avulla. Eläimiä käytetään yksilö- ryhmätilanteissa kasvatuksen ja sosiaali- ja terveydenhuollon apuna. Fysioterapeutit ja toimintaterapeutit käyttävät eläimiä lasten, nuorten, vanhusten ja kehitysvammaisten kuntoutuksessa sekä psykoterapiassa eläimet auttavat monella tavalla ihmisen kuntoutumisprosessissa. (Ikäheimo 2013, 7; Kahilaniemi & Kahilaniemi 2016, 19.)

On saatu näyttöä siitä, että lemmikkieläimet auttavat tehokkaasti toipumaan sairauksista. Tutkimusnäyttöä on saatu siitä, että sydäninfarktin saaneiden potilaiden kuolleisuus oli jopa kolmanneksen pienempi, jos he omistivat lemmikkieläimen, verrattuna potilaisiin joilla ei lemmikkiä ollut. Lemmikkieläimen omistavien sydäntautikuolleisuus on 3 % pienempi kuin ihmisten, joilla lemmikkiä ei ole. Australiassa on tehty tutkimuksia, joista on saatu tietoa, että koirien omistajilla esiintyy keskimääräistä vähemmän sepelvaltimotautia, heillä on hieman alhaisempi kolesterolitaso ja alentunut triglyseridin määrä. Tutkimuksessa huomattiin, että muiden lemmikkien, kuten lintujen ja kalojen omistajien terveydentila, ei poikkea oleellisesti koiranomistajien terveydentilasta. (Vartiovaara 2006.)

Australiassa tehdyssä tutkimuksessa seurattiin noin neljää tuhatta keskimäärin 72 vuotiasta australialaista yhdentoista vuoden ajan. Tutkimukseen osallistuneista 86 prosentilla oli ollut lemmikki jossain vaiheessa elämää ja 36 prosentilla oli lemmikki tutkimuksen aikana. Seurannan aikana lemmikin omistajien riski menehtyä sydän- ja verisuonitautiin oireisiin oli 26 prosenttia pienempi kuin ikätovereiden, joilla ei ollut lemmikkiä missään vaiheessa elämää. (Chowdhury, Nelson, Jennings, Wing & Reid 2017.)

Usein ajatellaan, että lemmikkieläimet aiheuttavat allergioita, mutta usein tieto kertoo, että lemmikki ennemminkin ehkäisee allergiaa. Useampi lääkäri uskoo, että lemmikkieläimille alistuminen varhaisiällä auttaa elimistöämme rakentamaan

puolustuskeinoja allergioita ja astmaa vastaan, jolloin ne suojaavat lasta allergioilta sen sijaan, että ne laukaisisivat oireita. Lemmikkieläimet vähentävät myös pikkulasten liikapainoa auttamalla lasta olemaan aktiivinen. Pikkulasten lisäksi lemmikkieläimet aktivoivat myös muutakin ikäluokkaa, kuten vanhuksia. Vanhainkodeissa moni vanhus taputtelee mielellään eläimiä ja joskus jopa kävelee eläin seuranaan. Eläinten on havaittu saavan vanhukset liikkeelle sängystä ja olemaan kontaktissa muiden ihmisten kanssa. (Vartiovaara 2006.)

4.3 Psyykkiset edut

Eläimien terapeuttisesta merkityksestä on lukuisia myönteisiä kokemuksia. Esimerkiksi mielenterveyspotilailla akvaarion hankkiminen ja sen hoitaminen on vaikuttanut terveyttä edistävästi Suomessa. Amerikkalaisissa vankiloissa on huomattu koiran vaikuttavan tasapainottavasti ja rauhoittavasti vankien käytökseen. Käyttäytymisen muutoksia on huomattu myös dementoituneilla potilailla, jotka voivat olla tavallista vähemmän kiihtyneessä tilassa, kun heidän seuranaan on lemmikkieläin. (Wahlström 2008, 88; Vartiovaara 2006.) Olsen, Pdersen, Bergland, Enders-Slegers & Ihlebaek (2016, 284–291) osoittavat tutkimuksessaan, kuinka eläinavusteisen toiminnan avulla pystyttiin rauhoittumisen lisäksi edesauttamaan dementiaa sairastavien ihmisten kognitiivista tiedon käsittelyä. Tutkimuksessaan he myös viittaavat aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin, jotka tukevat käsitystä eläinavusteisten menetelmien positiivisesta vaikutuksesta ihmisen sosiaalisiin, psykologisiin ja fyysisiin tekijöihin.

Ihminen kiintyy eläimeen voimakkaasti ja jo lyhytkin kohtaaminen eläimen kanssa saa aikaan hyvän olon tunteen. Oksitosiinia eli hyvänolonhormonia pidetään yhtenä tärkeänä psykologisista ja psykofysiologisista vaikuttajista eläimen ja ihmisen välisessä suhteessa. Oksitosiini muokkaa ihmisen käytöstä useissa vuorovaikutussuhteissa, kuten vähentämällä ahdistusta ja edistämällä luottamuksen syntymistä. (Ikäheimo 2013, 6–7; Kortelainen & Karlsson 2011.)

Oksitosiini vapautuu aivolisäkkeen takaosasta ja se vaikuttaa aivoissa sekä muissa kehon osissa. Oksitosiini parantaa muistia ja voimistaa mahdollisesti

kaikkia sosiaalisia tunteita. Oksitosiini osallistuu vahvasti tunne-elämämme säätelyyn läheisissä kiintymyssuhteissamme, mahdollistaa pitkäaikaisen tunnesidoksen syntymisen ja auttaa sosiaalisissa tilanteissa ottamaan vastaan myönteisiä viestejä tehden siten ihmissuhteet turvallisemmiksi. (Ikäheimo 2013, 28–29.) Eläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutussuhteen syntymisen on todettu lisäävän ihmisen oksitosiinin tuotantoa ja vaikuttavan positiivisesti muun muassa kivunhallintaan ja immuunijärjestelmän toimintaan (Kahilaniemi & Kahilaniemi 2016, 19).

4.4 Sosiaaliset edut

Lemmikkieläin, kuten koira, edistää selvästi sosiaalisten kontaktien syntymistä. Ihminen, joka ulkoiluttaa koira, juttelee huomattavasti enemmän toisten ihmisten kanssa kuin ilman lemmikkiä ulkoileva. Lemmikin omistajat kertovat, että ovat tutustuneet oman lemmikkinsä kautta uusiin ihmisiin naapurustossaan, joten lemmikkieläimen voidaan olettaa torjuvan yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytymistä monin tavoin. Eläin itsessään on ihmiselle juttukaveri, joka samalla edistää kontaktien syntymistä muihin ihmisiin. (Suomi & Juusola 2016, 140.)

Tutkimusta koira-avusteisesta toiminnasta on tehty pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille. Näiden tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että koira-avusteiseen toimintaan osallistumismahdollisuus voi tuoda pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. Koira-avusteinen toiminta edistää sosiaalistumista niin muihin koira-avusteiseen toimintaan osallistuviin kuin myös toimintaan osallistuviin vapaaehtoiisiin, henkilöstöön sekä ystäviin ja perheenjäseniin. (Joanna Briggs Institute 2011, 3.)

Nykytietämyksen mukaan lemmikkieläinten ja ihmisen välinen vuorovaikutus parantaa esimerkiksi psykiatristen kroonikkopotilaiden vuorovaikutuskykyä muiden ihmisten kanssa ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Eläimen omistajien on osoitettu myös selviävän tavallista paremmin stressaavista tilanteista. Lemmikit antavat yksinäisyydestä kärsivien ihmisten elämään hyviä rutiineja ja tarpeellista järjestystä. Lemmikin hoitaminen opettaa myös omistajilleen vastuuta. Lemmikit ilmaisevat ehdotonta rakkautta omistajiaan kohtaan, eivät arvostele, toisin kuin

kanssaihmiset mahdollisesti tekisivät. Joidenkin tietojen mukaan lemmikkien omistajien itsemurha-alttius on myös keskimääräistä pienempi. (Vartiovaara 2006.)

5 LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA

5.1 Kuntoutuminen käsitteenä

Ihmisen joutuessa kuntoutuksen piiriin, hänen toimintakykynsä on jostain syystä heikentynyt (Salovuori 2014, 7). Toimintakyky käsittää ihmisessä olevia fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia toimintamuotoja, joiden edellytyksinä ihminen voi selviytyä jokapäiväisestä elämästä. Näiden toimintamuotojen heikentyminen heikentää myös ihmisen hyvinvointia. Kuntoutuksen tarkoituksena on tukea ihmistä sellaisissa tilanteissa, joissa vammat tai sairaudet ovat heikentäneet mahdollisuuksia pärjätä omassa elämäntilanteessa. Kuntoutuksella pyritään löytämään ihmisen omia voimavaroja ja toimintaedellytyksiä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015b.)

Kuntoutus on osa ihmisen ja ihmisen ympäristön muutosprosessia. Sitä toteutetaan suunnitelmallisesti, monialaisesti ja pitkäjänteisesti. Suunnitelmallisen kuntoutuksen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan oma elämäntilanteensa. Keskeistä kuntoutuksessa on, että kuntoutusprosessi on asiakaslähtöinen oppimisprosessi, jossa kuntoutuja on aidosti osallisena. YK:n vammaissopimuksen 26. artiklan mukaan kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa vammaisille henkilöille täysimääräinen osallistuminen ja osallisuus kaikilla elämänalueilla, yhteisössä ja kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla sekä mahdollistaa mahdollisimman suuri itsenäisyys ja täysimääräiset henkiset, sosiaaliset, ruumiilliset ja ammatilliset kyvyt. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015b.)

Kuntoutuspalveluita on useita eri muotoja. Kuntoutukseen voi sisältyä neuvontaa, terapioita, koulutusta, apuvälinepalveluja, teknisiä ratkaisuja ja rahallista tukea kuntoutuksen ajalle. Suomalainen kuntoutusjärjestelmä on moniosainen ja monilakinen. Kuntoutuspalvelut ja etuudet määräytyvät kuntoutuslainsäädännön perusteella. Lakisääteisen kuntoutuksen ulkopuolella on kuitenkin useita ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, kuten terveyden edistäminen, toimintakykyä yleisesti ylläpitävät toimenpiteet tai ympäristön edellytyksiin vaikuttaminen. Kuntoutusta on useaa erimuotoa, kuten lääkinnällistä, ammatillista, kasvatuksellista ja sosiaalista kuntoutusta sekä kuntouttavaa työtoimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015b.)

Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään tukemaan syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Sillä pyritään vahvistamaan kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. Syitä syrjäytymiseen ovat voineet olla erilaiset tekijät, kuten terveydentilan ja toimintakyvyn ongelmat. Syrjäytymisen taustatekijöinä ovat voineet olla myös pitkäaikaisyöttömyys tai sosiaaliset ongelmat. Sosiaalinen kuntoutus on prosessi, jolla pyritään parantamaan sosiaalista toimintakykyä ja kykyä selviytyä arkipäivän välttämättömistä toiminnoista ja vuorovaikutussuhteista. Arjen toiminnoista selviämistä voidaan tukea helpottamalla asumista, liikkumista, helpottamalla yleistä osallistumista ja luomalla taloudellista turvallisuutta. Sosiaalista kuntoutusta voidaan järjestää sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseen, toimintakykyyn, lähisuhde- ja perheväkivaltaan tai äkillisiin kriisitilanteisiin liittyvän tuen tarpeessa oleville henkilöille. Sen edellytyksenä ei ole sairaus, vika tai vamma, vaikka huomattavalla osalla sosiaalisen kuntoutuksen palveluja saavista sellainen on. (Järvikoski 2013, 47.)

Sosiaalisessa kuntoutuksessa huomio kiinnittyy erityisesti niihin henkilöihin, jotka erilaisista sosiaalisista syistä ovat avun tarpeessa tai syrjäytymisvaarassa ja jotka eivät ole lääkinnällisen ja ammatillisen kuntoutuksen perinteisissä kohderyhmissä. Tällaisia henkilöitä voivat olla työelämästä ja yhteiskunnallisista asemista syrjäytyneet, pitkäaikaistyöttömät, päihdeongelmaiset, rikoksen tekijät tai sellaiset nuoret, jotka koulutuksen puutteen tai oppimisvaikeuksien vuoksi ovat jäämässä yhteiskuntasidosten ulkopuolelle. Sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmää ovat kuitenkin myös ne, jotka ovat fyysisen tai psyykkisen sairauden tai vamman takia syrjäytyneet tai ovat syrjäytymisvaarassa. (Järvikoski 2013, 47.)

Tähän mennessä saadun kokemuksen perusteella Green Care -toiminta sopii hyvin sosiaaliseen kuntoutukseen, koska Green Care -toiminnan peruselementit ovat eneneviltä osin yhtäläisiä sosiaalisen kuntoutuksen perusteiden kanssa. Luontolähtöisestä kuntoutuksesta saadut kokemukset osoittavat, että se soveltuu erityisesti sellaisille asiakkaille, jotka ovat valmiita tekemään fyysistä kuntoa vaativaa ulkotyötä. Green Care -toimintaan voidaan sisällyttää myös työskentelyä eläinten kanssa, maatilojen sisätoita tai puutarhatöitä. Luontolähtöinen kuntou-

tustoiminta sopii esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, joiden kohdalla juuri elämänhallinnallinen ja sosiaalinen kuntoutus on ensisijaista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015c.)

Luontoon tukeutuva kuntoutus on sosiaalista kuntoutusta, joka edistää osallisuutta. Osallisuus on yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi osallisuutta luontoon. Luontoon tukeutuva luontokuntoutus voisi tulevaisuudessa olla pääasiallinen kuntoutusmuoto, jonka tavoitteena on osallistujan arkielämän taitojen vahvistuminen ja työelämään pääseminen. Luonnossa ja eläinten kanssa toimiminen vahvistaa yhteistyö- ja vuorovaikutus taitoja, arjenhallintaa ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 37.)

Suomessa vankiloissa tapahtuvassa kuntoutuksessa on hyödynnetty jo pitkään luontoympäristöä erilaisissa työ- ja kuntoutustoimissa. Green Care -toiminnalla on vankeinhoidossa pitkät perinteet ja tämä toimintamuoto on kokemassa uutta nousukauttaan. Suomen vankiloissa luonto on ollut osana vankiloiden elinkeinoa ja työtoimintaa 1800-luvulta asti. Nykyäänkin aktiivisesti luontotoimintoja hyödynnetään vankien työ- ja kuntoutustoiminnassa Keravan, Pelson, Ylitornion, Satamkunnan, Vilppulan ja Käyrän vankiloissa. Green Care -toimintojen on todettu olevan vankeinhoidossa kannattavaa ja puutarha- ja eläinavusteiset toiminnot ovat kasvattaneet vankien vastuunkantoa ja omanarvontuntoa. Tutkimuksissa on myös osoitettu empatiakyvyn kehittymistä, joka on yksi keskeisistä edellytyksistä yksilön kuntoutumisprosessin käynnistämiseksi. (Kajander, Malinen, Vesamäki & Rappe 2014, 10–11.)

5.2 Luontolähtöisellä kuntoutuksella hyvinvointia

Luontoa on osattu hyödyntää hoitotyössä jo vuosikymmenien ajan, mutta mielenkiinto luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksiin ja hyödyntäminen kuntoutuksessa on herännyt voimakkaammin. Hoitopaikkoja sijoitetaan luontoympäristöihin, jossa luontoon liittyvällä toiminnallisuudella voidaan vaikuttaa motoriikkaan, itseluottamukseen ja osallisuuden mahdollisuuteen. (Salovuori 2014, 8.) Hoivamaatilatoiminta on yksi Green Care -palvelutuotannon muoto, jossa hyödynne-

tään maatilain ja sen läheisyyden tuomaa luontosuhdetta, toiminnallisuuttaja yhteisöllisyyttä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Pylkkänen & Skyttä 2016, 7).

Ihmisen kasvu ja kehitys tapahtuvat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön ja sen tarjoaman palautteen kanssa. Ihminen on kehittynyt osana luontoa ja siksi monet luonnon elementit koetaan turvallisiksi ja rauhoittaviksi. Maatiloja käytetään osana sosiaalipalvelujen järjestelmää Hollannissa, Saksassa, Ruotsissa ja Norjassa. Suomessa maatilojen potentiaalia ei ole vielä käytetty kunnolla hyödyksi, mutta tunnettuja lasten ja nuorten palveluiden parissa ovat erilaiset sosiaalipedagogisen hevostoiminnan muodot. (Suomela & Yli-Viikari. 2016, 53.)

Historiallisesti katsottuna maatilat ja puutarhat ovat olleet pitkään osana hoito- ja hoivalaitosten toimintaa. 1200-luvulta on löydetty merkintöjä luostareista, joissa hoidettiin psyykkisistä ongelmista kärsiviä ihmisiä, joiden kuntoutuksen osana oli vihannesten kasvatusta ja puutarhoissa oleilu. 1800-luvulla Yhdysvaltalaisissa mielisairaaloissa aloitettiin maataloustöiden hyödyntäminen mielenkuntoutuksen välineenä yleisimminkin. Sairaaloita sijoitettiin maaseudulle ja potilaiden työskentely viljelyn ja kotieläinten parissa oli yleistä. 1950- ja 1960-luvuilla suljettiin Euroopassa lähes kaikki sairaaloiden yhteydessä olleet maatilat ja puutarhat. Tämän syynä oli huoli ilmaisen potilastyövoiman hyväksikäytöstä. Lääketieteellisten hoitomuotojen nopean kehityksen seurauksena toiminnalliset ja yhteisölliset kuntoutusympäristöt ovat vähentyneet. Kustannustehokas ajattelutapa ajoi toiminnallisuutta sisältävät tukimuodot ensimmäisten säästökohteiden joukkoon ja tämän tyyppiset tukimuodot jäivät lähinnä yhdistysten ja järjestöjen tekemän työn varaan. Nykyään ymmärretään, että sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaat tarvitsevat lääketieteellisen hoidon ohelle myös osallistavaa kuntoutustoimintaa. (Suomela & Yli-Viikari 2016, 54.)

Hollanti on ollut selkeästi yksi tärkeimmistä edelläkävijöistä Green Care -toiminnan kehittämisessä. Hoivamaatilojen määrä on kasvanut kymmenen vuoden sisällä 75 tilasta yli tuhanteen tilaan ja sen hoivamaatilojen katsotaan olevan jo vakiintunut osa maan sosiaali- ja terveyspalveluiden toimintaa. Hoivatiloilla tapahtuva päivätoiminta tuo asiakkaiden elämään lisää sosiaalisia kontakteja ja

mahdollistaa osallistumisen mielekkäisiin työtehtäviin. Hoivatilalla tehdyn työn tulosten näkeminen palkitsee ja vie ajatukset pois omista rajoituksista. (Suomela & Yli-Viikari 2016, 55.)

Ympäri maailmaa on ymmärretty luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan vaikutusta erityisesti mielenterveyskuntoutujille ja yhä enemmän luonnossa tapahtuvia kuntoutumistoimintatapoja halutaan edistää ja sisällyttää osaksi mielenterveyden kuntoutumistapoja (Maier & Jette 2016, 796–798). Green Care -tilojen asiakasryhmät olivat aluksi kehitysvammaisia ja psyykkisistä ongelmista kärsiviä ihmisiä, mutta nykyään kohderyhmät ovat laajentuneet ja sisältävät pitkäaikaisyöttömiä, päihdekuntoutujia ja ikäihmisiä. Psyykkisistä ongelmista tai päihderiippuvuuksista kärsivät ihmiset haluavat osallistua hoivafarmeille erilaisista syistä. Usein he haluavat työskennellä hoivafarmilla saadakseen hyödyllistä ajankulua ja siten rutiinia omaan arkeensa. Hoivamaatalouden vaikutuksista on voitu tunnistaa psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. (Elings 2012, 15; Suomela & Yli-Viikari 2016, 55.)

Tutkimuksissa on todettu hoivafarmien positiivisista vaikutuksista osallistujien hyvinvointiin. Fyysisiä vaikutuksia olivat kestävyys, energisyyden ja taitojen koheneminen. Päihteiden käyttäjät saivat päiviinsä sisältöä ja heidän kehonsa pääsi palautumaan riippuvuudesta. Työskentely hoivafarmilla paransi osallistujien ruokahalua ja toi päiviin säännölliset kahvi- ja ruokatauot, jolloin osallistujien ravitsemustilanne koheni. Ulkona työskentely paransi myös osallistujien unen laatua. Psyykkisinä vaikutuksina todettiin itsetunnon, itsekunnioituksen ja vastuullisuuden koheneminen. Sosiaalisia vaikutuksia olivat vuorovaikutustaitojen kohentuminen, sosiaalisten kontaktien määrän ja osallisuuden tunteen lisääntyminen. (Elings 2012, 26–27; Suomela & Yli-Viikari 2016, 55.)

Ruotsissa luontoavusteisuuden käsitteitä ovat grön omsorg, grön rehabilitering ja naturunderskott rehabilitering (NUR). NUR -toimintamallissa Skånen sairaanhoitopiiri toimii läheisessä yhteistyössä Alnarpin terapiapuutarhan kanssa. NUR -mallissa kuntoutus on suunnattu asiakkaille, joilla voi olla lieviä tai kohtuullisia mielenterveyden häiriöitä ja taipumusta sosiaaliseen eristäytymiseen. Maatila- tai puutarhaympäristöön sijoittuva kuntoutusjakso on ryhmämuotoista päivätoimin-

taa, jolla pyritään tukemaan asiakkaiden omien voimavarojen löytymistä, jotta potilaan palaaminen työelämään pitkän sairasloman jälkeen helpottaisi. Verrattuna muihin sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöihin, maatilat organisoituvat arjen toimintojen ympärille, ei niinkään potilaiden ongelmien ja rajoitteiden mukaisesti. (Suomela & Yli-Viikari 2016, 57–58.)

Luontoa elämään! -hankkeen avulla voidaan edistää toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä. On myös tärkeää mainita muita luontolähtöisiin menetelmiin pohjautuvia hankkeita ja palveluita, joiden avulla on pystytty kehittämään hoivapalveluja Suomessa. Vuosina 2014–2016 oli hanke nimeltä Hoivafarmi. Hankkeen avulla hoivapalveluja kehitettiin toimivien mautilojen yhteyteen ja puutarhatoimintaa senioreiden asumisyksiköihin. Tavoitteena oli hyvinvointipalvelujen monipuolistuminen maakunnassa, vakiinnuttaa luontolähtöisiin palveluihin liittyvän koulutuksen, tutkimuksen, kehittämisen ja verkostoitumisen rakenteita sekä parantaa toiminnassa mukana olevien henkilöiden toimintakykyä ja sosiaalista osallisuutta. (Kaakkois-Suomen AMK 2017.) Suomessa toimii yhä enemmän Green Care -periaatteella toimivia erilaisia palvelukoteja ikääntyneille, kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille. Kuopion seudulla toimii Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy, joka tarjoaa asumispalveluaan kehitysvammaisille ja tukea tarvitseville. Heidän toimintaansa ohjaa Green Care -ajattelu, jolla he hyödyntävät asumisympäristönsä luontoa, luonnonmateriaaleja ja kotieläimiä hoivapalvelunsa tuottamisessa. (Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy.)

Useat luontomenetelmät tuottavat positiivisia tuntemuksia ja antavat kuntoutujalle mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun. Luonnon tuoma kokemuksellisuus houkuttaa ihmisen liikkeelle ja aktivoi jo passivoituneita ihmisiä tai sen vaikutus on ennaltaehkäisevä. (Salovuori 2014, 8–9.) Luontoympäristössä toimiminen vahvistaa osallisuuden ja voimaantumisen tunnetta (Salovuori 2014, 80). Osallisuus tarkoittaa, että ihmisellä on käytössään riittävät aineelliset resurssit, hän toimii oman elämänsä päätöksentekijänä ja hänellä on sosiaalisesti tärkeitä suhteita elämässään (Raivio & Karjalainen 2013, 20). Luontoympäristöön sisältyvän osallisuuden ja sen tuoman toiminnallisuuden avulla voidaan vähentää eristäytymistä ja mahdollistetaan irrottautuminen identiteetistä, joka on rakentunut mahdollisen

ongelman ympärille. Osallisuuden kautta voidaan saavuttaa uudenlaiset muutokset identiteetissä, jotka ovat keskeisiä voimaantumisen ja toipumisessa. (Salovuori 2014, 80.)

Luontoympäristössä tapahtuva toiminnan tavoitteena voi olla työtaitojen vahvistaminen, kuntoutuminen, oppiminen tai virkistyminen. Toiminta liittyy myös vahvasti identiteetin muokkaamiseen, sillä useasti kuvaamme itseämme arjen rooleilla, jotka liittyvät johonkin toimintaan, kuten harrastukset ja työ. Myös sairaudesta voi tulla osa identiteettiä ja tämän vuoksi luontoympäristöjen avulla on mahdollista poistaa tällaista ajattelumallia sekä vahvistaa toiminnallista ja tervettä puolta ihmisen identiteetistä. Sosiaalisuus, onnistumisen tunteet ja vastuunottaminen kuuluvat vahvasti toiminnallisuuteen ja luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan kautta voidaan nostaa kuntoutujan uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja kykyihin toimia omassa elämässään. (Salovuori 2014, 85–87.)

6 TYÖHYVINVOINTI LUONTOPAINOTTEISESSA PALVELUKODISSA

6.1 Työhyvinvointia, työkykyä ja toimintakykyä luonnosta

Työhyvinvointi käsitteenä sisältää terveyden, turvallisuuden, hyvinvoinnin ja työhön sisältyvän mielekkyyden sekä turvallisen ja terveellisen työn. Tällaista työtä tekevät ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt organisaatiossa, jota johdetaan hyvin. On todettu, että työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvavat ja sairaspöissaolujen määrä laskee työhyvinvoinnin kasvaessa. Työhyvinvoinnin edistäminen on pitkäjänteistä toimintaa, joka kohdistuu kokonaisvaltaisesti henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin ja johtamiseen. Työhyvinvoinnin edistäminen on yhteistyötä, josta ovat vastuussa työntekijät, työnantajat, työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b; Työterveyslaitos 2017.)

Työkyvyille ei ole helposti löydettävissä yhtenäistä määritelmää. Tämä saattaa johtua siitä, että työkyky ei sijoitu yksittäiselle tieteenalalle ja käsite on muuttunut tutkimusten ja ajan myötä. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006, 19.) Työkykyä ajatellaan moniosaisena käsitteenä eli se on eri osatekijöiden summa. Työkyvyn perustana pidetään kuitenkin ihmisen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, jotka tasapainottelevat yhdessä työn kanssa. Lisäksi työkykyyn vaikuttavat ammattitaito, asenteet ja elämässä tapahtuvat muutokset. Esimerkiksi fyysiset voimavarat, jotka luonnollisesti heikkenevät iän myötä, voivat heikentää työkykyä. Muut osatekijät, kuten osaaminen ja ammattitaito, vahvistuvat iän myötä ja vaikuttavat työkykyyn positiivisesti. Työkykyä edistävinä tekijöinä pidetään myös työn sopivaa haasteellisuutta ja mielekkyyttä. Toisaalta pakonomainen työ tai tuntemukset siitä, että työ ei vastaa omia odotuksia, voi heikentää työkykyä. (Työeläkevakuuttajat Tela Ry 2017.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä. Näiden avulla ihminen selviytyy jokapäiväisistä elämän toiminnoista, kuten työstä, vapaa-ajasta, opiskelusta ja harrastuksista. Lisäksi toimintakyky sisältää itsestä ja toisista huolehtimista yksilön elinympäristössä. Toimintakykyyn vaikuttavat

elinympäristöstä tulleet myönteiset ja kielteiset tekijät. Myönteisillä tekijöillä voidaan tukea ihmisen toimintakykyä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016d.)

Työ- ja toimintakyky on keskeinen osa ihmisten hyvinvointia. Hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky auttaa ihmistä voimaan hyvin, edistää osallisuuden kokemista yhteiskunnassa, edistää työkykyä ja auttaa jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä edistää iäkkäänä selviytymään arjen välttämättömistä toiminnoista itsenäisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d.) Väestön hyvän työ- ja toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen ovat tärkeitä terveys- ja yhteiskuntapoliittisia tavoitteita, jonka avulla voidaan turvata hyvinvointi ja tukea työllisyyttä (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006, 3).

Luontoympäristö ja siellä toimiminen tarjoaa työssäkäyvälle ihmiselle mahdollisuuden edistää omaa hyvinvointia ja työssäjaksamista. On todettu, että luonto vaikuttaa fysiologisesti stressin vähenemisenä ja vastustuskyvyn kasvamisena. Stressitason muutokset ovat mitattavissa stressihormonin eli kortisolon erittymisen vähenemisenä, verenpaineen laskuna ja lihasjännityksen vähenemisenä. Kognitiiviset vaikutukset ovat nähtävissä väsyneen mielen virkistymisenä ja keskittymisen parantumisenä. Lisäksi tiedämme luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaan lisäten positiivisia tunteita. (Salovuori 2014,7, 78–79.)

Ihmisen oletetaan olevan tyytyväinen työhönsä, mikäli hänen odotukset, tavoitteet, voimavarat ja arvomaailma ovat tasapainossa työn sisällön ja määrän kanssa. Nykymaailmassa työelämän vaatimukset luovat paineita ja odotuksia, jonka vuoksi kuormitustekijät lisääntyvät ja edellä mainittu tasapaino on vaarassa heikentyä. Pahimmillaan kuormituksen lisääntyminen voi aiheuttaa psyykkisiä, fyysisiä ja psykosomaattisia oireita. Luontoympäristössä on mahdollista saavuttaa olemisen kokemus, joka pienentää kuormittumista. Luontokokemus antaa riittävyden tunteen, joka palauttaa ihmiselle rauhan ja tasapainon tunteen. Hetket luontoympäristössä eivät tarvitse olla pitkiä. Pienikin levähdys, näkymä tai kosketus luontoelementteihin, kuten kasveihin tai eläimiin, saattaa olla hyvin tehokasta ihmisen psyykelle ja tasapainon vakaannuttamiselle. Ihmisen löytäessä sisäisen tasapainon jaksaa hän myös paremmin puuttua niihin olosuhteisiin, joissa hän työskentelee. (Salonen 2005, 132–134.)

6.2 Työlähtöistä työhyvinvointia eläinavusteisilla menetelmillä

Työhyvinvoinnin ylläpidosta on huolehdittava jokaisessa työpaikassa, mutta erityisesti niissä ammateissa, joissa esiintyy runsaasti fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavia tekijöitä (Sosiaali ja terveysministeriö 2017c). Tunnetusti sosiaali- ja terveysalan ammateista useat ovat sellaisia, joissa kuormittavia tekijöitä löytyy paljon. Hellsténin (2014, 17–20) mukaan työn henkistä kuormittavuutta ja työn fyysisiä tekijöitä pidetään keskeisinä hyvinvointi- ja terveysriskeinä. Alalla on meillä suuria toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia sekä suurten ikäryhmien eläköityminen tuo mukanaan uudet haasteet sosiaali- ja terveysalalle. Näiden muutosten seurauksina toimintatapoja, tehtäviä ja työnjakoja uusitaan tulevien vuosien aikana. Muutoksia tuovat myös monikulttuurisuuden lisääntyminen emmekä voi sulkea pois lisääntyvää väkivaltaa tai sen uhkaa.

Fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät vaikuttavat työntekijän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Fyysisiä kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi vuorotyö, hankalat työasennot, jatkuva liikkuminen tai raskaan potilaan siirtäminen ja nostaminen. Psyykkisiä kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi kiire, huono työilmapiiri tai negatiivisten potilastapausten kohtaaminen. Lisäksi potilaiden toimintakyky vaikuttaa suuresti työntekijöiden kuormittavuuteen. Kuormittumisen määrä on yhteydessä myös työntekijän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten ikään, toimintakykyyn, sukupuoleen ja psyykkisen tasapainon hallintaan vaikeissa tilanteissa. Lisäksi ammattitaidon puuttuminen saattaa olla suuri kuormittava tekijä, joka voi ilmetä erityisesti vastavalmistuneiden kohdalla. Vahvistaakseen työntekijän työhyvinvointia on erityisen tärkeää korostaa yksilön omia voimavaroja, puuttua ajoissa tilanteeseen, jolloin voimavarat alkavat olemaan vähissä, ja kartoittaa yksilön voimavarojen ja työn välistä koheesiota. (Hellstén 2014, 21–24.)

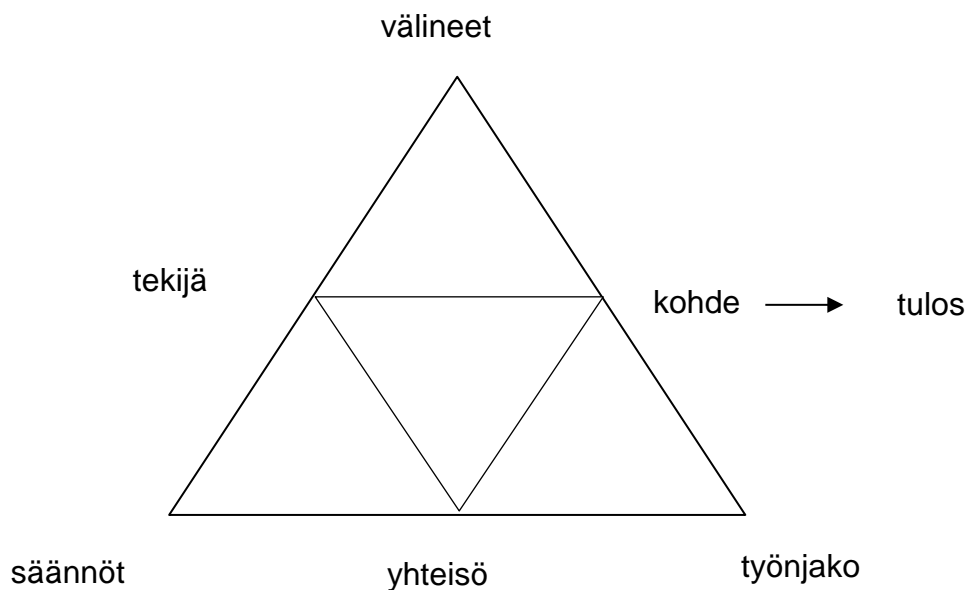
Hyvinvoiva työntekijä kokee itsensä tarpeelliseksi työssään ja hänellä on mahdollisuus hyödyntää omia vahvuuksiaan ja osaamistaan. Hyvinvoiva työntekijä tuntee työnsä tavoitteet, saa palautetta työstään, on motivoitunut ja vastuuntuntoinen, kokee työssään itsenäisyyttä ja yhteenkuuluvuutta sekä kokee onnistuneensa ja innostuu omassa työssään. Hyvinvoivassa työyhteisössä innostetaan

ja kannustetaan, ollaan avoimia, työmäärää pidetään aisoissa, ongelmista uskaltaan puhua, puhalletaan yhteen hiileen ja säilytetään toimintakyky muutostilanteissa. (Työterveyslaitos 2017.)

Työhyvinvoinnin ollessa vaakalaudalla on tärkeää suunnata katseet työympäristössä tapahtuviin ongelmiin, jotka horjuttavat työhyvinvointia. Nämä ongelmat tarvitsevat ratkaisuja, jotka tuovat uusia toimintatapoja ja muutoksia toimintamalleihin ja työyhteisöön. Muutos ei tapahdu yhdessä yössä, vaan se on pitkäkestoinen prosessi, joka etenee erilaisten ratkaisujen kautta. On hyvinkin tyypillistä, että muutoksen suunta vaihtuu ja tarkentuu useaan otteeseen. (Mäkitalo & Paso 2008, 16.) Lisäksi on havaittu, että työhyvinvointia koskevat ilmiöt tulevat esiin työn muutosvaiheissa. Tästä esimerkkinä tutkimus, joka koski vanhainkodissa tapahtuvaa työtä. Kyseisessä tutkimuksessa todettiin, että työssä jaksaminen nousi esiin niinä aikoina, jolloin parhaillaan käynnissä oleva hoitokonsepti ajautui vaikeuksiin ja uuden hoitokonseptin pysäyttäminen alkoi. Toisaalta vaiheessa, jossa uutta hoitokonseptia luotiin, nousi esiin työhyvinvoinnin positiivisia puolia, kuten innostuneisuutta ja motivoitumista. (Mäkitalo & Paso 2008, 24.)

Työlähtöinen työhyvinvointi perustuu kehittävän työntutkimuksen teoriaan. Kehittävä työntutkimus on tutkimusstrategia, joka yhdistää tutkimuksen ja kehittämisen kokonaisuudeksi. Tähän sisältyy näkemys ekspansiivisesta oppimisesta, joka tarjoaa sekä yksilöille että koko työyhteisölle välineitä muutosten luomiseen ja niihin osallistumiseen. (Mäkitalo & Paso 2008, 24.) Ajatuksena on, että työntekijät ratkaisevat itse ongelmat. Ongelmien ratkaisu edellyttää laajan kokonaisuuden hallitsemista, joka sisältää sääntöjen kehittämistä, toiminnan laadullista uudistamista ja uusien välineiden kehittämistä. Kehittämisprosessi on pitkä, mutta tuloksena voi olla tiedostettujen ongelmien ratkaisemisen ja uusien toimintatapojen vakiinnuttamisen lisäksi tunnistamattomien ongelmien ja tarpeiden tiedostaminen, joka vaatii ratkaisua. Tällöin on mahdollista luoda edellytykset toimivalle ja kehittyvälle työympäristölle sekä laadukkaalle työhyvinvoinnille. (Virkkunen, Engström, Pihlaja & Helle 1999, 12–13.) Tämän tyyppinen tutkimusstrategia tukee myös työterveystutkimuksia, joissa on todettu työntekijöiden tärkeydestä osallistua oman työnsä kehittämiseen (Mäkitalo & Paso 2008, 24).

Kehittävässä työntutkimuksessa työllä on tarkoituksellinen kohde. Työn kohde eli tarkoitus ja merkitys sekä siihen liittyvä tulos sitoo yhteen työntekijöiden ja koko työyhteisön tekoja ja tavoitteita. Kehittävässä työntutkimuksessa työyhteisön toimintaa ja sen rakennetta kuvataan toimintajärjestelmän mallilla (Kuvio 1). Mallin avulla luodaan kuvaa työn perusrakenteesta ja havainnollistetaan toiminnan osatekijöitä ja niiden välisiä suhteita. Mallia hyödyntäen on mahdollista luoda käsitys esimerkiksi välineiden ja työtapojen vaikutuksesta kohteeseen. Toiminnan ollessa kehittyvää yhdessä osatekijässä oleva muutos saattaa muuttaa myös muita osatekijöitä ja mahdollisesti ilmetä häiriöinä työtilanteissa. Näihin häiriötilanteisiin olisi syytä puuttua ja etsiä ratkaisua. Kehittävässä työntutkimuksessa periaatteena on, että työhyvinvointi liittyy muuttuvan työn kohteeseen ja sujuvaan työhön, jolloin yhteisellä toiminnan kehittämällä edistetään työhyvinvointia. (Kurki & Ala-Laurinaho 2015, 2.)



Kuvio 1. Toimintajärjestelmän malli (Engeström 1987, 78)

Tutkimuksia eläinten vaikutuksista työhyvinvointiin löytyy vielä hyvin vähän, mutta on tärkeää mainita, että myös tätä puolta on alettu nostamaan esille eläinavusteiseen toimintaan liittyvissä tutkimuksissa. Abrahamson, Cai, Richards, Cline ja O’Haire (2016, 150–154) ovat tutkineet eläinavusteisen toiminnan vaikutusta hoitohenkilökuntaan sairaalan akuuttiosastolla. Tutkimuksessa

koulutettu terapiakoira tuotiin viikoittain osaston vastaanottoon, odotustilaan, ensihoito-osastolle ja kirurgiselle osastolle. Tutkimus osoitti, että hoitohenkilökunta koki itsensä onnellisemmaksi ja rentoutuneimmaksi ollessaan kontaktissa koiran kanssa. Bibbo (2013, 320–326) osoittaa myös tutkimuksessaan, kuinka positiivisesti eläinavusteinen menetelmä vaikuttaa asiakkaiden lisäksi työntekijöiden mielialaan. Tutkimuksessa eläinavusteista toimintaa harjoittava henkilö tuli yhden tai kahden koiran kanssa kolme kertaa viikossa kuukauden ajan onkologian osastolle. Tutkimuksessa todettiin, että työpaikkaa pidettiin mielenkiintoisemmalta ja viihtyisämmältä eläinavusteisen toiminnan vuoksi. Eläinavusteisen toiminnan avulla hyvinvointia saatiin lisättyä sekä asiakkaiden että työntekijöiden keskuudessa.

Tutkimustietoa eläinten vaikutuksista työhyvinvointiin löytyy hyvin vähän Suomesta, mutta jotakin aiheeseen liittyvää toimintaa löytyy. Tästä esimerkkinä käynnissä oleva projekti ”Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana”, joka alkoi Jyväskylän yliopistossa 1.1.2016 ja kestää 2,5 vuotta. Projektin esittelyssä kerrottiin, että hankkeen päätavoitteena on saada uutta tietoa luontoavusteisen ryhmämuotoisen intervention tuloksellisuudesta työntekijöiden työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen edistämiseksi sekä toimintamalleja luontoavusteisten interventioiden kytkemisestä osaksi työterveyspalveluja. Tutkimushankkeessa selvitetään myös työntekijöiden luonnossa ulkoilun yleisyyttä ja sen yhteyksiä heidän työhyvinvointiinsa. (Jyväskylän yliopisto 2016.)

Hyvinvoinnin tukemista työssä Green Care -toiminnan avulla oli esillä Tampereella järjestettävissä Työelämän tutkimuspäivillä 2.-3.11.2017, jossa yksi teemoista oli Hyvinvoinnin tukeminen työssä, Green Care – Hyvinvointia työpaikoilla, nyt ja tulevaisuudessa. Tarkoituksena oli tuoda yhteen eri toimijoita, jotka ovat kiinnostuneita Green Care -menetelmistä työhyvinvoinnin edistämiseksi. Työryhmässä oli mahdollista esitellä tutkimustuloksia, meneillään olevien tutkimusten esitteleviä ehdotuksia, hanke-esittelyitä ja tuoda esille esimerkkejä, jotka havainnollistavat käytännön toimintaa. (Tampereen yliopisto 2017.) Saimme kutsun tapahtumaan ja kutsun yhteydessä pyynnön lähettää oman opinnäytetyömme, joka esiteltäisiin kyseisessä tapahtumassa. Olimme otettuja kutsusta ja lähetimme sillä hetkellä vaiheessa olevan opinnäytetyömme.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA PROSESSI

7.1 Toimintaympäristö

Toteutimme opinnäytetyömme palveluasumista tarjoavassa Palosalmi-kodissa, joka on tarjonnut palveluitaan maaseutuympeiristössä vuodesta 1949 lähtien. Palveluissaan he korostavat ihmisen yksilönoikeutta, asiakaslähtöisyyttä, avoimuutta ja yhteisöllisyyttä. Palosalmi-koti on osa Rovalan Settlementti Ry:tä, jonka tarkoituksena on yhteiskunnan tarpeiden mukaisesti kehittää ja toteuttaa palveluita alueilla, jotka pitävät sisällään sosiaali-, vanhus- ja nuorisotyötä sekä sivistystyötä ja koulutusta. (Rovala 2015.)

Palosalmi-koti sijaitsee maaseutuympeiristössä 40 km Rovaniemeltä Palojärven rannalla tarjoten palveluasumista ja kuntoutumistukea ikäihmisille ja ikääntyville mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Henkilökuntaan kuuluu kodinvastaava, sairaanhoitaja, lähihoitajia, kotiavustaja, kokki ja talonmies. (Rovalan Settlementti Ry 2017.) Palosalmi-koti on hyödyntänyt pitkään maaseutuympeiristöä toiminnassaan, sillä ympäristö tarjoaa loistavat mahdollisuudet kalastukseen, retkeilyyn, marjastukseen tai pelkästään pysähtymiseen ja nauttimiseen Suomen luonnosta.

Luontoa elämään! -hankkeessa mukana oleva Eduro-säätiö ja Lapin ammattikorkeakoulun agrologiopiskelijat tekivät kesän 2017 aikana yhteistyötä Palosalmi-kodin henkilökunnan kanssa eläinavusteisen toiminnan aloittamiseksi. Projekti lähti liikkeelle Palosalmi-kodin työntekijöistä ja heidän halustaan hyödyntää luontoympäristöä hoitotyössä. Agrologiopiskelijat suunnittelivat lampaille ja kanoille tarvittavat aitaukset ja muut tilat, jotka toteutti ja rakensi Eduro-säätiö.

Lampaille oli rakennettu iso aitaus vanhan navetan kylkeen. Aitauksen sisällä oli runsaasti tilaa lampaille liikkua, syödä ja juoda, sillä aitaus ulottui aivan järvelle saakka. Lisäksi aitaukseen oli rakennettu suoja sateen varalle. Navetan ovi oli jatkuvasti auki, joten lampaat pääsivät myös halutessaan takaisin sisälle. Kanoille oli rakennettu ulkoaitaus navetan kylkeen, jossa niillä oli riittävästi tilaa ulkoilla, mutta halutessaan mahdollisuus palata taikaisin sisälle navettaan. Lisäksi eläimet olivat sopivan lähellä päärakennusta, joten asukkailla ja työntekijöillä oli

helppo pääsy eläinten luokse. Palosalmi-kodin ympäristö ja siellä asustavat eläimet antoivat loistavat edellytykset eläinavusteisen toiminnan toteuttamiselle (Kuva 2).



Kuva 2. Lampaat ulkoilemassa.

7.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuksessa pyritään kokonaisvaltaisen tiedon hankintaan ja saamaan kokemuksellista tietoa. Tutkimuksen aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan tutkimusmenetelmiä, joissa tutkittavien kokemukset ja näkökulmat pääsevät esille. Tutkimusmenetelmiä voivat olla esimerkiksi teemahaastattelu, lomakekyselyt, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien sekä tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016,164.)

Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Tutkija käyttää hyödyksi enemmänkin omia havaintojaan ja keskustelujaan tutkittaviensa kanssa kuin hyödyntäisi eri mittausvälineitä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma voi muotoutua olosuhteiden mukaan tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2016,164.)

Kohdensimme tutkimuksemme Palosalmi-kodin asukkaisiin eli kuntoutujiin sekä työntekijöihin. Työnjakoa toteutettiin siten, että Sonja sairaanhoitajaopiskelijana kohdensi tutkimuksensa asukkaiden ja Lotta terveydenhoitajaopiskelijana työntekijöiden ajatuksiin, odotuksiin ja kokemuksiin eläinavusteisesta toiminnasta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin. Tutkimusmateriaalin hankinnassa käytimme ryhmähaastattelua, lomakekyselyä ja havainnointia. Teimme asukkaille kaksi ryhmähaastattelua ja työntekijöille kaksi lomakekyselyä (Taulukko 1). Palosalmi-kodissa asukkaita oli 25. Asukkaat olivat pääasiassa ikäihmisiä ja ikääntyviä mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui 17 asukasta ja toiseen haastatteluun 10 asukasta. Haastateltavat olivat sekä miehiä että naisia. Tutkimusta tehdessämme työntekijöitä Palosalmi-kodissa oli yhteensä 11. Naisten osuus työntekijöistä oli hiukan suurempi ja ikähaarukka työntekijöiden keskuudessa oli noin 30-60 vuotta.

Taulukko 1. Tutkimusmenetelmien jako

Tutkimuskysymys	Tutkimusmenetelmä
1. Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin asukkailla on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?	Ryhmähaastattelu (Liite1)
2. Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin työntekijöillä on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?	Lomakekysely (Liite 3)
3. Miten Palosalmi-kodin asukkaat kokevat eläinavusteisen toiminnan vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?	Ryhmähaastattelu (Liite 2)
4. Millainen yhteys eläinavusteisella toiminnalla on toimintaa toteuttavien työntekijöiden hyvinvointiin työntekijöiden kokemana?	Lomakekysely (Liite 4)

Ryhmähaastattelu on haastattelu, jossa samalla kertaa on paikalla useita haastateltavia. Tavoitteena on ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta tai teemoista. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää yksilöhaastattelun sijasta, jos haastateltavien oletetaan jännittävän haastattelua. Tällöin haastateltavat saavat toisistaan tukea ja lisäksi voidaan saada tietoa tavallista enemmän, sillä osallistujat rohkaisevat toisiaan osallistumaan sekä herättelevät muistikuvia. Haastateltavat innostavat toinen toisiaan puhumaan aiheesta. (Eskola & Suoranta 2008, 94.)

Sopivana haastateltavien määränä yhdellä kertaa pidetään 4–8 henkeä, mutta tästä voidaan tehdä omia sovellutuksia. 15–16 hengen ryhmät voivat tuntua turhan suurilta, mutta tämä riippuu tietenkin myös tutkimuksen tarkoituksesta. Kaikkien tulisi ymmärtää esitetyt kysymykset ja käytetyt käsitteet, jolloin keskustelu olisi mahdollista. (Eskola & Suoranta 2008, 96.)

Ensimmäisen ryhmähaastattelun Palosalmi-kodin asukkaille teimme 30.5.2017. Haastattelu ajoitettiin asukkaiden päiväkahvi aikaan, jolloin asukkaat saapuvat yhteiseen ruokasaliin. Täten haastateltavien paikalle saaminen ei vaatinut suurempaa järjestelyä. Ryhmähaastattelussa oli läsnä 17 asukasta, haastattelija ja Palosalmi-kodin henkilökuntaa, jotka avustivat asukkaille päiväkahveja. Henkilökunta ei suoranaisesti osallistunut haastatteluun tai sen kulkuun, mutta haastateltavien keskittymistä hieman häiritsi ympärillä oleva liikehdintä.

Ryhmähaastattelussa tavoitteenamme oli avoin ja vapaa ilmapiiri ja haastattelijan tehtävänä on saattaa vain keskustelu alkuun ja sen jälkeen olla itse hiljaa (Eskola & Suoranta 2008, 97). Oikeanlaisen haastattelun ilmapiirin luominen Palosalmi-kodilla onnistui hyvin. Tähän auttoi se, että haastattelija otti kontaktia jokaiseen paikalla olleeseen asukkaaseen ennen haastattelun alkua tarjoamalla makeisen, jonka jälkeen keskustelun aloittaminen oli helpompaa.

Haastattelun alussa kerroimme asukkaille, että haastattelun nauhoitetaan. Haasteellista tilanteessa oli kuitenkin iso ruokasali, jossa asukkaat istuivat hyvinkin laajalla alueella, joten nauhoituksessa osa vastauksista kuului todella selvästi, mutta kauempaa kuuluva ääni taltioitui hyvin hiljaisesti ja epäselvästi.

Toisen ryhmähaastattelun asukkaille teimme 1.9.2017 kello 15. Haastattelu tapahtui ruokasalissa, mutta tällä kertaa asukkaat istuivat tiiviimmin yhdellä alueella ruokasalia, joten haastattelun taltioiminen ei tuottanut ongelmia. Haastatteluun osallistui 10 henkilöä.

Lomakekyselyiden avulla oli tarkoitus kerätä tutkimusaineistoa työntekijöiden arvoista, asenteista, käsityksistä, kokemuksista ja mielipiteistä Palosalmi-kodissa tapahtuvasta eläinavusteisesta toiminnasta. Toteutimme alkutilannetta kartoittavan lomakekyselyn työntekijöille toukokuun lopussa ja lopputilannetta kartoittavan lomakekyselyn syyskuun alussa. Molemmat lomakekyselyt olivat informoituja kyselyitä eli jaoimme paperiset lomakekyselyt työntekijöille menemällä itse paikan päälle Palosalmi-kotiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 196–197).

Kerroimme vastaajille, että lomakekyselyt täytetään nimettömänä. Työntekijät täyttivät lomakekyselyt heille parhaalla mahdollisella ajalla työaikana ja palauttivat kyselyt sovittuun paikkaan Palosalmi-kodissa. Päädyimme tähän toimintatapaan, koska työntekijät olivat työpaikalla eri vuorokauden aikoina johtuen kolmi-vuorotyöstä, joten vastaaminen kyselyihin ohjatusti olisi tuottanut hankaluuksia ajankäytön suhteen. Lomakekyselyt noudettiin sovitusti viikon kuluttua lomakekyselyiden jättöpäivästä. Alkutilannetta kartoittavaan lomakekyselyyn vastasi kaikki työntekijät eli yhteensä 11 henkilöä. Lopputilannetta kartoittavaan lomakekyselyyn vastasi työntekijöistä 6, vaikka oletuksena oli, että kaikki 11 työntekijää vastaisivat lomakekyselyyn. Lomakkeiden vähäisyys johtui kyseisellä viikolla olevasta tilanteesta, jolloin kaikki työntekijät eivät olleet paikalla lomien, vapaapäivien tai muiden tekijöiden vuoksi. Molempien lomakekyselyiden kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistivat ilmaisun omin sanoin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 201).

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen yksi yleisimpiä tiedonkeruumenetelmiä. Havainnoinnin avulla voidaan kytkeä muita aineistonkeruumenetelmiä paremmin saatuun tietoon sekä sillä voidaan monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua haluttavaa tietoa. Tarkoituksenamme oli käyttää osallistuvaa havainnointia, jossa pyritään olla vaikuttamatta tilanteen etenemiseen millään tavalla. (Tuomi & Sara-

järvi 2013, 81–82.) Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden toimintaa kotieläinpihalla havainnoitiin kesän aikana kerran. Havainnointikäynnin tarkoituksena oli havainnoida, kuinka eläimet ovat osallisena asukkaiden ja työntekijöiden arjessa. Havainnointimme ei ihan onnistunut suunnitellusti, koska käyntimme aikana sää oli sateinen. Tämän seurauksena asukkaita ja työntekijöitä ei pihalla juuri ollut. Käyntimme Palosalmi-kodilla oli siinä mielessä kuitenkin hedelmällinen, että saimme tutustua pihapiiriin, eläimiin ja meille kerrottiin niiden hoidosta.

7.3 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi voidaan kokea hankalana, koska vaihtoehtoja on paljon tarjolla eikä tiukkoja sääntöjä analyysin tekemiseen ole olemassa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 224). Sisällönanalyysi on eniten käytetty analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Sen avulla on mahdollista saada tiivistetty, systemaattinen, yleinen ja kattava kuvaus tutkittavasta asiasta. Tämän tuloksena syntyy käsittekarttoja, käsitejärjestelmiä ja käsiteluokituksia, joiden tarkoituksena on antaa yksinkertaisia aineistojen kuvauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103,107; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 224.) Opinnäytetyömme tutkimusaineiston analysoinnissa päädyimme käyttämään analysointimenetelmänä sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysistä puhutaan induktiivisesta eli aineistolähtöisestä tai deduktiivisesta eli teorialähtöisestä analyysistä. Sisällönanalyysia on jaoteltu myös seuraavasti: aineistolähtöinen, teorialähtöinen ja teoriaohjaava. Opinnäytetyssämme käytimme aineistolähtöistä analyysitapaa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä voidaan erottaa kolme vaihetta. Ensimmäiseksi aineisto pelkistetään eli esimerkiksi lomakekyselystä ja ryhmähaastattelusta karsitaan epäolennainen pois. Toiseksi aineisto ryhmitellään eli aineistosta kerätään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Kolmanneksi luodaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Tutkimuksemme tarkoitus ja tutkimuskysymykset muodostivat lähtökohdan sisältöluokkien valinnalle ja määrittelylle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–117.)

Ryhmähaastattelun ja lomakekyselyiden sisällönanalyysin aloitimme heti haastatteluiden tekemisen ja lomakekyselyiden noutamisen jälkeen. Koimme tämän tärkeäksi erityisesti ryhmähaastatteluiden osalta, jotta saatu tieto olisi mahdollisimman tuoreessa muistissa. Molemmat aineistot analysoimme samalla menetelmällä. Sisällönanalyysin aloitimme litteroinnilla eli aineiston puhtaaksi kirjoittamisella sanasanaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 222). Kuuntelimme haastattelun nauhoitteen pienissä erissä samalla kirjoittaen kuultua paperille. Tämän jälkeen kuuntelimme nauhoitteen vielä kokonaan, jotta saimme tarkistettua, että kaikki oli kirjoitettu oikein. Lomakekyselyiden litterointi alkoi paperisiin lomakekyselyihin kirjoitettujen vastausten puhtaaksi kirjoittamisella. Jätimme materiaalista kaikki tutkimuksemme kannalta epäolennaisen pois. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 12 sivua rivivälillä 1 ja fontilla 12. Tämän jälkeen aloitimme vastausten järjestelemisen kysymysten mukaan, jotta ne olisivat helpompia hahmottaa. Seuraavassa vaiheessa pelkistimme alkuperäiset ilmaukset (Taulukko 2). Tavoitteenamme oli pyrkiä säilyttämään olennainen sisältö.

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä työntekijöiden alkutilannetta kartoittavan lomakekyselyn vastauksista

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
Kerro vapaasti ajatuksistasi palosalmikotiin tulevista lampaista ja kanoista ja millainen merkitys niillä on sinulle työskennellessäsi Palosalmikodissa?	
"Tuovat varmasti iloa ja virkistystä työhön. Sopivasti muutosta arkirutiineihin." "Tuovat virkistystä ja vaihtelua." "Minun mielestäni se tuo uutta työnkuvaa minulle ja meille kaikille."	Virkistykseen tuominen töihin Muutokset arkirutiineihin Vaihtelua Uusi työnkuva
"Odotan innolla." "Mielenkiintoa tulevaan." "Positiivinen juttu kertakaikkiaan." "Uskon, että niistä on iloa meille kaikille."	Innostunut mieli Mielenkiintoisuus Positiiviset ajatukset Ilon tuominen

Seuraavassa vaiheessa teimme tutkimusaineiston pelkistetyistä ilmauksista ryhmiä alaluokiksi, joissa yhdistimme samankaltaiset ilmaukset (Taulukko 3). Sa-

mankaltaiset ilmausten yhdistämisen jälkeen muodostimme yläluokat, jotka kattoivat kaikki sen alla olevien luokkien sisällöt. Tämän jälkeen kokosimme vielä pääluokat, jotka muodostivat kokonaisuudessaan vastauksen tutkimuskysymyksiimme.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston luokittelusta työntekijöiden alkutilannetta kartoittavan lomakekyselyn vastauksista

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Virkistyksen tuominen töihin Muutokset arkirutiineihin Vaihtelua Uusi työnkuva	Muutokset työssä	Positiiviset muutokset työympäristössä
Innostunut mieli Mielenkiintoisuus Positiiviset ajatukset Ilon tuominen	Positiiviset tuntemukset	

8 TULOKSET

8.1 Asukkaiden ajatukset ja odotukset tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta.

Sisällönanalyseissämme on suoria lainauksia asukkaiden ja työntekijöiden vastauksista. Asukkaiden ryhmähaastattelun kohdalla vastaajat ovat alkukartoituksessa numeroitu satunnaisesti numeroilla 1-17 ja loppuhaastattelussa numeroin 1-9. AA tarkoittaa asukkaiden alkukartoitusta ja AL tarkoittaa asukkaiden loppukartoitusta. Työntekijöiden alkukartoituksen vastaajat ovat numeroitu satunnaisesti 1-11 ja loppukartoituksessa 1-6. TA tarkoittaa työntekijöiden alkukartoitusta ja TL tarkoittaa työntekijöiden loppukartoitusta.

Asukkaille tehdyn alkukartoituksen eli ensimmäisen ryhmähaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa asukkaiden ajatuksia ja odotuksia tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta. Ryhmähaastattelulle tehdyn sisällönanalyysin tuloksena toiminnan odotettiin tuovan osallisuutta ja positiivisia vaikutuksia (Taulukko 4).

Taulukko 4. Pääluokat osallisuus ja positiiviset vaikutukset

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Eläimen omistaminen. Maatilalla asuminen. Työskentely eläinten parissa. Eläimen arvostaminen	Eläin osana elämää	Osallisuus
Eläimen hoitaminen Eläimen silittäminen	Hoivaaminen	
Kasvattavaa ja opettavaa Vuorovaikutus eläimen kanssa	Vuorovaikutus	
Hyvän olon tunteen syntyminen Rauhallisen olon syntyminen Positiiviset ja miellyttävät tuntemukset tulevasta	Positiiviset tuntemukset	Positiiviset vaikutukset
Vaikuttaa hyvinvointia parantavasti.	Hyvinvoinnin edistäminen	
Ajan vietteen saaminen. Eläimien seuraaminen.	Aktivointi	

Osallisuus rakentui vastauksista, joissa kerrottiin kokemuksia ja ajatuksia eläinten kanssa toimimisesta, niiden hoitamisesta ja niiden kanssa vuorovaikuttamisesta. Vastausten perusteella eläinten koettiin olevan vahvasti osa elämää. Aukkaat kertoivat aikaisemmista kokemuksistaan maatilán eläinten kanssa ja kävi ilmi, että kaikilla oli aiempaa kokemusta maatilán eläimistä. Osa kertoi, että kokemusta maatilán eläimistä oli karttunut työn puolesta ja osa oli asunut maatilalla tai sen läheisyydessä. Hoivaaminen tarkoitti asukkaiden kesken eläimen siittäminen ja hoitamista. Vuorovaikutukseen sisältyi vastaukset, joissa asukkaat kertoivat arvostavansa eläintä sosiaalisena kumppanina, jonka kanssa voi tehdä asioita. Yksi asukkaista kertoi, että eläimen kanssa toimiminen on kasvattavaa ja opettavaa.

”Eläinten kanssa syntynyt ja kasvanut ja niiden kanssa koulujen aikaan elänyt.”
(AA4)

”Kasvattavaa ja opettavaa kun näkee, miten eläin suhtautuu ihmiseen ja miten ihminen suhtautuu eläimeen. Eläin on samanlainen luontokappale kuin ihminkin.” (AA2)

Tulevien maatilán eläinten odotettiin tuovan positiivisia vaikutuksia, kuten positiivisia tuntemuksia, edistävän asukkaiden hyvinvointia ja aktivoimista. Aukkaat kertoivat, että eläinten kanssa toimiminen synnyttää rauhallisuuden ja hyvän olon tunteita. Suurin osa kertoi kokevansa miellyttäviä ja positiivisia tuntemuksia ajatellessaan Palosalmi-kotiin saapuvia maatilán eläimiä. Aukkaat arvioivat, että eläimet tulevat kohentamaan heidän hyvinvointiaan. He eivät kuitenkaan osanneet eritellä millä tavalla eläimet heidän hyvinvointiinsa vaikuttavat. Eläinten odotettiin myös aktivoivan asukkaita. Osa kertoi arvostavansa eläinten tuomaa virikkeellisyyttä ja eläimiä pidettiin myös hyvänä ajankuluna, koska niiden toimintaa on mukava seurata.

8.2 Työntekijöiden ajatukset ja odotukset tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta

Alkukartoituksen tarkoituksena oli lomakekyselyiden avulla kartoittaa työntekijöiden ajatuksia ja odotuksia tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta. Lomakekyselyille tehdyn sisällönanalyysin tuloksena toiminnan odotettiin lisäävän osallisuutta ja tuovan positiivisia vaikutuksia (Taulukko 5).

Taulukko 5. Pääluokat osallisuus ja positiiviset vaikutukset

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Eläimistä pitäminen Eläimen hyvä huolenpito	Hoivaaminen	Osallisuus
Eläimen omistaminen Eläin aktivoijana	Eläin osana elämää	
Hyvän olon tunteen syntyminen Rentouttavan tunteen syntyminen Luottamuksellinen suhde	Positiiviset tuntemukset	Positiiviset vaikutukset
Positiiviset vaikutukset mielelle Voimaantumisen	Terapeuttiset vaikutukset	
Positiiviset tuntemukset tulevasta Vaihtelua työpaikalle	Positiiviset muutokset työympäristössä	

Osallisuus rakentui vastauksista, jotka sisälsivät ajatuksia ja kokemuksia eläinten hoivaamisesta ja niiden osallisuudesta elämään. Hoivaaminen tarkoitti työntekijöiden keskuudessa eläimistä pitämistä ja niistä huolehtimista. Osa kertoi pitävänsä eläimistä ja osa kuvasi eläimistä pitämistä jopa eläinrakkautena. Työntekijät pitivät tärkeänä eläinten hyvää huolenpitoa eli eläimiä täytyy hoitaa, kunnioittaa ja arvostaa.

”Arvostan ja kunnioitan eläimiä. Ne tarvitsevat hyvän kohtelun ja huolenpidon, niin kuin me ihmisetkin.” (TA3)

Eläinten koettiin olevan osa elämää, joka tarkoitti vastausten perusteella eläimen omistamista ja eläimen toimimista aktivoijana. Suurin osa työntekijöistä kertoi omistavansa eläimen tai kasvaneensa ympäristössä, jossa eläin oli ollut vahvasti

läsnä. Vastauksista kävi ilmi, että eläin toimii aktivoijana, joka pistää liikkeelle työn, harrastetoiminnan tai muun vapaa-ajan merkeissä.

”Kotona ollut aina eläimiä, ovat oleellinen osa elämääni.” (TA4)

”Hyvän olon, saa ulkoilemaan. Myös mukava kun esim. yövuoron jälkeen on vastassa häntä heiluen. Myös työpaikalla käyttänyt koiraani.” (TA5)

Positiiviset vaikutukset koostuivat kokonaisuudessaan positiivisista tuntemuksista, terapeuttisista vaikutuksista ja positiivisista muutoksista työympäristössä. Positiiviset tuntemukset syntyivät ajatuksista ja kokemuksista, joiden mukaan eläimet tuovat hyvää oloa, rentouttavat ja synnyttävät luottamuksellisen suhteen. Vastausten perusteella eläimet synnyttävät hyvän ja mukavan olon, antavat hyvän mielen, lievittävät stressiä, tuovat rauhallisen ja rennon olotilan sekä synnyttävät luottamuksen tunteen. Luottamuksellinen suhde syntyi työntekijöiden mielestä palkitsevasta vuorovaikutuksesta ja kaverillisuuden tunteesta.

”Eläinten kanssa tulee hyvä olo. Eläimet tuovat positiivista energiaa ja huolet häviävät.” (TA2)

Eläimillä koettiin olevan myös terapeuttisia vaikutuksia tuoden positiivisia vaikutuksia mielelle ja lisäten voimaantumista. Vastausten mukaan positiiviset vaikutukset mielelle syntyivät eläinten rentouttavasta vaikutuksesta, hyvästä olost, ilon tunteesta ja virkistävästä vaikutuksesta. Voimaantuminen koostui vastauksista, joissa kuvailtiin tunnetta tarpeellisuudesta, virikkeellisyydestä ja eläinten tuomista terapeuttisista tuntemuksista.

”Seuraa, ulkoilua. Hyvän olon ”kaveri” joka aina positiivinen.” (TA7)

Eläinavusteisen toiminnan odotettiin tuovan positiivisia muutoksia työympäristöön. Kaiken kaikkiaan työntekijöillä oli positiivisia tuntemuksia tulevasta ja toiminnan odotettiin tuovan vaihtelua työpaikalle. Työntekijät kokivat tulevan eläinavusteisen toiminnan innostuneella mielellä sekä odottivat eläinten synnyt-

tämää iloa ja mielenkiintoa. Eläinten odotettiin tuovan vaihtelua työpaikalle virkistävän työntekoa, muuttaen arkirutiineja ja työnkuvaa sekä tuoden lisäväriä arkeen ja muutoksia työympäristöön.

”Odottavalla ja innostuneella mielellä odotan tulevaa kesää. Tuovat varmasti iloa ja virkistystä työhön. Sopivasti muutoksia arkirutiineihin.” (TA1)

8.3 Eläinavusteisen toiminnan merkitys asukkaiden hyvinvointiin.

Loppukartoituksen tarkoituksena oli ryhmähaastattelun avulla kartoittaa, miten asukkaat kokivat eläinavusteisen toiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Asukkaiden ryhmähaastattelulle tehdyn sisällönanalyysin tuloksena toiminta oli osallisuudeltaan vähäistä, mutta toi silti positiivisia vaikutuksia (Taulukko 6).

Taulukko 6. Pääluokat positiiviset vaikutukset ja osallisuuden vähäisyys

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Positiiviset tunteet ja kokemukset Psyykkiset vaikutukset Sosiaaliset vaikutukset Fyysiset vaikutukset	Kokonaisvaltaiset vaikutukset	Positiiviset vaikutukset
Virikkeellisyys Toiminnallisuus	Toiminnallisuus	
Yhteisöllisyys ja osallisuus	Yhteisöllisyys	
Kiinnostuksen puute	Kiinnostuksen puute	Osallisuuden vähäisyys

Positiiviset vaikutukset rakentuivat kokonaisvaltaisista vaikutuksista, toiminnallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Kokonaisvaltaiset vaikutukset tarkoittivat asukkaiden kesken eläinten tuomia positiivisia tunteita, kokemuksia sekä sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Asukkaat kertoivat maatilan eläinten synnyttäneen heissä hyviä ja myönteisiä tuntemuksia. He sanoivat, että eläimen läsnäolo oli mahtavaa ja se oli kaiken kaikkiaan positiivinen kokemus. Asukkaat kertoivat, että maatilan eläimet olivat tuoneet heille rauhallisuuden tunnetta ja rauhoittumista. Osa kertoi eläinten läsnäolon piristäneen heitä ja yhden asukaan mielestä

mieliala oli kohentunut, kun oli saanut olla eläinten luona ja ruokkia sekä seurata niiden toimintaa.

Haastateltavat asukkaat kertoivat, että eläimillä oli myös myönteisiä sosiaalisia vaikutuksia. Heidän mukaan eläimistä oli seuraa. Muutama kertoi myös pitäneensä eläintä kaverina, jonka kanssa oli mukava seurustella ja pitivät eläimissä siitä, että eläin on aito ja välitön eikä se teeskentele. Asukkaat kertoivat maatilan eläinten tuoneen myönteisiä fyysisiä vaikutuksia. He kertoivat, että heidän hyvinvointi oli kohentunut, koska maatilan eläimet saivat heidät liikkeelle useammin. Osa mainitsi, että he kävivät useamman kerran päivässä katsomassa eläimiä pihamaalla, jonka seurauksena päivittäinen liikunnan määrä hieman kasvoi. Yksi asukas kertoi myös ruokahalunsa parantuneen, kun ulkona tuli vietettyä enemmän aikaa.

”Kyllä se tietenkin vaikuttaa, vaikka se on pieni määrä sitä liikuntaa mutta on se vähäkin hyvä, kun nousee ja lähtee käymään kattomassa niitä.” (AL2)

Asukkaat kertoivat, että maatilan eläimet olivat tuoneet heidän asuinympäristöön toiminnallisuutta. He pitivät eläinten kanssa toimimisesta, niiden ruokkimisesta ja hoitamisesta. Yksi asukas kertoi, että hänen päiviinsä oli tullut mukavaa rutiinia, kun hän sai hoitaa eläimiä. Eläinten koettiin myös tuoneen lisää virikkeitä ympäristöön. Eläinten katselun ja seuraamisen kerrottiin olleen mukavaa ajanvietettä ja toimintaa oli viihdyttävä seurata omalla vapaa-ajalla.

”On ollut touhua. Ei ole aika käynyt pitkäksi. On ollut semmoista rutiinia ja touhua. Aika kulunut nopeasti lampaiden ja kanojen kanssa, kun on saanut touhuta.” (AL1)

”Päivittäin niitä on seurattu tietenkin ja saatettu jotain makupaloja antaa. Vaikka ei olisi kyllä saanut antaa.” (AL4)

Yhteisöllisyyden koettiin lisääntyneen. Asukkaat kertoivat, että he kokivat kanojen ja lampaiden kuuluvan heidän perheyhteisöön. Heidän mukaansa eläimet lisäsivät yhteisöllisyyttä, kun niitä katseltiin yleensä yhdessä toisten asukkaiden

kanssa. Aukkaat totesivat, että kanat ja lampaat kuuluvat Palosalmi-kotiin, koska paikka on luonnonläheinen ja tällaiselle maatilatoiminnalle löytyy sieltä hyvät puitteet. Vastauksissa ilmeni myös, että asukkaat selvästi odottavat eläinten tulevan takaisin myös ensi kesänä.

Ryhmähaastattelun sisällönanalyysissa kävi ilmi osallisuuden vähäisyys. Osallisuuden vähäisyys sisälsi pienen osan vastauksista, joissa kerrottiin, että kaikki Palosalmi-kodin asukkaat eivät ole olleet kiinnostuneita maatilalan eläimistä. Kerroman mukaan muutamat asukkaat eivät olleet koko kesän aikana käyneet kertaakaan katsomassa eläimiä. He arvioivat, että tämä johtui vain yksinkertaisesti kiinnostuksen puutteesta eläimiä kohtaan.

8.4 Eläinavusteisen toiminnan yhteys työntekijöiden hyvinvointiin

Loppukartoituksen tarkoituksena oli lomakekyselyiden avulla kartoittaa eläinavusteisen toiminnan yhteyttä työntekijöiden hyvinvointiin. Lomakekyselyille tehdyn sisällönanalyysin tuloksena toiminta toi positiivisia vaikutuksia, vaikka osallisuus oli ollut vähäistä (Taulukko 7).

Taulukko 7. Pääluokat positiiviset vaikutukset ja osallisuuden vähäisyys

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Toiminnan mukavuus Tunnelman luominen Positiiviset tuntemukset Eläimistä välittäminen Odotusten palkitseminen Toivo toiminnan jatkuvuudesta	Positiiviset tunteet	Positiiviset vaikutukset
Vaihtelua työpäivän toiminnoissa Uudenlaiset eläinkokemukset	Uudet kokemukset ja muutokset työssä	
Yhdessä toimiminen Yhteisöllisyys Positiiviset tuntemukset	Positiiviset vaikutukset vuorovaikutuksessa	
Kokemusten vähäisyys Vähäinen toiminta	Toiminnan puute	Osallisuuden vähäisyys

Positiiviset tunteet, uudet kokemukset ja muutokset työssä sekä positiiviset vaikutukset vuorovaikutuksessa synnyttivät kokonaisuudessaan positiivisia vaikutuksia.

tuksia. Positiiviset tunteet sisälsivät ajatuksia ja kokemuksia toiminnan mukavuudesta, tunnelman luomisesta, positiivisista tunteista, eläimistä välittämisestä, odotusten palkitsemisesta ja toiveista toiminnan jatkuvuudelle. Vastausten mukaan eläinten parissa toimiminen kuluvan kesän aikana synnytti positiivisia tuntemuksia, joihin liittyi kiintymys ja huolenpito eläimiä kohtaa. Osa vastanneista kertoi eläinten tuovan maalaistalon tunnelmaa, joka omalta osaltaan loi positiivisuuden tunnetta. Positiivisia tuntemuksia synnyttivät myös hankkeen onnistuminen eli eläinten saapuminen Palosalmi-kotiin odotuksen jälkeen ja toiveet toiminnan jatkuvuudelle seuraavan vuoden kesälle.

”Tosi positiivisena! Toivottavasti jatkuu ensi kesänä.” (TL6)

Kesän aikana tapahtunut toiminta eläinten parissa toi työntekijöille uusia kokemuksia ja muutoksia työhön. Työntekijät kokivat, että erilaiset kokemukset eläinten parissa antoivat uusia kokemuksia ja eläinten kanssa tapahtuva toiminta työpäivän aikana toi muutoksia työpäivään. Uusia eläinkokemuksia synnyttivät yllättävyys lampaiden kesyydessä, haastavuus aitojen rakentamisessa sekä yhden lampaan äkillinen kuolema, joka omalta osaltaan toi eläimen kuolemaan liittyvän kokemuksen ja surulliset tunteet. Muutoksia työpäiviin eläimet toivat eri työaikoina. Vastauksissa kerrottiin, että lampaita käytiin tarkastamassa yövuoron aikana ja tauolla lähdettiin useasti käymään eläinten luona.

”Iloinen ja hyvä mieli. Toimistotyön lomassa oli kiva käydä tauolla ulkona lampaita rapsuttamassa ja kanoja katsomassa. Usein yhdessä asukkaiden kanssa. Mieli virkistyi kummasti!” (TL5)

Eläinten koettiin tuovan positiivisia vaikutuksia vuorovaikutukseen työntekijöiden keskuudessa. Eläinavusteisen toiminnan kautta toimittiin yhdessä, yhteisöllisyys korostui ja se synnytti positiivisia tuntemuksia. Vastausten mukaan eläimet toivat työyhteisöön yhteistä keskustelun aihetta. Yhteisöllisyys koettiin myös yhteisenä tekemisenä asukkaiden kanssa eläinten parissa. Tämän koettiin lisäävän työn yhteisöllisyyttä entisestään. Yhteisöllisyydellä ja yhdessä toimimisella oli kaiken kaikkiaan positiivinen vaikutus.

”Seurantaa, keskustelun aiheita. Uusi yhteinen kokemus.” (TL3)

Osallisuuden vähäisyys tarkoitti työntekijöiden kesken toiminnan puutetta, joka syntyi toiminnan ja kokemusten vähäisyydestä. Vastausten perusteella kanssakäyminen eläinten parissa oli ollut vähäistä ja päivisin toimintaa ei ollut kovin paljon. Työntekijöiden mielestä kesän aikana tapahtunut eläinavusteinen toiminta koettiin vielä harjoitteluksi ja tämän vuoksi osallisuus eläinavusteiseen toimintaan jäi haluttua vähäisemmäksi.

”Eläinhanke jäi hieman torsoksi, sellainen harjoittelukesä.”(TL2)

8.5 Tulosten tarkastelu

Tarkastellessamme tuloksia eläinavusteisen toiminnan merkityksestä Palosalmi-kodin asukkaiden hyvinvointiin käsittelemme aluksi ensimmäistä tutkimuskysymystä: ”Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin asukkailla on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?”. Alkutilannetta koskevan ryhmähaastattelun perusteella asukkaiden ajatukset tulevan kesän eläinavusteista toimintaa kohtaan olivat positiiviset. Ryhmähaastattelun mukaan asukkaat kokivat, että maatilan eläimet tulevat vaikuttamaan myönteisesti heidän mielialaansa sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa lisäämällä virikkeitä heidän asuinympäristöönsä.

Kolmas tutkimuskysymyksemme: ”Miten Palosalmi-kodin asukkaat kokevat eläinavusteisen toiminnan vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?” ja sen pohjalta tehdyn ryhmähaastattelun tulosten perusteella voimme todeta, että eläinavusteisella toiminnalla oli ollut positiivisia vaikutuksia asukkaiden kokemaan hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaiset jo muiden aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Aiemminkin on todettu, että luontoympäristö ja eläimet parantavat koettua terveydentilaa ja toimintakykyä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 7–9).

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015a).

Tutkimuksessamme tarkastelimme asukkaiden kokemaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tulosten mukaan Palosalmi-kodin asukkaat, jotka olivat eläinavusteiseen toimintaan osallistuneet, kokivat, että eläinavusteisella toiminnalla oli ollut positiivisia vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Eläinavusteisella toiminnalla oli fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia positiivisia vaikutuksia, jotka edistivät hyvinvointia.

Fyysistä hyvinvointia Palosalmi-kodin eläinavusteinen toiminta edisti siten, että asukkaat lähtivät asunnostaan ulos ja liikkeelle useammin katsellakseen eläimiä. Tämä fyysisen aktiviteetin lisääntyminen on havaittu myös aiemmin vanhusten kohdalla, kun eläinten on huomattu saavan vanhukset liikkeelle sängyn pohjalta (Vartiovaara 2006). Psyykkistä hyvinvointia eläimet edesauttoivat siten, että ne loivat asukkaille rauhoittumisen tunnetta. Niiden kerrottiin myös tuoneen päiviin piristystä. Asukas, joka oli aktiivisesti mukana eläinten päivittäisessä hoidossa, kertoi, että mieliala oli ollut aiempaan verrattuna parempi, kun hän oli saanut toimia eläinten kanssa.

Yksi haastatteluun osallistuneista kertoi, että vain hän oli asukkaista sellainen, joka osallistui eläinten päivittäiseen hoitamiseen, kuten ruokintaan. Muut asukkaat viettivät aikansa eläinten parissa lähinnä katselemalla ja seuraamalla niiden toimintaa. Kuitenkin tämä eläinten toiminnan seuraaminen tapahtui yleensä yhdessä, joka vaikutti siten myös sosiaaliseen hyvinvointiin ja edesauttoi yhteisöllisyyden tunnetta.

Haastattelussa kävi myös ilmi, että muutamia asukkaita eläinavusteinen toiminta ei kiinnostanut, jonka vuoksi he eivät asukkaiden arvion mukaan käyneet edes eläimiä katsomassa. Tämän vuoksi tutkimustulosta ei voida yleistää kaikkia asukkaita koskevaksi. Vaikka yleensä koetaan, että eläimen kanssa vuorovaikuttaminen voi olla hyödyllistä ja tuottaa joillekin asukkaille onnellisuuden, virikkeellisyyden ja tärkeyden kokemuksia, toiset eivät ehkä tunne oloaan luontevaksi eläinten kanssa ja voivat jopa pelätä niitä. Eläinavusteisessa toiminnassa tulee siis huomioida myös se, että kaikilla ihmisillä ei ole myönteisiä tunteita eläimiä kohtaan. (Joanna Briggs Institute 2011, 2–3.) Vaikka suurin osa asukkaista ei osallistunut-

kaan aktiivisesti eläinten hoitamiseen, vaan lähinnä niiden katseluun, voidaan tulosten perusteella silti todeta, että asukkaiden kokemusten mukaan eläinavusteisella toiminnalla oli positiivisia hyvinvointivaikutuksia.

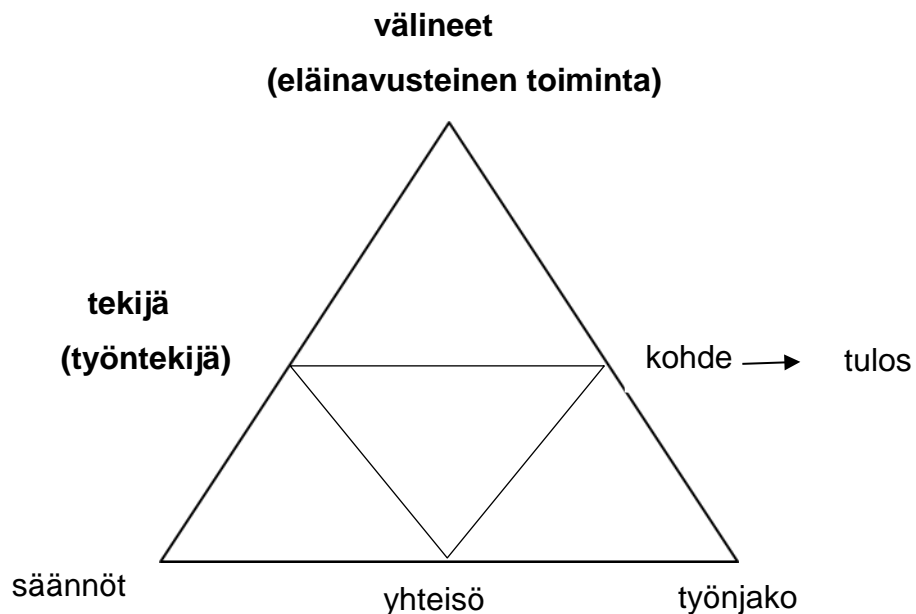
Tarkastellessamme eläinavusteisen toiminnan yhteyttä Palosalmi-kodissa työskentelevien työntekijöiden hyvinvointiin käsittelemme ensimmäiseksi tutkimuskysymystä: ”Minkälaisia ajatuksia ja odotuksia Palosalmi-kodin työntekijöillä on tulevasta eläinavusteisesta toiminnasta?”. Alkutilannetta kartoittavan lomakekyselyn tulosten perusteella työntekijöiden ajatukset ja odotukset tulevaa eläinavusteista toimintaa kohtaan olivat kokonaisuudessaan positiiviset. Eläinavusteisen toiminnan odotettiin lisäävän osallisuutta ja vaikuttavan positiivisesti hyvinkin kokonaisvaltaisesti. Suurimmaksi osaksi eläin koettiin aktivoijana, joten tästä päätellen eläinavusteista toimintaa pidettiin toiminnallisuutta lisäävänä tekijänä. Osallisuuteen liittyi myös vahvasti eläinten osallisuus elämässä ja eläimistä huolehtiminen, joten myös näiden kahden asian odotettiin lisäävän toiminnallisuutta Palosalmi-kodin työntekijöiden keskuudessa. Eläinavusteisen toiminnan odotettiin myös tuovan positiivisia vaikutuksia työyhteisöön tuoden muutoksia työympäristöön ja vaikuttaen positiivisesti työntekijöiden mielenterveyteen.

Neljäs tutkimuskysymyksemme: ”Millainen yhteys eläinavusteisella toiminnalla on toimintaa toetuttavien työntekijöiden hyvinvointiin työntekijöiden kokemana?” ja sen pohjalta tehdyn lomakekyselyn tulosten perusteella voimme todeta, että eläinavusteisella toiminnalla oli ollut positiivisia vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin, vaikka toiminta oli jäänyt odotettua vähäisemmäksi. Vähäisen toiminnan ajateltiin johtuvan siitä, että toiminta otti jalansijaa ensimmäistä kertaa Palosalmi-kodissa. Lisäksi toiminta pääsi alkamaan kunnolla vasta keskikesän jälkeen, koska kesä oli myöhässä ja lampaat ja kanat voitiin tuoda vasta juhannuksen aikaan Palosalmelle. Vaikka toiminta eläinten parissa oli ollut vähäistä, koettiin sillä olevan positiivinen yhteys työntekijöiden hyvinvointiin. Toiminta lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta ja toi positiivisia muutoksia työpäiviin.

Alkukartoituksen tulosten perusteella työntekijät odottivat eläinavusteisen toiminnan lisäävän osallisuutta ja tuovan positiivisia vaikutuksia työntekijöille ja koko

työyhteisölle. Loppukartoituksen tulosten mukaan odotukset positiivisista vaikutuksista olivat täyttyneet, mutta osallisuus ja siihen liittyvä toiminta eläinten parissa oli valitettavasti jäänyt odotettua vähäisemmäksi.

Kehittävän työntutkimuksen teorian mukaan työhyvinvointi syntyy työlähtöisesti. Työhyvinvointiin vaikuttavassa toimintajärjestelmässä (Kuvio 1) voimme erottaa 6 erilaista osatekijää, jossa yhden osatekijän muutoksella voi olla vaikutus muihin toimintajärjestelmän osiin. Nämä kuusi osatekijää ovat *väline*, *tekijä*, *kohde*, *säännöt*, *yhteisö* ja *työnjako*, joiden yhteisestä toiminnasta syntyy haluttu *tulos*. Peilattaessa tutkimustamme ja siitä saatuja tuloksia kehittävän työntutkimuksen teoriaan ja toimintajärjestelmän malliin voimme todeta, että suurin muutos Palosalmi-kodin toimintajärjestelmän mallissa oli työvälineiden muutokset eli tässä tapauksessa väline oli eläinavusteinen toiminta (Kuvio 2). Eläinavusteisen toiminnan tavoitteena oli työntekijöiden (tekijä) toimesta edistää Palosalmi-kodissa olevien asukkaiden (kohde) kuntoutusta ja hyvinvointia (tulos).



Kuvio 2. Muutokset toimintajärjestelmän mallissa (Engeström 1987, 78)

Alkutilannetta kartoittavan lomakekyselyn tulosten perusteella tuleva muutos oli otettu hyvin vastaan ilman ratkaisua vaativaa ristiriitaa ja eläinavusteisen toiminnan odotettiin vaikuttavan työntekijöihin, asukkaisiin, työympäristöön (yhteisö) ja työntekoon (työnjako) positiivisesti. Muutos koski myös säännöt-kohtaa, joka tarkoitti eläinavusteisen toiminnan tuomia muutoksia työyhteisön sääntöihin. Tästä

esimerkkinä säännöt eläinten ruokinnasta muina kuin määrättyinä ruokinta-aikoina. Muutos säännöissä ei kuitenkaan vastanneiden kesken koettu olevan lainkaan isossa roolissa tulevaa eläintoimintaa tarkastellessa. Tulosten perusteella voidaan todeta, että työvälineiden muutoksen odotettiin tuovan positiivisia muutoksia jokaiseen toimintajärjestelmän osatekijään edistäen työhyvinvointia.

Lopputilannetta kartoittavaan lomakekyselyyn vastasi ainoastaan 6 työntekijää 11:sta, kun alkutilannetta koskevaan lomakekyselyyn vastasi kaikki 11 työntekijää. Tämän vuoksi on tärkeää mainita, että tuloksia lopputilanteesta ei voida yleistää koko työyhteisöön. Tulosten pohjalta voidaan kuitenkin olettaa, että toiminnan ja osallisuuden ollessa vähäistä, eläinavusteisella toiminnalla oli positiivinen yhteys työhyvinvointiin tuoden positiivisia muutoksia kaikkiin toimintajärjestelmän osatekijöihin: yksilön positiivisiin tunteisiin (tekijä), yhteisöllisyyden tunteeseen (yhteisö), työpäiviin (työnjako ja säännöt) ja toiminnan kohteisiin eli asukkaisiin, joka kävi ilmi asukkaille tehdyssä tutkimuksissa. Eläinavusteisen toiminnan toivottiin myös jatkuvan seuraavana kesänä, joten tästä syystä voimme todeta, että muutos välineissä koettiin myönteisenä ja työhyvinvointia lisäävänä tekijänä

Työlähtöisen työhyvinvoinnin taustalla toimivat toimintajärjestelmän osatekijät ja edellisessä kappaleessa tarkastelimme näistä yhtä eli välineitä. On tärkeää myös käsitellä toista osatekijää ja siihen liittyvää muutosta, johon myös opinnäytetyömme aihe pohjautuu eli työntekijät (Kuvio 2). Tuloksia tarkastellessamme huomasimme, että käsitteet työhyvinvoinnista voivat olla hyvin moninaiset, joten tässä vaiheessa haluamme tuoda esille, että käsittelemme työntekijöiden hyvinvointia ja työnhyvinvointia eri käsitteenä ja sitä, kuinka mielestämme työntekijän hyvinvointi on osatekijä työhyvinvoinnin syntymiselle. Opinnäytetyössämme tutkimme eläinavusteisen toiminnan yhteyttä työntekijöiden hyvinvointiin ja tulosten perusteella pystyimme olettaa, että jo vähäisellä eläinavusteisella toiminnalla oli positiivinen yhteys työntekijöiden hyvinvointiin. Aikaisemmin tekstissä oli mainittu, kuinka hyvinvoiva työntekijä tuo oman panoksensa koko työyhteisölle. Tämän ja saamiemme tulosten pohjalta voimme todeta, että muutos työntekijän hyvinvoinnissa vaikuttaa positiivisesti toimintajärjestelmän muihin osiin edesauttaen työhyvinvoinnin syntymistä.

9 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti, tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline, jolloin pääasiallinen luotettavuuden arvioinnin kriteeri onkin tutkija itse ja näin ollen koko tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi. (Eskola & Suoranta 2008, 210–211.) Laadullisessa tutkimuksessa tulosten luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka kuvailu tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2016, 232–233).

Olemme tutkimusta tehdessämme pyrkineet toimimaan siten, että omat asenteemme ja ajattelumallimme eivät näy tulosten käsittelyssä. Olemme rehellisesti kuvailleet, miten ja minkälaisessa ympäristössä ryhmähaastattelu, lomakekyselyt ja havainnointi on toteutettu sekä mahdolliset tilanteeseen vaikuttaneet tekijät on kerrottu avoimesti. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kannalta tärkeää on myös kertoa lukijalle tarkasti aineiston analyysin luokittelujen syntyminen, millä perusteella olemme tulkintoja esittäneet ja mihin perustamme päätelmämme (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2016, 232–233).

Aineiston keruussa käytimme ryhmähaastattelua asukkaille ja lomakekyselyä työntekijöille. Alkuperäinen suunnitelmamme oli käyttää myös asukkaille lomakekyselyä, mutta Palosalmi-kodin kodinvastaava suositteli, että kysymykset kannattaisi esittää haastattelun, koska kaikki asukkaat eivät välttämättä enää kykene kirjoittamaan vastauksiaan. Tämän vuoksi vaihdoimme tiedonkeruu menetelmämme asukkaiden kohdalla ryhmähaastatteluksi.

Ensimmäisessä haastattelussa haasteiksi muodostuivat iso ruokasali ja suuri osallistujamäärä, jolloin haastattelun nauhoitus ei onnistunut niin hyvin kuin oli tarkoitus. Ryhmähaastattelu kuitenkin litteroitiin heti haastattelun jälkeen, jolloin nauhoituksella epäselvästi kuuluvat vastaukset olivat vielä haastattelijan tuoreessa muistissa. Ensimmäisen ryhmähaastattelun osallistujamäärä saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että välttämättä kaikki asukkaat eivät saaneet tuotua omia ajatuksiaan julki, joka taas vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelun

luotettavuutta olisi parantanut esimerkiksi ryhmän jakaminen kahtia ja näiden kahden ryhmän haastattelemine erikseen.

Syksyllä tekemämme ryhmähaastattelu tapahtui samaisessa ruokasalissa, mutta osallistujia määrä oli 10 asukasta, jolloin haastattelun tallentaminenkin onnistui paremmin. Huomioitavaa kuitenkin haastattelun ajoittuminen kello kolmeen iltapäivällä, jolloin asukkaat olivat silminnähden väsyneitä ja se näyttäytyi keskittymisen puutteella. Haastattelussa kaksi paikalla ollutta ei vastannut väsymyksensä vuoksi haastattelukysymyksiin ollenkaan. Lisäksi yhden paikalla olleen vastauksissa näyttäytyi selkeästi muistisairauden tuomat vaikeudet vastata haastattelukysymyksiin, jonka vuoksi hänen vastauksiaan ei voitu huomioida tutkimustuloksissa. Kuitenkin haastattelussa paikalla olleet muut 7 henkilöä ymmärsivät mielestämme kysymykset ja vastasivat niihin.

Lomakekysely on tehokas tapa kerätä tietoa ja se säästää aikaa ja vaivannäköä. Siihen liittyy kuitenkin heikkouksia. Kyselymenetelmässä emme voineet olla varmoja siitä, kuinka vakavasti vastaajat olivat suhteutuneet tutkimukseen eli olivatko he pyrkineet vastaamaan kysymyksiin huolellisesti ja rehellisesti. Joissakin tapauksissa kysymyksien väärinymmärryksiäkin voi tapahtua. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2016, 195–198.) Lomakekyselyitä analysoidessa saimme kuitenkin vaikutelman, että työntekijät olivat vastanneet kysymyksiin ajan kanssa ja rehellisesti omien tuntemusten mukaan. Tämä kävi ilmi vastausten pituudesta, sisällöstä ja yhteenkään kysymykseen ei oltu jätetty vastaamatta. Lisäksi kysymyksiin oli vastattu toivotulla tavalla tiedonkeruun suhteen. Lopputilannetta kartoittavaan lomakekyselyyn vastasi 11:sta työntekijästä ainoastaan 6. Tämä osaltaan vähentää tutkimuksen luotettavuutta. Varmistaaksemme kaikkien työntekijöiden vastaamisen lopputilannetta kartoittavaan lomakekyselyyn ja lisätäksemme tutkimuksemme luotettavuutta olisimme voineet jättää lomakekyselyt Palosalmi-kotiin vielä toiseksi viikoksi. Tätä emme kuitenkaan pystyneet aikataulullisesti toteuttamaan.

Olemme toimineet tutkimusprosessin ajan hyvän tutkimusetiikan käytännön mukaisesti, jonka lähtökohtina ovat yleinen huolellisuus, rehellisyys, tarkkuus tutkimustyössä ja tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017b). Opinnäytetyömme teoriapohjaa työstäessä pyrimme tiedonhankinnassa käyttämään lähteitä, jotka osoittautuivat tutkittuun tietoon tai muihin lähtökohtiin perustuen luotettaviksi. Pyrkimyksemme oli käyttää tietolähteitä kattavasti ja siten, että tieto olisi mahdollisimman ajan tasalla. Joissakin tapauksissa tietoa on jouduttu keräämään lähteestä, joka on tuotettu 1980-luvun loppupuolen ja 2000-luvun alkupuolen välillä. Perustelemme tämän kuitenkin sillä, että kyseinen tieto on edelleen ajankohtainen ja luotettava eikä se ole muuttunut vuosien saatossa.

Etiikka antaa ohjeistusta siihen, mitä sääntöjä toiminnassa tulisi noudattaa ja mitä asioita tavoitella. Erityisesti etiikka antaa suuntaviittoja siihen, mikä toiminnassa on oikein ja mikä väärin. (Salovuori 2014, 94–95.) Tutkimusta tehdessämme pyrimme toimimaan jokaisella tutkimukseen liittyvällä osa-alueella eettisesti oikein. Vaikka oma henkilökohtainen etiikkamme ohjasi toimintaa tutkimusta tehdessä, vaikutti taustalla myös ohjeistukset eettiselle toiminnalle sosiaali- ja terveysalalla, ohjeistukset eettiselle toiminnalle tutkimusta tehdessä ja luontoavusteisen toiminnan eettiset ohjeet.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE) käsittelee asiakkaan ja potilaan sekä koko sosiaali- ja terveysalan asemaan liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tekee niiden pohjalta aloitteita, lausuntoja ja suosituksia. Toiminta perustuu lakiin sosiaalihuollon asemasta ja oikeuksista sekä potilaslakiin. (ETENE 2017.) Näitä eettisiä ohjeistuksia pyrimme käyttämään koko tutkimusprosessin ajan. Lisäksi eettistä toimintaamme tutkimusprosessissamme ohjasi Tutkimuseettisen lautakunnan (TENK) periaatteet, jotka painottavat tutkittavan itsemääräämisoikeutta, yksilönsuojaa, tietosuojaa ja vahingoittamisen välttämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017a.)

Luontoavusteisen toiminnan eettiset ohjeet hyväksyttiin vuonna 2012 Green Care Finland ry:n hallituksen toimesta. Ohjeiden kehittämisen pohjana käytettiin sosiaali- ja terveyshuollon ohjeita, kuten ohjeistuksia turvallisuudesta, yksityisyyden

suojasta, asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta sekä ammatillisuudesta, vastuullisuudesta ja toiminnasta muiden toimijoiden kanssa. Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden sisällössä pyritään huomioimaan luontoavusteisen toiminnan piirteitä, kuten luonnon arvostaminen ja kestävän kehityksen vaatimukset. Eläinavusteisessa toiminnassa on erityisen tärkeää huomioida eläimen hyvinvointi ja ajatuksena on, että eläin on työkaveri, jonka hyvinvoinnista on huolehdittava. (Salovuori 2014, 95.)

Omalta osaltamme pyrimme koko tutkimusprosessin ajan huomioimaan eläinten hyvinvointi ja toimimaan Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden mukaisesti. Vieraillessamme Palosalmi-kodissa pystyimme samalla havainnoimaan eläinten hyvinvointia. Kuten aikaisemminkin tekstissä mainittu, Palosalmi-koti sijaitsee maaseutuympäristössä, jossa iso piha ja sijainti järvenrannalla antavat mahdollisuudet monipuoliselle toiminnalle. Lampaille ja kanoille oli rakennettu asianmukaiset aitaukset ja muut tilat, jotka mahdollistivat eläinten hyvinvoinnin pihaympäristössä. Lisäksi Palosalmi-kotiin oli tehty yhteiset säännöt eläinten hoidosta ja ruokinnasta. Näin ollen koimme, että eläinten hyvinvoinnista oli huolehdittu erityisen hyvin Palosalmi-kodissa.

10 POHDINTA

10.1 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

Luontoa elämään! -hankkeen tavoitteena on kehittää luontolähtöisiä toimintamalleja ja palveluja yhteistyössä luontoyrittäjien ja muiden toimijoiden kanssa. Luontolähtöisten menetelmien avulla tuetaan osallisuutta, toimintakykyä ja voimavaroja. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 11.) Tutkimustuloksien perusteella jo vähäisellä eläinavusteisella toiminnalla on myönteisiä hyvinvointivaikutuksia sekä asukkaisiin että heidän parissa työskenteleviin työntekijöihin.

Eläinavusteinen toiminta Palosalmi-kodissa vaikutti positiivisesti asukkaiden kokemaan hyvinvointiin. Kuitenkin asukkailla oli tietämyksemme mukaan toiminnan ensimmäisenä kesänä vähäisesti ohjattua toimintaa eläinten parissa ja eläinten kanssa vietetty aika koostui enimmäkseen niiden katselusta. Kehittämissuosituksemme koskee asukkaiden osallistamista aiempaa enemmän Palosalmi-kodin eläinavusteiseen toimintaan. Osallistamisen suunnittelussa voisi käyttää hyödyksi esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, jotka voisivat joko harjoittelun tavoitteena tai tehtävänä kehittää tapoja, joiden avulla asukkaita saataisiin enemmän osallistettua eläinavusteiseen toimintaan. Aihe olisi myös hyvä opinnäytetyölle. Palosalmi-kodille voisi esimerkiksi laatia ”virikesuunnitelmana” vuosikellon, joka on visuaalinen toimintasuunnitelma. Vuosikellossa voisi huomioida maatilan eläinten tuomat aktiviteetit sekä hyödyntää aktiivisemmin eri vuodenaikoina Palosalmen luontoympäristöä. Tätä kautta tulisi myös huomioida ne asukkaat, jotka eivät olleet kiinnostuneita eläimistä.

Luontolähtöisiä menetelmiä sovelletaan erityisesti heille, jotka työskentelevät ihmisten parissa ja käyttävät kuntoutuspalveluita mielenterveyden, päihteiden ongelmakäytön tai muiden arjen hallintaan vaikuttavien haasteiden takia (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 5). Tämän ja tutkimuksemme tulosten pohjalta nousi kehittämissuositukseksi samojen menetelmien käyttö työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Luontolähtöistä toimintaa harjoitetaan ammatillisesti, jossa työnte-

kijä on usein osana toiminnan toteuttamisessa. Tämän vuoksi toiminnan tavoitteet voisi helposti suunnata esimerkiksi eläinavusteisen toiminnan parissa toimivien työntekijöiden hyvinvointiin. Palosalmi-kodissa toimintaa olisi mahdollista kehittää sosiaali- ja terveysalan harjoittelijoiden toimesta. Heille voisi antaa tehtäväksi suunnitelman luominen työntekijöiden osallistamiseen eläinavusteisessa toiminnassa. Lisäksi opinnäytetyötä tekevät opiskelijat voisivat suunnata tutkimuksensa kyseiseen aiheeseen. Tästä esimerkkinä edellä mainittu vuosikello, jossa tavoitteet asetettaisiin myös työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Green Care -toiminta on alkanut tulla tutuksi Suomessa, josta kertovat hanketointojen ja tapahtumien lisääntyminen. Nopeaa kehitystä voidaan selittää luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen tarpeelle ja suurelle kysynnälle. Lisäksi käsitteen tutuksi tuleminen on edistänyt alan toimijoita verkostoitumisessa ja moniammatillisesti kehittämään luontolähtöisiä toimintatapoja. Lähtökohdat kehitykselle ovat siis erityisen hyvät. (Vehmasto 2014, 8.) Tästä syystä koemme, että opinnäytetyömme aihe eläinavusteisten menetelmien yhteydestä asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin oli ajankohtainen ja innovatiivinen.

10.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan noin vuoden verran. Opinnäytetyöprosessi oli raskas, mutta erittäin opettavainen. Prosessi opetti meille erityisesti yhteistyön tärkeydestä ja siitä, kuinka työskennellä mahdollisimman tehokkaasti ja laadukkaasti itsenäisesti sekä yhteistyössä opiskelijakollegan ja moneen muun toimijan kanssa. On luonnollista, että prosessin aikana tapahtuu muutoksia, joihin täytyy sopeutua ja joissain tapauksissa muuttaa suunnitelmien, tarkoitusten ja tavoitteiden suuntaa. Tämän vuoksi prosessi opetti meille pitkäjänteisyyttä, työn organisoimista sekä järjestelmällisyyttä ja joustavuutta molempia sopivassa suhteessa.

Opinnäytetyötä tehdessä on vaarana tulla "sokeaksi" omalle työlle eikä tekijä pysty näkemään onko prosessin suunta oikea. Ohjaajamme avustuksella saimme koko prosessin ajan hyviä ohjeistuksia tilanteiden muuttuessa ja neuvoja tilanteisiin, kun opinnäytetyön sisältöä oli syytä muuttaa. Kehitystä tapahtui myös

tiedonhakutaidoissa ja tätä kautta ymmärrystä näyttöön perustuvan tiedon hankintaan ja sen merkitykseen korostui entisestään.

Green Care -toiminta on erittäin ajankohtainen hoitoalalla, joten tulevia ammattiamme ajatellen antoi opinnäytetyöprosessi kattavasti kokemusta ja tietoa Green Care -toiminnasta ja luontolähtöisistä menetelmistä. Erityisesti prosessi antoi tietoa eläinavusteisesta toiminnasta, joka toimii erinomaisena välineenä hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyöprosessin ansioista koemme saaneemme uusia toimintamalleja hyvinvoinnin edistämiseen toimiessamme tulevaisuudessa terveydenhoitajana ja sairaanhoitajana.

LÄHTEET

Abrhamson, K., Cai, Y., Richards, E., Cline, K. & O´Haire, M-E. 2016. Perceptions of a hospital-based animal assisted intervention program: An exploratory study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 25, 150–154. Viitattu 2.5.2017 <http://ez.lapinamk.fi:2089/science/article/pii/S174438811630127X>.

Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B. O. 2008. Attitudes to animal-assisted therapy with farm animals among health staff and farmers. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 15, 576–581. Viitattu 31.1.2017 <http://ez.lapinamk.fi:2065/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=16374f46-bb56-4029-8a53-0ca764155474%40sessionmgr4007&hid=4212>.

Bibbo, J. 2013. Staff Members' Perceptions of an Animal-Assisted Activity. *Oncology Nursing Forum*. Vol. 40 No 4, 320-326. Viitattu 8.3.2017 <http://ez.lapinamk.fi:2080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=a316f615-0c36-4f98-a2cd-c512badd4592%40sessionmgr102&hid=115>.

Chowdhury, E., Nelson, M., Jennings, G., Wing, L. & Reid, C. 2017. Pet ownership and survival in the elderly hypertensive population. Viitattu 23.6.17 http://journals.lww.com/jhypertension/Citation/2017/04000/Pet_ownership_and_survival_in_the_elderly.18.aspx.

Engeström, Y. 1987. Kehittävä työntutkimus. Helsinki: Painatuskeskus

Elings, M. 2012. Effects of care farms –Scientific research on the benefits of care farms for clients. Viitattu 31.8.17 https://www.carefarminguk.org/sites/care-farminguk.org/files/Effects_of_care_farms_Elings.pdf.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

ETENE 2017. Toiminta. Viitattu 10.3.2017 <http://etene.fi/toiminta>.

Green Care Finland 2017a. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 31.1.2017 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.

Green Care Finland 2017b. Green Care sisältää tavoitteiltaan ja asiakasryhmiltään erilaisia palveluita. Luontovoima ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 31.1.2017 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>.

Green Care Finland 2017c. Maatilat kuntoutumisen ja kasvatuksen ympäristöinä. Viitattu 29.4.2017 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>.

Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. 2006. Tiivistelmä. Teoksessa R. Gould, J. Ilmarinen, J. Järvisalo & S. Koskinen (toim.) *Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksia*. Helsinki: Hakapaino Oy, 3. Viitattu 21.6.2017 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129155/Tyokyvynulottuvuudet.pdf?sequence=1>.

- Hellstén, K. 2014. Työn fyysinen ja psyykinen kuormittavuus vanhustenhoi-
dossa-seurantatutkimus ergonomisen kehittämistyön tuloksista. Turun yliopisto.
Lääketieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 30.8.2017
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/98971/AnnalesC391Hellsten.pdf?sequence>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Helsinki: Solution Models House.
- Joanna Briggs Institute 2011. Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitok-
sessa asuvien vanhusten hoidossa. Best Practice 15 (13). Käännös Suomen
JBI yhteistyökeskus: Jylhä Virpi, Korhonen Anne. Viitattu 21.9.17 [http://www.ho-
tus.fi/system/files/BPIS_ennakko_2011-13.pdf](http://www.hotus.fi/system/files/BPIS_ennakko_2011-13.pdf)
- Jyväskylän yliopisto 2016. Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutu-
misen voimavarana. Viitattu 28.7.17 [https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykolo-
gia/en/research/research-areas/work/projects/nature_environment/suomeksi](https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/en/research/research-areas/work/projects/nature_environment/suomeksi).
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Viitattu 17.10.17
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-
952-00-3457-3.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1)
- Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeu-
tuvan kuntoutustoiminnan malli: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -tee-
majulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja 2016:19. Viitattu
17.9.2017 [http://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teema-
julkaisu%201.pdf?sequence=3](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%2019%202016%20Tolvanen%20Jaaskelainen%20teema-
julkaisu%201.pdf?sequence=3).
- Kaakkois- Suomen AMK. 2017. Hoivafarmi –luonto ja maaseutu osaksi hoiva- ja
kuntoutustyötä. Viitattu 30.8.17. [https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/hoiva-
farmi/](https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/hoiva-
farmi/).
- Kahilaniemi, E. & Kahilaniemi, J. 2016. Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan
toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Terälahti: Voima-
tassu.
- Kajander, H., Malinen, A., Vesämäki, J. & Rappe, E. 2014. Vihreää valoa vanki-
loihin. Green Care-opas vankilatyöhön. Viitattu 30.8.2017
[https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsd-
GRvbWFpbx-
qdXVyZXR2YXBhdXRIZW58Z3g6NmJiZGExY2JkMWE0NTM2Yw](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsd-
GRvbWFpbx-
qdXVyZXR2YXBhdXRIZW58Z3g6NmJiZGExY2JkMWE0NTM2Yw).
- Kortesluoma, S. & Karlsson, H. 2013. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuu-
den neuropeptidi. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 127 No 9,
911-8. Viitattu 1.5.2017 [http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/ltk/koti?p_haku=oksito-
siini](http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/ltk/koti?p_haku=oksito-
siini).
- Kunnari, M. 2017. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin hei-
kentäjät. Viitattu 21.9.17 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215723.pdf>

Kuntoutusportti 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 28.7.17 <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>.

Kurki, A-L.& Ala-Laurinaho, A. 2015. Muutospaja-Työn miellekkyyttä ja sujuvuutta edistämässä. Työelämän tutkimuspäivät 5.-6.11.2015. Viitattu 10.9.2017 http://www.uta.fi/yky/tutkimus/konferenssit/tyoelamantutkimuspaivat/tyoryhmat/tyohyvinvoinninkehittavatutkimus/ohjelmajaabstraktit/Kurki%20ym_Muutospaja_Ty%C3%B6n%20mielekkyytt%C3%A4%20ja%20sujuvuutta%20edist%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4.pdf.

Lilja, T. & Soini, K. 2014. Ihmisten ja kotieläinten vuosituhanten kumppanuus. Teoksessa T. Lilja & K. Soini (toim.) Alkuperäisrotumme Green Care-toiminnassa. Jokioinen: MTT, 3-22. Viitattu 21.5.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf>.

Maier, J. & Jette, S. 2016. Promoting Nature-Based Activity for People with Mental Illness Through the US “Exercise Is Medicine” Initiative. *AJPH Perspectives* Vol. 16 No 5, 796-799. Viitattu 10.3.2017 <http://ez.lapinamk.fi:2065/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=9b008b65-0361-45e0-9ce4-4796be4ef289%40sessionmgr4009&hid=4207>.

Mattila, A. 2009. Hyvinvoinnin teorit. *Terveyskirjasto* 16.8.2009. Viitattu 7.8.17 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039.

Mäkitalo, J. & Paso, E. 2008. Työ, työ ja työ - työlähtöinen työterveyshuolto ja kuntoutus. Verve, Sosiaali- ja terveysministeriö, Euroopan sosiaalirahasto, Työterveyslaitos, Toiminnan teorian ja kehittävän työntutkimuksen yksikkö, Helsingin yliopisto: Kalevaprint Oy. Viitattu 22.8.2017 https://www.verve.fi/media/verve/julkaisut/tyo_työ_ja_työ.pdf.

Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A. Enders-Slegers, M-J. & Ihlebaek, C. 2016. Effect of animal-assisted activity on balance and quality of life in home-dwelling persons with dementia. *Geriatric Nursing*. Vol. 37 No 4, 284–291 Viitattu 8.3.2017 <http://ez.lapinamk.fi:2089/science/article/pii/S019745721630009X>.

Perhe- ja palvelukodit suomalainen Oy. 2017. Asumispalvelua ja päivätoimintaa tukea tarvitseville. Viitattu 30.8.17 <http://www.kotisuomalainen.fi/>.

Pylkkänen, P. & Skyttä, T. 2016. Tienviittoja hoivamaatila toimintaan. Viitattu 30.8.17 <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123467/URNISBN9789515885845.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu 30.8.2017 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf.

Rovala 2017. Palosalmi-koti. Viitattu 29.4.2017 <https://www.rovala.fi/ikaihmisien-palvelut/palosalmi-koti/#&panel1-2>.

Rovala 2015. Rovalan Settlementti Ry. Viitattu 29.4.2017 <https://www.rovala.fi/rovalan-settlementti-ry/>.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

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

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a. Sosiaalityö. Viitattu 30.8.17 <http://stm.fi/sosiaalityo>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b. Työhyvinvointi. Viitattu 17.3.2017 <http://stm.fi/tyohyvinvointi>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017c. Työterveyshuolto ja työkyvyn ylläpito. Viitattu 17.3.2017 <http://stm.fi/tyoelama/tyoterveys>.

Suomela, M. & Yli-Viikari, A. 2016. Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä –kokeilutoiminnan kautta kasvuun. Viitattu 30.8.17 http://www.mua-lehti.fi/arkisto/3_16/yli-viikari-suomela.pdf.

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki; Voimakirja Oy.

Tampereen yliopisto 2017. Teema 3: Hyvinvoinnin tukeminen työssä. Green Care-työhyvinvointia, nyt ja tulevaisuudessa. Viitattu 9.8.2017 https://www.uta.fi/yky/index.php/tutkimus/konferenssit/tyoelamantutkimuspaivat/tyoryhmat/teema3_2.html.

Tarkiainen, A., Nurminen, L., Soini, K. & Mononen, J. 2014. Kotieläinavusteinen toiminta: luonnetestimenetelmän kehittäminen kyytöille. Teoksessa T. Lilja & K. Soini (toim.) Alkuperäisrotumme Green Care-toiminnassa. Jokioinen: MTT, 63-83. Viitattu 22.6.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu19.pdf>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Hyvinvointi. Viitattu 28.7.17 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Kuntoutuksen määritelmä. Viitattu 30.1.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmaa>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c. Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia. Viitattu 28.7.17 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolähtöinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015d. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 30.1.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017a. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 10.8.2017 <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017b. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 28.8.2017. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

Työeläkevakuuttajat Tela Ry 2017. Työkyvyn muodostuminen. Viitattu 21.6.2017 <http://www.tela.fi/tyokyky>.

Työterveyslaitos 2017. Työhyvinvointi. Viitattu 21.6.2017. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>.

Vartiovaara. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Terveyskirjasto 16.1.2016 Viitattu 22.2.17. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009.

Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 3-48. Viitattu 20.9.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.

Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 8-28. Viitattu 20.9.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.

Virkkunen, J., Engeström, Y., Pihlaja, J. & Helle, M. 1999. Muutoslaboratorio. Uusi tapa oppia ja kehittää työtä. Helsinki: Oy Edita Ab.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto: Miten luonto kuntouttaa (2. p.). Espoo: Michael kirjat.

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care: Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Viitattu 1.2.2017 <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>.

LIITEET

- Liite 1. Alkutilannetta kartoittava haastattelu asukkaille
- Liite 2. Lopputilannetta kartoittava haastattelu asukkaille
- Liite 3. Alkutilannetta kartoittava lomakekysely työntekijöille
- Liite 4. Lopputilannetta kartoittava lomakekysely työntekijöille
- Liite 5. Toimeksiantosopimus

Liite 1.

Hei!

Olemme sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. Luontoa elämään! - hankkeen toimeksi antamana toteutamme opinnäytetyömme, jonka tarkoituksena on tutkia maatilán eláinten vaikutusta Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eláinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Tämän lyhyen haastattelun avulla keräämme tutkimusaineistoa.

1. Kuvailkaa omaa suhdettanne eláimiin?

2. Millaisen olon eláimen kanssa toimiminen teille tuo?

3. Onko teillä aikaisempia aikaisempia kokemuksia maatilán eláinten kanssa toimimisesta?

Jos on, minkälaisia ajatuksia toiminta herätti?

Jos ei, minkälaisia ajatuksia eláinavusteinen toiminta tuo sinulle mieleen?

4. Oma arvionne siitä, vaikuttavatko Palosalmi-kodille tulevat maatilán eláimet (lampaat, kanat) teidän hyvinvointiin? Miten?

5. Kertokaa vapaasti ajatuksia Palosalmi-kotiin tulevista eláimistä, sekä millainen merkitys niillä teille on? Minkälaisia odotuksia teillä on?

KIITOS!

Liite 2.

Hei!

Olemme sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. Luontoa elämään! -hankkeen toimeksi antamana toteutamme opinnäytetyömme, jonka tarkoituksena on tutkia maatilalla eläinten vaikutusta Palosalmen kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Tämän lyhyen haastattelun avulla keräämme tutkimusaineistoa.

1. Millaisia tunteita eläimen kanssa toimiminen (Eläimen toiminnan seuraaminen) synnytti sinussa?

2. Millaisia kokemuksia eläinten kanssa toimiminen toi sinulle?

3. Millaisena koit kotieläinpihan asuinympäristössäsi?

4. Miten mielestäsi eläinten tuominen Palosalmen kotiin on vaikuttanut asukkaisiin ja teidän (asukkaiden) hyvinvointiin?

5. Kertokaa vapaasti kuluneesta kesästä?

KIITOS!

Liite 3.

Hei!

Olemme sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. Luontoa elämään! -hankkeen toimeksi antamana toteutamme opinnäytetyömme, jonka tarkoituksena on tutkia maatilalla eläinten vaikutusta Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Tämän lyhyen lomakekyselyn avulla keräämme tutkimusaineistoa.

1. Kuvaile suhdettasi eläimiin.

2. Millaisen olon eläimen kanssa toimiminen tuo sinulle?

3. Onko sinulla aikaisempia kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta työpaikalla tai vapaa-ajalla?

Kyllä

Minkälaisia ajatuksia toiminta herätti?

Ei

Minkälaisia ajatuksia eläinavusteinen toiminta tuo sinulle mieleen?

4. Kerro vapaasti ajatuksistasi Palosalmi-kotiin tulevista lampaista ja kanoista ja millainen merkitys niillä on sinulle työskennellessäsi Palosalmi-kodissa?

KIITOS!

Liite 4.

Hei!

Olemme sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. Luontoa elämään! -hankkeen toimeksi antamana toteutamme opinnäytetyömme, jonka tarkoituksena on tutkia maatalan eläinten vaikutusta Palosalmi-kodin asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää Green Care -toimintaa ja edistää eläinavusteista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin tukena. Tämän lyhyen lomakekyselyn avulla keräämme tutkimusaineistoa.!

1.

Millaisia tunteita eläimet synnyttivät sinussa kuluvan kesän aikana?

2. Millaisia kokemuksia eläinten kanssa toimiminen toi sinulle kuluvan kesän aikana?

3. Millaisena koit eläinten kanssa toimimisen työntekijän näkökulmasta?

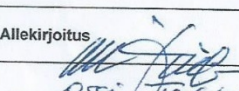
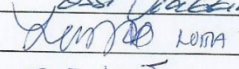
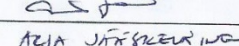
4. Miten mielestäsi eläinten tuominen Palosalmi-kotiin on vaikuttanut työyhteisöön?

KIITOS!

Liite 5.

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Luontoa Elämään!-hanke/ Palosalmitki, Rovala Settlementi Ry Yhteystiedot (yhteystiedot, puhelin, sähköposti) Heli Koivunen, heli.koivunen(a)rovala.fi (Palosalmitki) / Arja Jääskeläinen, arja.jaaskelainen(a)lapinamk.fi (Luontoa Elämään!-hanke)		
	Työn aihe Green Care-toiminta Palosalmitki-Maatalaeläinten parissa tapahtuva toiminta osana asiakkaiden ja työntekijöiden hyvinvointia		
Tekijä	Nimi Lotta Tuikka/Sonja Kempainen	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suoritettava tutkinto Terveystieteiden (amk)/ sairaanhoitaja (amk)	Ryhmätunnus RA72HT15K	
Lapin AMK	Yhteystiedot (ohjaaja) Arja Jääskeläinen	Tehtävänimike lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Lapin amk, Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi		
	Puhelin	Sähköpostiosoite arja.jaaskelainen(a)lapinamk.fi	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tuleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Rovaniemi 27.2.17	Allekirjoitus
Toimeksiantaja			
Tekijä	Arja Kempainen / SONJA KEMPPAINEN		
Lapin AMK	Rovaniemi 2.3.2017		

ARJA JÄÄSKELÄINEN