

# **LUONNON VAIKUTUKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Forssa, kevät 2018

Johanna Mäenpää

Hoitotyön koulutusohjelma  
Forssa

---

<b>Tekijä</b>	Johanna Mäenpää	<b>Vuosi</b> 2018
<b>Työn nimi</b>	Luonnon vaikutukset terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä	
<b>Työn ohjaaja</b>	Päivi Homan-Helenius	

---

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusalan tilauksesta. Sen tarkoituksena oli selvittää, miten terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää luontolähtöisten menetelmien avulla. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä terveyttä ja hyvinvointia tukien.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tehtiin käyttäen CINAHL, PubMed, Melinda ja Medic -tietokantoja. Tiedonhaku toteutettiin yhdestä tietokannasta kerrallaan. Tutkimukset valittiin otsikoiden perusteella, jonka jälkeen niitä karsittiin sisäänotto- ja poissulkukriteereiden mukaisesti. Jäljelle jäi 22 tutkimusta, joiden sisältö analysoitiin ja raportoitiin tutkimuksen tuloksiin.

Alkuperäistutkimusten tulosten analysoinnin jälkeen ne jaettiin neljään eri osa-alueeseen; luontoavusteisiin menetelmiin, maatalan käyttöön, puutarhan käyttöön sekä eläinavusteisiin menetelmiin. Löydettyjen tulosten perusteella voidaan sanoa luonnolla olevan suuri vaikutus terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Luonnon tarjoamilla mahdollisuuksilla voidaan hoitaa niin ihmisen fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin terveyttä ja hyvinvointia. Sitä voidaan hyödyntää kaikkien eri ikäryhmien kanssa lapsista ikääntyneisiin. Erityisesti siitä vaikuttavat hyötyvän mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset sekä syrjäytyneet, kuten työelämästä tai koulusta pois pudonneet henkilöt.

**Avainsanat** terveys, hyvinvointi, luonto, Green Care, eläinavusteinen terapia

**Sivut** 32 sivua, ei liitteitä

Degree Programme in Nursing  
Forssa

---

<b>Author</b>	Johanna Mäenpää	<b>Year</b> 2018
<b>Subject</b>	Nature's Effect on Improving Health and Well-being	
<b>Supervisor</b>	Päivi Homan-Helenius	

---

#### ABSTRACT

The thesis was executed as a systematic literature review commissioned by the Degree Programme in Nursing in Häme University of Applied Sciences. Its purpose was to find out how health and well-being can be promoted through nature-based methods. The aim of the thesis was to provide information that can be utilized in nursing for health and well-being.

The systematic review was made using the CINAHL, PubMed, Melinda and Medic databases. Data search was implemented from one database at a time. Investigations were selected based on the headings, after which they were truncated according to the intake and exclusion criteria. The remaining 22 studies were analyzed and reported in the results of the study.

After analyzing the results of the original studies, the results were divided into four different areas; nature assisted methods, farm use, garden use and animal-assisted methods. Based on the results found, nature seems to have a major impact on promoting health and well-being. The possibilities offered by nature can be used to treat the physical, mental and social health and well-being of people as well. It can be used with all age groups from children to elderly. It seems to effect especially on people suffering from mental health problems and marginalized people, such as people who have fallen out from working life or school.

**Keywords** health, well-being, nature, green care, animal-assisted therapy

**Pages** 32 pages, no appendices

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	2
2.1	Terveysten edistäminen.....	2
2.2	Hyvinvoinnin edistäminen.....	3
3	GREEN CARE JA LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT .....	4
4	SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS.....	5
4.1	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina .....	5
4.2	Tietokannat ja tiedonhaku .....	6
4.2.1	CINAHL.....	6
4.2.2	PubMed .....	7
4.2.3	Melinda.....	7
4.2.4	Medic.....	8
4.2.5	Manuaalinen haku .....	9
4.3	Aineistohaku ja analyysi .....	11
4.3.1	Hakusanat .....	12
4.3.2	Alkuperäistutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	12
4.4	Alkuperäistutkimukset .....	13
5	TULOKSET .....	20
5.1	Luonto kuntoutusympäristönä.....	20
5.1.1	Metsä .....	21
5.1.2	Viherympäristöt.....	21
5.1.3	Luontoelementit .....	23
5.1.4	Ikkunanäkymä.....	23
5.2	Maatilan käyttö .....	24
5.3	Puutarhan käyttö.....	24
5.4	Eläinavusteiset menetelmät.....	25
6	POHDINTA.....	26
6.1	Tulosten tarkastelu.....	26
6.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	27
	LÄHTEET .....	29

## 1 JOHDANTO

Väestö- ja teknologiakehityksemme yhteisvaikutukset ovat johtaneet pikkuhiljaa siihen, että olemme etääntyneet luonnosta enemmän, kuin yksikään sukupolvi meitä ennen. Samaan aikaan krooniset vaivat kuten D-vitamiinin puute, ylipaino, masennus, yksinäisyys ja ahdistuneisuus lisääntyvät, ja sisällä oleskelu vain pahentaa niitä. Olisiko tässä syitä siihen, miksi luonnon vaikutuksia aivoihin on alettu tutkimaan vasta viime vuosina. (Williams 2017, 15.)

Suomalaisessa luonnossa on paljon potentiaalia, jota voidaan käyttää arjen hyvinvoinnin sekä sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien ratkaisemisessa. Nykypäivänä luontoon liittyvien hyvinvointikeskeisten palveluiden kysyntä on kasvamassa ja käyttäjäryhmät tarpeineen laajenemassa. Tästä syystä luontolähtöisten menetelmien ammatillista ja tavoitteellista käyttöä tulisi lisätä tiedottaen, kouluttaen ja tutkien. Hyviä käytäntöjä tulisi myös kehittää ja viedä eteenpäin. Juurikin Green Care -konseptin avulla voidaan tuoda esiin luonnon tarjoamia mahdollisuuksia julkisissa palveluissa. (Soini, K. & Vehmasto, E. 2013.)

Green Care -toiminta liittyy luontoon sekä maaseutuympäristöön, ja sen tarkoituksena on edistää ihmisten terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa käytetään useita erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Luonto on elvyttävää, ja se tarjoaa ihmisille osallisuuden tunnetta ja kokemuksia mikä mahdollistaa hyvinvoinnin lisääntymisen. Green Care -toiminta tapahtuu usein luonnonympäristössä tai maatiloilla, mutta luontoelementtien käyttäminen hyvinvointia lisäävästi onnistuu myös kaupunki- ja laitousympäristöissä. (Green Care Finland. n.d.)

Luontolähtöisyyteen perustuvan toiminnan menetelmien toimivuudesta on saatu positiivisia kokemuksia kaikista väestön ikäryhmistä sekä monenlaisista eri kuntoutujaryhmistä. Green Care -toimintaa on kehitetty niin, että sitä voidaan käyttää monien sovellusten kautta erilaisia toimintarajoitteita omaaville ihmisille. Esimerkiksi laitousympäristössä eläville ihmisille luontoon liittyvillä aktiviteeteillä voidaan tuoda normaalin elämän tunnetta. Green Care antaa kuntoutujille myös osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia ja tunteita. (Green Care Finland. n.d.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tehdä systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jolla selvitetään mahdollisuuksia edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia luontolähtöisten menetelmien avulla. Tavoitteena on ollut tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä ihmisten terveyttä ja hyvinvointia tukien. Opinnäytetyö on suunnattu kaikille aiheesta kiinnostuneille, niin yrittäjille kuin palveluiden ostajille ja käyttäjillekin. Opinnäytetyö toteutettiin Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusalan tilauksesta.

## 2 TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Terveys käsitteenä on inhimillinen perusarvo, joka tarkoittaa muutakin, kuin pelkkää vaivan tai sairauden puutetta. Se voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen osaan. Terveys on voimavara, joka on hyvänä lähtökohtana monille muille hyvinvoinnin osatekijöille sekä hyvälle elämälle. Ihminen tarvitsee myös terveyttä kehittyäkseen sosiaalisesti ja taloudellisesti. (THL 2016a.)

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä elämänlaatu. Suomen kielessä hyvinvoinnilla viitataan yksilölliseen hyvinvointiin sekä hyvinvointiin yhteisötasolla. Yksilölliseen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen sekä onnellisuus. Yhteisöllinen hyvinvointi sen sijaan voidaan jakaa muun muassa elinoloihin, työllisyyteen, työoloihin sekä toimeentuloon. (THL 2016a.)

### 2.1 Terveiden edistäminen

Puhuttaessa terveyden edistämisestä, voi tuntua hankalalta ymmärtää, mitä se käytännössä tarkoittaa. Lyhyesti kerrottuna se pitää sisällään terveyden ja toimintakyvyn lisäämisen, terveyserojen kaventamisen sekä sairauksien ja terveysongelmien vähentämisen. (Sairaanhoitaja-lehti 2014.)

Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon vastuulla, vaan siihen tarvitaan kaikkia yhteiskunnan sektoreita. Näin ollen kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa täytyy huomioida terveysnäkökohdat. Esimerkiksi kaikilla kunnilla on velvollisuus ottaa terveyden edistämiseen liittyvä näkökulma huomioon toiminnassaan ja päätöksiä tehdessään. (STM n.d.b.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimialoihin verrattuna suurin osa terveyttä koskevista päätöksistä tehdään oikeastaan aivan muilla toimialoilla. Tästä esimerkkinä voidaan sanoa vaikkapa ympäristötoimi, joka mahdollistaa asumisen, liikkumisen ja palvelutuotannon. Tai vaikkapa taide- ja kulttuuritoimi, joka tukee henkistä kasvua ja vähentää syrjäytymistä. (THL 2016b.)

Entä kuinka terveyden edistäminen käytännössä toimii, kuka siitä maksaa. On mahdotonta arvioida kaikkia terveyden edistämiseen käytettyjä voimavaroja täsmällisesti, koska se on kiinni monista eri tahoista. 2000 –luvun alkupuolella on kansainvälisesti esitetty arvioita, joiden mukaan kaikista terveydenhuollon varoista terveyden edistämiseen menisi 1–4%. Tähän ei ole kuitenkaan laskettu kuin terveydenhuollon panos, kun terveyden edistämistä tulisi tapahtua myös muilla hallinnon aloilla. (Vertio 2003, 163.)

Valtio osoittaa määrärahan terveyden edistämistä varten. Vastuu rahan käytöstä jää sosiaali- ja terveysministeriölle, joka antaa ohjeet ja tekee määrärahaehyksen. Näiden perusteella terveyden ja hyvinvoinnin laitos suunnittelee esityksen rahojen käytöstä ja jättää sen ministeriölle hyväksyttäväksi. Valtion myöntämällä määrärahoilla voidaan esimerkiksi avustaa kuntia, järjestöjä, säätiöitä sekä muita toimijoita erilaisissa kokeilu- ja kehittämissankkeissa. (STM n.d.b.)

Valtion lisäksi terveyden edistämiseen rahapanoksensa antaa Veikkaus. Veikkaus tarjoaa avustuksillaan suomalaisille mahdollisuuksia harrastaa, liikkua, tervehtyä ja pysyä terveenä. Avustuksia kertyy miljardi euroa vuositain, ja niiden jaosta päättävät maa- ja metsätalousministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. (Veikkaus n.d.) Valtion ja Veikkauksen lisäksi terveyden edistämistä rahoittavat järjestöt ja kunnat, joiden kustannusosuuksista ei tarkkaan tiedetä (Vertio 2003, 163).

## 2.2 Hyvinvoinnin edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriö yhteensovittaa toimia väestön hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on, että hyvinvoinnin edistäminen otettaisiin huomioon päätöksenteossa ja kaikessa toiminnassa. Myös jokaisella kunnalla on vastuu hyvinvoinnin edistämisestä omalla alueellaan. (STM. n.d.c.) Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävät toimet vaikuttavat suoraan kansansairauksien keskeisiin syihin. Tällä pyritään laskemaan terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista ja varhaisesta eläköitymisestä johtuvia kuluja. (STM n.d.a.)

Kuntien vastuulla on päättää monista sellaisista tehtävistä ja toimista, jotka ratkaisevasti vaikuttavat asukkaiden hyvinvointiin, toimintakykyyn, osallisuuteen sekä työllistymiseen. Hyvinvointiin ja terveyteen vaikutetaan esimerkiksi varhaiskasvatuksella, koulutuksella, liikuntamahdollisuuksilla, ruoka- ja kulttuuripalveluilla, kaavoituksella sekä liikennejärjestelyillä. Hyvinvoinnin edistämisen ollessa suunnitelmallista ja aktiivista, voidaan edistää myös elinvoimaa sekä hillitä sosiaali- ja terveydenhuollon menoja. Kuntalaisten hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi lähiympäristöjen suunnittelulla, harrastustoiminnan monipuolistamisella ja kunnan tarjoamien/tukemien aterioiden valmistamisella lautasmallin mukaiseksi. (alueuudistus.fi n.d.)

Jokainen voi myös itse pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, josta huolehtiminen onkin yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. Omaa hyvinvointiaan voi edistää monella eri tavalla, esimerkiksi kulttuuri, liikunta, ravinto, uni ja huumori sekä riittävä vapaa-aika vaikuttavat voimavaroihin. Myös luonto, hyvän tekeminen toisille sekä vanhojen asioiden muistelu voivat lisätä hyvinvointia. Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa myös opettelemalla mindfulnessia eli tietoisuustaitoja sekä rentoutumista. Myös myötätunnon

ja anteeksiantamisen opettelu voi lisätä hyvinvointia. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

### 3 GREEN CARE JA LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT

Green Caresta käytetään suomen kielessä myös käsitteitä Luontohoiva ja Luontovoima, tai vastaavasti Vihreä hoiva ja Vihreä voima. Green Caren palvelut eroavat toisistaan asiakasryhmiltään sekä tavoitteiltaan. Luontohoivan asiakkailla on erityinen tuen tarve ja palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, kun taas Luontovoiman toteutus ei vaadi sosiaali- ja terveystieteen koulutusta ja sen asiakkailla on erityisiä tarpeita, ei niinkään erityistuen tarvetta. (Green Care Finland n.d.b.)

Green Care on ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua luonnon ja maaseutu ympäristön avulla. Green Caressa voidaan käyttää monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä ammattialan osaamisen puitteissa. Näitä ovat esimerkiksi ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta, sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta sekä ekopsykologian menetelmät. Toiminnan harjoittamisen tulee olla tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista. (Green Care Finland n.d.a.)

Green Caren keskeisessä asemassa ovat luonnon elvyttävyys, osallisuuden tunne sekä kokemuksellisuus, joiden avulla voidaan parantaa ihmisten hyvinvointia. Maatiloilla ja luontoympäristöissä tapahtuvan toiminnan lisäksi luonnon elementtejä voidaan myös tuoda kaupunki- ja laitosympäristöihin. (Green Care Finland n.d.a.)

Luontohoivassa käytetään luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä terapian sekä kuntoutuksen tarpeisiin. Hoivalaitoksissa sekä tuetun asumisen yksiköissä voidaan parantaa asiakkaiden elämänlaatua sekä tukea omatoimisuutta luonnon tarjoamien mahdollisuuksien avulla. Myös sosiaalipalveluiden ja sosiaalisen kuntoutuksen tukena voidaan käyttää luonnon voimavaroja. (Green Care Finland n.d.b.)

Luontovoimalla pyritään ennalta ehkäisemään sairauksia ja tukemaan terveyttä ja hyvinvointia. Suomalaisen luonnon avulla voidaan virkistäytyä, elpyä ja voimaantua. Luontoelämyksiä voidaan käyttää hyväksi työssäkäyvien jaksamista tukiessa, mielenterveysongelmilta suojaamisessa ja ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämisessä. Myös kasvatustyössä voidaan hyödyntää luonnonympäristöjä ja eläimiä. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi luontoretkiä ja maatilavierailuja, jotka tarjoavat omakohtaisia elämyksiä ja oppimista kokemuksen kautta. Samalla kun luontosuhde syvenee, voi lapsi oppia myös sosiaalisia taitoja. (Green Care Finland n.d.b.)



## 4 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodologiset lähtökohdat, jonka jälkeen käsitellään tämän tutkimuksen tekoa. Luvussa käydään läpi hakusanat, tietokannat, alkuperäistutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä alkuperäistutkimusten valinta. Luvun lopusta löytyy työhön valitut tutkimukset taulukoituina.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on ollut selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla, millaisia mahdollisuuksia luontolähtöiset menetelmät tuovat terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteena on ollut tuottaa tietoa hyödynnettäväksi ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen hoitotyössä. Tavoitteeseen on pyritty pääsemään käyttämällä seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytettävissä ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä?
2. Miten luontolähtöisillä hoitomenetelmillä voidaan vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin?

### 4.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on nähty yhtenä mahdollisuutena löytää korkealaatuisesti tutkittuja tutkimustuloksia. Se kohdistetaan aina tietynä aikavälinä tehtyihin tutkimuksiin, jonka vuoksi se täytyy ajoittain päivittää tutkimusten relevanttiuden ylläpitämiseksi. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus onkin aina tarkka prosessi erityisesti tutkimusten valinnan, analysoinnin ja syntetisoinnin osalta. Siihen sisällytetään vain relevantit, korkealaatuiset tutkimukset jotka vastaavat tutkimuksen tarkoitusta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa jokainen vaihe määritellään tarkkaan ja kirjataan ylös, jotta voidaan minimoida virheet ja mahdollistaa katsauksen toistettavuus (Johansson 2007, 4–5.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa voi olla seitsemästä yhdeksään vaihetta. Nämä vaiheet voidaan myös karkeasti jaotella kolmeen osaan; suunnitteluun, katsauksen tekemiseen sekä raportointiin. Suunnitteluvaihe sisältää aiemman tutkimuksen tarkastelua, katsauksen tarpeen määrittelyn sekä tutkimussuunnitelman teon. Siinä myös määritellään tutkimuskysymykset, joita tulee olla yhdestä kolmeen selkeää kysymystä. Kun tutkimuskysymykset on laadittu, valitaan hakutermit ja tietokannat sekä määritellään sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Toisessa vaiheessa hankitaan ja valitaan katsaukseen mukaan otettavat tutkimukset, analysoidaan

ne ja tehdään niistä synteesi. Jotta katsaus voi olla onnistunut ja sen relevanttius säilyy, tulee kaikki vaiheet kirjata tarkasti ylös. Viimeinen vaihe sisältää tulosten raportoinnin, sekä johtopäätösten ja mahdollisten suositusten kirjoittamisen. (Johansson 2007, 5–7.)

## 4.2 Tietokannat ja tiedonhaku

Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin neljää eri hoitotyön tieteenalan tietokantaa. Käytettyjä tietokantoja olivat CINAHL, PubMed, Melinda ja Medic.

Taulukko 1. Tietokannat

Tietokanta	Sisältö
CINAHL	Kansainvälinen viitetietokanta, josta on löydettävissä myös joitakin kokotekstiartikkeleita. Hoitotieteen ja hoitotyön artikkeleiden lisäksi löytyy myös terveydenhuollon hallintoa ja koulutusta sekä fysioterapiaa ja kuntoutusta käsittelevää aineistoa.
PubMed	Lääketieteellinen tietokanta josta on saatavissa niin viitteitä kuin kokotekstejäkin.
Melinda	Korkeakoulukirjastojen yhteisluettelo, josta löytyy kaikkien suomalaisten yliopisto- ja erikoiskirjastojen aineistojen viitetiedot.
Medic	Viitetietokanta, josta on saatavilla viitteitä suomalaisiin terveydenhuoltoalan väitöskirjoihin, lehtiartikkeleihin ym.

Tiedonhaku toteutettiin tietokannoittain. Jokaisesta valitusta tietokannasta haettiin ennalta määritetyillä sanayhdistelmillä ja tarvittaessa rajattiin hakutulosten määrää esimerkiksi rajoittamalla haku pelkkään otsikkoon.

### 4.2.1 CINAHL

Haut aloitettiin CINAHLista ja suoritettiin käyttäen advanced search -hakukenttää. Ensimmäisenä haettiin yhdistelmällä wellness AND nature OR "green care". Green Care -fraasi laitettiin heittomerkkien sisään, jottei hakukone hakisi sekä sanoilla green että care. Hakua rajattiin vain aikavälillä 3/2007–3/2017 julkaistuihin, englanninkielisiin tutkimuksiin. Tällä haulla tuloksia saatiin 3917. Määrää rajattiin valitsemalla hakusanojen löytyvän tiivistelmästä. Tällä haulla tuloksia saatiin 60. Tulokset käytiin otsikoiden perusteella läpi, jonka jälkeen aiheeseen liittyviä tuloksia oli jäljellä 15. Jäljelle jääneiden aineistojen viitteet, joista ei ollut suoraan CINAHLin kautta

kokotekstiä saatavissa, laitettiin Googlen hakukoneeseen. Googlen kautta kokotekstit löydettiin yhteensä neljään aineistoon. Tiivistelmien perusteella aineistoista rajattiin pois kaksi. Koko tekstien perusteella mukaan valittiin jäljelle jääneet kaksi tutkimusta.

Toinen haku tehtiin käyttäen sanayhdistelmää health AND nature OR "Green Care". Haku rajattiin julkaisuajankohdan sekä kielen perusteella. Haku tuotti 88 919 tulosta. Tuloksia koitettiin ensin rajata niin, että hakusanat esiintyvät tiivistelmässä, jolloin tuloksia saatiin 4 649. Koska aineistojen määrä oli vieläkin liian suuri resursseihin nähden, tehtiin haku niin, että hakusanat esiintyivät otsikossa. Tällöin tuloksia saatiin 92, joista otsikon perusteella valittiin mukaan 35. Ne tutkimukset joita ei ollut kokonaan saatavissa CINAHLin kautta, laitettiin Googlen hakukoneeseen. Tämän jälkeen kokoteksti oli saatavissa 12 aineistosta. Näistä yksi aineisto jätettiin pois, koska se oli päällekkäinen ensimmäisen haun tulosten kanssa. Jäljelle jääneistä 11 aineistosta viisi jätettiin pois, koska ne eivät olleet tutkimuksia, ja kaksi koska ne eivät liittyneet aiheeseen. Kaksi tutkimusta jäi pois poissulkukriteereiden perusteella. Jäljelle jääneet kaksi tutkimusta hyväksyttiin mukaan koko tekstin tarkastelun jälkeen.

#### 4.2.2 PubMed

PubMedissä haut tehtiin käyttäen advanced search -hakukenttää. Ensimmäinen haku tehtiin yhdistelmällä health AND nature OR "Green Care". Green Care laitettiin jälleen lainausmerkkeihin, jotta tulokset sisältäisivät koko fraasin. Hakua rajattiin vain aineistoihin, joista oli saatavissa ilmainen kokoteksti ja jotka oli julkaistu sisäänottokriteereiden mukaisella aikavälillä. Haulla saatiin 14 660 tulosta, jonka vuoksi rajattiin hakusanat esiintymään otsikossa. Tällä haulla saatiin 67 tulosta, joista otsikon perusteella mukaan valittiin 17. Näistä neljä ei ollut tutkimuksia ja seitsemän ei täyttänyt sisäänottokriteereitä, jolloin jäljelle jäi seitsemän tutkimusta. Aineistoista yksi oli päällekkäinen CINAHLista saatujen tutkimusten kanssa, jolloin jäljelle jäi viisi. Kaikki viisi valittiin mukaan kokotekstin perusteella.

Toinen haku tehtiin yhdistelmällä wellness AND nature or "Green Care". Tuloksia rajattiin samoin kuin ensimmäisessä haussa, jolloin aineistoja löytyi 14 672. Tehtiin uusi rajaus, jossa hakusanat tuli löytyä otsikosta. Näin saatiin kaksi aineistoa, joista toinen oli päällekkäinen ensimmäisen haun kanssa. Jäljelle jäi yksi aineisto, joka valittiin mukaan kokotekstin perusteella.

#### 4.2.3 Melinda

Hauissa käytettiin tarkennettua hakua. Hakusanoja terveys AND luonto OR "Green Care" muokattiin, jotta niillä voitaisiin löytää enemmän aineistoa.

Hakusanat laitettiin seuraavaan muotoon; tervey\* AND luonto\* OR "Green Care". Hakua rajattiin vuosiin 2007–2017 ja julkaisukielen tuli olla suomi. Haulla löytyi 139 aineistoa, joista otsikon perusteella valittiin 42. Näistä 14 hylättiin, koska ne eivät olleet tutkimuksia, ja kahdeksan, koska ne olivat opinnäytteitä. Jäljelle jääneistä kolmea ei ollut saatavissa verkosta ja kahdeksan jätettiin pois koska ne eivät täyttäneet sisäänottokriteereitä. Jäljelle jääneet 9 tutkimusta otettiin kokotekstin perusteella mukaan katsaukseen.

Toisessa haussa käytettiin hakusanoja hyvinvointi AND luonto OR "Green Care", mutta niitä muokattiin edellä mainittujen perustelujen mukaan seuraavanlaisiksi: hyvinvoin\* AND luonto\* OR "Green Care". Haku rajattiin vuosiin 2007–2017 ja julkaisukieleksi valittiin suomi. Haulla löydettiin 158 tulosta, joista otsikon perusteella mukaan valittiin 47. Näistä 27 jätettiin pois koska ne eivät olleet tutkimuksia. Viisi aineistoista oli opinnäytteitä ja toiset viisi eivät olleet saatavilla verkosta, joten nämä kaikki jätettiin pois. Jäljelle jäi 10 aineistoa, joista kahdeksan oli päällekkäisiä ensimmäisen haun tulosten kanssa. Näin ollen haulla löydettiin kaksi uutta tutkimusta, jotka hyväksyttiin mukaan koko tekstin perusteella.

Kolmas haku tehtiin englanniksi ja hakusanoina käytettiin wellness AND nature OR "Green Care". Haku rajattiin vuosiin 2007–2017, jolloin tuloksia tuli 7427. Hakukenttä vaihdettiin monikenttähakuun, jolloin pystyttiin rajaamaan niin, että hakukone etsi vain e-aineistoja. Tällöin tuloksia löytyi kaksi, joista kumpikaan ei otsikkonsa mukaan sopinut tähän katsaukseen.

Neljäs haku tehtiin myös englanniksi, hakusanoina health AND nature OR "Green Care". Aineistoja haettiin vuosilta 2007–2017, jolloin tuloksia tuli 386. Haku rajattiin vain e-aineistoihin, jolloin jäljelle jäi 47 aineistoa. Näistä otsikon perusteella valittiin mukaan kaksi aineistoa, joista kumpikaan ei kuitenkaan ollut tutkimuksia. Näin ollen tästä hausta ei saatu mukaan yhtäkään tutkimusta.

#### 4.2.4 Medic

Ensimmäinen haku tehtiin käyttäen yhdistelmää terveys AND "Green Care" OR luonto. Jos haku olisi tehty suoraa näillä sanoilla, ei se olisi löytänyt eri sanamuotoja. Näin ollen hakusanoja muokattiin tervey\* AND "Green Care" OR luonto\*, jotta löydetään myös esimerkiksi sanoja luontolähtöinen tai terveyden sisältävät aineistot. Hakua rajattiin sisäänottokriteereissä esitetyn julkaisuajankohdan mukaisesti. Haulla saatiin 10 tulosta, joista otsikoiden perusteella valittiin seitsemän. Näistä viisi rajattiin pois, koska ne eivät olleet tutkimuksia ja yksi sen vuoksi, että se oli opinnäytesyö. Jäljelle jäänyt yksi tutkimus jätettiin pois poissulkukriteereiden mukaan.

Toinen haku tehtiin yhdistelmällä hyvinvointi AND luonto OR "Green Care". Edellisessä kappaleessa mainitusta syystä hakusanoja muokattiin seuraavanlaisiksi: hyvinvoin\* AND luonto\* OR "Green Care". Haulla löydettiin kahdeksan aineistoa, jotka kaikki olivat tulleet esille jo ensimmäisessä haussa.

#### 4.2.5 Manuaalinen haku

Tutkimustietoa löytyi huomattavasti vähemmän puutarha-, maatala- ja eläinavusteisesta toiminnasta kuin luontoympäristöjen käytöstä. Tämän vuoksi käytettyjen tutkimusten lähdeluettelot käytiin manuaalisesti läpi ja etsittiin tutkimuksia liittyen eläinavusteiseen toimintaan sekä puutarhan ja maatalan käyttöön Green Care-toiminnassa. Tutkimusten valinnassa käytettiin samoja sisäänotto- ja poissulkukriteereitä kuin muidenkin tutkimusten valinnassa. Kriteereitä vastaavia tutkimuksia lähdeluetteloista löytyi yksi.

Taulukko 2. Tiedonhaku taulukoituna

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulos	Otsikon perusteella mukaan valitut	Koko tekstin perusteella mukaan otetut
CINAHL	wellness AND nature OR "green care"	julkaistu 3/2007–3/2017, English language, hakusanat tiivistelmässä	60	15	2
CINAHL	health AND nature OR "Green Care"	julkaistu 3/2007–3/2017, English language, hakusanat otsikossa	92	35	3, joista 1 päällekkäinen edellisen haun kanssa = 2
PubMed	wellness AND nature OR "Green Care"	julkaistu 3/2007–3/2017, free full text, hakusanat otsikossa	2	1	1
PubMed	health AND nature OR	julkaistu 3/2007–3/2017,	67	17	5

	"Green Care"	free full text, hakusanat otsikossa			
Medic	tervey* AND "Green Care" OR luonto*	julkaistu 2007–2017	10	7	0
Medic	hyvinvoin* AND luonto* OR "Green Care"	julkaistu 2007–2017	8	8	kaikki päällekkäisiä toisen haun kanssa = 0
Melinda	tervey* AND "Green Care" OR luonto*	julkaistu 2007–2017, julkaisukieli suomi	139	42	9
Melinda	hyvinvoin* AND luonto* OR "Green Care"	julkaistu 2007–2017, julkaisukieli suomi	158	47	9, joista 7 päällekkäistä edellisen haun kanssa = 2
Melinda	health AND nature OR "Green Care"	julkaistu 2007–2017, julkaisukieli englanti, vain e-aineistot	47	2	0
Melinda	wellness AND nature OR "Green Care"	julkaistu 2007–2017, julkaisukieli englanti, vain e-aineistot	2	0	0
Manuaalinen haku		julkaistu 2007–2017, julkaisukieli englanti tai suomi, vain e-aineistot, tutkimukset koskien puutarha-, maatala- tai eläinavusteista toimintaa			1

			Yhteensä 585	Yhteensä 174	Yhteensä 22
--	--	--	-----------------	-----------------	----------------

### 4.3 Aineistohaku ja analyysi

Tärkeää systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on löytää ja tunnistaa sellainen tutkimusmateriaali, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Hakusanojen ja -lausekkeiden määrittelyn lisäksi keskeistä on myös mukaanotto- ja poissulkukriteereiden muodostaminen. (Hamari & Niela-Vilén 2016, 25–26.) Systemaattista kirjallisuuskatsausta tehdessä on olennaista kirjata ylös kaikki vaiheet, jotta voidaan osoittaa tutkimuksen relevanttius (Johansson 2007, 6).

Aineiston keruu aloitettiin tekemällä erinäisiä alustavia hakuja, joiden perusteella määriteltiin työssä käytettävät hakusanat ja niiden yhdistelmät. Varsinaisessa haussa käytettiin kahta eri yhdistelmää valituista hakusanoista. Hakusanojen yhdistelmät valittiin niin, että tietoa saataisiin mahdollisimman laajasti. Hakusanoja käytettiin tietokannan hakukielen mukaisesti.

Aineistojen hakua rajattiin mahdollisten poissulkukriteereiden eli julkaisuvouden sekä tietokannasta riippuen kielen perusteella. Sen jälkeen tulokset käytiin läpi ja valittiin niistä otsikoiden perusteella työhön sopivat. Tämän jälkeen tutustuttiin aineistoihin tarkemmin, ja rajattiin niitä loppujen poissulkukriteereiden mukaisesti (kts. Taulukko 1). Poissulkujen syyt kirjattiin ylös. Myös hakujen hakusanat, mahdolliset rajaukset sekä tulosten lukumäärät kirjattiin ylös. Tutkimusten valinnan jälkeen ne taulukoitiin.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa aineiston analyysillä ja synteesillä järjestetään valittujen tutkimusten tuloksia. Aineiston analyysissä tutkija usein etsii yhtäläisyyksiä ja eroja tutkimusten välillä sekä järjestää ja luokittelee aineistoa. (Hamari & Niela-Vilén 2016, 30.)

Aineiston valinnan jälkeen tutkimukset käytiin läpi ja niiden tulokset analysoitiin eli etsittiin niistä yhtäläisyyksiä ja eroja. Tutkimuksia löytyi ratsastusterapiaan, koira-avusteisuuteen, puutarhaterapiaan, kuntouttavaan maatilatoimintaan, viheralueiden käyttöön, metsissä liikkumiseen, luontoikkunanäkymään sekä työtiloissa oleviin viherkasveihin liittyen. Green Care –menetelmät voidaan jakaa puutarhan käyttöön, maatalon käyttöön, eläinavusteisiin menetelmiin sekä luontoon kuntoutusympäristönä (Green Care Finland n.d.). Näiden samojen osa-alueiden alle oli myös tässä tutkimuksessa saadut tulokset helppo jakaa. Luonto kuntoutusympäristönä – otsikko sisälsi 16 keskenään hyvin erilaista tutkimusta, jonka vuoksi se päätettiin jakaa vielä alaotsikoihin. Nämä olisi tietysti voinut jakaa vaikka ulkona tapahtuvaan– ja sisällä tapahtuvaan luontokontaktiin, mutta henki-

lökohtaisesti koen esimerkiksi kaupungin keskellä olevan puiston ja vaikkapa kansallispuiston keskenään aivan eri asioiksi. Samanlailla miellän eri asiaksi sen, onko huoneessa ikkuna, vai pelkkä viherkasvi jota katselen. Tämän vuoksi päätettiin jakaa luonnon kuntoutusympäristönä vielä neljään alaotsikkoon.

Tutkimustulosten otsikot vastaavat myös ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytettävissä ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kun taas näiden otsikoiden alta löytyy vastaus toiseen tutkimuskysymykseen, eli miten luontolähtöisillä menetelmillä voidaan vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin.

#### 4.3.1 Hakusanat

Kirjallisuuskatsausta tehdessä tutkija määrittelee aiheensa keskeiset käsitteet ja muodostaa niistä hakusanat ja -lausekkeet (Hamari & Niela-Vilén 2016, 25–26). Hakusanoja pohdittiin perustuen tutkimuskysymyksiin sekä opinnäytetyön aiheeseen. Hakusanoja testattiin tekemällä alustavia hakuja eri tietokantoihin. Hakusanat jotka eivät tuottaneet tulosta, jätettiin pois. Lopullisina hakusanoina käytettiin seuraavia:

- terveys/health
- hyvinvointi/wellness
- luonto/nature
- green care

#### 4.3.2 Alkuperäistutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänotto- ja poissulkukriteereiden tarkoitus on helpottaa relevantin kirjallisuuden tunnistamista ja vähentää mahdollisuutta, että katsauksesta tulisi virheellinen tai puutteellinen. Vaikkapa julkaisuvuotta tai -kieltä rajaamalla voidaan myös rajata aineiston kokoa. Kirjallisuuskatsauksen mukaanotto- tai poissulkukriteereissä ei periaatteessa voi olla kokotekstin saatavuutta tai sen maksuttomuutta, koska tällöin katsauksen tulos ei välttämättä ole luotettava. Kuitenkin esimerkiksi kandidaatintutkielmaa tehtäessä tästä asiasta voidaan joustaa. (Hamari & Niela-Vilén 2016, 25–27.)

Aineistot valittiin analysoitavaksi ennalta määriteltujen sisäänottokriteerien mukaisesti.

Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimus on julkaistu aikavälillä 3/2007–3/2017</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyseessä hanke/hankeraportti</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julkaisukieli on suomi tai englanti</li> <li>• Asiasisältönä luonto ja sen vaikutukset terveyteen ja/tai hyvinvointiin</li> <li>• Asiasisältönä Green Care-lähtöisen toiminnan vaikutukset terveyteen ja/tai hyvinvointiin</li> <li>• Tieteellinen tutkimus</li> <li>• Hyväksytään eri metodein tehdyt tutkimukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opinnäytetyö</li> <li>• Ammattilehden artikkeli</li> <li>• Asiasisältö ei vastaa molempiin tutkimuskysymyksiin</li> <li>• Tieteellistä julkaisua ei ole saatavissa kokonaisuudessaan verkosta</li> </ul>
--	---

#### 4.4 Alkuperäistutkimukset

Seuraavassa taulukossa esitetty kaikki alkuperäistutkimukset aakkosjärjestyksessä:

Taulukko 4. Alkuperäistutkimukset

Tutkimuksen nimi ja julkaisu-vuosi	Tekijät ja julkaisumaa	Menetelmä ja otanta	Kohderyhmä	Keskeiset tulokset
Animal-assisted therapy with farm-animals for persons with psychiatric disorders: effects on self efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial, 2008	Bente Berget, Oivind Ekeberg & Bjarne O. Braastad Norja	Kyselytutkimus n=90 (60 interventioon osallistunutta, 30 verrokkiryhmässä)	Mielenterveysongelmista kärsivät, eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet aikuiset	Tutkittavien selviytymiskyky ja ”minäpystyvyys” paranivat merkittävästi hoidon aikana
A qualitative study of the perceived health benefits of a therapeutic riding program for children with autism spectrum disorders, 2010	Margaret Ann Stickney Yhdysvallat	Haastattelututkimus n=34 (5 ohjaajaa, 22 perheenjäsentä, 2 työntekijää, 5 vapaaehtois-työntekijää)	Autismia sairastavat lapset	Kognitiivisten taitojen kehittyminen, kehitys wc-harjoittelussa, fyysisten taitojen kehitys. Ratsastusterapia auttoi lapsia pärjäämään paremmin rutiineissa tapahtuvissa muutoksissa.
Biophilia: Does visual contact with nature impact on health and well-being? 2009	Bjorn Grinde & Grete Grindal Patil, Norja	Kirjallisuuskatsaus, n=50	-	Erilaisten luontoympäristöjen ja -elementtien monenlaiset, positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.
Comparing day care at green care farms and at regular day care facilities with regard to their effects on functional performance of community-dwelling older people with dementia, 2011	Simone de Bruin, Simon Oosting, Hilde Tobi, Marie-José Enders-Leegers, Akke van der Zijpp & Jos Schols Hollanti	Kvalitatiivinen tutkimus, n=53 (27 vrt.26)	Muistisairaat, jotka kävivät päivätoiminnassa hoiva-maatiloilla vrt. tavallisessa päivätoiminnassa käyneet	Hoiva-maatiloilla kävijöiden ja tavalliseen päivätoimintaan osallistuneiden välillä ei löydetty eroa.

Doses of nearby nature simultaneously associated with multiple health benefits, 2017	Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan, Hannah L. Hudson, Richard A. Fuller, Karen Anderson, Steven Hancock & Kevin J. Gaston Englanti	Kyselytutkimus, n=1023	Satunnaisotanta Englantilaisista aikuisista	Mitä enemmän luonnossa viettää aikaa, sitä positiivisempia vaikutuksia sillä on mielenterveyteen. Vain yksi vierailu puutarhassa viikon aikana voi laskea masennuksen mahdollisuutta.
Green care farms – an innovative type of adult day service to stimulate social participation of people with dementia, 2015	Simone R. de Bruin, Annerieke Stoop, Claudia C. M. Molema, Lenneke Vaandraker, Peter J. W. M. Hop & Caroline A. Baan Hollanti	Haastattelututkimus, n=50 (Green care päivätoiminta 21, odotuslistalla 12, tavallinen päivätoiminta 17)	Päivätoimintaan osallistuvat muistisairaat henkilöt	Green care-maailloilla toteutettu päivätoiminta sai osallistujat kokemaan olevansa osa jotakin. He saivat päivätoiminnan kautta tekemistä päiviinsä ja tunsivat olevansa hyödyllisiä.
Green perspectives for public health: a narrative review on the physiological effects of experiencing outdoor nature, 2014	Daniela Haluza, Regina Schönbauer & Renate Cervinka Itävalta	Kirjallisuuskatsaus, n=17	Luonnolle ”altistuneet” aikuiset	Pulssin ja verenpaineen lasku, adinopektiini-tasojen nousu, adrenaliini-tasojen lasku, kortisoli-arvojen lasku, DHEA-S-tasojen lasku, dopamiini-tasojen lasku, hemoglobiinin nousu, noradrenaliini-tasojen nousu, verensokeri-tasojen lasku
Health benefits from nature experiences depend on dose, 2016	Danielle F. Shanahan, Robert Bush, Kevin J. Gaston, Brenda B. Lin, Julie Dean, Elizabeth Barber & Richard A. Fuller Australia	Kyselytutkimus, n=1538	Satunnaisotanta 18–70 vuotiaista Brisbanen asukkaista	Jo puolen tunnin kestoinen vierailu viheralueella laskee verenpainetta ja vähentää masennusoireita.

Healthy workplaces: the effects of nature contact at work on employee stress and health, 2011	Erin Largo-Wight, W. William Chen, Virginia Dodd & Robert Weiler Yhdysvallat	Kvantitatiivinen poikkileikkaustutkimus n=503	Toimistotyöntekijät	Luontokontakti ulkona vaikutti vahvimmin stressin vähenemiseen ja terveyskokemuksen paranemiseen. Mitä vähemmän suoraa luontokontaktia oli, sitä vähemmän vaikutuksia havaittiin.
Kokemukellista terveyttä viheralueilta – Lähiviheralueen etäisyyden ja käytön, ulkoiluseuran sekä luontosuuntautuneisuuden yhteydet koettuun terveyteen ja sairausoireisiin, 2013	Johanna Hämäläinen-Suomi	Kvantitatiivinen kyselytutkimus n=1107	Yksinkertainen satunnaisotos 15–75-vuotiaista suomenkielisistä Tamperealaisista ja Helsingiläisistä	Mitä useammin viheralueella käytiin ja mitä enemmän siellä vietettiin aikaa, sitä paremmaksi terveys koettiin. Mitä kauemmin viheralueella vietettiin aikaa talvella, sitä vähemmän sairausoireita raportoitiin. Matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat, kaukana viheralueista asuvat raportoivat enemmän sairausoireita kuin niitä lähellä asuvat.
Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15-34 vuotiailla, 2009	Tuomas Hakamäki, Suomi	Kvantitatiivinen tutkimus n=1273	Satunnaisotanta suomenkielisistä 15–74-vuotiaista Helsingiläisistä ja Tamperealaisista, lopulta tutkittiin tarkemmin 15–34-vuotiaita	15–34-vuotiaiden koettu stressi oli huomattavasti korkeampi niillä, joiden kodissa ikkunasta näkyi kaupunkia, kuin niillä joilla oli luontonäkymä. Mitä enemmän stressiä vastaaja koki, sitä enemmän hän koki elpyvänsä luonnossa.
Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikunta motivaatio, 2016	Susanna Soikkeli Suomi	Kvalitatiivinen tutkimus (progradu) n=20	Työikäiset, ylipainoiset miehet (Luonto liikuttamaan-hanke)	Luonto rauhoitti, ja innosti miehiä liikumaan. Liikuntahyötyjen koettiin tulevan luonnossa huomaamatta. Osallistujat myös kokivat, että luontoympäristö teki liikuntasuorituksesta rennomman ja pitkäkestoisemman.

Luontoympäristö ja green care-toiminta vankilassa, 2015	Erja Rappe Suomi	Projekti sisälsi haastatteluita sekä lomakekyselyitä v.2013 n=30 v.2014 n=48 osa osallistujista eri vuosina samoja	Keravan vankilan vangit ja henkilökunta	Luonto lievittää stressiä ja elvyttää voimavaroja Mitä useammin vangit ulkoilivat, sitä paremmaksi he kokivat terveytensä ja alhaisemmiksi stressitasonsa. Green care -toiminta lisäsi myös henkilökunnan työhyvinvointia.
Narratives of natural recovery: youth experience of social inclusion through green care, 2014	Ragnfrid Eline Kogstad, Rita Agdal & Mark Steven Hopfenbeck Norja	Haastattelututkimus n=9	17–27 vuotiaat green care-toimintaan osallistuvat nuoret, (jotka eivät ole koulussa tai työelämässä)	Yksi sai vakituksen työn maatilalta, kolme pystyi jo palaamaan kouluun. Nuoret kokivat saaneensa paljon itsetuottamusta ja osaamista. He kertoivat pystyvänsä suorittamaan asioita loppuun saakka ja pitämään huolta itsestään.
Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista, 2014	Hannu Kaikkonen, Veikko Virkkunen, Liisa Kajala, Joel Erkkonen, Martti Aarnio ja Raija Korpelainen Suomi	Kyselytutkimus n=873	Kansallispuiston kävijät	Sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kasvaminen kansallispuistossa vierailun aikana. Psyykkisten vaikutusten koettiin kestävän pisimpään vierailun jälkeen. Yöpyminen kansallispuistossa lisäsi hyvinvointia enemmän kuin päiväkäynti.
Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta – tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat, 2014	Hannu Kaikkonen ja Mikko Rautiainen Suomi	Kyselytutkimus n=4653 (metsästäjät) n=1797 (kalastajat)	Metsähallituksen lupasiakkaat (metsästäjät ja kalastajat)	Sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kasvaminen metsästys- ja kalastusretkien yhteydessä. Merkittävimmät vaikutukset saatiin 8–14vrk kestäneillä matkoilla.

<p>Terveyttä puutarhasta: voimaantuminen green care-puutarhatoiminnan ohjauksessa, 2012</p>	<p>Tuomo Salovuori Suomi</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus n=10</p>	<p>Puutarhatoiminnan ohjaajat</p>	<p>Luontoympäristö nähtiin terveyttä tukevana. Puutarhatoimintaan osallistuvien stressitaso laski, keskittymiskyky ja vastustuskyky paranivat. Luontoympäristö myös normalisoi laitospäristöä ja se vaikutti positiivisesti potilaiden lisäksi myös omaisiin sekä työntekijöihin.</p>
<p>The role and impact of animals with pediatric patients, 2015</p>	<p>Anna Tielsch Goddard &amp; Mary Jo Gilmer Yhdysvallat</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus n=29</p>	<p>Pääosassa lapsipotilaat, myös muutama tutkimus aikuisista ja ikääntyneistä jotka ovat osallistuneet eläinavusteiseen terapiaan</p>	<p>Kivun, pelon ja ahdistuksen väheneminen, luottamuksen ja kommunikaation parantuminen, syöpäpotilaiden itseenäisyyden ja ruokahalun kasvaminen (lapset) Kivun, ahdistuksen, masennuksen ja uupumisen väheneminen, itsetunnon nousu (aikuiset) Yksinäisyyden ja anhedonian vähentyminen (ikäntyneet)</p>
<p>Työ- ja kotiympäristön luontoelementtien ja niiden käytön yhteys koettuun terveyteen, elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen, 2014</p>	<p>Tomi Nukarinen Suomi</p>	<p>Kvantitatiivinen kyselytutkimus n=1347</p>	<p>Työntekijät, joiden työ on tiedollisesti tai emotionaalisesti kuormittavaa</p>	<p>Naiset, joiden kodin ikkunasta on näkymä luontoon, kokevat itsensä terveemmiksi. Kodin luontoympäristö yhdistyi suurempaan elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen, vaikutus oli vahvempi miehillä. Miehet myös viettivät enemmän aikaa kodin luontoympäristöissä.</p>

Työtilan ja kodin luonto-elementtien sekä vapaa-ajan luontoliikunnan yhteydet elämäntyytyväisyyteen, elinvoimaisuuteen, uniongelmiin ja koettuihin terveysoireisiin, 2015	Anniina Virtanen Suomi	Kvantitatiivinen kyselytutkimus n=841	Työntekijät, joiden työ on tiedollisesti tai emotionaalisesti kuormittavaa	Luonnossa liikkuminen parantaa hyvinvointia; vähentää uniongelmia ja kokemusta terveysongelmista sekä parantaa elämäntyytyväisyyttä ja elinvoimaisuutta. Kodin luontoympäristö vaikuttaa hyvinvointiin enemmän kuin ikkunan luontonäkymä.
Viheralueista voimaa vanhuuteen – Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun, 2014	Kari Kuusisto Suomi	Kvantitatiivinen tutkimus n=1395	Helsingin keskustassa, Kampinmalmin alueella itsenäisesti kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet henkilöt	Viheralueilla vierailulla on yhteys elämänlaatuun. Mitä lähempänä viheralue on, sitä useammin siellä vierailaan ja mitä useammin henkilö vieraillee viheralueella, sitä vähemmän hän kokee yksinäisyyttä, pelkoja, aloitekyvyttömyyttä, elämänhaluttomuutta, ahdistusta ja vaikeuksia päätöksenteossa.
Why we need more nature at work: effects on natural elements and sunlight on employee mental health and work attitudes, 2016	Mihyang An, Stephen M. Colarelli, Kimberly O'Brien & Melanie E. Boyajian Yhdysvallat	Kvantitatiivinen tutkimus n=444	Satunnaiset työssä käyvät Yhdysvaltalaiset ja Intialaiset	Työtilassa olevien luontoelementtien positiivinen vaikutus työyhteisöön sitoutumiseen, työtyytyväisyyteen sekä masennukseen. Auringonvalon positiivinen vaikutus ahdistukseen ja masennukseen sekä työtyytyväisyyteen ja työyhteisöön sitoutumiseen.

## 5 TULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi kirjallisuuskatsaukset tulokset. Tutkimuksilla vastataan tutkimuskysymyksiin, eli millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytettävissä ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, ja kuinka niillä voidaan vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Tulokset on jaettu neljään luokkaan, joista yhtä on tarkennettu neljällä alaluokalla, vastaten näin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

### 5.1 Luonto kuntoutusympäristönä

Monet tutkimukset ovat osoittaneet luonnon olevan hyväksi ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Luonnon on todettu vähentävän stressiä ja parantavan keskittymiskykyä. (Grinde & Patil 2009.) Sen on myös todettu laskevan pulssia ja verenpainetta, ja vaikuttavan positiivisesti ihmisen hormonasoihin kuten adinopektiiniin, adrenaliiniin, kortisoliin, DHEA-S-tasoihin, dopamiiniin sekä noradrenaliiniin. Tämän lisäksi sen on todettu nostavan veren hemoglobiinipitoisuutta ja normalisoivan verensokeritasoa. (Cervinka, Haluza & Schönbauer 2014.) Fyysisten muutosten lisäksi sillä on myös tutkitusti positiivinen vaikutus psyykkiseen palautumiseen. Lisäksi on raportoitu kasvanutta elinikää sekä ihmisten itse raportoimia positiivisia vaikutuksia terveyteen. Helposti saatavilla olevan luonnon on todettu olevan yhteydessä parempaan terveyteen. Tuloksia on saatu tutkiessa niin erämaata, puistoja kuin puutarhojakin. (Grinde & Patil 2009.)

Luontoa on jo pitkään hyödynnetty myös sisätiloissa. Eräässä tutkimuksessa toimistotyöntekijät, joilla oli työpisteeltään näkymä huonekasviin, raportoivat vähemmän sairauslomia kuin ne, joilla ei ollut näkymää huonekasviin. On kuitenkin tehty myös monta muuta tutkimusta, joista osassa huonekasvien olemassa olosta ei ole löydetty mitään vaikutuksia, ja toisissa tutkimuksissa on löydetty joitakin vaikutuksia, kuten tehokkuutta työtehtävissä. (Grinde & Patil 2009.)

Luonto kuntoutusympäristönä jaettiin tulosten perusteella neljään ryhmään. Tutkimuksia löydettiin niin metsän elvyttävyyteen, viheralueilla koettuun hyvinvointiin sekä luontoelementtien ja ikkunanäkymän vaikutuksiin liittyen.



### 5.1.1 Metsä

Kansallispuistoissa vierailun on todettu nostavan ihmisten koettua hyvinvointia. Hyvinvointivaikutusten on tutkittu olevan suuremmat naisilla kuin miehillä, ja vastaavasti koulutetuilla kuin kouluttamattomilla. Merkittävimmin hyvinvointi lisääntyi 26–50-vuotiailla, mutta iällä ei kuitenkaan ollut merkitystä hyvinvointivaikutusten keston. Luonnossa yöpyminen tutkitusti kasvattaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia enemmän kuin pelkkä päiväkäynti, ja tällöin hyvinvointivaikutukset myös kestävät pidempään. Verrattaessa sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, on psyykkisten hyvinvointivaikutusten todettu kestävän pisimpään. Ihmiset, jotka joutuvat matkustamaan kansallispuistoihin pidemmän matkan päästä, saavat niistä myös pidempikestoisia, hyvinvointia nostavia vaikutuksia. (Aarnio, Erkkonen, Kaikkonen, Kajala, Korpelainen & Virkkunen 2014, 18–33.)

Tutkittaessa metsästäjien ja kalastajien kokemia hyvinvointivaikutuksia huomattiin, että Suomen Lappiin suuntautuneet metsästys- ja kalastusmatkat lisäsivät merkittävästi enemmän hyvinvointia verrattuna eteläisempään suomeen tehtyihin reissuihin. Tässäkin tutkimuksessa naisten kokemat hyvinvointivaikutukset olivat selvästi suuremmat, kuin miehillä. Kalastus- tai metsästysmatkalla yöpyminen myös lisäsi hyvinvointia enemmän kuin päiväseltsään tehty matka. Mitä pidempään metsästys- ja kalastusreissuilla viivytettiin, sitä enemmän niiden koettiin vaikuttavan hyvinvointia kasvattavasti. Suurimmat vaikutukset saatiin aikaan 8–14 vuorokautta kestäneillä matkoilla. Kahden viikon jälkeen hyvinvointivaikutukset alkoivat hieman laskea. 25–44-vuotiaat kokivat hyvinvointinsa kasvavan eniten, kun taas yli 65-vuotiailla hyvinvointivaikutukset eivät enää olleet niin suuria. Kalastusretket, jotka suuntautuivat luonnonkalakantoihin, vaikuttivat merkittävästi enemmän hyvinvoinnin lisääntymiseen kuin istutusvesille suuntautuneet matkat. Metsästysmatkoilla taas ryhmässä kulkeminen ja suuremmalla alueella metsästäminen nostivat koettuja hyvinvointivaikutuksia. (Kaikkonen & Rautiainen 2014, 15–20, 23–24.)

Luonnon tuoman hyvinvoinnin lisäksi sitä voidaan hyödyntää myös painonhallinnassa. Luonto on koettu rentouttavana ja rauhoittavana paikkana, joka vie ajatuksen pois suorittamisesta. Näin myös liikuntasuorituksen kesto todennäköisesti pitenee, koska liikunnan harrastaminen luonnossa ei tunnu niin rasittavalta. (Soikkeli 2016, 17.)

### 5.1.2 Viherympäristöt

Viheralueilla vierailun on todettu vaikuttavan kaupungissa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Mitä lähempänä viheralue on, ja mitä parempi toimintakyky ikääntyneellä on, sitä useammin viheralueella tulee vierailtua. Viheralueella vierailun on todettu vaikuttavan positiivisesti ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen, aloitekyvyttömyyteen, vaikeuteen tehdä päätöksiä sekä ahdistuneisuuteen ja tuntemuksiin pelosta. (Kuusisto 2014,

25–33.) Ulkona tapahtuvan luontokontaktin on myös todettu vähentävän työntekijöiden stressiä ja parantavan terveystokokemusta (Chen, Dodd, Largo-Wight & Weiler 2011).

Green Care toimintaa on toteutettu ja tutkittu myös vankilassa. Green Care-toimintoihin osallistuneet vangit ovat tutkitusti vähemmän stressaantuneita, kuin ne vangit, jotka eivät osallistuneet. Vähemmän stressiä kokeneet vangit taas uskoivat vahvemmin omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, luottivat ulkopuoliseen apuun ja itseensä. Enemmän ulkoilleet vangit myös luottivat enemmän itseensä ja siihen, että voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä. Mitä terveemmäksi vanki koki itsensä, sitä korkeampi pystyvyyden tunne hänellä oli. Merkittävää oli myös se, että eläinten ja kasvien hoitoon sekä kunnossapitotoimintoihin osallistuneet vangit luottivat paljon enemmän ulkopuolisen apuun, kuin niihin osallistumattomat. (Rappe 2015, 21–26.)

Luonto koettiin vankilassa elvyttävänä ympäristönä. Sen koettiin rauhoittavan ja rentouttavan, mutta myös piristävän ja innostavan. Luonto paransi keskittymiskykyä ja selkeytti ajatuksia. Se auttoi myös unohtamaan huolet ja vankilassa olon. Luonnosta koettiin saavan uskoa tulevaisuuteen sekä itseensä. Luonto koettiin sitä voimaannuttavampana, mitä useammin siellä vietettiin aikaa. Ulkoilusta myös saatiin huolettoman vapauden kokemuksia, joiden todettiin vähentävän stressiä. (Rappe 2015, 21–26.) Vankilan työntekijöitä tutkittaessa kävi ilmi, että luontoympäristöä työssään käyttäneet myös viihtyivät paremmin työssään, kuin ne työntekijät jotka eivät käyttäneet luontoa. He kokivat myös paremmat mahdollisuudet vaikuttaa työympäristöönsä ja kehittää omaa työtään. (Rappe 2015, 29.)

Hämäläinen (2013) on todennut viheralueiden käytön vaikuttavan terveyteen. Mitä useammin viheraluetta käytetään ja mitä pidempään siellä vietetään aikaa, sitä paremmaksi terveys koetaan. Viheralueilla tulee vierailua sitä enemmän, mitä lähempänä ne ovat. Matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat raportoivat myös sitä enemmän sairausoireita, mitä kauempana viheralueesta he asuivat. Viheralueilla oleskelu talvella taas oli yhteydessä vähempään määrään sairausoireita. (Hämäläinen 2013, 17–23.) Luonnossa liikkumisen suuremman määrän sekä kodin luontoympäristön kuten parvekkeen tai puutarhan käytön on tutkittu olevan yhteydessä myös elämäntyytyväisyyteen (Virtanen 2015, 30–32). Nukarinen on myös todennut kodin luontoympäristössä vietetyn ajan nostavan elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta (Nukarinen 2014).

Mitä pidempään yksittäinen luontokokemus kestää, sitä merkittävämpi vaikutus sillä on masennukseen, korkeaan verenpaineeseen sekä kasvaneeseen fyysiseen aktiivisuuteen (Barber, Bush, Dean, Fuller, Gaston, Lin & Shanahan 2016). Myös luontosuuntautuneisuuden on todettu kasvavan luonnossa vietetyn ajan ja tiheämpien käyntien seurauksena (Anderson, Cox, Fuller, Gaston, Hancock, Hudson & Shanahan 2017). Verenpaineen lasku sekä masennusoireiden väheneminen voidaan saavuttaa noin puoli

tuntia tai pidempään kestäväällä vierailulla viherympäristössä. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen taas vaikuttaa positiivisesti tiheämmät käynnit viheralueella. Tiheät, pitkäkestoisemmat käynnit vaikuttavat kasvavasti fyysiseen aktiivisuuteen. Ihmiset, jotka kokevat luontosuhteensa vahvemmaksi, hyötyvät viherympäristöjen käytöstä enemmän sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen sekä fyysisen aktiivisuuden osalta. (Barber ym. 2016.) Mitä vähemmän ihmiset viettävät aikaansa ulkona, sitä todennäköisemmin he myös liikkuvat vähemmän (Anderson ym. 2017), ja mitä vähemmän ihmiset liikkuvat, sitä vähemmän elinvoimaisuutta he kokevat. Luonnossa liikkumisen on myös todettu vähentävän uniongelmiä ja terveysoireita. (Virtanen 2015, 30–32.)

### 5.1.3 Luontoelementit

Luontokontaktin töissä on todettu vähentävän työntekijöiden stressiä (Chen, Dodd, Largo-Wight & Weiler, 2011). Työtilassa olevien kasvien määrän taas on todettu olevan yhteydessä vähäisempiin uniongelmiin (Virtanen 2015, 30–32). Suurempi määrä luontoelementtejä on myös yhdistetty masennuksen vähenemiseen, parempaan työtyytyväisyyteen sekä työyhteisöön sitoutumiseen (An, Boyajian, Colarelli & O'Brien 2016).

### 5.1.4 Ikkunanäkymä

Työtilassa olevan ikkunan on todettu olevan yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen. Elämäntyytyväisyys kasvoi, mitä enemmän tällaiset ihmiset käyttivät kotinsa luontoympäristöä. Sillä, mitä ikkunasta näkyy, ei kuitenkaan tutkimuksen mukaan ole elämäntyytyväisyyteen vaikutusta. (Virtanen 2015, 30–32.) Tästä poikkeavasti Hakamäki löysi tutkimuksessaan yhteyden kotona olevan luontoikkunanäkymän ja alhaisemman stressitason välillä, mutta vain kun kyse oli 15–34-vuotiaista vastaajista (Hakamäki 2009, 14–16). Ne ihmiset joilla on ikkuna työtilassaan, kokivat parempaa elämäntyytyväisyyttä kotoa löytyvän luontoikkunanäkymän myötä (Virtanen 2015, 30–32). Kun taas naiset, joilla on luontoikkunanäkymä kotonaan, kokevat itsensä terveemmiksi (Nukarinen 2014).

Työtilaan tulevan suoran auringonvalon on todettu vähentävän ahdistusta, kun taas epäsuoran auringonvalon on todettu vähentävän masennusta. Auringonvalolle altistuminen yhdistettiin myös työtyytyväisyyteen ja organisaatioon sitoutumiseen. (An, Boyajian, Colarelli & O'Brien 2016.)

## 5.2 Maatilan käyttö

Tutkittaessa maatilan käyttöä muistisairaiden päivätoiminnassa, todettiin ettei sen ja tavallisen päivätoiminnan välillä löytynyt merkittäviä eroavaisuuksia (Bruin, Enders-Slegers, Oosting, Schols, Tobi & Zijpp 2011, 515). Jotkut muistisairaat eivät ymmärtäneet osallistuvansa päivätoimintaan, vaan kokivat Green Care – maatioilla käymisen ikään kuin vapaaehtois-työksi. Päivätoiminta Green Care -maatioilla sai potilaat tuntemaan, että he olivat osa jotakin ja heidän ”työllään” oli tarkoitus. He myös kokivat olevansa hyödyllisiä. (Baan, Bruin, Hop, Molema, Stoop & Vaandraker 2015.)

Tutkittaessa nuoria työttömiä tai koulusta pudonneita oppilaita, saatiin heidän osallistumisellaan maatilan hoitoon hyviä kokemuksia. Osa nuorista pystyi palaamaan kouluun vietettyään maatilan töissä kaksi vuotta. He kokivat maatilalla työskentelyn kasvattaneen heidän itseluottamustaan ja parantaneen mielenterveyttä. He pystyivät myös entistä paremmin huolehtimaan itsestään ja asioistaan sekä kokivat tulevaisuuden näyttävän aiempaa valoisammalta. (Agdal, Hopfenbeck & Kogstad 2014.)

Myös mielenterveysongelmista kuten skitsofreniasta, ahdistuksesta, mieliala- ja persoonallisuushäiriöistä kärsivien osalta on saatu hyviä tuloksia maatioilla toteutetusta eläinavusteisesta terapiasta. Potilaat osallistuivat yksilö- tai ryhmäterapiaan ja heidän lääkehoitonsa pysyi vakaana. Samaan aikaan he kävivät hoitamassa maatilan eläimiä kahtena päivänä viikossa, kolme tuntia kerrallaan. Tuloksena heidän selviytymiskykynsä parani huomattavasti ja he kokivat minäpystyvyytensä paljon paremmaksi kuin ennen. (Berget, Braastad & Ekeberg 2008.)

## 5.3 Puutarhan käyttö

Yksi vierailu puutarhassa viikon aikana alensi mahdollisuutta masennukseen. Neljästä viiteen vierailua viikon aikana olisi optimi, jonka jälkeen positiiviset hyödyt mielenterveyteen eivät enää kasva. Vähintään viisi tuntia yhteensä vietettynä puutarhassa, sai masennuksen tason nopeasti laskemaan. (Anderson ym. 2017.)

Puutarha ja luontoympäristöt on nähty terveyttä tukevin paikkoina, jotka myötävaikuttavat asiakkaiden voimaantumiseen ja vähentävät laitostym-  
pöistöjen passivoivaa vaikutusta. Puutarhan hoidolla voidaan luoda erilaisille ihmisille kanavia toteuttaa itseään. Puutarhatoiminnan on tutkittu in-  
nostavan ja motivoivan. Puutarhatoiminnasta saatiin myös positiivisia fyys-  
isiä vaikutuksia. Se laski stressiä ja paransi vastustuskykyä sekä keskitty-  
miskykyä. Fyysinen työ tukee myös monenlaisten eri asiakaskuntien toi-  
mintakykyä. (Salovuori 2012, 72–100.)

#### 5.4 Eläinavusteiset menetelmät

Eläimiä työssään apuna käyttäneet terapeutit ovat kertoneet niiden toimivan ikään kuin sosiaalisena liukastusaineena terapiaistunnossa. Eläimet ovat helpommin lähestyttäviä kuin ihmiset, ja niistä löytyy aina jotakin puheenaihetta. Jo Florence Nightingale käytti aikanaan eläimiä terapiavälineenä sairaita, lamautuneita potilaita hoitaessaan. Hän myös käytti eläimiä apuna hoitaessaan haavoittuneita sotilaita, kun huomasi niiden toimivan ikään kuin kumppaneina paranemisprosessin aikana. (Gilmer & Goddard 2015, 66.)

Useimmiten eläinavusteisessa terapiassa käytetään apuna koiraa. Aikuisia ihmisiä tutkittaessa sen on huomattu vähentävän muun muassa kipua, ahdistusta, masennusta ja uupumusta. Hoivakodissa asuvien ikääntyneiden yksinäisyyden ja anhedonian, eli kyvyttömyyden nauttia on todettu vähenevän koiran läsnäolon myötä. (Gilmer & Goddard 2015, 68.)

Myös lapsipotilaiden hoidossa on käytetty apuna koiria. On tehty useampi tutkimus siitä, että koiran läsnäolo vähentää lapsen kipua. Tätä on selitetty niin, että kun lapsen ahdistus koiran läsnäolon myötä vähenee, ei kipukaan enää tunnu niin vahvana. Lasten syöpäyksikössä suurimmalla osalla lapsista itsenäisyys ja ruokahalu paranivat koiran läsnäolon myötä. Toimenpiteistä ja hoidosta johtuvat pelko ja kipu myös vähenivät. Koirilla on myös lapsiin psyykkisiä vaikutuksia, ja niiden onkin tutkittu parantavan lasten ja esimerkiksi terapeutin välistä vuorovaikutusta ja keskinäistä luottamusta sekä vähentävän lasten ahdistusta. (Gilmer & Goddard 2015, 68–71.)

Tutkittaessa terapeuttisen ratsastusohjelman vaikutusta autistisiin lapsiin, huomattiin sen saavan aikaan paljon muutoksia lapsissa. Lasten keskittymiskyky parani ja he pystyivät paremmin seuraamaan monivaiheisia ohjeita, myös sanavarasto kasvoi ja kieli kehittyi. Eri aistien toistuva stimulointi loi uusia selviytymismekanismeja niin hypo- kuin hypersensitiivisille asiakkaille. Lasten motoriset kyvyt kehittyivät ja heidän fyysinen vahvuutensa ja kestävyyskuntonsa parani. Ratsastusterapiaan osallistumisen aikana oli nähtävissä myös kehitystä lasten wc-harjoittelun suhteen. Myös autismille yleisen stimmailun eli saman liikkeen jatkuvan toistamisen huomattiin vähenevän. Lasten vuorovaikutustaidot paranivat ja he saivat motivaatiota luoda siteitä niin hevosiin kuin toisiin ihmisiinkin. Ratsastusterapia myös auttoi lapsia ymmärtämään, kuinka yhden ihmisen käytös voi vaikuttaa toiseen ihmiseen. Se myös rauhoitti lapsia, ja auttoi heitä pärjäämään paremmin rutiineissa tapahtuvien muutosten keskellä. (Stickney 2010, 43–225.)

## 6 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan kirjallisuuskatsauksen tuloksia ja arvioidaan sen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi esitetään tutkimustulosten perusteella ilmenneitä kehittämis- jatkotutkimusehdotuksia.

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla, kuinka luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää apuna terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Opinnäytetyö vastaa tarkoitustaan. Tutkimusta tehdessä selvisi useita luontolähtöisiä keinoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Jos ajatellaan aihetta kuntalähtöisesti, voidaan todeta esimerkiksi viherympäristöjen suunnittelun houkutteleviksi ja erilaisia harrastuksia mahdollistaviksi olevan tärkeää. Ne tulisi myös sijoittaa niin, että kaikilla kuntalaisilla olisi mahdollisuus niiden käyttöön. Jos taas puhutaan siitä, kuinka jokainen voi itse vaikuttaa luonnon avulla omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa, voidaan suositella vaikkapa oleskelua kodin viheralueilla kuten parvekkeella tai puutarhassa. Myös oleskelu tai liikunnan harrastaminen metsässä on konkreettinen esimerkki siitä, kuinka luonnon vaikutuksia voidaan käyttää hyväksi omassa arjessa.

Tavoitteena oli tuottaa tietoa hoitotyössä hyödynnettäväksi terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Käytännön hoitotyössä hyödynnettävää tietoa löytyi jonkin verran. Tutkimuksissa on löydetty esimerkiksi koiran läsnäolon vähentävän lapsipotilaiden kokemaa pelkoa ja kipua. Tai vastaavasti kuntouttavan maatilatoiminnan helpottavan mielenterveyspotilaiden masennusta ja parantavan heidän selviytymiskykyään. Maatilojen kuntoutusohjelmissa työskentelyn kautta on myös saatua nuoria palautettua kouluun tai työelämään. Stressin ollessa yksi altistava tekijä erilaisille sairauksille, voidaan myös sen vähentämisen ajatella parantavan ihmisen terveyttä. Ja koska luonnossa vietetty aika vähentää stressiä, parantaa se myös terveyttä. Kaikkea tätä voidaan hyödyntää käytännön hoitotyössä, mutta valitettavasti se on kiinni enemmän päättäjätahoista, resursseista sekä budjetista kuin yksittäisestä hoitajasta ja hänen kiinnostuksestaan käyttää luontoa apuna omassa työssään. Jos hoitotyössä sattuu joskus jäämään ylimääräistä aikaa, voi yksittäinenkin hoitaja esimerkiksi auttaa siihen itse kykenemätöntä potilasta ikkunanäkymän ääreen tai ulkoilemaan viheralueelle, mikäli sellainen on helposti saavutettavissa. Joihinkin hoivakoteihin on myös hoitajilla mahdollisuus ottaa mukaan esimerkiksi omia koiriaan, jos ne soveltuvat tähän.

Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella saavutettuihin tuloksiin olen tyytyväinen. Löydetyillä tuloksilla on myös pystytty vastaamaan hyvin ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusta tehdessä noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimusta tehdessä kuin tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä työhön käytettyä tutkimustietoa arvioitaessa. Tutkimusta tehdessä on oltu avoimia, eikä asioita ole jätetty kertomatta. Tieto on hankittu luotettavista lähteistä, eikä opinnäytetyössä ole käytetty aiemmin julkaisematonta tietoa. Käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti. Vaikka alkuperäistutkimuksiin onkin suhtauduttu kriittisesti arvioiden, ei toisten tutkijoiden työtä ole arvosteltu vaan siihen on suhtauduttu kunnioittavasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tästä systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta on laadittu opinnäytetyösopimus, jossa on käsitelty niin yhteistyökumppanin, opinnäytetyön tekijän kuin ohjaavan opettajankin oikeudet, vastuut, velvollisuudet sekä tekijänoikeudet. Näiden lisäksi sopimuksessa on käyty läpi aineiston säilyttäminen sekä käyttöoikeutta koskevat asiat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Työn ulkoasu noudattaa Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeistuksia.

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta, jonka vuoksi oli tärkeää arvioida kerätyn tiedon luotettavuutta. Käytetyn tiedon luotettavuutta tukee se, että katsaukseen on valittu mukaan vain tieteellisiä tutkimuksia ja tutkimusten on täytynyt täyttää ennalta määritellyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimuksen tarkoitus pyrittiin täyttämään valitsemalla mukaan vain sellaisia tutkimuksia, jotka vastasivat molempiin tutkimuskysymyksiin. Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käytettiin vuosien 2007-2017 välillä julkaistuja tutkimuksia, jonka vuoksi tutkimustieto on suhteellisen tuoretta, ja näin ollen sovellettavissa tähän hetkeen. (Johansson 2007, 4–5.)

Useissa oppaissa mainitaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemiseen tarvittavan vähintään kaksi tutkijaa, jotta tutkimusten valinta ja käsittely voisi olla luotettavaa. Tämä seikka ei valitettavasti tue työn luotettavuutta, koska tämä opinnäytetyö on toteutettu vain yhden ihmisen toimesta. Luotettavuutta puoltaa kuitenkin se, että tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus on toteutettu ohjeiden mukaan niin, että kaikki haut ja niiden vaiheet on kirjattu ylös niin tarkkaan, että tutkimus on haluttaessa mahdollista toistaa (Johansson 2007, 4–5).

## 6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä kappaleessa käydään läpi johtopäätökset, joiden jälkeen esitetään esiin nousseet jatkotutkimusehdotukset. Johtopäätökset on numeroitu, jotta niiden lukeminen olisi helpompaa.

Tutkimuksessa haettiin vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen. Haluttiin tietää, minkälaisia menetelmiä voidaan käyttää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tällä kysymyksellä siis kartoitettiin, millaisia toimintatapoja on olemassa. Toiseksi haluttiin tietää, millaisia vaikutuksia näillä menetelmillä voi olla terveyteen ja hyvinvointiin, eli mitä muutoksia ihmisessä konkreettisesti tapahtuu, kun hän osallistuu luonto- tai eläinavusteisiin toimintaan.

1. Erityisesti mielenterveyspotilaat hyötyvät paljon niin luonto- kuin eläinavusteisesta toiminnastakin.
2. Luonto rauhoittaa, rentouttaa ja poistaa stressiä. Luonnossa vietetty aika siis tukee mielenterveyttä.
3. Hoivamaatilan toiminta tarjoaa erityisesti koulu- tai työelämästä tippuneille sekä muistisairaille tarkoitusta päiviin ja näin antaa myös sisältöä heidän elämäänsä. Hoivamaatilojen toiminnalla saadaan ihmisiä motivoitua omasta elämästään ja itsestään huolehtimiseen. Eläinten kanssa työskentely nostaa sosiaalisesti arkojen ihmisten itsevarmuutta.
4. Autismia sairastavat lapset saavat paljon apua ratsastusterapiasta arjen sujuvuuteen.
5. Puutarhassa oleskelu ja puutarhan hoito vähentää masennusoireita.
6. Luonto vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen positiivisesti ja sairauksia ennaltaehkäisevästi.
7. Mitä useammin luonnossa vietetään aikaa ja mitä kauemmin käynnit kestävät, sitä enemmän positiivisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia saadaan aikaan.

Koska tutkimustietoa luontolähtöisistä menetelmistä tulee jatkuvasti lisää, voisi aiheesta tehdä vaikkapa sarjan kirjallisuuskatsauksia, joissa jokaisessa käsiteltäisiin yhtä menetelmää esimerkiksi vain eläinavusteisuutta tai puutarhaterapiaa. Näin saataisiin tarkempaa tutkimustietoa, koska resursseja yhteen aiheeseen olisi käytettävissä enemmän.

Mielenterveyspotilaita koskevia tutkimuksia löytyi useampi, ja lisää tietoa saataisiin varmasti vielä käyttämällä eri hakusanoja. Tästä aiheesta voisi tehdä kokonaan oman tutkimuksen, esimerkiksi ajatuksella; Luontolähtöiset menetelmät mielenterveyden tukena.



## LÄHTEET

- Aarnio, M., Erkkonen, J., Kaikkonen, H., Kajala, L., Korpelainen, R. & Virkkunen, V. 2014. Terveysttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallitus. Viitattu 4.3.2018 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asaria/a208.pdf>
- Agdal, R., Hopfenbeck, M. & Kogstad, R. 2014. Narratives of natural recovery: youth experience of social inclusion through green care. Viitattu 25.3.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4078565/>
- Alueuudistus.fi n.d. Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 1.4.2018 <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>
- Anderson, K., Cox, D., Fuller, R., Gaston, K., Hancock, S., Hudson, H. & Shanahan, D. 2017. Doses of nearby nature simultaneously associated with multiple health benefits. Viitattu 4.3.2018 <http://www.mdpi.com/1660-4601/14/2/172/htm>
- An, M., Boyajian, M., Colarelli, S. & O'Brien, K. 2016. Why we need more nature at work: effects on natural elements and sunlight on employee mental health and work attitudes. Viitattu 10.3.2018 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0155614>
- Baan, C., Bruin, S., Hop, P., Molema, C., Stoop, A. & Vaandraker, L. 2015. Green care farms – An innovative type of adult day service to stimulate social participation of people with dementia. Viitattu 25.3.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5119871/>
- Barber, E., Bush, R., Dean, J., Fuller, R., Gaston, K., Lin, B. & Shanahan, D. 2016. Health benefits from nature experiences depend on dose. Viitattu 4.3.2018 <https://www.nature.com/articles/srep28551>
- Berget, B., Braastad, B. & Ekeberg, O. 2008. Animal-assisted therapy with farm-animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. Viitattu 28.3.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2323374/>
- Bruin, S., Enders-Slegers, M., Oosting, S., Schols, J., Tobi, H. & Zijpp, A. 2011. Comparing day care at green care farms and at regular day care facilities with regard to their effects on functional performance of community-dwelling older people with dementia. Viitattu 11.3.2018 <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.824.5962&rep=rep1&type=pdf>

Cervinka, R., Haluza, D. & Schönbauer, R. 2014 Green perspectives for public health: a narrative review on the psychological effects of experiencing outdoor nature. Viitattu 25.3.2018 <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/5/5445/htm#B34-ijerph-11-05445>

Chen, WW., Dodd, V., Largo-Wight, E. & Weiler, R. 2011. Healthy workplaces: the effects of nature contact at work on employee stress and health. Viitattu 10.3.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3072911/>

Gilmer, M. & Goddard, A. 2015. The role and impact of animals with pediatric patients. Viitattu 28.3.2018 <https://www.pediatricnursing.net/ce/2017/article41026571.pdf>

Green Care Finland. n.d.b. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 11.12.2017 <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Green Care Finland. n.d.a. Mitä on Green Care? Viitattu 1.6.2017. <http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>

Grinde, B. & Patil, GG. 2009. Biophilia: Does visual contact with nature impact on health and well-being? Viitattu 10.3.2018 <http://www.mdpi.com/1660-4601/6/9/2332/htm>

Hakamäki, T. 2009. Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15–34-vuotiailla. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.3.2018. <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81273/gradu04058.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hamari, L. & Niela-Vilén, H. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenus Print, 23–34.

Hämäläinen, J. 2013. Kokemuksellista terveyttä viheralueista- Lähiviheralueen etäisyyden ja käytön, ulkoiluseuran sekä luontosuuntautuneisuuden yhteydet koettuun terveyteen ja sairausoireisiin. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 4.3.2018 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84810/gradu06899.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Digipaino-Turun yliopisto, 3–9.

Kaikkonen, H. & Rautiainen, M. 2014. Terveystä ja hyvinvointia valtion mailta – tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat. Metsähallitus. Viitattu 4.3.2018 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a209.pdf>

Kuusisto, K. 2014. Viheralueista voimaa vanhuuteen – Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Viitattu 4.3.2018. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/IKIS\\_Gradu\\_Kuusisto\\_Kari.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/IKIS_Gradu_Kuusisto_Kari.pdf)

Nukarinen, T. 2014. Työ- ja kotiympäristön luontoelementtien ja niiden käytön yhteys koettuun terveyteen, elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 5.3.2018 <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96245/GRADU-1414655906.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rappe, E. 2015. Luontoympäristö ja green care – toiminta vankilassa. Viitattu 4.3.2018. [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/Y0r36aiwp/2015-01\\_Rappe\\_Luontoymparisto\\_ja\\_green\\_care\\_-toiminta\\_vankilassa.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/Y0r36aiwp/2015-01_Rappe_Luontoymparisto_ja_green_care_-toiminta_vankilassa.pdf)

Sairaanhoitaja-lehti. 2014. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 25.11.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>

Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta – voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.3.2018 <https://www.innokyla.fi/documents/440447/baa96cfa-68c5-4db1-a59c-011248826597>

Soikkeli, S. 2016. Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 4.3.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52038/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201611284801.pdf?sequence=1>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2013. Vauhtia vihreän hyvinvoinnin talouteen. Sitra. Viitattu 1.6.2017. <http://www.sitra.fi/artikkelit/ekologia/vauhtia-vihrean-hyvinvoinnin-talouteen>

Stickney, M. 2010. A qualitative study of the perceived health benefits of a therapeutic riding program for children with autism spectrum disorders. Viitattu 28.3.2018 [https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1047&context=gradschool\\_diss](https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1047&context=gradschool_diss)

STM. n.d.c. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Viitattu 11.12.2017. <http://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen>

STM. n.d.a. Terveyden edistäminen. Viitattu 25.11.2017. <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

STM. n.d.b. Terveiden edistämisen määrärahat. Viitattu 27.11.2017.  
<http://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/terveyden-edistamisen-maararahat>

Suomen mielenterveysseura n.d. Kuinka voit? Viitattu 1.4.2018  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

THL. 2016a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 11.12.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL. 2016b. Terveiden edistäminen eri toimialoilla. Viitattu 27.11.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Viitattu 2.4.2018  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Veikkaus. n.d. Avustuskohteet. Viitattu 6.1.2018. <https://www.veikkaus.fi/fi/yritys#!/avustukset/avustuskohteet>

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Virtanen, A. 2015. Työtilan ja kodin luontoelementtien sekä vapaa-ajan luontoliikunnan yhteydet elämäntyytyväisyyteen, elinvoimaisuuteen, uniongelmiin ja koettuihin terveysongelmiin. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 4.3.2018 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97719/GRADU-1436340486.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.