

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Saara Schemeikka-Jormanainen

UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

Sydänviikon ulkoilutapahtuma sydänsairaille ja heidän läheisilleen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Saara Schemeikka-Jormanainen

Nimeke
Unelmien Ulkoilupäivä - Sydänviikon ulkoilutapahtuma sydänsairaille ja heidän läheisilleen.

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

Tiivistelmä

Sydänsairaudet ja mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä kansansairauksia, jotka kuormittavat terveydenhuoltoa. Erilaiset toimijat tekevät valistustyötä sairauksien ennaltaehkäisyyn ja omahoitoon liittyen. Yksi tällainen taho on Sydänliitto, joka eri yhteistyötahojen kanssa järjestää keväisin valtakunnallisen Sydänviikon. Sydänviikon aikana järjestetään eri puolilla Suomea erilaisia tapahtumia, joissa tarjotaan tietoa sydänterveyteen liittyvistä asioista. Sydänviikko järjestettiin COVID-19-pandemian takia syksyllä. Yhteistyökumppanina Sydänliitolla oli tänä vuonna Suomen Latu. Sydänviikon teemana oli retkeily.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli edistää osallistujien sydänterveyttä ja mielenterveyttä tarjoamalla tapahtuma, jossa sydänsairaat läheisineen saivat terveysneuvontaa luennon ja rastitehtävien muodossa. Luento käsitteli sydänterveyden, mielenterveyden ja luonnon yhteyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tapahtumaan osallistujien ymmärrystä sydänterveyteen vaikuttavista asioista. Opinnäytetyön tehtävä oli Unelmien Ulkoilupäivän järjestäminen. Tapahtuma oli kohdennettu Pohjois-Karjalan maaseutukunnissa asuville sydänsairaille ja heidän läheisilleen.

Unelmien Ulkoilupäivä-tapahtuma oli osa valtakunnallista Sydänviikkoa. Tapahtumasta kerätyn osallistujapalautteen mukaan tapahtuma oli hyödyllinen ja onnistunut. Tapahtumaa varten suunniteltu materiaali on toimeksiantajan käytettävissä jatkossakin. Jatkokehitysideana voisi olla parin päivän luontoleiri sydänsairaille ja heidän läheisilleen. Tarkoituksena olisi, että osallistajat saisivat vertaistukea ja luontoelämyksiä.

Kieli
suomi

Sivuja 67
Liitteet 9
Liitesivumäärä 18

Asiasanat
sydänterveys, mielenterveys, luonto



THESIS
December 2020
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Author
Saara Schemeikka-Jormanainen

Title
Day of Dreams Outdoors - Heart Week Outdoor Event for Heart Patients and Their Next of Kin
Commissioned by
North Karelia Heart Association

Abstract
In Finland, cardiovascular and mental health disorders are common diseases that burden the healthcare system. Every spring, the national Heart Association organizes a Heart Week with several partners. During the Heart Week, events are organized all over Finland to provide information on heart health issues. This year the partner was Suomen Latu, the Finnish Outdoor Association, and the theme was hiking. However, due to the COVID-19 pandemic, the Heart Week was postponed to the fall.

The purpose of this thesis was to promote the heart and mental health of the participants by organizing an event where cardiac patients and their next of kin receive health counselling in the form of a lecture and assignments. The lecture discussed the connection between heart health, mental health and nature. The aim of the thesis was to increase the participants' understanding about the issues affecting heart health. The objective of the thesis was to organize a day of dreams outdoors. The event was aimed at cardiac patients living in rural North Karelia and their next of kin.

The event A Day of Dreams Outdoors was part of the National Heart Week. According to the feedback from the participants, the event was useful and successful. Material planned for the event is still available at the North Karelia Heart Association. An idea for further development could be a two-day nature camp for heart patients and their next of kin. The aim would be to offer the participants peer support and nature experiences.

Language

Finnish

Pages 67

Appendices 9

Pages of Appendices 18

Keywords

mental health, heart health, nature

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Sydänterveyden, mielen­terveyden ja luontokokemusten yhteys..... | 6 |
| 2.1 | Sydän­terveys | 6 |
| 2.2 | Sydänsairauteen sairastuminen..... | 9 |
| 2.3 | Mielen­terveys..... | 10 |
| 2.4 | Mielen­terveys ja sairastuminen..... | 13 |
| 2.5 | Luonto terveyden ja hyvin­voinnin edistäjänä | 14 |
| 2.6 | Terveyden edistämisen menetelmät luonnossa | 17 |
| 3 | Liikunta ja ravitsemus terveyden edistäjänä | 19 |
| 3.1 | Liikunta ja sydän­terveys | 19 |
| 3.2 | Ruokavalio ja sydän­terveys | 20 |
| 4 | Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä | 24 |
| 5 | Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus | 24 |
| 5.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 24 |
| 5.2 | Toimeksiantajan kuvaus | 25 |
| 5.3 | Kohderyhmä ja toimintaympäristö..... | 26 |
| 5.4 | Unelmien Ulkoilupäivän suunnittelu ja toteutus..... | 27 |
| 5.5 | Unelmien Ulkoilupäivän arviointi | 33 |
| 5.6 | Opinnäytetyön prosessi | 36 |
| 6 | Pohdinta..... | 38 |
| 6.1 | Opinnäytetyön tekeminen | 38 |
| 6.2 | Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys..... | 41 |
| 6.3 | Ammatillinen kasvu..... | 44 |
| 6.4 | Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat | 45 |
| | Lähteet..... | 46 |

Liitteet

| | |
|---------|---------------------|
| Liite 1 | Tapahtuman runko |
| Liite 2 | Tapahtuman ilmoitus |
| Liite 3 | Rastipolku |
| Liite 4 | Metsäjumppa |
| Liite 5 | Metsärentoutus |
| Liite 6 | Luento ja diat |
| Liite 7 | Tietokilpailu |
| Liite 8 | Palautelomake |
| Liite 9 | Sateen varalle |

1 Johdanto

Ihmisen sydän on noin nyrkin kokoinen elin, joka huolehtii veren siirtymisestä verenkiertoon. Sepelvaltimot vastaavat puolestaan sydämen verenkierrosta. (Ahonen, Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari & Uski-Tallqvist 2017, 182.) Suomalaisiin kansansairauksiin kuuluvat esimerkiksi sydänsairaudet, diabetes ja astma. Kansansairauksia on mahdollista ehkäistä kiinnittämällä huomiota ravitsemukseen, liikuntaan ja elämäntapoihin. Jo pienillä muutoksilla sydänterveyttä voi edistää merkittävästi. (Ahonen ym 2017, 96.)

Keväisin vietetään valtakunnallista Sydänviikkoa. Sydänviikolla sydänpiirit ja paikalliset sydänyhdistykset järjestävät yhteistyötahojen kanssa erilaista toimintaa ja jakavat tietoutta sydänterveyteen liittyen. Tänä vuonna Sydänviikko järjestetään COVID-19-pandemian takia vasta syksyllä ja viikon teemana on tällä kertaa retkeily. (Suomen Sydänliitto ry 2020a.) Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry oli varannut Sydänviikolle toimintapäivän, Unelmien Ulkoilupäivä -teemalla.

Sydänviikon tapahtumissa puhutaan yleensä paljon ruokavalion ja liikunnan merkityksestä sydänterveyteen. Tämä on tärkeä asia ja sydänterveyden kulmakivi. Halusin kuitenkin opinnäytetyössäni painottaa luonnon ja mielenterveyden vaikutusta sydänterveyteen, sillä luonnon vaikutukset kokonaisvaltaiseen terveyteen ovat huomattavat. Tätä ei kuitenkaan tunnisteta, eikä hyödynnetä vielä tarpeeksi.

Ulkoilupäivänä mennään tänä vuonna retkeilyteeman mukaisesti metsään. (Suomen Sydänliitto ry 2020a). Näistä elementeistä syntyi ajatus puhua tapahtumassa luonnon vaikutuksesta mielenterveyteen ja sydänterveyteen. Unelmien Ulkoilupäivässä yhdistyvät kaikki ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen linkittyvät asiat: luonto, mielenterveys, sydänterveys, liikunta ja ravitsemus.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on edistää osallistujien sydänterveyttä ja mielenterveyttä. Tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä sydänterveyteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyöni tehtävä on järjestää sydänsairaille toiminnallinen Unelmien Ulkoilupäivä.

2 Sydänterveyden, mielenterveyden ja luontokokemusten yhteys

2.1 Sydänterveys

Sydänterveys pitää sisällään monia asioita ja sydänterveyttä voidaan mitata erilaisin mittauksin ja laboratoriokokein. Hyvät kolesterolin- ja verenpaineaset lisäävät sydänterveyttä, samoin kuin normaalit verenpaineet. Ylipainon ja tupakoinnin välttäminen, liikunnan harrastaminen sekä terveellinen ravitsemus kuuluvat sydänterveyttä tukeviin asioihin. Jos ihmisellä on sydänterveyttä uhkaavia riskitekijöitä, niihin on puututtava mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Terveyskirjasto 2015.)

Omahoito on sydänterveyden kannalta tärkeää. Omahoitoon kuuluvat liikunta, ruokavalio, terveelliset elämäntavat, positiivinen mieliala ja elämänhallinnan tunne. Säännöllinen liikkuminen oman voimien mukaan vaikuttaa paitsi fyysiseen, myös psyykkiseen terveyteen, joka osaltaan vaikuttaa positiivisesti myös sydän- ja verenkierto elimistöön. (Terveyskylä 2019a.)

Sydänterveyteen liittyvät riskitekijät ovat kolesterolin, verenpaine, ylipaino, alkoholi, tupakointi ja stressi. Riskitekijöihin vaikuttamisella ja tietouden lisäämisellä suomalaisten sydänterveys on parantunut viimeisten vuosikymmenten aikana. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020a.) Sydänterveyteen vaikuttavat edellä mainittujen riskitekijöiden lisäksi myös ikä, perintötekijät, ravitsemuksen rasvat, diabetes, sekä kolesterolin, erityisesti LDL- eli ns. ”huono” kolesterolin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019d).

Aivoverenkiertohäiriöt, sydämen vajaatoiminta ja sepelvaltimotauti ovat yleisimpiä sydänsairauksia. Jonkin verran taustalla on myös synnynnäisiä sydänsairauksia ja rytmihäiriötaipumusta, erilaisia läppävikoja, kardiomyopatiaa (sairaus, joka laajentaa sydäntä tai paksuntaa tai jäykistää sydänlihasta) ja sydänlihaksen sekä läppien tulehduksia. (Suomen Sydänliitto ry 2020b.)

Kolesterolitason tarkkailu kuuluu olennaisena osana sydänterveydestä huolehtimiseen. Elimistö tarvitsee kolesterolia solukalvojen rakentamiseen, ruoansulatukseen sekä steroidihormonien lähtöaineeksi. Kun kolesterolia on liikaa, se pakautuu valtimoihin ahtauttaen niitä. Kolesterolin tavoitearvot ovat kokonaiskolesterolin osalta alle 5,0 mmol/l, LDL: kansankielellä ”huonon kolesterolin” tavoite on alle 3,0 mmol/l. (Suomen Sydänliitto ry 2020b.) Jos henkilö sairastaa valtimotautia, LDL- tavoite on ollut 1,8 mmol/l. Tavoitetta on laskettu 1,4 mmol/l, mutta harva valtimotautipotilas pääsee edes 1,8 mmol/l -tavoitearvoon. (Hekkala 2020.) HDL- kolesterolin eli niin sanotun ”hyvän kolesterolin” tavoitearvo on miehillä yli 1,0 mmol/l ja naisilla yli 1,2 mmol/l. Triglyseridien tavoitearvo on alle 1,7 mmol/l. (Hekkala, 2019c.) Ravinto toimii suurena vaikuttimena veren rasva-arvoihin, mutta myös perintökijät, sairaudet, lääkitykset sekä alkoholin käyttö vaikuttavat kolesterolilukemiin. (Ahonen ym 2017, 196).

Kohonneet verenpainelukemat vaurioittavat verisuonia, altistavat ateroskleroosille eli valtimoiden kovettumataudille sekä kohottavat riskiä aivoverenkiertohäiriöille. Sydän joutuu kovalle rasitukselle ja sen myötä sydänlihas paksuntuu. Kohonnut verenpaine vaikuttaa myös aivojen, aortan, silmien ja munuaisten toimintaan. Miehillä se voi aiheuttaa myös erektiohäiriöitä. Jos verenpaineet ovat normaaleissa lukemissa, riittää seuranta kahden tai viiden vuoden välein. Verenpaineen ollessa lievästi koholla verenpainetta tulee seurata vuosittain. Verenpainetauti sairastavan ja verenpainelääkkeitä käyttävän on syytä tarkistaa verenpainelukemat sekä käydä vähintään hoitajan vastaanotolla kontrollissa vuosittain. (Hekkala, A-M. 2019a.) Kotimittauksia on syytä tehdä säännöllisesti kerran kuukaudessa sekä tarvittaessa useamminkin. Hetkelliset korkeammat tai matalammat verenpainelukemat eivät ole vaarallisia, jos vointi on hyvä. (Terveyskylä 2019a.)

Ihanteelliset verenpainelukemat ovat >120/ >80. Normaaliksi luetaan 120- 129/ 80- 84 lukemat. 130- 139/ 85- 89 arvot ovat tyydyttäviä. 140- 149/ 90- 99 lukemat täyttävät hypertension eli kohonneen verenpaineen kriteerit. (Hekkala, A-M. 2019b). Verenpainetauti sairastavalla tavoitearvot ovat 140/90 mmHg. Jos verenpainetaudin lisäksi sairastaa diabetesta tai munuaissairautta, tavoitelukemat

ovat matalammat. (Verenpaine koholla? Käypä hoito -suosituksen potilasversio, 2020).

Sydänterveyteen vaikuttaa myös koholla oleva verensokeri. Se vaurioittaa verisuonia ja altistaa lisäsairauksille. Verensokerin tavoite paastoarvo on alle 6,0 mmol/l. Sokerirasituskokeen tavoitearvo kahden tunnin kohdalla on alle 7,8 mmol/l. (Ahonen ym 2017, 590.)

Jos sydänpotilas tupakoi, tupakoinnin lopettaminen olisi suositeltavaa. Tupakka vaikuttaa elimistön toimintaan monella tavalla. Tupakka kalkkeuttaa valtimoita, nostaa verenpainetta ja lisää riskiä infarktin saamiseen. Tupakka vaikuttaa myös maku- ja hajuaistiin heikentävästi, samoin keuhkojen toimintaan aiheuttaen muun muassa limannousua ja tupakkayskää. Tupakointi vaikuttaa myös unen laatuun heikentävästi. (Terveyskylä 2019a.)

Alkoholia ei voi suositella kenellekään. Jos alkoholia kuitenkin käyttää, käytön tulisi olla maltillista. Tämä tarkoittaa korkeintaan yhtä tai kahta ravintola-annosta vuorokauden aikana. Erityisesti isot kerta-annokset lisäävät rytmihäiriön tai muun sydäntapahtuman riskiä. (Kiviniemi 2016, 1238.) Liiallinen alkoholin käyttö lisää esimerkiksi sydäninfarktin riskiä, sillä alkoholi vaikuttaa verenpaineeseen kohottavasti ja verenpainealäkitystä käyttävillä alkoholi heikentää lääkkeen vaikutusta. Alkoholi saattaa myös voimistaa joidenkin lääkkeiden tehoa. Alkoholi voi etenkin sydäntautia sairastavalla aiheuttaa oireiden pahenemista ja laukaista rytmihäiriöitä. (Terveyskylä 2019a.). Verenohennuslääke Varfariini ja alkoholi eivät sovi yhteen. Alkoholin etanoli lisää Varfariinin tehoa ja tämä aiheuttaa verenvuototai-pumuksen lisääntymistä. (Kiviniemi 2016, 1239.)

Suomalaisille tärkeä saunominen on rentouttavaa ja terveyttä edistävää. Saunan lämpö laajentaa stressin supistamia verisuonia. Tämä laskee stressitasoa ja olo on saunomisen jälkeen rentoutunut. (Orasmaa 2018, 124.). Sydänpotilaan tulee kuitenkin välttää kovia löylyjä ja pitää saunan lämpötila alle kahdeksankymmentä astetta. Verenpainealäkettä ei suositella otettavaksi ennen saunaan menoa, koska lämpö kiihdyttää sydämen sykettä, verisuonet laajenevat ja verenpaine alenee. Tämä voi aiheuttaa huimauksen tai huonon olon tunnetta. Saunoessa on

tärkeää nauttia riittävästi nesteitä, esimerkiksi kivennäisvettä tai laimeaa mehua. Nesteytys estää huimausta ja verenpaineen liiallista laskua. Sydämelle ei ole terveellistä suuret lämpötilojen vaihtelut. Siispä sydänpotilaan ei ole terveellistä mennä löylyistä suoraan avantoon. Saunassa laajentuneet verisuonet supistuvat kylmässä ja tämä nostaa yllättäen verenpainetta. Tämä saattaa laukaista rytmihäiriöitä tai aiheuttaa huimausta. On tärkeää kuulostella itseään ja elimistöään ja saunoa sen mukaan, mikä tuntuu itsestä hyvälle. (Terveyskylä 2019a.)

Seksuaalisuus kuuluu ihmisen elämään tärkeänä osana. Etenkin sydänsairauteen sairastuminen saa potilaan pohtimaan, uskaltaako seksiä enää harrastaa. Ohje on kuitenkin se, että jos potilas pystyy kävelemään rappusia ongelmitta tai puuhastelemaan kotitöiden parissa, silloin voi harrastaa seksiä myös yhdynnän muodossa. Yhdyntä vaikuttaa sydämeen samalla tavalla kuin kaikki muukin fyysinen rasitus. On hyvä muistaa, että seksuaalisuutta voi ilmentää muillakin tavoin kuin yhdynnässä. Hellyys, lähellä oleminen ja hyväily ovat usein riittäviä seksuaalisuuden ilmaisemisen keinoja. (Terveyskylä 2019a.) Haluttomuus ja erektiohäiriöt eivät ole mitenkään tavattomia sydänsairauteen sairastumisen jälkeen. Sairastunut voi myös pelätä aloittaa sukupuolielämää rytmihäiriöiden tai uusien sydäntapahtumien pelossa. Näistä asioista on tärkeää keskustella avoimesti oman kumppanin kanssa tai tarvittaessa ilmaista huolensa hoitajalle tai lääkärille. Hoitohenkilökunnan on tärkeää osata kysyä potilaalta myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, sillä potilaan saattaa olla vaikea ottaa asiaa itse puheeksi. (Aho-
nen ym 2017, 226- 227.)

2.2 Sydänsairauteen sairastuminen

Sydänsairauteen sairastuminen on ihmiselle usein järkytys. Toisille sydänsairauteen sairastuminen aiheuttaa pelkoa. Usein sairastuneet tarvitsevat muistuttelua omahoidon tärkeydestä. On tärkeää antaa asiakkaalle positiivista palautetta, jos hän on tehnyt pienenkin positiivisen muutoksen elämäntavoissaan sydänterveyden edistämiseksi. Näitä asioita on myös hyvä kerrata hoitajan vastaanotolla. (Tarvainen, R. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastat-

telu 24.4.2020.) Sydänsairauteen sairastuminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, joten se vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Sairastuminen saattaa aiheuttaa pelkotiloja ja masennusta, tai sydänsairas saattaa alkaa tarkkailla itseään entistä herkemmin. (Volotinen, T. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020.)

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio ehkäisee sydänsairauksia ja auttaa sydäntapahtumista toipumisessa. Sydänsairaus ei tarkoita normaalin elämän loppumista. Tärkeintä on tehdä itselle mieluisia ja sellaisia asioita, jotka eivät aiheuta sydänoireita. Sydänsairaus ei välttämättä aiheuta kovinkaan paljon rajoitteita ja rajoitteet koskevat lähinnä hyvin raskasta fyysistä työtä, tai sellaisia ammatteja, joissa rytmihäiriö voisi aiheuttaa vaaraa potilaalle itselleen tai sivullisille. (Terveyskylä 2019a.)

Sydänsairaajat kuuluvat riskiryhmään ja heille influenssa saattaa olla vakava sairaus. Siksi on suositeltavaa, että sydänsairas ottaa influenssarokotteen. (Terveyskylä 2019c.) Hyvästä käsi- ja wc- hygieniasta huolehtiminen on myös tärkeää. Suositeltavia ovat myös säännölliset hampaiden tarkastukset. (Terveyskylä 2019a.) Suun terveyden ollessa huono, verenkierron mukana kulkee bakteereja kaikkialle elimistöön. Sydänsairauksien taustalla saattaakin usein olla hoitamattomat suun tulehdukset. Suomen Hammaslääkäriliiton mukaan etenkin parodontiitti, joka on hampaiden kiinnityskudosta tuhoava tulehdus, lisää sydän- ja aivoinfarktin riskiä. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2013.)

2.3 Mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla mielenterveys määritellään seuraavanlaisesti: "Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta". (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d).

Ihminen on kokonaisuus, jossa fyysinen ja psyykinen terveys kuuluvat yhteen. Fyysinen terveys vaikuttaa psyykkiseen terveyteen ja psyykinen terveys fyysiseen terveyteen. Mielenterveyttä kuvaa hyvin ajatus talosta. Talo tarvitsee vahvat

perustukset, että se kestää säätilan vaihtelut. Samalla tavalla ihminen tarvitsee vahvan mielenterveyden, joka kestää elämässä kohdattavat vaikeudet ja kriisit. Usein sanalla ”mielenterveys” on negatiivinen kaiku. Mielenterveys- sana yhdistetään monesti mielenterveyden järkkymiseen ja ongelmiin. Mielenterveys käsitteenä on kuitenkin paljon muuta. (Suomen Mielenterveys ry 2020a.)

Nykyisin käytetään käsitettä positiivinen mielenterveys, jossa korostetaan hyvinvointia ja terveyttä sairaus- ja ongelma-ajattelun sijaan. Positiivinen mielenterveys kuuluu ihmisen terveyteen ja voimavaroihin. Sitä tarvitaan, että ihminen pysyy toimintakykyisenä ja hyvinvoivana. Se miten ihminen kohtaa ja kokee vastoinkäymiset, kuinka hän kokee voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja tapahtumiin, kuuluu positiiviseen mielenterveyteen. Siihen kuuluvat myös ystävyys- ja perhesuhteet, sekä kaikki sosiaalinen kanssakäyminen. Ihmisen oma hyvä itsetunto on erittäin tärkeä. Mielialaan, fyysiseen kuntoon ja terveydentilaan vaikuttaa myös se, miten ihminen kokee itsensä ja arvostaa itseään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.)

Mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilölliset kuin yhteiskunnalliset, sekä kulttuurilliset asiat. Asuinpaikalla, ympäristöllä sekä maailman tilanne vaikuttavat myös mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisen perimä vaikuttaa hänen temperamenttiinsa ja siihen, kuinka hän suhtautuu muutoksiin. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 19- 25.) Toiset kestävät luonnostaan enemmän elämän haasteita ja mieli on vahva. Toiselle pieneltä tuntuva asia voi olla jollekin toiselle iso, ja saada elämässä suuret mittasuhteet, jotka horjuttavat mielenterveyttä. Jos henkilö kokee, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja kokee olevansa tärkeä, tämä lisää positiivista mielenterveyttä. Taloudellisella tilanteella voi olla myös merkitystä hyvinvointiin. Rahahuolet vaikuttavat toisille nukkumiseen, univaikeudet vaikuttavat puolestaan psyykkiseen sekä fyysiseen jaksamiseen. (Suomen Mielenterveys ry 2020a.)

Elämäntavat vaikuttavat fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen. Hyvä fyysinen terveydentila tukee psyykkistä hyvinvointia ja auttaa kestäämään stressiä ja haasteellisia elämäntilanteita. Hyvä psyykinen terveys tukee puolestaan fyysistä terveyttä. Vireystilan ollessa hyvä, jaksaa töiden lisäksi harrastaa ja pitää yllä myös

fyysistä kuntoa. Fyysisen kunnon ylläpitäminen, terveellinen ruokavalio sekä yleisesti terveelliset elämäntavat tukevat puolestaan positiivista mielenterveyttä. Itselleen täytyy sallia myös herkkuhetkiä kohtuudella. Jos asettaa itselleen liian tiukat rajat, tämä voi aiheuttaa puolestaan hyvinvoinnin heikkenemistä. (Mielenterveystalo 2020a.)

Mielenterveyteen vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet. Yksinäisyys voi aiheuttaa tai pahentaa masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Ihmisissä on yksilöllisiä eroja, kaikki eivät viihdy sosiaalisissa tilanteissa niin hyvin kuin toiset ja toiset nauttivat yksinolosta. Yksinolo ja yksinäisyys ovat eri asioista, jotka täytyy erottaa toisistaan. Toimivat perhe- ja ystävyysuhteet auttavat jaksamaan haasteellisissa elämäntilanteissa. On tärkeää, että ihmisellä on joku, jolle voi puhua asioistaan luottamuksella. (Suomen Mielenterveys ry 2020b.)

Mielen hyvinvoinnin eteen voi tehdä itse paljon. On tärkeää pysähtyä ja kysyä itseltään, kuinka voin. Itsestään voi huolehtia tekemällä itselle tärkeitä, mieluisia ja hyvää mieltä tuovia asioita, terveellisten elämäntapojen (ravitsemus, liikunta, päihteettömyys, uni) lisäksi. (Suomen Mielenterveys ry 2020c.) Kaikkiin asioihin ei voi kuitenkaan itse vaikuttaa. Tällaisia ovat esimerkiksi biologiset tekijät ja perimä. Varhaislapsuudessa koettu vuorovaikutuksen puute, kaltoinkohtelu sekä perheen arvot vaikuttavat mielenhyvinvoinnin kehittymiseen. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9.)

Kun mielenterveys on kunnossa, ihminen kykenee vuorovaikutuksellisiin ihmissuhteisiin, sekä ilmaisemaan erilaisia tunteita. Ihminen suoriutuu työstä, harrastuksista ja perhe-elämän haasteista. Hän pystyy hallitsemaan stressaavat ajatukset, todellisuudentaju pysyy, ja hän kokee elämän merkitykselliseksi. Hän kestää kriisitilanteet ja elämän haasteet niin, etteivät ne horjuta mielenterveyttä. (Suomen Mielenterveys ry 2020a.)

Mielenterveyden arviointiin on kehitetty erilaisia mittareita. Myös positiivista mielenterveyttä voidaan mitata siihen tarkoitettulla mittarilla, joita on olemassa pitkä 14-osioinen mittaristo Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale eli WEMWBS, sekä lyhyt 7-osioinen SWEMWBS. Mittarit on kehitetty Warwickin ja

Edinburghin yliopistossa. Mittaristoissa valitaan väitelauseista se, joka vastaa testin tekijän tilannetta viimeisimmän kahden viikon ajalta. Väitelauseet kuvaavat tuntemuksia ja ajatuksia. Mittarit ovat saatavilla suomenkielisinä ja lupa mittarin käyttöön haetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielen terveyden edistämisen tiimiltä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020e.)

2.4 Mielen terveys ja sairastuminen

Vakavasti sairastuminen esimerkiksi sydänsairauteen, aiheuttaa usein erilaisia tunteita: pelkoa, surua, hämmennystä ja hätäntymistä. Ihminen pohtii, miten tästä selviää- vai selviääkö. Toisille sairastuminen voi aiheuttaa mielen terveyden häiriöitä ja ongelmia, tai jopa vakavan mielen sairastumisen, esimerkiksi masennuksen. (Terveyskylä 2019b.)

Ennen fyysisen sairauden puhkeamista, alla voi olla mielen terveyden ongelmia tai sairauksia. Mielen sairauksia sairastavilla esimerkiksi sydänsairauteen suhtautuminen on vaihtelevaa. Osa hoitaa sairauttaan hyvin, he noudattavat annettuja ohjeita ja ovat hyvin kiinnostuneita tekemään itse mahdollisimman paljon terveytensä eteen. Toisilla näitä voimavaroja ei ole. (Tarvainen, R. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu. 24.4.2020.) Toiset eivät edes ymmärrä tilanteen ja sairauden vakavuutta. (Volotinen, T. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020). Avomielen terveyspalveluissa yleensä kaikki sydänsairaajat saadaan kuitenkin hoitajalle vuosittain kontroleihin sekä kontrolliverikokeisiin. (Tarvainen, R. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu. 24.4.2020).

Sydäntauteihin sairastuminen aiheuttaa usein pelkoa ja lisää etenkin mielen terveysasiakkailla tuen tarvetta. Keskustelu, asian käsitteleminen ja hoitajan kannustava suhtautuminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Usein mielen terveysasiakkaan masennusoireet saattavat pahentua tai ahdistuneisuus lisääntyä fyysisen sairauden myötä. Osa asiakkaista alkaa kuunnella oireitaan ja itseään erityisen herkästi. Tämä aiheuttaa lisää hätäntymistä ja tuen tarvetta. (Tarvainen, R. 2020.

Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu. 24.4.2020.) Ohitusleikkauspotilaille yleistä on, että leikkauksen jälkeen heille tulee masennusoireita. Potilas käsittelee ohitusleikkauksesta toivuttuaan tapahtunutta ja kokee asiaa käsitellessään monesti myös kuolemanpelkoa. (Volotinen, T. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020.)

2.5 Luonto terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Luonto mielletään ympäristöksi, minkä ihminen näkee ympärillään. Se voi olla luonnon oma luonnontilainen maisema tai ihmisen muokkaama maisema. Peruskoulussa opimme mitä luonto on, sekä opimme elollisen ja elottoman luonnon eroavaisuudet. Ihmiset ja eläimet ovat myös osa luontoa. Silti usein käsite luonto tarkoittaa monelle metsä- tai järvimaisemaa. (Opetushallitus 2020.)

Ympäristön merkitystä ihmiselle on tutkittu 1950-luvulta alkaen. (Salonen 2005, 17). Osalle ihmisistä luonto on hyvin tärkeä, jokapäiväinen asia. Toiset myös kokevat, että luonto vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. (Tarvainen, R. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020.). Luonto koetaan usein voimaannuttavana ja hyvää mieltä antavana. (Volotinen, T. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020). Tutkimusten ja kyselyiden mukaan kaupungissa asuvien mielestä viheralueet ja luonto koetaan erityisen virkistävänä ja rauhoittavana. Toki luonnon kokemiseen vaikuttavat yksinäiset ja kulttuurilliset tekijät. Luonto rauhoittaa ja vähentää ahdistusta sekä levottomuutta, ja parantaa myös unenlaatua. Luontoa aistitaan eri aistein (näkö, tunto, haju ja kuulo). Tutkimusten mukaan luonnosta saatavaan terveyshyötyyn vaikuttavat monet eri tekijät, niin säätila, valo, äänet kuin maisemakin. Erityisesti Japanissa luonnon vaikutukset terveyteen on huomioitu ja 2000-luvulta alkaen, ja siellä on tutkittu erityisesti metsän vaikutuksia keskushermostoon ja stressiin. Suomessa luontoa käytetään vähemmän terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, vaikka tiedetään, että luonnon hyödyntäminen saattaisi tuoda säästöjä terveys- ja sosiaalipalveluissa. (Suomen Mielenterveys ry 2015.)

Luonnossa oleskelu vaikuttaa sydänterveyteen positiivisesti. Verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat jo lyhyen, luonnossa vietetyn ajan jälkeen. Luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät myös stressin vähenemisenä, keskittymiskyvyn paranemisenä, unenlaadun parantumisenä, mielialan kohoamisena sekä fyysisen kunnan kohoamisena. (Kuuluvainen & Saren 2016, 15- 17.)

Ihminen voi aiheuttaa toiminnallaan luonnolle haittaa, vaikka ihminen on riippuvainen luonnosta. Jokaisella meistä on luontosuhde, joka voi vahvistua tai heikentyä. Oman luontonsa kadottaminen näkyy ihmisen toiminnassa psyykkisinä ja fyysisinä oireiluina. (Salonen 2005, 35, 47.) Entisaikaan ihmiset ovat olleet enemmän yhtä luonnon kanssa. Luontoa on kunnioitettu. (Salonen 2005, 154). Luonto on antanut ihmisille ravintoa, työtä ja rauhaa. Teknologian ja kehityksen edetessä ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta, eikä ihmisillä ole ollut samanlaista luontoyhteyttä kuin ennen. Ihmisten luontosuhteet ovat nykyisin myös hyvin ristiriitaisia. Luontoa halutaan suojella, mutta toisaalta tehdään asioita, jotka eivät ole hyväksi luonnolle eikä ihmiselle. Entisaikojen ihmiset ovat eläneet luonnon syklissä. Pimeinä talvi-iltoina on rentouduttu kuunnellen tarinoita ja rauhoituttu. (Orasmaa 2018, 9, 28.) Ihmiset ovat myös hyödyntäneet luonnonantimia, kuten marjoja, sienä, yrttejä sekä pula-aikana myös puunkuorta, eli pettua. Kalastus ja metsästys eivät ole olleet harrastuksia, vaan ruoan hankkimiskeino. (Eloranta & Kinnunen 2018).

Suomalaisista sanotaan, että olemme mökki- ja saunakansaa. Monelle mökkimaisema on rakas ja sinne lähdetään rentoutumaan vähintäänkin loma-aikoina. Luontokokemuksen saa myös saunassa vastalla kylpiessä sekä käyttäen erilaisia saunatuoksujia. (Blomber & Muurinen 2019, 21- 24.) Luonnon hyvinvointivaikutuksia on vähitellen alettu ymmärtää. Erityisesti nyt COVID-19-pandemian aikana ihmiset ovat löytäneet luonnon ja retkeilyn uudestaan. (Siivonen 2020, 154).

Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu jonkin verran, ja on todettu, että noin kahden tunnin luonnossa oleilu vahvistaa ihmisen immuunipuolustusjärjestelmää. Mitä pidempään ihminen viettää aikaa luonnossa, sitä enemmän hän saa siitä terveysvaikutuksia. Tutkittuja terveysvaikutuksia ovat muun muassa mielialan ko-

heneminen ja mielihyvän tunteiden lisääntyminen. Luonnossa liikkuminen tai oleminen rentouttaa ja asioiden miettiminen jää vähemmälle, kun keskittyy aistiin ympäristöön. Usein luontoon lähdetäänkin ”nollaamaan päätä”. Luonnossa liikkuminen kohottaa mielialan lisäksi myös fyysistä kuntoa. Jos luontoon pääseminen on hankalaa, luontovalokuvat, kortit tai luontodokumentit antavat hyvää oloa. (Kuusisto, 2018.)

Luontoa voi siis tuoda lähelle, vaikka vuodeosaston potilashuoneeseen. Tutkimusten mukaan sisälle tuoduilla luontoelementeillä saadaan aikaan positiivisia vaikutuksia. Kauniit kukat pöydällä tuovat iloa näkö- ja hajuaistin kautta. Luonnosta voidaan tuoda myös muita luonnon materiaaleja esimerkiksi oksia, samalta ja kiviä, tunnusteltavaksi ja katseltavaksi. Syksyllä mustikan- ja puolukan varvut marjoiheen tuovat virikettä myös makuaistille. Luonnon materiaalit ja antiimet myös tuovat monelle, etenkin vanhemmalle ihmiselle muistoja nuoruudesta. Luonnon materiaaleja voidaan käyttää myös työvälineenä keskusteluissa. (Salonen 2005 95.).

Luonnon kokeminen joko luonnossa ollen tai kokien sen vaihtoehtoisella tavalla, vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ja monella tapaa ihmisen terveyteen. Aiemmin mainittujen terveyshyötyjen lisäksi se muun muassa vähentää kiputunteuksia. Luonnon voi kokea myös mielikuvaharjoittelun avulla, jos luontoon lähteminen ei syystä tai toisesta ole mahdollista. Keskittymällä ja kuvittelemalla itselleen paikan luonnossa, missä on hyvä olla, saa aikaan samoja vaikutuksia kuin olisi fyysisesti luonnossa. Luonnonäänien kuuntelu nauhalta ja videolta katsottu metsäkävely ovat myös hyviä, vaihtoehtoisia menetelmiä. (Blomber & Muurinen 2019,5, 26-28). Luonnossa liikkussa on muistettava jokamiehenoikeudet, jotka määrittävät miten luonnossa tulee liikkua ja käyttäytyä. Luonnonsuojelu-alueilla luonnonsuojelulaki voi rajoittaa liikkumista ja tulien tekoa. (Metsähallitus 2020a).

Green Care -toiminta Suomessa on varsin uutta. Malli on rantautunut Suomeen vuonna 2006. Green Care -maatilatoimintaa on toteutettu erityisesti Alankomaissa jo vuonna 1970, osana sosiaalipalveluja. Toiminta ulkomailta painottuu enemmän maatilaympäristöjen käyttöön. (MTT Taloustutkimus 2014.) Green Caren yhteydessä puhutaan luontovoimasta ja luontohoivasta. Luontovoima pitää

sisällään harrasteita ja hyvinvointipalveluita, joilla ehkäistään ihmisen mahdollista kuntoutuksen tai hoidon tarvetta. Luontohoiva puolestaan toteutetaan terveyden- ja sosiaalihuoltolain alla esimerkiksi hoitokodeissa. (Luonnonvarakeskus 2017.).

Luontoa hyödyntäen on perustettu erilaisia hyvinvointihankkeita. Metsähallitus on yksi aktiivisia luontokohteiden kunnostajia ja kunnossapitäviä tahoja. Sen ylläpitämät autiotuvat ja laavut ovat tulleetkin monelle retkeilijälle tutuksi. Metsähallitus on mukana useissa hyvinvointihankkeissa, joissa ihmisiä kannustetaan luontoon liikkumaan ja kokemaan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Metsähallitus ottaa hankkeissaan huomioon myös liikuntarajoitteiset ja muut erityisryhmät. Retkeilypaikoille on tehty esteettömiä reittejä sekä kotia. Näin mahdollistetaan luontokokemus myös liikuntarajoitteisille. (Metsähallitus 2020b.)

Sydänliiton vuonna 2017 tekemän kyselyn mukaan Sydänliiton jäsenet kokivat, että luonnossa liikkuminen palauttaa ja elvyttää. Paljon luonnossa liikkuvat kokivat fyysisen terveytensä sekä mielenterveytensä paremmaksi kuin he, jotka liikkuvat vähemmän. Tutkimusten mukaan mielenhyvinvointiin tulisi panostaa nykyistä enemmän, sillä mielenhyvinvointi ehkäisee fyysisiltä sairauksilta, kuten esimerkiksi sydänsairauksilta. Aiheesta kaivattaisiin lisää tutkimuksia ja tutkimustuloksia. (Raatikainen, 2018.)

2.6 Terveyden edistämisen menetelmät luonnossa

Terveyttä voidaan edistää useilla eri tavoilla luontoa hyväksikäyttäen. Käytetyimpiä lienevät luonnossa käveleminen, patikoiminen, vaeltaminen tai juokseminen, joissa saadaan kohotettua samalla myös fyysistä kuntoa. Enemmän mielenhyvinvointia edistäviä menetelmiä ovat metsäkävely tai metsäkylpy, jolloin metsään mennään kaikessa rauhassa. Luonnossa kulkiessa pysähdytään kuuntelemaan luonnon ääniä, tunnustelemaan luonnon materiaaleja ja haistelemaan luonnon tuoksua. Luonnossa voi myös rentoutua kuuntelemalla luonnon ääniä ja keskittymällä samalla hengittämiseen. (Tourula & Rautio 2014, 27.)

Arjen kiireessä hengitys jää usein pinnalliseksi ja tämä vaikuttaa koko elimistön toimintaan. Luonnossa on hyvä pysähtyä tekemään hengitysharjoituksia. Luonnon omat tuoksut ja puiden sekä kasvien erittämät öljyt ovat terveydelle hyväksi. Ne vaikuttavat hormoni- ja immuunijärjestelmään. Metsässä hengitettävä ilma on myös terveellisempää, sillä puut keräävät pienhiukkasia sekä suodattavat ilman saasteita. (Orasmaa 2018, 31-34.) Luonnossa voidaan tehdä erilaisia harjoituksia, yksin tai ryhmässä, ohjattuna tai itseohjautuvasti. Erilaisia kursseja tai tapamisia järjestetään myös luonnossa. (Salonen 2005, 104-107.)

Luonnossa elpymistä kuvataan neljällä eri elementillä. Näitä ovat lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus ja yhteensopivuuden kokemus. Näiden pohjalta on kehitetty ekopsykologisia menetelmiä, esimerkiksi Mielipaikka-harjoitteet ja suggestiot. (Salonen 2005, 66, 71-72.) Luonnosta lumoutuminen tapahtuu niin, että ihminen jää tarkkailemaan jotakin ympäristön kiinnostavaa kohtaa niin tarkasti, että se vastaa meditoimista tai rentoutumista. Erilaiset maisemat ja ympäristöt saavat aikaan lumoutumisen. On tutkittu, että vesi ja vihreä vaikuttavat eniten lumoutumisen kokemukseen. (Salonen 2005, 66-67.)

Arjesta irtautuakseen ei tarvitse välttämättä matkustaa kauas. Irtautumisen tunteen voi saavuttaa mielikuvien avulla tai pysähtymällä tarkkailemaan luontoa. (Salonen 2005, 67.) Jatkuvuuden kokemuksessa ihminen sulautuu osaksi paikkaa, jossa mieli voi vaeltaa vapaasti. Ihminen voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa ja hän ei koe tilanteessa hajottavaa tunnetta. (Salonen 2005, 67-68.) Kun paikka tai luonnon näkymä on itselle sopiva, ihminen kokee yhteensopivuuden tunnetta ja mieli avautuu mietiskelemään. Tässä tilassa ihminen voi saada uusia ideoita ja ratkaisuja arjen ongelmiin. Tämä on ihmisen mielipaikka. (Salonen 2005, 68-69.)

Teknologiaa voi käyttää hyväksi heidän kohdallaan, jotka eivät fyysisesti pääse luontoon. Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta löytyy esimerkiksi video nimellä Hyvän mielen metsäkävely. (Suomen Mielenterveys ry 2020d.) Veden kohina, lintujen ja eläinten äänet, tuulen humina ovat elvyttäviä ääniä. Terveyttä edistää myös ikkunasta avautuva luontomaisema. Tämä on tärkeää erityisesti heille, joilla ulkoilu on hankalaa tai mahdotonta. (Salonen 2005, 65.)

3 Liikunta ja ravitseminen terveyden edistäjänä

3.1 Liikunta ja sydänterveys

Säännöllisesti toteutettu liikunta on hyväksi terveydelle. Liikunnan positiivisia vaikutuksia ovat muun muassa verenpaineen laskeminen sekä sokeri- ja kolesterolitasojen parantuminen. Liikunta vaikuttaa elimistön tulehdustilaan vähentävästi ja auttaa painonhallinnassa. Liikunta kehittää tasapainoa, kasvattaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa ja etenkin iäkkäillä ihmisillä auttaa kotona pärjäämisessä mahdollisimman pitkään. (Terveyskylä 2019a.)

Liikunnan positiiviset vaikutukset korostuvat etenkin korkea verenpainetta, korkeaa kolesterolia ja kakkostyyppin diabetesta sairastavilla henkilöillä. Liikunta on kuitenkin hyödyllistä kaikille sydänpotilaille. Se parantaa verenkiertoelimistön toimintaa ja suorituskykyä, sekä vaikuttaa veren hyytymisjärjestelmään, joka puolestaan ehkäisee tukosten syntymistä. Tutkimusten mukaan liikunnan myötä hankittu hyvä fyysinen kunto vähentää kuolleisuutta sydäntauteihin. Oikeanlainen liikunta nopeuttaa myös toipumista leikkauksista tai muista sydäntoimenpiteistä. Esteenä sydänpotilaan liikunnalle on sepelvaltimotauti, joka on luonteeltaan epävakaa. Toki liikunnan harrastamisessa jokaisen on kuunneltava omia tunteuksia. Liikunta ei saa aiheuttaa rintakipua tai muita sydänoireita ja liikkeelle lähdettävä kevyesti. Liikunnan tehoa ja räsitusta voi pikkuhiljaa lisätä tunteuksia kuunnellen (Kivimäki, T. 2019.)

Asiakkaiden ohjaaminen sopivan liikunnan pariin on tärkeää. Usein sydänsairaat harrastavat kävelyä, pyöräilyä ja toiset voivat käydä kuntosalillakin. Osalle liikunnan harrastaminen on säännöllistä ja mieluista, etenkin jos liikunta on aina kuulunut elämäntapoihin. Se tuo päivään rytmiä ja vaihtelua. Toisilla tähän ei ole motivaatiota. On myös sydänsairaita, jotka ovat hyvin arkoja harrastamaan liikuntaa. Lenkille lähtö ja mahdolliset sydänoireet pelottavat. Pelko voi estää liikkumisen

lopulta kokonaan. Tässä korostuu hoitajan antama rohkaisu, ohjaus ja tuki. (Tarvainen, R. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020.)

3.2 Ruokavalio ja sydänterveys

Ruokavalion koostumus tulee olla monipuolinen ja terveellinen, eikä mikään tietty tuote tai ruokatarvike muuta ruokavaliota terveelliseksi ja hyväksi. Usein ruuasta saadaan liian vähän kuituja, liian paljon suolaa, sokeria ja epäterveellisiä rasvoja. Näihin asioihin tulisi sydänpotilaiden, kuten kaikkien muidenkin, kiinnittää huomiota. Erityisesti rasvan saantiin ja rasvojen laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Yleensä ruokavaliosta saadaan liikaa tyydyttyneitä (ns. kovia) rasvoja, mikä kohottaa veren kokonais- ja LDL-kolesterolia. Liiallinen tyydyttyneiden rasvojen saanti yhdistettynä korkeisiin veren rasva-arvoihin, kohottaa riskiä sydän-tapahtumiin. Ruokavalion ei kuitenkaan tarvitse olla rasvaton. Hyvien, eli tyydyttymättömien (ns. pehmeiden) rasvojen käyttö kasvisrasvalevitteen ja öljyjen muodossa turvaa tarvittavan rasvan saannin. Hyvää rasvaa saa myös kaloista, joita kannattaa syödä kaksi kertaa viikossa. (Sinisalo 2015, 68-69.)

Kolesterolin saantia ravinnosta voi vähentää kiinnittämällä huomiota elintarvikkeisiin. Vaihtamalla kovaa rasvaa sisältävät tuotteet pehmeitä rasvoja sisältäviin, vähentämällä kananmunan keltuaisten syöntiä ja kohtuullistamalla äyriäisten syömistä, voidaan vaikuttaa ravitsemuksen kautta kolesteroliarvoihin. (Dyslipidemia: Käypä hoito -suositus, 2020.) Tutkimusten mukaan on yleistä, että suomalaiset käyttävät liikaa ns. kovia eli tyydyttyneitä rasvoja, jotka vaikuttavat nostavasti kolesteroliarvoihin. Ruokavaliossa tyydyttyneiden rasvojen osuuden tulisi jäädä alle 10 prosenttiin vuorokauden aikana saatavasta energiamäärästä. (Terveiden -ja hyvinvoinnin laitos 2020d.) Vuorokauden kokonaisrasvan saantisuositus on 25-40 prosenttia. Tämä tarkoittaa aikuisella naisella noin 60 grammaa vuorokaudessa ja miehellä noin 80 grammaa. Ihmisen elimistön solut tarvitsevat rasvoja rakennusaineiksi sekä energiaksi. Rasvoista saadaan myös vitamiineja (A, D ja E). Nämä vitamiinit ovat rasvaliukoisia. (Pusa, 2020a).

Ruokavalion pitäisi sisältää riittävästi hiilihydraatteja. Niiden osuus päivittäin tulisi olla 45- 60% kokonaisenergiamäärästä. Suomalaiset saavat ravinnostaan liian vähän etenkin kuitua sisältäviä hiilihydraatteja. Sokeria sisältäviä hiilihydraatteja saadaan yleensä liikaa ja niitä olisi puolestaan vähennettävä, sillä runsas sokerin saanti vaikuttaa verensokeriin nostavasti. Sokeri myös sisältää paljon energiaa, mutta erittäin vähän suojaravintoaineita. (Sinisalo 2015, 70.) Sokeria tulee ruokavalioon helposti piilosokerin muodossa. Useat valmist tuotteet, jogurtit, leivonnaiset ja jäätelöt sisältävät runsaasti sokeria. Ruokavaliossa saisi olla lisättyä sokeria korkeintaan 10 %, joka tarkoittaa aikuisen ihmisen vuorokausienergiämäärässä noin 50 grammaa. (Pusa 2020b). Suositeltavia tuotteita ovat täysjyvävalmisteet ja paljon kuitua sisältävät tuotteet. Kuidun saanti jää yleensä suomalaisilla alle suositusten. Suomalaiset käyttävät kuituja keskimäärin 20 grammaa vuorokaudessa. Kuituja suositellaan saatavaksi 25-30 grammaa vuorokaudessa. Parhaita kuidun lähteitä ovat täysviljatuotteet. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi hyvä nauttia vähintään 500 grammaa vuorokaudessa, koska niistä saa myös tärkeitä kuituja. (Kuidun saannin lisääminen ravintoon. Käypä hoito -suosituksen lisätietoa aiheesta, 2020.)

Normaalisti proteiinia saadaan yleensä ruoasta tarpeeksi. Kasvisyöjillä, ikääntyneillä ja pitkäaikaissairailta saattaa proteiinin saanti jäädä alle suositusten. Proteiinin osuus päivittäisessä ruokavaliossa on 10-20 %. Monipuolisesta ravinnosta saa yleensä tarpeellisen määrän vitamiineja ja kivennäisaineita. D- vitamiinin, Folaatin ja raudan saantiin tosin kannattaa kiinnittää huomiota. Maitotuotteisiin lisätään nykyisin D- vitamiinia, joten maitotuotteita suositellaan jokaisen ruokavalioon. (Sinisalo 2015, 70-71.) Terveellisen ruokavalion noudattaminen tulee haasteelliseksi, jos ruokailutottumukset ovat olleet aiemmin huonot tai epäterveelliset. Sydäntautiin sairastuneella, jolla on myös mielenterveyden puolella ongelmia, terveellisen ravitsemuksen toteuttaminen saattaa olla haasteellista. Tällöin ihmisellä ei ehkä ole voimavaroja ja jaksamista ruoanvalmistukseen tai terveellisten ruokien hankkimiseen. (Volotinen, T. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. Sähköpostihaastattelu 24.4.2020.)

Terveelliseen ruokavalioon liittyy myös ruokailurytmi. Säännölliset ruokailuajat ovat tärkeitä niin energian saannin kuin hampaiden kunnon takia. Päivittäiset ruokailut olisi hyvä koostaa lautasmallin mukaisesti. (Sinisalo 2015, 70-73.) Sydän-terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja siinä on hyviä, pehmeitä rasvoja. Maitotuotteet ovat mielellään rasvattomia tai vähärasvaisia. Sydänystävälliseen ruokavalioon kuuluvat myös marjat, kasvikset, hedelmät, juurekset sekä täysjyväviljatuotteet. Olisi suositeltavaa välttää runsassokerisia ja runsassuolaisia tuotteita, sekä vähentää punaisen lihan käyttöä. (Terveyskylä 2019a.)

Ravitsemukseen vaikuttaa myös ikä. Vanhemmilla ihmisillä energian tarve ei ole enää niin suuri, mutta suojaravintoaineita he tarvitsevat enemmän kuin nuoremmat. Iäkkäillä riskinä on vajaaravitsemus ja etenkin liian vähäinen proteiinin saanti. Ikääntyminen tuo paljon fysiologisia muutoksia, muun muassa elimistön nestetilavuus pienenee, aineenvaihdunta hidastuu, verenkierto on hitaampaa ja lihasmassa vähenee. Iän myötä ruokahalu heikkenee, koska aistit heikentyvät ja ikääntynyt ei maista samalla tavalla kuin ennen. Myös nälän- ja janontunne katoaa. Sydänsairas ei tarvitse erityisruokavaliota, vaan suositusten mukaista terveellistä ruokaa, jota suositellaan kaikille. (Sinisalo 2015, 95-97.)

Suolan käyttö on huomioitava, oli sydänsairas tai ei. Keskimäärin suomalaiset saavat liikaa suolaa, joskin suolan käyttö on vähentynyt viime vuosina. Ruokasuola sisältää natriumkloridia, josta natrium aiheuttaa verenpaineen nousua. Suolan käyttöä kannattaa vähentää, sillä suolan käytön vähentäminen tehostaa myös verenpainelääkkeiden tehoa. Useat valmisruuat ja elintarvikkeet sisältävät reilusti suolaa. Näistä kannattaa valita vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Ruokien maustamiseen suositeltavaa on käyttää yrttejä ja mausteita, näin suolan käyttöä voi vähentää huomaamattaan.

Mineraalisuola on myös parempi vaihtoehto kuin tavallinen suola. Siinä natriumkloridista puolet on korvattu sellaisilla suoloilla (esimerkiksi kaliumkloridilla, kaliumkloridilla tai magnesiumkloridilla), jotka eivät vaikuta verenpaineeseen nostavasti. Mineraalisuoloissa on lisäksi kaliumia, joka vaikuttaa verenpaineeseen alentavasti. (Sinisalo 2015, 125- 128.) Suolansaantisuositukset siis ylittyvät suo-

malaisilla reilusti. Miehet saavat ravinnostaan päivittäin jopa 10 grammaa ja naiset 7 grammaa. Päivittäinen suolansaantisuositus olisi aikuisella noin 5 grammaa, joka on vajaan teelusikallisen verran. Valmisruoat, naposteltavat kuten esimerkiksi sipsit, juustot, leikkele- ja makkaravalmisteet ja leipätuotteet sisältävät runsaasti piilosuolaa. (Pusa 2019.)

Sydänmerkillä varustetut tuotteet ovat terveellinen valinta niin sydänsairaille kuin kenelle tahansa (kuva 1). Sydänmerkin saavat sellaiset tuotteet, joiden rasva on tyydyttymätöntä, tuotteessa on vähemmän suolaa, tuotteeseen on lisätty kuitua, tai tuotteen sokerin määrää on vähennetty. Sydänmerkki löytyy kymmenestä erilaisesta elintarvikeryhmästä ja yli 50 erilaisesta tuoteryhmästä. (Sydänmerkki 2020.)



Kuva 1. Sydänmerkki (Kuva: Sydänmerkki 2020).

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoitus on edistää osallistujien sydänterveyttä ja mielenterveyttä. Tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä sydänterveysteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyöni tehtävä on järjestää sydänsairaille toiminnallinen Unelmien Ulkoilupäivä.

5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulu opintoihin kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyö on laajuudeltaan 15 opintopistettä, joka tarkoittaa noin neljänsadan tunnin työmäärää. Tämä on viikoiksi muutettuna noin kymmenen viikkoa. Opinnäytetyölle tarvitaan tilaaja eli toimeksiantaja. Toimeksiantajan voi saada oppilaitoksen kautta, tai opiskelija hankkii toimeksiantajan itse. Opinnäytetyö voi olla kvalitatiivinen eli laadullinen tai kvantitatiivinen eli määrällinen. Se voi olla kehittämis-, tutkimus-, valmistus- tai suunnittelutyö, jonka pohjana on toimeksiantajan tarve. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018.)

Tutkimuksellisen opinnäytetyön lisäksi vaihtoehtona on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa nimensä mukaisesti jotakin toimintaa. Se voi olla esimerkiksi materiaalin suunnittelu ja valmistus tai ohjaus- ja toimintatuokion järjestäminen. Työ voi olla myös visuaalinen, esimerkiksi video tai juliste. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tiivistä yhteistyötä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. (Lapin AMK 2020.) Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen alkaa aihevalinnan ja toteutuksen päättämisen jälkeen aihe suunnitelman teolla. Aihesuunnitelman jälkeen vuorossa on opinnäytetyösuunnitelma, johon opiskelija kerää jo tietoperustaa. Kuitenkin usein opinnäytetyösuunnitelmaa, sekä

seuraavaa vaihetta, eli toiminnan suunnittelua tehdään yhtä aikaa. Samoin seuraavat vaiheet, joita ovat toiminnan toteutus ja raportin kirjoittaminen, tapahtuvat usein myös yhtä aikaa. Toteutetusta toiminnasta kerätään osallistujilta palaute. Toiminnan toteutuksen ja raportin kirjoittamisen jälkeen työ esitetään opinnäytetyöseminaarissa, jonka jälkeen työ lähetetään arvioitavaksi.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu teoriapohjan lisäksi toiminnan suunnittelu, toiminta ja toiminnasta kertominen raportin muodossa. (Vilkkä & Airaksinen, 2004, 9-10). Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on kuin kertomus, joka kuvaillee projektin suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Se kertoo, kuinka (tässä tapauksessa) tapahtuma on toteutettu ja mitä valintoja on tehty. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 82-83.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimusongelmaa ratkaistavaksi, vaan toiminnallinen osuus on niin sanottu ”ongelma”. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 85).

Vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole niin sanotusti tutkimusongelmaa, työ tehdään silti tutkivalla otteella. Tutkiva ote näyttäytyy toiminnallisessa opinnäytetyössä siten, että tehtyjä valintoja tarkastellaan teoriapohjaa vasten ja oma arviointi tehdään tutkivalla otteella arvioiden työn aihetta, tavoitteiden saavuttamista, kohderyhmää ja teoriapohjaa. Näiden asioiden raportointi tulisi olla ymmärrettävää. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154-155.). Pelkästään toiminnallinen osuus ja siitä raportointi ei riitä opinnäytetyöksi. Opinnäytetyöhön kuuluu tietoperustan kerääminen ja sen yhdistäminen toiminnalliseen osuuteen. Hyvä ja perusteellinen tietoperusta helpottaa toiminnallisen osuuden valmistamista. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41-43.) Opinnäytetyön parissa vietetään pitkä aika, joten on tärkeää, että aihe on opiskelijasta mielenkiintoinen sekä motivoiva. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 23).

5.2 Toimeksiantajan kuvaus

Toimeksiantajani on Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry, joka on yksi Suomen kuudes-tatoista sydänpiiristä, jotka kuuluvat Suomen Sydänliittoon. Sydänliitto on perus-

tettu alun perin vuonna 1955 ja nimi on silloin ollut Sydäntautienvastustamisyhdistys. 1956 nimi muuttui Sydäntautiliitoksi ja vuonna 2000 nimeksi muotoutui Suomen Sydänliitto ry. (Töyry 2008, 62.) Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry on perustettu vuonna 1956 ja siihen kuuluu yhdeksäntoista sydänyhdistystä ympäri maakunnan. Jäsenmäärä on 5051 henkilöä. Sydänpiirin tehtävä on antaa kansalaisille sydänterveyteen liittyvää tietoa, tukea ja neuvontaa. Yhteistyökumppaneita ovat SiunSote, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus, erilaiset terveysjärjestöt ja paikallistasolla toimivat sydänyhdistykset.

Sydänpiiri järjestää itse sekä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa paljon erilaista sydänterveyttä tukevaa toimintaa, muun muassa verenpaineen ja kolesterolin mittauksia, järjestö- ja sydänpäiviä, tuettuja lomia, sopeutumisvalmennuskursseja ja koulutusta (elvytys ja sydänterveys). Pohjois-Karjalan Sydänpiiri sekä paikalliset sydänyhdistykset ovat mukana vuosittain valtakunnallisessa Sydänliiton sydänviikossa. (Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry 2020a). Siun ja Miun Terveys on vuonna 2018 alkanut kolmevuotinen hanke, johon kuuluu vertaistukihenkilötoimintaa, sydäniskurikoulutusta maallikoille sekä terveysluentoja. (Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry 2020b).

5.3 Kohderyhmä ja toimintaympäristö

Toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee kohderyhmän. Kun kohderyhmä on valittu, toiminta suunnitellaan kohderyhmän tarpeisiin vastaavaksi ja kohderyhmälle sopivaksi. Kohderyhmältä voi pyytää toiminnasta palautteen käytettäväksi toiminnallisen osuuden arvioinnissa. (Vilkka & Airaksinen 2004, 40.) Toiminnallisen opinnäytetyöni ensisijainen kohderyhmänä olivat Pohjois-Karjalaiset, maaseudulla asuvat sydänpotilaat sekä heidän läheisensä. Tapahtumaan kutsuttiin suoraan Tuupovaaran, Ilomantsin ja Kiihtelysvaaran sydänyhdistysten väkeä. Julkisten ilmoitusten tiimoilta tapahtuma oli periaatteessa kaikille avoin.

Sydänviikon teemana oli tänä vuonna retkeily. (Suomen Sydänliitto ry 2020a). Valitsin tapahtumapaikaksi Tuupovaaran Öllölässä sijaitsevan Vekaruksen ulkoilalueen, koska tämä sopi täydellisesti retkeilyteemaan ja lisäksi kota-alueelle

pääsee esteettömästi. Esteettömyys tarkoittaa saavutettavuutta, vaikka yleisesti esteettömyys mielletään pelkästään fyysisten rajoitusten poistamiseksi. Tässä tapauksessa fyysinen ympäristö on osittain sellainen, mikä mahdollistaa myös huommin liikkuvien osallistumisen tapahtumaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Paikan valintaan vaikutti myös se, että maaseudulla asuvien iäkkäiden ihmisten on haasteellista osallistua kaupungissa järjestettäviin tapahtumiin pitkän matkan ja hankalien kulkuyhteyksien takia. Maaseudulla järjestetään yleensäkin vähemmän tapahtumia, joten tämä vaikutti myös paikan valintaan.

5.4 Unelmien Ulkoilupäivän suunnittelu ja toteutus

Tapahtuman suunnittelu alkaa käynnistysvaiheesta, jolloin päätetään tapahtuman luonne, aikataulu ja resurssit. Alussa ideoidaan tapahtuman aktiviteetteja, osa ideoista karsitaan pois ja toteuttamiskelpoiset jätetään. Käynnistysvaiheen tulos on tapahtuma. Seuraavassa eli suunnitteluvaiheessa luodaan tapahtuman tavoitteet ja tavoitteisiin pääsyn mittarit, suunnitellaan, miten tapahtuma järjestetään, jaetaan tehtävät sekä selvitetään mahdollinen rahoituksen tarve. Suunnitteluvaiheen tulos on projektisuunnitelma. Toteutusvaiheessa toteutetaan projektisuunnitelman mukaisesti tapahtuma. Tapahtuman aikana seurataan, toteutuiko suunnitelmat. Päätämismvaiheessa arvioidaan tapahtuman onnistuminen, raportoidaan tapahtumasta sekä kiitetään mahdollisia yhteistyötahoja. (EHYT 2015.)

Tapahtuman järjestämisessä on otettava huomioon monia asioita ohjelman suunnittelun lisäksi. Tapahtuman koko ja luonne vaikuttavat siihen, mitä lupia ja ilmoituksia tapahtuman järjestäminen edellyttää. (Suomi.fi 2020). Ulkotapahtumaa järjestettäessä ei voi tietää millainen sää tapahtumapäivänä on. Sen takia on tehtävä varasuunnitelma. Suunnittelutyössä on huomioitava mitä osaa, ehtii ja pystyy tekemään itse, ja mihin tarvitsee apua. (EHYT 2015).

Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni kuului seuraavat asiat: ilmoituksen valmistaminen sekä niiden jakaminen, luennon suunnitteleminen ja valmistaminen, aktiviteettien suunnitteleminen, tarvittavien materiaalien valmistaminen ja varaaminen, tarvittavien välineiden lainaaminen ja varaaminen, toimintapaikan

järjestäminen, apuvoimien hankinta ja tehtävien jakaminen. Unelmien Ulkoilupäivässä pääosassa oli valmistamani luento, joka käsitteli luonnon ja mielenhyvinvoinnin vaikutusta sydänterveyteen. Luennon lisäksi suunnittelin päivän teemaan liittyvän rastipolon. Tämän tapahtumapäivän järjestelyihin kuului myös pelastussuunnitelman tekeminen ja ennakoilmoitus pelastusviranomaisille. Toimeksiantaja huolehti näistä asioista Tutustuin kuitenkin ennen tapahtumaa pelastussuunnitelmaan. Toimeksiantajalta tuli tapahtumaan myös ensiapuvälineet ja sydäniskuri.

Ensimmäisessä tapaamisessa toimeksiantajani kanssa maaliskuun 2020 lopussa sain tiedoksi päivämäärän (2.10.2020), jolloin toiminnallinen osuus tapahtuu. Ideoimme jo tällä tapaamisella ulkoilupäivän ohjelmaa ja toteutuskelpoiset aktiviteetit valikoituivat nopeasti kesäkuun alussa. Näin syntyi päivän ohjelmalle runko, joka on liitteessä 1. Tästä oli hyvä jatkaa suunnittelutyötä syksyllä.

Elokuun alussa aloitin tekemällä ilmoituksen, koska sillä alkoi olla kiire. Ilmoituksen sisältö oli käyty toimeksiantajan kanssa läpi kesäkuussa. Lisäsin ilmoitukseen itse ottamani valokuvan, joka on otettu tapahtumapaikalla, Öllölän Vekaruskoskella. Toimeksiantajalta sain ilmoitukseen lisättäväksi Siun ja Miun Terveys-hankkeen logon. Lisäsin myös Karelia-ammattikorkeakoulun- ja Pohjos-Karjalan Sydänpiiri ry:n logot ilmoitukseen. Syyskuun alussa ilmoitukseen vaihdettiin ilmoittautumisyhteystiedot sekä hieman muokattiin tekstiä. Ilmoitukset saatiin jakoon noin kaksi viikkoa ennen tapahtumaan. Toimeksiantaja lähetti sovituille sydänyhdistyksille sekä Sydänpiirin Facebook- sivuille ilmoitukset. Kävin jakamassa ilmoituksia Kiihtelysvaaran, Ilomantsin ja Tuupovaaran kauppohenkilöstölle. Tuupovaarassa ilmoituksia laitoin myös apteekin, pankin, kirjaston ja kukkakaupan ilmoitustauluille. Jaoin ilmoituksen myös Facebookissa omassa profiilissani sekä Öllölän kylän Facebook sivuilla. Jaoin tietoa myös tuttavilleni. Ilmoitus liite 2.

Rastipolon rastitehtävien suunnittelun olin aloittanut keväällä. Rasteilla käsiteltäisiin mieltä, luontoa ja sydänterveyteen liittyviä asioita (suola, ravintorasvat, liikunta). Olin päättänyt rastipolon pituudeksi noin 500 metriä, jotta mahdollisimman moni pystyisi osallistumaan siihen. Rasteille ohjaajiksi olin pyytänyt ystäviäni,

jotka ovat sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisia tai alaa opiskelevia. Yhden ystävän, joka ei ole hoito- alalla, olin pyytänyt nuotiorastille huolehtimaan kahvin keittämisestä.

Keväällä olin suunnitellut toimintapäivää varten jumppaohjelman sekä rentoutuksen. Palasin uudestaan suunnittelutyön pariin kolme viikkoa ennen tapahtumaa. Tapasin toimeksiantajaa ja yhteistuumin päädyimme poistamaan rasteilta suola ja ravintorasva pisteet, koska sydänviikon tapahtumissa painotetaan usein juuri näitä osa-alueita ja tarkoitus oli tarjota osallistujille jotakin muuta. Tässä vaiheessa mielestäni päivän ohjelma ja aikataulu olivat liian tiiviit. Päätin että jätän jumpan ja rentoutuksen erillisenä pois tapahtuma ajan rajallisuuden takia. Halusin kuitenkin kyseiset aktiviteetit tapahtumaan, joten yhdistin asiat ja aloitin suunnitella rentouttavaa mielikuvajumppaa. Rastipolulta peruttujen aktiviteettien tilalle (suola ja ravintorasvat) oli saatava jotain ja mielestäni ohjelmaa oli yhä liikaa verrattuna varattuun aikaan. Halusin kuitenkin edelleen tapahtumaan luennon lisäksi nimenomaan rastipolun (liite 3). Päätin ottaa puuttuville rasteille erikseen jumpan (liite 4) ja rentoutuksen (liite 5). Rastipolun rastit koostuivat sydänterveyden, mielenhyvinvoinnin ja luonnon yhteydestä. Koska tapahtuma oli suunniteltu kokonaan ulkotapahtumaksi, aktiviteetteja suunnitellessani olin tehnyt suunnitelman myös mahdollisen sateen varalle (liite 9).

Kahta viikkoa ennen tapahtumaa perustin WatsApp- ryhmän, johon lisäsin rastipolun rasteilla ohjaajana toimivat ystäväni sekä toimeksiantajan edustajan. Ryhmässä viestittelimme tapahtumasta sekä jaoin sitä mukaa tietoa, kun sain ohjelmaa suunniteltua. Ohjeistin ryhmäläisiä myös tapahtuman suhteen: lataamaan puhelimiinsa koronavilkun sekä 112- sovelluksen. Ohjeistin heitä myös kertamaan hätäensiavun.

Työharjoitteluni päättyi viikkoa ennen tapahtumaa ja pääsin aloittamaan tapahtuman viimeistelyn. Rastipolulla ohjaajina toimivat ystäväni saivat tietoonsa tehtävänsä. Jokaiselle rastille tulostin ja laminoitin rastitehtävän ohjeet sekä sydämen muotoisen rastimerkin puuhun kiinnitettäväksi. Tulostin rasteilla osallistujille jaettavat materiaalit sekä varasin valmiiksi tarvittavia välineitä, kuten esimerkiksi jumpparastille jumppakepiksi risuja, tasapainontestaamispisteelle testialustaksi

vaneripalan, rentoutuspisteelle tarvittavat penkit, viltit ja alustat. Pyysin Karelia-ammattikorkeakoululta lainaksi puristusvoimamittarin ja sovimme, että toimeksiantajan edustaja hakee mittarin tullessaan tapahtumapaikalle. Osalle rastipisteistä varasin kirjoitusaluslata, kynät ja käsien desinfiointiaineet. Kirjoitin vasta tässä vaiheessa luennon valmiiksi (liite 6). Sovimme toimeksiantajan kanssa, ettei tapahtumaan oteta kannettavaa tietokonetta. Siksi tulostin luennon sekä luentoon liittyvät diat tapahtumaan mukaan otettavaksi. Dioissa käytin itse ottamiani luonto- ja eläinvalokuvia.

Kolmea päivää ennen tapahtumaa muutin yhden rastin toimintoja. Olin suunnitellut mielen hyvinvointi pisteelle puiden halailua ja hengitysharjoituksia, mutta tajusin, että siinä tulisi saman toistoa, sillä jumpparastilla hyödynnettäisiin puita ja rentoutusrastilla tulisi ohjattua hengittelyä. Rastille tuli lopulta nimeksi Mieli Metsään ja rastilla kysyttiin mielenterveyteen liittyvistä asioista tietokilpailun muodossa (liite 7). Rastilta osallistujat saavat mukaansa linkkivinkkejä mielenhyvinvointiin liittyen, sekä lyhyen Metsämieli- harjoituksen ohjeen, jossa harjoitellaan metsässä rauhoittumista sekä mielen ja kehon yhteistyötä. (Metsämieli 2020). Rastilla osallistujat saavat myös halutessaan nostaa Hyvän mielen kortin. Hyvän mielen kortit ovat kortteja, joissa on kaunis valokuva ja vahvistava lause. Kortteja käytetään mielikuvaharjoituksissa. Korttien valmistaja on Maaretta Tukiainen, joka on kasvatustieteiden maisteri, kirjailija, mentori ja muutosvalmentaja.

Valitsin yhdelle rastille puristusvoiman mittauksen, koska lihaskunnan ylläpito on tärkeää ja se edistää etenkin iäkkäiden ihmisten kotona pärjäämistä. Lihaskuntaa tulisi harjoittaa viikoittain, mieluummin vähintään kaksi kertaa viikossa. (Suomen Sydänliitto ry 2020d). Rastipolulta löytyi myös tasapainon testaurasti. Tasapaino on erityisen tärkeä liikkumiskyvyn sekä arjessa selviytymisen kannalta. Ikä, sairaudet, ravitsemus, alkoholi sekä lääkkeet saattavat vaikuttaa myös tasapainoon. (Terveyskylä 2020b). Puristusvoima- ja tasapaino rasteilta osallistujat saavat itselleen tulosten lisäksi ohjeita, miten tasapainoa tai puristusvoimaa voi helposti kotona harjoittaa.

Koska opinnäytetyöni yksi kantavia teemoja on luonto, olin suunnitellut metsäisen jumpan, joka on helppo jokaisen toteuttaa luonnossa liikkeessa. Jumpassa hyödynnetään puita ja pudonneita puun oksia. Jumppaaminen on hyväksi niin fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle. (Terveyskylä 2019a). Yksi rasti tarjosi rentoutumista. Rentoutuminen on tärkeää sydämen sekä mielen hyvinvoinnin takia. Rentoutuminen laskee verenpainetta ja sykettä. Luonto itsessään rentouttaa muiden terveysvaikutusten lisäksi, siksi luonto on sopiva paikka rentoutusharjoitukselle. (Metsämieli 2020).

Olin tehnyt keväällä alustavan palautelomakkeen, joten tein sen seuraavaksi loppuun. Lisäsin muutaman kysymyksen ja toimeksiantajan kehotuksesta tein vielä tarvittavat muutokset. Tulostin palautelomakkeet. (Liite 8). Ilmoittautuneita oli ilmoittautumispäivään mennessä kaksitoista. Naapurikunnasta oli tulossa osallistujia, mutta tarkkaa henkilömäärää ei ollut tiedossa. Kokemuksesta tiesimme, että poisjääntejä tulee ja paikalle tulee myös sellaisia, jotka eivät ole ilmoittautuneet.

Rasteille tarvittiin tuoleja, nuotiopaikalle istuinalusia ja nuotikahvipannuja, erityisesti rentouspaikalle vilttejä ja tuoleja. Päivää ennen tapahtumaa sain mieheni metsäkoneyritykseltä lainaan pakettiauton ja metsästysseuralta lainasin ison nokipannun. Varasin mukaan myös kaksi omaa pienempää nokipannua. Olimme sopineet, että toimeksiantaja tuo muuten tarjoiluun tarvittavat tarvikkeet, mutta minä tuon kahvivedet. Retkeilyä harrastavana omista varastoista löytyi tarpeeksi vesisäiliöitä. Tarvittavat istuinaluset otin omilta- sekä sukulaisten mökeiltä. Viltit ja terassituolit otin kotoa. Käsidesipulloja oli omissa varastoissani useampi, joten otin ne mukaan. Mieheni metsäkoneyritys sponsoroit tapahtumaa antamalla kosteita käsienpuhdistuspapereita. Päivää ennen tapahtumaa pakkasin tapahtumassa tarvittavat tavarat autoon ja sovimme WhatsApp-ryhmässä seuraavan päivän aloitusajan.

Tapahtumapäivän aamuna menimme kohteeseen kello 9. Aloitimme kantamalla autosta kota-alueelle tarvikkeet (matkaa noin 300 metriä). Jokainen rastilainen kantoi rastilleen tarvittavat tarvikkeet ja puihin kiinnitettiin rastimerkit. Kota-alueen penkeille laitettiin istuinalustat. Nokipannut ja vedet varattiin nuotion lähelle. Yksi

ystävistäni teki nuotiotulet valmiiksi. Saimme rastit laitettua valmiiksi ja jokainen harjoitteli osuuksiaan. Sydänpiirin edustajat saapuivat kello 9:30 jälkeen. Tapah-tuman ensimmäiset osallistujat saapuivat jo kymmenen aikaan. He olivat naapu-rikunnan sydänpiirin ryhmä ja meille oli tiedoksi saatettu, että heillä on omaa oh-jelmaa ennen tapahtuman alkua.

Ilmoituksessa aloitusajaksi oli laitettu kello 10:30 parkkipaikka ja siitä siirtyminen kota-alueelle. Menin kello.10:20 parkkialueelle, mutta suurin osa osallistujista oli jo tullut kota- alueelle ja loput tulivat vastaan polulla. Odotin parkkipaikalla hetken, muutama osallistuja saapui vielä ja kello.10:35 lähdin heidän kanssaan kota-alu-eelle. Avasin tilaisuuden kello 10:45. Toivotin osallistujat tervetulleeksi, esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstä. Sydänpiirin edustajat esittelivät itsensä. Esittelin myös rasteilla ohjaajina toimivat ystäväni, heidän nimensä ja ammattinsa. Sydän-piirin edustajat muistuttivat vielä osallistujia antamaan heille yhteystietonsa, koska Koronan takia osallistujista oli kerättävä osallistujaluettelo yhteystietojen kera. Lista säilytetään kaksi viikkoa tapahtuman jälkeen, siltä varalta, jos joku todetaan korona- positiiviseksi. Tämä saatettiin osallistujille tiedoksi. Pidin ter-veysluennon, joka käsitteli sydänterveyden, mielenhyvinvoinnin ja luonnon yh-teyttä. Dioja oli näyttämässä tyttäreni, lähihoitajaopiskelija, joka oli myös rastipo-lulla testaamassa osallistujien tasapainoa. Luentoni oli osallistujia osallistava, eli esitin ensin kysymyksiä käsittelemästäni teemasta. Luennon jälkeen kerroin päi-vän ohjelmasta.

Ystäväni ja minä lähdimme rasteillemme odottamaan rastien kiertäjiä. Sillä aikaa yksi ystävästä huolehti nuotiolla nokipannukahvin keittämisestä ja tarjoilusta. Sy-dänpiirin edustajat olivat myös kota-alueella. Kaksikymmentä osallistujaa kiersi rastipolun. Kun ketään ei enää rasteille tullut, me ohjaajat siirryimme rasteilta kota-alueelle. Osallistujat nauttivat seurustelusta, nokipannukahvista ja sydänys-tävällisistä kekseistä ja osalla oli omia eväitä mukana. Yhdellä rastilla oli tietokil-pailu, joten tietokilpailuun vastanneiden kesken suoritettiin arvonta kota-alueella. Samalla kerroin palautelomakkeen täyttämistä ja että vastanneiden kesken ar-votaan Sydänpiirin lahjoittama palkinto.

Kellon lähestyessä päättymisaikaa ja osan osallistujien suunnitellessa Vekaruksen koskipolun kiertoa, suoritimme palautelomakkeen täyttäneiden kesken arvonnän. Tämän jälkeen osa osallistujista lähti pois, osa jäi istumaan tulille ja osa lähti kiertämään Vekaruksen polkua. Jäin kota-alueelle toimeksiantajan edustajien kanssa. Lähdimme paikalta vasta kun kaikki tapahtumaan osallistuneet olivat tulleet turvallisesti pois kierrokselta ja ilmoittaneet poistuvansa paikalta. Näin varmistimme turvallisuuden loppuun asti. Kannoimme paikalle jääneiden ystävieni sekä toimeksiantajan edustajien kanssa tavarat kota-alueelta autolle ja pakkasin auton. Kello 15 pääsin lähtemään tapahtumapaikalta kotiin.

5.5 Unelmien Ulkoilupäivän arviointi

Toiminnan pohjana on teoriatieto eli tietoperusta, johon toiminnallisuus perustuu. Opinnäytetyötä arvioidaan kriittisesti ja opinnäytetyö kokonaisuudessaan on oppimisprosessi. Toiminnalliseen osuuteen osallistuneilta kerätään yleensä palautetta toiminnasta ja sen onnistumisesta. Työn tekijä myös arvioi itse toiminnallista prosessia, tapahtuman yhteistyön sujuvuutta ja valintojen onnistumista. (Vilkkä & Airaksinen 2004 154-159.)

Tein tapahtumaan osallistuneille palautekaavakkeen. Vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Palauteessa kysyin muun muassa Sydänpiirin ja tapahtumapaikan tuttavuutta, aktiviteettien sopivuutta ja ohjauksen onnistuneisuutta. Pyysin kommentteja myös mikä päivässä oli parasta, mikä sujui ja missä olisi ollut kehitettävää. Kaavakkeen lopussa oli myös tilaa aiheella ”sana on vapaa”. Unelmien Ulkoilupäivän päätteeksi 26 osallistujaa vastasi palautekyselyyn. Palautekysely liitteessä 8.

Palautekyselyn täyttäneistä Sydänpiirin toiminta oli 15 vastaajalle entuudestaan tuttua, kolmelle tuntematonta ja loput olivat jättäneet vastaamatta. Tiedon tapahtumasta suurin osa osallistujista oli saanut Sydänyhdistyksen ja Facebookin kautta. Vastaajista 12 oli ensimmäistä kertaa Vekaruksella. Ensi kertalaisista useat sanoivat, että tulevat Vekarukselle toisenkin kerran. Tapahtumapaikka ja toiminnot olivat 14 vastaajan mielestä sopivat, loput olivat jättäneet vastaamatta.

12 vastaajaa kertoi saaneensa uutta tietoa, 2 vastasi tiedon olleen osittain uutta ja loput olivat jättäneet vastaamatta. Kysymyksen mikä oli uutta, osa vastaajista oli jättänyt tyhjäksi ja osa vastannut seuraavanlaisesti: reipas ja rento ohjaus, ihana kokemus, luento oli hyvää kertausta, tutkimustieto, puristusvoiman mittausta, luento, ympäristö ja osa oli sitä mieltä, että osin oli tuttua ja tuntematonta.

13 vastaajan mielestä ohjaus oli selkeää. Yhden mielestä ei. Hän ei kuitenkaan ollut perustellut kantaansa. Ohjaajien äänet olivat pääosin kuuluneet, yksi vastanneista ei ollut kuullut, toinen oli kuullut osittain mutta omien sanojensa mukaan oli kestänyt mukana. 11 vastasi kuulleensa hyvin.

Kysymyksen, mikä päivässä oli hyvää, osa oli jättänyt tyhjäksi. Osa oli vastannut ja samantyyllisiä vastauksia löytyi monesta lomakkeesta. Luonto, paikka, ulkoilu, yhdessäolo, sää, kokonaisuus, hyvä luento, nuotiokahvi ja yhteisöllisyys oli erityisesti mainittu useassa vastauksessa. Myös rastitehtävät, kevyt ja vapaa tunnelma, ilmapiiri, iloiset ihmiset, uudet kaverit, tieto ja maisemat mainittiin. Tapahdumaa kiiteltiin hyvin järjestetyksi ja palautetta tuli myös siitä, ettei tietoa tuputettu.

Kehitettävää olisi ollut vastaajien mielestä lähinnä rasteille lähdössä. Rasteilla joutui myös jonottamaan, mutta osa vastasi kuitenkin, että osittain se oli oma vika, koska jollakin toisella rastilla olisi ollut vapaata, mutta ei tullut sinne siirryttyä. Yksi vastasi, että ohjauksessa olisi kehitettävää, mutta ei ollut avannut tarkemmin missä ja miten. Pari vastaajaa oli huomannut, että olisi pitänyt pukeutua lämpimämmin. Kaksi vastaajaa toivoi rivakampaa aloitusta, oli joutunut odottelemaan. Yksi vastaaja kirjoitti, että kaikki toimi hyvin.

Arvosana asteikolla 1-10 tapahtumalle 4 vastaajaa antoi arvosanaksi 8. 14 vastaajaa oli sitä mieltä, että tapahtuma oli 9 arvoinen. 6 vastaajaa antoi arvosanaksi 10. Osa ei vastannut ollenkaan. Keski-arvoksi tapahtumalle tuli 9.

Palautelomakkeen kohdassa sana on vapaa, osa oli jättänyt vastaamatta ja osa vastannut seuraavanlaisesti: "Hieno tapahtuma." "Kiitos opiskelijalle hyvästä työstä, ansaitset hyvän numeron." "Hyvin valmistettu ja oivallettu." "Luova toteu-

tus.” ”Hyvä luennoitsija.” ”Selkeä ja sujuva puhe.” ”Innostava ja iloinen.” ”Opiskelijan energisyys ja iloisuus tarttui.” ”Hyvin panostettu.” Useammassa mainittiin sana ”kiitos” ja kahdessa toivottiin ”tällaisia tapahtumia tänne alueelle lisää”.

Useat osallistujat antoivat myös suullista palautetta. Osa kertoi lähteneen mielenkiinnosta katsomaan, kun olivat saaneet tietää allekirjoittaneen olevan tapahtumaa tekemässä. Ensimmäistä kertaa Vekarukselle tulleet ihastelivat erikoisesti hienoa luontokohdetta ja kertoivat tulevansa sinne uudestaan. Useat antoivat palautetta luennosta, joka oli osallistujien mielestä hyvä ja ”kansankielellä” puhuttu. Monet olivat ajatelleet asioista hyvin samalla tavalla ja olivat yllättyneitä, että luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu.

Toimeksiantajalta eli Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:ltä pyysin palautetta toiminnalliseen opinnäytetyöhöni liittyen. Sain seuraavanlaisen palautteen Sydänpiirin toiminnanjohtajalta ja Siun ja Miun Terveys- hankkeen hanketyöntekijältä:

”Saara oli motivoitunut koko projektin ajan. Hänelle oli selvästi opinnäytetyön aihe (sydänterveyden edistäminen ja mielenhyvinvointi) sekä toteutustapa (luonnon äärellä ryhmän vetäminen) lähellä sydäntä. Yhteistyö oli helppoa ja Saara oli aktiivinen ja otti hienosti palautetta vastaan. Alussa pohdimme yhdessä opinnäytetyön tarkoituksen ja tehtävän laajuutta: edistää sydän- ja mielenterveyttä, sekä lisätä ymmärrystä sydänterveyteen liittyvistä asioista. Pidimme tärkeänä, että tavoite ja tehtävä on saavutettavissa, ja punainen lanka säilyy alusta loppuun. Mielestämme tähän saimme yhdessä selkeyttä.

Saara oli hienosti ymmärtänyt mielenhyvinvoinnin merkityksen sydänsairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, sekä etsinyt tutkimustietoa aiheeseen liittyen. Erityisen paljon vaivaa hän oli nähnyt Unelmien ulkoilupäivän metsärastien kokonaisuuteen sekä omaan luentoonsa. Saaran esiintyminen oli selkeää ja keskustelevaa. Ihmisillä oli aikaa esittää kysymyksiä. Saara oli koonnut myös hienon tiimin ympärilleen metsärastien toteuttamiseen, ja he kaikki ansaitsevat meiltä kiitoksen! Kehitysehdotuksena: kaikki rastipisteet olisi voinut ottaa heti käyttöön, jotta jonottamiselta olisi vältytty, mutta toisaalta ihmiset olisivat itse voineet käyttää jono-

tusajan hyväkseen, ja nauttia kauniista luonnosta sekä koskien pauhusta. Tarkoitushan oli oppia pysähtymään luonnon ääressä. Kaikin puolin onnistunut Unelmien ulkoilupäivä, jonka toteutuksesta saamme kiittää innostavaa, ajattelevaista ja ahkeraa opiskelijaa.”

5.6 Opinnäytetyön prosessi

Tein opinnäytetyön ensimmäistä kertaa. Aloitin kirjoittaa opinnäytetyöpäiväkirjaa jo siinä vaiheessa, kun syntyi ideoita opinnäytetyöksi tai mahdolliseksi toimeksiantajaksi. Olen kirjoittanut opinnäytetyöpäiväkirjaan ideat, ajatukset ja ohjauksissa saamani ohjeet. Myös toimeksiantajan sekä ohjaavien opettajien ehdotukset ja ohjeet olen kirjannut opinnäytetyöpäiväkirjaani.

Pohtiessani sitä, mistä aiheesta ja millaisen opinnäytetyön haluaisin tehdä, ideoita oli valtavasti. Syöpä- ja sydäntaudit kiinnostavat minua, koska perheestäni löytyy monta syövän sairastanutta tai parhaillaan sairastavaa henkilöä. Perheeni kahdella henkilöllä on myös geenivirhe, joka vaikuttaa sydämen toimintaan. Mielenhyvintointi on kiinnostanut minua aina ja kiinnostus lisääntyi joitakin vuosia sitten omakohtaisten kokemusten jälkeen. Teen myös sairaanhoitajakoulutuksen syventäviä teoriaopintoja mielenterveys- ja päihdetyöstä. Luonto on yksi suurista mielenkiinnonkohteistani ja olen asunut aina maalla. Lähes kaikki harrastukseni liittyvät luontoon tai eläimiin ja niiden vaikutus omaan hyvinvointiin on ilmeinen. Vapaasti valittavina opintoina tein luonnollisestikin Green Caren perusteet.

Ajattelin, että jostakin näistä aiheista haluan tehdä opinnäytetyön, esimerkiksi ohjelehtisen, posterin tai perustaa omalle kylälle syöpäpotilaiden vertaistukiryhmän. Siitä se ajatus sitten lähti. Tammikuussa 2020 lähestyin Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistystä kysymällä, onko heillä tarjota opinnäytetyön aihetta ja tilausta. Sellaiselle tarvetta ei ollut. Maaliskuun lopulla lähetin sähköpostia Pohjois-Karjalan Sydänpiirille. Sain vastauksen heti, ja 19.3.2020 tapasin tulevan toimeksiantajani. COVID-19 pandemian takia valtakunnallinen Sydänviikko oli juuri siirretty syksyyn ja toimeksiantajalla oli minulle esittää opinnäytetyöksi Sydänviikolla järjes-

tettävän Unelmien Ulkoilupäivän järjestäminen. Samalla tapaamisella sain toiminnallisen osuuden toimintapäivämäärän (2.10.2020) ja hahmottelimme päivään sisällytettäviä asioita (sydänterveys, mielenterveys ja luonto). Sovimme toimeksiantajan kanssa, että opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta mahdollisesti syntyvistä kuluista huolehtii Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry:n Siun ja Miun Terveys- hanke.

Päivän alustavan ohjelmavaihtoehdon lähetin toimeksiantajalle 31.3. 2020. Toiminnot täytyi päättää aikaisessa vaiheessa toimeksiantajan toiveesta saada elokuussa tapahtumapäivän ilmoitus jakelukuntoon. Samalla kun tein ohjelmavaihtoehdon, tein myös aihepaperin, jonka lähetin ohjausryhmään sekä toimeksiantajalle. Aihepaperi hyväksyttiin 9.4. 2020. Opinnäytetyösuunnitelmaa aloin työstämään 14.4.2020. Kevään viimeisessä opinnäytetyön ohjausryhmässä 18.5.2020 suunnitelma olisi ollut hyväksytty, jos siinä ei olisi ollut mukana omia muistiinpanoja.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni kuului ilmoituksen laatiminen, tapahtuman aktiviteettien suunnitteleminen sekä terveyslunnon valmistaminen. Toimeksiantaja ehdotti tehtäväkseni myös tapahtumapäivän turvallisuus- ja pelastussuunnitelmaa ja siihen liittyviä yhteydenottoja. Opinnäytetyötäni ohjaavat opettajat kuitenkin halusivat rajata tämän asian pois, koska tekemistä on riittävästi muutenkin. Sain suullisen luvan alkaa suunnitella tapahtuman mainosta. Koko kevään olin tehnyt tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa sekä osallistunut lähes jokaiseen ohjausryhmään, jotka toteutuivat COVID-19 pandemian takia etänä. En tehnyt opinnäytetyöprosessille tiukkaa aikataulua, sillä ajattelin opinnäytetyön olevan esitettävissä kunnossa viimeistään keväällä 2021. Sovittu toimintapäivä antoi raamit ja aikataulun toiminnan suunnittelulle ja toteutukselle.

Olin suunnitellut, että kesällä teen opinnäytetyötä mahdollisimman pitkälle kirjoittamalla tietoperustaa ja suunnitteleamalla toimintapäivää. Olin kuitenkin koko kesän töissä ja opinnäytetyötä kirjoitin ja suunnittelin lähinnä yövuoroissa. Elokuussa havahtuin siihen, etten ollut tehnyt tapahtumapäivän suunnittelun eteen oikeastaan mitään. Keväällä olin kirjoittanut opinnäytetyöpäiväkirjaani asioita ja suunnitelmia, joista oli helppo lähteä jatkamaan. Elokuun lopussa syksyn ensimmä-

mäisessä opinnäytetyön ohjausryhmässä opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin ja suunnittelin paneutuvani toimintapäivän suunnitteluun seuraavaksi. Samalla alkoi viiden viikon perhehoitotyön harjoittelu, jonka ohessa en jaksanut paneutua opinnäytetyöhön ollenkaan. Kahta viikkoa ennen Unelmien Ulkoilupäivää, tapasin toimeksiantajaani. Siinä vaiheessa rastipolun rasteihin sovittiin muutoksia ja luennon valmistaminen oli edelleen kesken.

Harjoittelu loppui viikkoa ennen opinnäytetyön toiminnallista osuutta, joten minulla oli viikko aikaa saada tapahtuman elementit kasaan. Keväällä olin kysynyt ystäviäni rasteille avuksi ja syyskuussa olin varmistanut heidän osallistumisensa. Sairastumisten tai muiden poisjääntien varalle olin kysynyt pari sijaista. Viikon aikana sain toiminnallisen osuuden suunniteltua lopulliseen muotoonsa ja Unelmien Ulkoilupäivä onnistui loistavasti. Seuraavalla viikolla kävin läpi palautteita, mutta aloitin raportin kirjoittamisen vasta kaksi viikkoa tapahtuman jälkeen.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön tekeminen

Sain mieluisan aiheen ja toteutustavan. Opinnäytetyössäni yhdistyvät kaikki itseäni kiinnostavat asiat (mielen hyvinvointi, luonto ja sydänterveys). Erityisesti luonnon vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen kiinnostaa. Opin parhaiten tekemällä, joten opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli minulle miellyttävä ja innostava oppimismuoto. Tein yhteistyötä toimeksiantajan kanssa alusta alkaen hyvässä hengessä ja tiiviisti, sähköpostien ja tapaamisten merkeissä. Yhteistyö oli mutkatonta ja helppoa. Sain tukea työlleni niin Karelia-ammattikorkeakoulun opettajilta, kuin toimeksiantajaltani Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:ltä.

Jossain vaiheessa Unelmien Ulkoilupäivää suunnitellessani tajusin, että tekemistä yhdelle tekijälle on paljon. Tapahtumaa järjestettäessä on otettava huomioon monia asioita, suunniteltava ja tehtävä varasuunnitelmia. Tekemistä olisi riittänyt useammalle tekijälle. Onneksi ystävät olivat rasteilla ohjaajina sekä

auttoivat tarvikkeiden kuljettamisessa tapahtumapaikalle ja pois. He toimivat myös henkisenä tukenani uskoni horjuessa tekemiseeni. Ilman heitä tapahtuma ei olisi onnistunut niin kuin se onnistui.

Olen ennenkin järjestänyt tapahtumia, mutta en ulkoilmatapahtumia. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa minulle oli uutta aiempaa iäkkäämpi ja sairaampi kohderyhmä sekä se, ettei tapahtuma ole sisätiloissa. COVID-19 pandemian tiimoilta mietimme toimeksiantajan kanssa, kuinka tapahtuman käy, joudutaanko tapahtuma jopa perumaan. Myös säätilanne aiheutti minulle ylimääräistä pohdintaa ja suunnittelua. Mietin myös, tuleeko osallistujia ja jos tulee, niin minkä verran. Pohdin sitäkin, miten tapahtumaan osallistuvat suhtautuvat päivän ohjelmaan, sillä näkemykseni mukaan iäkkäämpiä ihmisiä on usein hankala miellyttää.

Luotin kuitenkin paikkavalintaani ja ajattelin, että Vekarus on jo paikkana sellainen, ettei mikään voi pahasti mennä pieleen. Tapahtuman ilmoituksissa osallistujia pyydettiin ilmoittautumaan tiettyyn päivämäärään mennessä. Kuitenkaan ilmoittautuneiden tarkkaa määrää ei tiedetty, sen takia oli haasteellista tulostaa tarvittavia materiaaleja (palautelomakkeet ja infot). Ilmoituksessa kerrottiin tapahtuman olevan ulkotapahtuma ja painotettiin säänmukaista ja lämmintä pukeutumista. Kahdessa palautteessa annettiin palautetta siitä, että tuli kylmä. Ilmoituksessa kerrottiin tapahtuman alkavan kello 10:30 Vekaruksen parkkipaikalle kokoontumisella ja siitä yhdessä siirtymisellä kota-alueelle. Suurin osa osallistujista tuli kota-alueelle jo kymmenen aikaan. Siirtyessäni viimeisenä tulleiden osallistujien kanssa kohti kota-aluetta, tilaisuuden avaamista jo odotettiin. Kahdessa palautelomakkeessa risuja annettiin nimenomaan aloituksen hitaudesta. En tätä palautetta allekirjoita, sillä aloitus tapahtui juuri siihen aikaan, kun ilmoituksessa oli sanottu.

Tapahtuman avauksesta en muista kunnolla mitä sanoin, koska siinä vaiheessa jännitti jonkin verran. Esittelin ainakin itseni ja rasteilla toimivat ohjaajat, sekä toimeksiantajani eli Pohjois-Karjalan Sydänpiirin edustajat. Olisin voinut kertoa

alussa tapahtumaan liittyvistä COVID-19, sekä turvallisuus- asioista, mutta se jotenkin jäi, koska toimeksiantaja oli huolehtinut turvallisuusasioista (pelastussuunnitelma sekä ensiapuvälineet).

Luento sujui mielestäni hyvin. Minulla on kantava ääni luonnostaan, mutta puhuin tarkoituksella vielä normaalia kovemalla äänellä, sillä taustalla kuului koskenkuohut. Olin varma siitä mitä puhun, sillä olin valmistautunut luentoan hyvin. Jännityksen olin saanut karistettua pois ja esiinnyin rennosti ja luontevasti. En luke- nut luentoani suoraan paperista, otin yleisöön kontaktia ja osallistin heitä esittämällä kysymyksiä. Yleisö vastaili ja osallistui yllättävän aktiivisesti. Luennon diat olin tulostanut koululla. Valitettavasti ne olivat mustavalkoiset, joten kuvat eivät näkyneet yleisölle kovin hyvin. Värilliset tulosteet olisivat olleet parempi vaihtoehto. Olisin myös voinut laittaa tulosteet kiertämään. Pohdin myös sitä, olisiko luennon, diat tai molemmat, voinut tulostaa osallistujille mukaan annettava- vaksi.

Rastipolku onnistui melko hyvin. Toiminnot olivat mielestäni aiheeseen ja paikkaan sopivat. Kerroin mistä rastipolku alkaa, mutta ohjeistin myös menemään sellaiselle rastille, missä ei ole porukkaa. Tätä olisin voinut painottaa enemmän, sillä ihmiset odottivat vuoroaan rasteilla. Puristusvoimamittaus rastilla olisi pitänyt olla kaksi ohjaajaa, sillä tekemistä yhdelle ohjaajalle oli liikaa ohjaamisen, tulosten kertomisen ja tulkitsemisen takia. Lisätyötä toi se, että puristusvoimamittari oli desinfioitava jokaisen osallistujan jälkeen. Siitä huolimatta rastilla toiminut ohjaaja onnistui tehtävässään hyvin. Muilla rasteilla desinfiointia tai muuta ylimääräistä toimintaa ei ollut ja ohjaaja ehti hyvin tehdä yksin kaiken mitä piti.

Palautelomakkeita olisi pitänyt olla varattuna enemmän. Ilmeisesti kuitenkin kaikille siinä vaiheessa paikalla olleille riitti lomakkeita. Palautelomakkeiden palauttaneiden kesken suoritetun arvonnän jälkeen, olisin voinut sanoa jotain yhteistä yhteenvetoa päivästä. En tarkalleen muista, mitä siinä puhuin.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli edistää osallistujien sydänterveyttä ja mielenterveyttä. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä sydänterveyteen liittyvistä asioista. Teh-

täväni oli järjestää Unelmien Ulkoilupäivä. Mielestäni pääsin tavoitteisiini. Tapah-tuma tuli järjestettyä onnistuneesti. Osallistujat saivat tietoa sydämen, mielen hy-vinvoinnin ja luonnon yhteydestä. Palautteen mukaan mukana oli paljon tuttua asiaa, mutta kertaaminen ei ole koskaan pahitteeksi. Aurinkoinen ja lämmin sää suosi, ja maisemat hehkuivat ruskan viimeisissä väreissä. Erikoisesti nyt COVID-19 pandemian aikaan on tärkeää, että ihmiset pääsivät tapaamaan turvallisesti toisiaan. Näytti siltä, että osallistujat nauttivat päivästä kaikin aistein.

Tietopohjan kirjoittaminen oli yllättävän helppoa alusta asti ja sain tietopohjan val-miiksi oikeastaan parissa kuukaudessa. Vaikeinta oli rajata aihetta, sillä sydän-terveyteen ja mielenterveyteen liittyviä asioita on todella paljon, joista olisin ha-lunnut kirjoittaa. Tiettyjä alueita, kuten esimerkiksi ylipainon vaikutus sydänterveyteen jäi käsittelemättä kokonaan. Luonnon terveysvaikutuksista oli-sin voinut vielä kirjoittaa työhön enempi, mutta kirjalliselle tuotokselle kertyi pi-tuutta tarpeeksi tässäkin laajuudessa. Koen, että erityisesti yksin työskennellessä on haasteellista pitää työ sopivan suppeana. Aikomukseni hankkia työhön myös kansainvälisiä lähteitä, jäi ajanpuutteen ja erityisesti huonon kielitaidon takia te-kemättä.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään luotettavuuden arviointiin laadulli-sen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kriteereitä. Näitä ovat uskottavuus (credibility), vahvistettavuus, (dependability) refleksiivisyys ja siirrettävyys eli transferability. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-128.)

Lähdemateriaalin uskottavuutta voi arvioida tarkastelemalla kirjoitustyyliä ja sitä, esittääkö kirjoittajan asian omana mielipiteenä vai asiallisena tietona. Erityisesti toiminnallisissa opinnäytetöissä olennaista ei ole lähdeluettelon pituus, vaan läh-teiden laatu ja kyseiseen työhön sopivuus. Koska uusia tutkimuksia tehdään koko ajan ja tieto muuttuu, olisi suotavaa, että lähteet ovat alle kymmenen vuotta van-

hoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-76.) Opinnäytetyön uskottavuutta lisää opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen koko prosessin ajan, sekä riittävän pitkä opinnäytetyön työstämisaika. (Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Olen käyttänyt työssäni luotettavia lähteitä, joista lähes kaikki ovat alle kymmenen vuotta vanhoja. Valitettavasti lähdemateriaali, joka käsittelee opinnäytetyön kirjoittamista, on yli kymmenen vuotta vanhaa, mutta käytännöt eivät tässä ajassa liene muuttuneet. Ympäristöpsykologian kirja oli myös viisitoista vuotta vanha, mutta mielestäni edelleen laadukas, sillä kirjan kirjoittaja on psykologian tohtori, ja luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkitaan edelleen. Käyttämäni lähteet näkyvät tekstissä lähdeviitteinä ja opinnäytetyön lopussa lähdeluettelossa, jonka olen pyrkinyt tekemään oikein. Olen ottanut ohjaavilta opettajilta vastaan ohjausta erityisesti lähdeviitteiden ja lähdeluettelon laatimiseen.

Luotettavuutta työssäni lisää se, että opiskelijana olen ottanut ohjausta niin toimeksiantajalta kuin ohjaavilta opettajilta. Osallistumalla Karelia-ammattikorkeakoulun järjestämiin opinnäytetyön ohjauksiin, olen saanut ohjaavilta opettajilta reaaliajassa ohjausta opinnäytetyön tekemiseen. Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa on varmistanut sen, että toiminnallisesta osuudesta on tullut sellainen kuin toimeksiantaja halusi. Opinnäytetyöprosessin aikana olen kirjoittanut koko ajan myös opinnäytetyöpäiväkirjaa. Luotettavuutta työssäni lisää myös se, että olen haastatellut tietoperustaa varten mielenterveyden parissa työskenteleviä sairaanhoitajia. Opinnäytetyöprosessi on myös kestänyt ajallisesti pitkään. Tässä ajassa olen ehtinyt perehtyä asiaan perusteellisemmin kuin jos olisin tehnyt työn nopeassa aikataulussa.

Vahvistettavuus pitää sisällään muun muassa oikeanlaisen raportoinnin ja kirjallisen ulkoasun. Opinnäytetyön kirjoittamisessa pyritään siihen, että toinen henkilö pystyy seuraamaan helposti opinnäytetyöprosessia. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyön valmistumisesta olen kertonut selkeästi ja helposti ymmärrettävästi. Olen kertonut myös, miksi olen päätenyt tiettyihin ratkaisuihin. Olen käyttänyt Karelia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeita ja työni tarkastaa suomen kielen ja viestinnän opettaja.

Refleksiivisyys opinnäytetyössä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyön tekijä arvioi omaa vaikutustaan opinnäytetyöprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Raporttini sisältää omaa pohdintaa ja ajattelua, sekä kertoo yhteistyöstä ohjaavien opettajien sekä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön aihe ja toteutustapa ovat minulle hyvin mieluisia, joka on vaikuttanut työn tekemisen mielekkyyteen.

Siirrettävyyden kriteeri täyttyy, kun opinnäytetyön tekijä kuvailee työn tekemistä ja prosessia niin hyvin, että toinen henkilö pystyisi työn luettuaan tekemään vastaavanlaisen tutkimuksen tai työn. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Olen mielestäni kuvannut raportointiosuudessa toiminnallisen osuuden suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin niin tarkasti, että joku toinen voisi tämän luettuaan suunnitella ja järjestää samantyyllisen tapahtuman.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan eettisyyttä aihevalinnasta alkaen. Kun aihe on tekijälle mielenkiintoinen, sitoutuu tekijä työhön vahvemmin, kuin jos aihe olisi tekijälle kokonaan vieras tai epämieluisa. Työn tekijä on vastuussa laajasti, sillä esimerkiksi toiminnallisen työn tapahtumassa on useita osallistujia. Osallistujien kunto, terveys, arvot ja mieltymykset ovat erilaisia. Toiminnan on oltava eettistä, osallistujille vapaa- ehtoista ja osallistujia arvostavaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 143- 145.) Ulkoilupäivään saapuvia osallistujia kohtelin tasavertaisesti, kunnioittavasti ja arvostaen. Kerroin heille, että olen sairaanhoitaja opiskelija ja kyseessä on opinnäytetyöni toiminnallinen osuus. Ketään ei pakotettu mihinkään tekemiseen, tai tehty kenestäkään ” naurunalaista”. Eettisyyttä työssäni on myös se, että kaikki materiaalit, jotka olen valmistanut, pohjautuvat luotettaviin lähteisiin. En ole esitellyt omia näkemyksiäni, vaikka kaikki osa-alueet ovatkin minulle tuttuja, erittäin mielenkiintoisia ja tärkeitä, vaan olen pohjannut esimerkiksi luennossa tietoni luotettaviin lähteisiin.

Olen huomioinut eettiset seikat myös palautteen keräämisen suhteen. Korostin tapahtumassa osallistujille, että palautteen antaminen on vapaaehtoista, mutta suotavaa. Alun perin palautelomakkeen oli tarkoitus olla nimetön. Toimeksiantajani ideoi, että tuotearvonnalla saadaan osallistujat innostumaan palautelomakkeen täyttämistä, siksi lopulliseen palautelomakkeeseen tuli paikka vastaajan

nimelle. Eettisyys toteutuu työssäni myös niin, että vastaajat eivät ole millään tavalla tunnistettavissa opinnäytetyön tekstistä. Opinnäytetyön valmistuttua tuhoan hallussani olevat palautelomakkeet. Olen kertonut tämän osallistujille antaessani heille palautelomakkeita. Hankin tietoperustaan materiaalia myös haastatteluilla. Osa kieltäytyi haastattelupyynnöistä, mutta kaksi hoitajaa suostui haastatteluun. Korostin heille, että kysymyksiini vastaaminen on täysin vapaa- ehtoista.

Opinnäytetyötä koskevat myös erilaiset lait. Erityisesti tietojen käsittelyyn, tiedon keräämiseen ja henkilötietoihin sovelletaan lakeja. On muistettava, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Opinnäytetyöprosessin lopuksi opinnäytetyö tarkastetaan plagioinnin varalta. Plagiointi tarkoittaa sitä, että toinen henkilö kirjoittaa toisen tekijän tekstiä omissa nimissään tai lähdeviitteet ja lähdeluettelo ovat puutteellisia. Myös keksityt tulokset ja esimerkit ovat plagiointia. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 78.)

Opinnäytetyön tekemisessä sovelletaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020). Olen ollut tarkka ja rehellinen. Olen tehnyt työhöni korjauksia ohjauksissa saamieni ohjeiden mukaan. Olen merkannut lähdeviitteet tekstiin ja lähdeluetteluun. Tapahtuman ilmoituksessa ja luennon dioissa olen käyttänyt itse ottamiani valokuvia.

6.3 Ammatillinen kasvu

Tulevaa sairaanhoitajan ammattia ajatellen, opin toiminnallista osuutta tehdessä erityisesti suunnittelemaan ja organisoimaan. Koska suunnittelu-aikaa jäi vähän ja tein paljon muutoksia vielä viikkoa ennen tapahtumaa, sain lisäoppia työskentelystä paineen alla sekä nopeiden vaihtoehtoisten suunnitelmien tekemisestä. Sairaanhoitajan työssäkin joutuu usein tekemään nopeita muutoksia ja päätöksiä sekä sietämään painetta. Ajankäyttöön ja suunnitteluun sain myös paljon lisäoppia. Poden jonkin verran esiintymisjännitystä ja tämä oli ensimmäinen kerta luennoida. Sain hyödyllisen sekä onnistuneen esiintymis- ja luennointikokemuksen, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen.

Käytin opinnäytetyössäni erilaisia lähteitä (kirjallisuus, verkkojulkaisu, nettisivut, haastattelut). Opin tekemään tiedonhakuja ja lähdekriittisyys kasvoi opinnäytetyötä tehdessä. Erityisesti luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin yhteyttä käsittelevien lähteiden kohdalla jouduin useamman kerran pohtimaan, onko lähde soveltuva opinnäytetyön lähteeksi. Tietoperustaa kirjoittaessa tietouteni sydänterveydestä ja mielenhyvinvoinnista syveni. Opin erityisen paljon luonnon hyödyntämisestä hoitotyössä ja tämä herätti monenlaisia ajatuksia siitä, miksi luontoa tai eläimiä ei hyödynnetä tarpeeksi sosiaali- ja terveysalalla. Kaikesta, mitä opin ja koin, tulee olemaan hyötyä tulevaisuudessa työskennellessäni sairaanhoitajana. Ohjaavilta opettajilta sekä toimeksiantajalta saamani ohjaus oli positiivista ja työn tekemistä tukevaa.

Oivalsin paljon asioita myös omasta toiminnastani, sekä opin uusia asioita itsestäni. Koen, ettei opinnäytetyön tekeminen ollut pelkästään tietoperustan ja raportin kirjoittamista tai toiminnan suunnittelua, vaan myös henkistä kasvua.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Toivon, että opinnäytetyöstäni jää käytettävää materiaalia Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry:lle. Ohjelman runkoa ja toimintapäivän materiaaleja (luento ja rasti-polku), tai ainakin ideoita, voisi hyödyntää jatkossakin Sydänpiirin tai paikallisten Sydänyhdistysten tapahtumissa ja toiminnoissa.

Jatkokehitysideana esitän sydänpotilaille tarkoitettua kahden päivän ja yhden yön mittaista luontoleiriä. Ulkona ja luonnossa oleskelu lisää sosiaalista hyvinvointia. Koska ihminen rentoutuu luonnossa, myös sosiaalinen kanssakäyminen on ulkona luontevampaa, rennompaa ja helpompaa. (Kuuluvainen & Saren 2016). Tällainen luontoleiri voitaisiin järjestää tietyille sydänsairaus- tai ikäryhmälle. Leirin aktiviteettina voisi olla esimerkiksi kesäkalastusta, luontopolkua, erilaisia rastitehtäviä, rentoutumista, laavulla terveellisen ruoan valmistusta sekä laavulla yöpymistä ”Selviytyjät”-hengessä. Leirin voisi laavun sijaan järjestää myös ”luksusolosuhteissa” mökillä.

Lähteet

- Ahonen, O., Blek- Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V., Uski-Tallqvist, T. 2017. Kliininen hoitotyö. Sisätauteja, kirurgisia ja syöpätauteja sairastavan hoito. Helsinki: Sanoma Pro.
- Blomberg, O. & Muurinen, H. 2019. Luonto lähelle-opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. https://www.muistiliitto.fi/application/files/3615/5842/9843/Luonto_lahelle_Blomberg_O._ja_Muurinen_H..pdf. 5.5.2020.
- Dyslipidemia. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 8.11.2020). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi
- EHYT 2015. Ladattava materiaali. Tapahtumajärjestäjän opas. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/tapahtumajarjestajan_opas.pdf. 19.10.2020.
- Eloranta, E. & Kinnunen, R. 2018. Suomen luonnosta lautaselle. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14411.26.11.2020>.
- Haastattelu lähteenä: Tarvainen, R. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. 24.4.2020.
- Haastattelu lähteenä: Volotinen, T. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Siun Sote. 24.4.2020.
- Hekkala, A-M. 2019a. Miksi kohonnut verenpaine on vaarallista. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/miksi-kohonnut-verenpaine-vaarallista/>. 15.8.2020.
- Hekkala, A-M. 2019b. Kohonnut verenpaine. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/kohonnut-verenpaine/>. 15.8.2020.
- Hekkala, A-M. 2019c. Kolesterolit. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/kolesterolit-kohdalleen/>. 9.5.2020.
- Hekkala, A-M. 2020. Kolesteroliarvot. saara.schemeikka@edu.karelia.fi. 5.4.2020.
- Hietaharju, P & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyöohjeet. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 17.4.2020.
- Kivimäki, T. 2019. Treeni sallittu. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/treenisallittu/>. 24.10.2020.
- Kiviniemi, T. 2016. Alkoholi ja sydän. Teoksessa Airaksinen, J., Aalto-Setälä, K., Hartikainen, J., Huikuri, H., Laine, M., Lommi, J., Raatikainen, P. & Saraste, A. (toim.). Kardiologia. Kustannus Oy Duodecim. 1238-1239.

- Kuuluvainen, V. & Saren, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja. LUOTUO-hanke. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 10.8.2020.
- Kuusisto, A. 2018. Hyvää mieltä luonnosta. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/hyvaa-mielta-luonnosta/>. 5.5.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lapin AMK. 2020. Opinnäytetyön toteuttaminen. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen#>. 3.5.2020.
- Luonnonvarakeskus. 2017. Laatumerkiltä odotetaan nostetta Green Care-palvelumerkeille. <https://www.luke.fi/uutinen/laatumerkeilta-odotetaan-nostetta-green-care-palvelumarkkinoille/>. 5.5.2020.
- Metsähallitus. 2020a. Jokamiehen oikeudet. <https://www.luontoon.fi/jokamiehen-oikeudet>. 5.5.2020.
- Metsähallitus. 2020b. Luonto luo terveyttä ja hyvää mieltä. <https://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys>. 5.5.2020.
- Metsämieli. 2020. Etusivu. <http://www.metsamieli.fi/Etusivu/>. 24.10.2020.
- MTT Taloustutkimus. 2014. Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Kasvu 20- julkaisu. Jokioinen: MTT. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 5.5.2020.
- Opetushallitus. 2020. Ympäristö ja luonto. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>. 5.5.2020.
- Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Metsäkustannus Oy.
- Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry. 2020a. Toiminta. <https://sydanliitto.fi/pohjoiskarjala/toiminta-70>. 15.4.2020.
- Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry. 2020b. Siun ja Miun Terveys. <https://sydanliitto.fi/pohjoiskarjala/siun-ja-miun-terveys>. 15.4.2020.
- Pusa, T. 2019. Suolan saantisuositus ja lähteet. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/suolaa-vain-kohtuudella/>. 16.8.2020.
- Pusa, T. 2020a. Rasvan laatu ratkaisee. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee/>. 16.8.2020.
- Pusa, T. 2020b. Sokeria kohtuudella. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/sokeria-kohtuudella/>. 16.8.2020.
- Raatikainen, J. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys. Suomen Sydänliitto ry. <https://sydan.fi/fakta/luontoliikunnan-hyvinvointivaikutukset-ja-positiivinen-mielenterveys/>. 21.8.2020.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Schwab, U. Kuidun saannin lisääminen ravintoon. Lisätietoa aiheesta. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 16.8.2020). Saatavilla Internetissä: www.käypähoito.fi
- Siivonen, K. 2020. Koronapandemian hyvät ja huonot seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/2020. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2020.pdf. 26.11.2020.

- Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2013. Sydänsairaudet ja suu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/sydansairaudet-ja-suu#.X7UUjGgzZPY>. 18.11.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>. 5.5.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020a. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>. 9.5.2020. 15.8.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020b. Yksin eläminen on itsenäistä arkea. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-el%C3%A4minen-itsen%C3%A4ist%C3%A4-arkea>. 13.11.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020c. Unen merkitys. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. 15.8.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020d. Hyvän mielen metsäkävelyt. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/hyv%C3%A4n-mielen-mets%C3%A4k%C3%A4velyt>. 5.5.2020.
- Suomen Sydänliitto ry. 2020a. Sydänviikko 2020 siirtyy syksyyn. <https://sydanliitto.fi/ajankohtaista/jarjestotiedote-sydanyhteisolle/sydanviikko-2020-siirtyy-syksyyn-0>. 17.4.2020.
- Suomen Sydänliitto ry. 2020b. Sydänsairaudet. <https://sydan.fi/sydansairaudet/>. 9.5.2020.
- Suomi.fi Yleisötילוisuuden järjestäjän muistilista. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/turvallisuus-ja-jarjestys/opus/jarjestys/yleisotילוisuuden-jarjestajan-muistilista>. 19.10.2020.
- Sydänmerkki 2020. Sydänmerkki. <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/logot>. 24.10.2020.
- Tarnanen, K. & Komulainen, J. Verenpaine koholla? Käypähoito -suosituksen potilasversio. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2020 (viitattu 15.8.2020). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>. 15.8.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Sydän- ja verisuonitautien yleisyys. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-yleisyys>. 7.5.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijät-ja-ehkäisy>. 7.5.2020.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 15.8.2020.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2020d. Suomalaiset syövät liikaa kovaa rasvaa. <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-syovat-liikaa-kovaa-rasvaa-yli-puolella-on-korkea-kolesteroli>. 16.8.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020e. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 18.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Esteettömyys ja saavutettavuus. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus>. 24.10.2020.

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019a. Mielen terveys. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys>. 9.5.2020.
- Terveyskirjasto. 2015. Harva suomalainen saavuttaa ihanteellisen sydän terveyden. https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.uutis-sivu?p_uutis_id=18236&p_palsta_id=23. 9.5.2020.
- Terveyskylä. 2019a. Sydänsairaudet. Itsehoito. <https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet/itsehoito>. 7.5.2020.
- Terveyskylä. 2019b. Sydänsairaus ja mieliala. <https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet/itsehoito/syd%C3%A4nsairaus-ja-mieliala>. 9.5.2020.
- Terveyskylä. 2019c. Ajankohtaista. On influenssan torjunta-aika. <https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet/ajankohtaista/digitaaliset-mahdollisuudet-parantavat-syd%C3%A4nsairauksien-hoitoa/atshii-on-influenssan-torjunnan-aika>. 18.11.2020.
- Terveyskylä. 2020a. Mielen terveytalo. Elintavat ja mielen terveyshäiriöt. https://www.mielen-terveytalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielen-terveyshairiot/Pages/default.aspx. 9.5.2020.
- Terveyskylä. 2020b. Mitä on tasapaino? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyv%C3%A4%C3%A4n-tasapainoon/mit%C3%A4>-. 24.10.2020.
- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyst%C3%A4_luonnosta.pdf. 15.8.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>. 3.11.2020.
- Töyry, J. 2008. Sydän- ja verisuonisairaudet. UNIpress Suomi.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Vantaa; Metsähallitus. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a210.pdf>. 21.4.2020.

Unelmien Ulkoilupäivä 2.10.2020 klo.10:30-14

Vekaruskosken ulkoilualue, Kärnäntie 27, 82750 Öllölä

Kello 10:30 Saapuminen ja kokoontuminen Vekaruskosken ulkoilualueen parkkipaikalle, josta siirtyminen kota- alueelle. Matkaa parkkipaikalta kota- alueelle on muutama satametriä ja maasto on esteetön.

Kello 11:00 Kota- alueella. Esitelmä luonnon ja mielenhyvinvoinnin vaikutuksesta sydänterveyteen (30min)

Kello 11:30 Kota- alueen välittömässä läheisyydessä. Rastipolku (60min) Rastipolulla on viisi rastia, joka rastilla on ”rastiemäntä” kertomassa suoritettavista tehtävistä. Rastipolun aikana kota- alueella on oma rasti-isäntä”, joka tekee tulet ja valmistelee evästäukoa. (60min)

Kello 12:30 Kota- alueella. Evästäuko. Kahvia ja sydänmerkillä varustettuja välipalakeksejä sekä omia eväitä nuotion äärellä, vapaata keskustelua ja oleilua. (60min)

Kello 13:30- 14:00 Kota- alueella. Loppusanat ja palaute. Lomakkeen täyttäneiden kesken arvotaan mini- ensiapulaukku, jonka lahjoittaa Pohjois- Karjalan Sydänpiiri ry. (30min).

Sateen sattuessa:

Sateen sattuessa tapahtuma toteutetaan kodassa. Rastipolku jää pois ja sen tilalla on aiheeseen soveltuva tietokilpailu sekä rentouttava mielikuvajumppa.

UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

PE 2.10.2020 KLO: 10:30-14:00

VEKARUKSEN ULKOILUALUEELLA

OSOITE: KÄRNÄLÄNTIE 27, ÖLLÖLÄ

SAAPUMINEN OMIN KYEDEIN, KOKOONTUMINEN PARKKIPAIKALLE

TULE VIETTÄMÄÄN MUKAVAA ULKOILUPÄIVÄÄ SYDÄNTERVEYDEN JA MIELEN HYVINVOINNIN MERKEISSÄ! OHJELMASSA MM. TIETOJEN JA TAITOJEN KARTUTUSTA ERILAISTEN RASTITEHTÄVIEN JA PIENEN LUENNON KERA. TARIJOLLA NUOTIOEVÄSTÄ (ILMOITATHAN MAHDOLLISET RUOKA-AINEALLERGIAT)! ☺

- * OTA MUKAAN TARVITTAVAT KOHTAUSLÄÄKKEESII! (ESIM.NITRO)
- * SÄÄNMUKAISET JA LÄMPIMÄT VARUSTEET, SILLÄ TAPAHTUMA ON ULKOTAPAHTUMA!
- * KOTA-ALUEELLE ESTEETÖN REITTI. RASTIPOLKU N.500M, EI OLE KOKONAAN ESTEETÖN.
- * JOS SINULLA ON FLUNSSAN OIREITA, JÄÄTHÄN SILLOIN KOTIIN.
- * ILMOITTAUTUMISET 25.9.20 MENNESSÄ: ANNIKA.IMMONEN@SYDAN.FI TAI P. 050 4343997

MAKSUTTOMAN TAPAHTUMAN JÄRJESTÄVÄT:

POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY JA KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU



POHJOIS-KARJALAN
SYDÄNPIIRI RY

*Siun ja
Miun
terveys*



Karelia

Rastit**Puristusvoima / Minna** lähihoitaja

Tarvikkeet: Puristusvoimamittari, mittarin puhdistusliinat, kynä, alusta ja tulostetut materiaalit. Testausohje tulostettuna ja laminoituna. Käsidesi.

Tasapaino/ Jenni lähihoitajaopiskelija

Tarvikkeet: Testaajalla sekuntikello puhelimessa, kynä, alusta ja tulostetut materiaalit. Vanerinpala missä testattava suorittaa testin. Testausohje tulostettuna ja laminoituna. Käsidesi.

Helppo metsäjumppa/ Kaisu sairaanhoitaja

Tarvikkeet: Ohje tulostettuna ja laminoituna. Risuja.

Mieli metsään/ Saara lähihoitaja, sairaanhoitaja- opiskelija

Tarvikkeet: Tietokilpailukysymyslomakkeet tulostettuna, kyniä ja kirjoitusalus- toita. Vastanneiden kesken arvotaan evästäuolla palkinto. Hyvän mielen kortit. Mielenhyvinvoinnin linkkivinkit sekä Selkäpuu- harjoitus tulostettuna mukaan an- nettavaksi.

Rentoutus / Marja sairaanhoitaja

Tarvikkeet: Ohje tulostettuna ja laminoituna. Käsidesi. Rentoutujille istumiseen pressu ja päälle viltti, puutarhatuoleja alustoineen ja huovat. Rentoutujat voivat istua tai seisoa esim. puuhun nojaten. Lue teksti hitaasti ja rauhallisesti.

Nuotiokahvi/ Erkki

Tarvikkeet: Kahvipannut, vedet, kirves, puukko ja tulenteko välineet. Nuotiopuut valmiina paikan päällä.

Metsäjumppa

1. Hartioiden pyörittelyä ja jalkojen vuorotahtiin nostamista (alkulämmittely)
2. Somilla kurkotus kohti maata, poimi risu maasta.
3. Ota kiinni risusta molemmilla käsillä, nosta kädet risuineen rinnan korkeudelle ja työnnä kädet risuineen kohti taivasta. Kädet hitaasti takaisin rinnalle ja uudestaan kohti taivasta (sopiva määrä toistoja) RAVISTELU.
4. Edelleen risusta kiinni molemmilla käsillä. Kädet risuineen rinnan korkeudelle ja työnnä käsiä risuineen suoraan eteenpäin. (sopiva määrä toistoja). RAVISTELU.
5. Edelleen risusta kiinni molemmilla käsillä. Kädet risuineen rinnan korkeudella. Nosta polvea ylös koukkuun ja samalla kädet risuineen kohti polvea (risu koskettaa polvea) (sopiva määrä toistoja). Risun voi antaa nyt ohjajalle. RAVISTELU KÄDET JA JALAT.
6. Punnerrus puuta vasten: Mene seisomaan lähelle puuta, kasvot puunrunkoa kohti, kädet puunrunkoa vasten, niin että nojaat hieman etuviistoon puunrunkoa kohti. Työnnä käsivarret suoraksi ja takaisin aloitusasentoon. (toistoja sopiva määrä). RAVISTELU.
7. Käänny selin ja nojaa puunrunkoa vasten. Laita polvia koukkuun ja pidä. Nouse seisomaan ja toista. (sopiva määrä toistoja) JOS ei pysty, voi nojalla puuhun.
8. VENYTTELY: Seiso kasvot puunrunkoa kohti. Ota askel kohti puuta ja paina jalkapohja puunjuuria vasten. Toinen jalka pysyy suorana. Venytä n.15-20sek. Vaihda. Toista 2-3 krt/ puolelleen.
9. VENYTTELY: Käy sivuttain puun runkoon nähden. Ota kädellä kiinni puunrungosta ja venytä. Toista toiselle puolelle. Venytä n.15-20 sekuntia. Toista 2-3 krt/puolelleen.
10. Loppuravistelut ja hytkyttelyt

Metsärentoutus

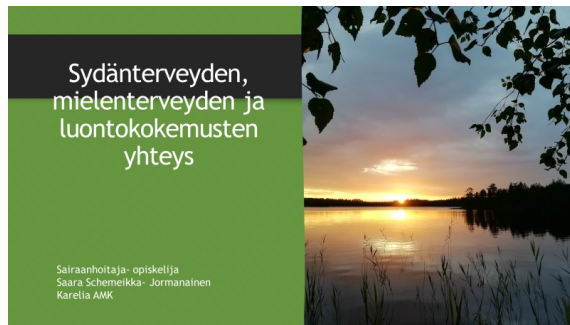
Ota itsellesi mukava asento. Vedä nenän kautta keuhkot täyteen raitista ilmaa. Ja puhalla suun kautta ulos. Pyörittele hartioitasi etukautta ympäri. Takakautta ympäri. Jatka rauhallista, syvään hengittelyä, ihan omaan tahtiin. Rauhallisesti sisään ja rauhallisesti ulos. Silmät pysyvät kiinni. Anna ajatustesi vaeltaa sinulle mieluisaan paikkaan. Se voi olla oma koti, lapsuuden koti, kallio, järven ranta, ihan mikä vain, missä sinulla on hyvä olla.

Samalla, kun ajatuksesi ovat omassa, mukavassa paikassa, hengittele edelleen rauhallisesti, omaan tahtiin sisään ja ulos. Mieti mielessäsi miltä mielipaikassasi näyttää? Millaisia ääniä kuulet ympärillä? Millaisia tuoksuja haistat? Olet omassa mielipaikassasi. Sinulla on turvallinen ja hyvä olla. Omassa mielipaikassa on hyvä olla. Sinulla on hyvä ja rentoutunut olo. Voit palata tänne, omaan mielipaikkaasi milloin vain haluat.

Hengittele edelleen rauhallisesti sisään ja ulos. Kuuntele oman mielipaikkasi ääntä, katsele oman mielipaikkasi maisemia, haistele mielipaikkasi tuoksuja. Hengitä rauhallisesti ja anna kehosi rentoutua. Olet mielipaikassasi ja täysin rentoutunut. Katsele vielä mielipaikkaasi, aisti se täysvaltaisesti.

Nyt lähdemme palautumaan hitaasti nykyhetkeen.

1. Voit liikutella vähän varpaitasi ja nilkkojasi
2. Nyt voit vähän liikutella ja oikoa jalkojasi
3. Hengähdä oikein syvään ja rauhallisesti pari kertaa
4. Voit liikutella sormiasi, ranteitasi
5. Nyt voit ravistella käsivarsiasi
6. Pyörittele vähän olkapäitäsä
7. Haukottele oikein makeasti
8. Ja samalla voit venyttellä käsiä ja jalkojasi
9. Nyt voit aukaista silmäsi
10. Rentoutus on päättynyt

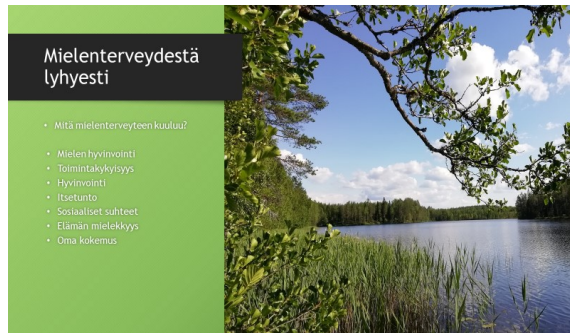


Mitä teille tulee mieleen tästä aiheesta?



Kun lähdetään miettimään, mitä asioita sydänterveyteen kuuluu, niin usein tulee ensimmäisenä asiana mieleen terveelliset elämäntavat Mitä niihin kuuluu? Liikunta. Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi, joka askeleen otat itsellesi. Vaikka liikuntaa ei varsinaisesti harrastaisi, hyötyliikuntaa arkiaskareiden parissa tulee jonkun verran jokaisella. Ravitsemus. Monille on tuttua etenkin suolan ja rasvan määrän sekä laadun huomioiminen ruokavaliossa. Kuvassa on varmaan kaikille tuttu sydänmerkki. Sydänmerkillä varustetut tuotteet ovat sydänystävällisiä, eli ne sisältävät vähemmän suolaa ja niiden rasva on hyvälaatuista. Evästäuolla voidaan puhua tästä ruoka- aiheesta lisää. Muita tärkeitä asioita ovat tietenkin tupakoimattomuus sekä päihteettömyys. Joku voi nyt kysyä, että entä iltaisin ottamani lääkelasillinen konjakkia? Joskus sitä on ihan suositeltu, mutta uusimpien tutkimusten perusteella hyödyt ovat niin vähäiset, ettei alkoholia voi mitenkään suositella käytettäväksi. (nostaa triglyseridi- arvoja, kalorit, ei sovi yhteen kaikkien sydänlääkkeiden, esim. verenohennus, verenpainelääke, kanssa). Painosta puhuminen voi olla arka asia sille, kellä sitä on liikaa tai liian vähän. Sydän- ja ihan kokonaisvaltaisterveyttä edistää tietenkin normaali paino

Ylipainoisella jo parin kilon painon pudotus on hyväksi kokonaisvaltaiselle terveydelle. Jos painonpudotus on vaikeaa, on tärkeää, että paino pysyisi samoissa lukemissa.



Mielen hyvinvointi. Mielenterveydestä puhuttaessa monelle tulee mieleen mielen-terveyden sairaudet ja ongelmat. Nykyisin puhutaankin yleisemmin mielen hyvinvoinnista ja positiivisesta mielenterveydestä. Ihmisen mielenterveys määritellään seuraavanlaisesti: ” Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta”. Ihminen on kokonaisuus, jossa fyysinen ja psyykinen terveys kuuluvat yhteen. Fyysinen terveys vaikuttaa psyykkiseen terveyteen ja psyykinen terveys fyysiseen terveyteen. Mielenterveyttä kuvaa hyvin ajatus talosta. Talo tarvitsee vahvat perustukset, että se kestävä säätilan vaihtelut. Samalla tavalla ihminen tarvitsee vahvan mielenterveyden, joka kestävä elämässä kohdattavat vaikeudet ja kriisit. Mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilölliset kuin yhteiskunnalliset, sekä kulttuurilliset asiat. Ihmisen perimä vaikuttaa hänen temperamenttiinsa ja siihen, kuinka hän suhtautuu muutoksiin. Ympäristön vaikutuksella on myös merkitystä.

Mitä asioita mielen hyvinvointiin teidän mielestänne kuuluu?

Perhe, ystävät, mielekäs ja sujuva arki, harrasteet, riittävä lepo/ uni, fyysinen terveydentila, positiivinen/ toiveikas mieli, turvallinen ja hyvä ympäristö. Ihminen kokee, että hän voi vaikuttaa elämäänsä, kokee itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Suoriutuu elämän haasteista.

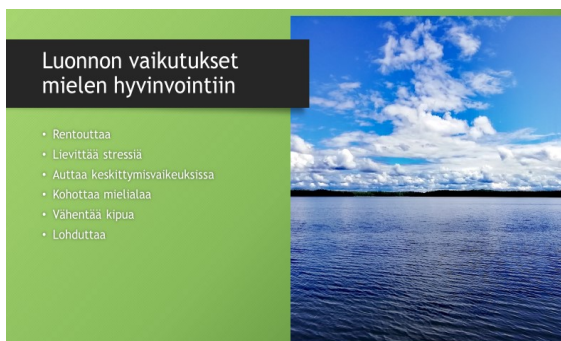


Luonnon vaikutukset fyysiseen terveyteen

- Laskee sykettä ja verenpainetta
- Parantaa tasapainoa
- Kohentaa keuhkojen toimintaa; hapenottokyky
- Parantaa unenlaatua
- Parantaa immuuniteettia
- Parantaa tasapainoa
- Kohottaa kuntoa; jaksaa liikkua paremmin

Miten luonto vaikuttaa fyysiseen terveyteen? Oletko tullut ajatelleeksi?

On tutkittu, että jo vähäisenkin luonnossa oleskelu laskee sykettä ja verenpainetta, tämä on erityisesti sydänterveydelle hyväksi. Vauvoja nukutetaan usein ulkona ja lapsia ulkoilutetaan ennen päiväunia- ulkoilu parantaa ihan kaikenikäisten unenlaatua. Ulkona liikkuminen kohottaa kuntoa, jaksaa liikkua paremmin ja tasapaino paranee. Luonnossa liikkuminen/ oleskelu vaikuttaa myös keuhkojen toimintaan. (Jos muistatte, niin ennen vanhaan oli keuhkoparantoloita ja neidän sijaitsivat metsän keskellä. Esim. Punkaharjulla Kruunupuisto.) Runsashappisessa ilmassa on helpompi hengittää. Myös vastustuskyky paranee ulkoillessa. Usein ajatellaan, että ulkona ja luonnossa liikkumisen tulisi olla tehokasta ja etenkin huonommin liikkuvat iäkkäämmät ihmiset tästä harmistuvat, eikä tule välttämättä lähdettyä ulos ollenkaan. "Kun ei kykene". Täytyisi muistaa, että jokainen askel on hyväksi ja jos liikkuminen on huonoa, voi ulkoilmasta ja luonnosta mennä nauttimaan silti. Istuskelu luonnossa antaa monia samoja vaikutuksia kuin siellä puuhastelu tai lenkkeily.



Luonnon vaikutukset mielen hyvinvointiin

- Rentouttaa
- Lievittää stressiä
- Auttaa keskittymisvaikeuksissa
- Kohottaa mielialaa
- Vähentää kipua
- Lohduttaa

Luonnossa liikkuminen tai oleilu vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Mitä ajattelette, millä tavoin?

Suomalaiset ovat kautta aikain liikkuneet luonnossa. Sinne on menty, kun on joku asia harmittanut, lähdetty lenkille tai hakkaamaan halkoja, kun on asioita mielenpäällä. On tutkittu, että luonnossa liikkuminen tai oleskelu rentouttaa, lievittää stressiä, se parantaa mielialaa ja lievittää kipuja. Myös keskittymisvaikeuksista kärsivät hyötyvät luonnossa oleskelusta. Luonnossa ollessa ihminen aistii kaikin aistein, liikkuesssa epätasaisessa maastossa, siihen joutuu keskittymään eikä silloin mieti muuta. Tämä rentouttaa. Monissa suomalaisissa lauluissa käsitellään luonto- teemaa. ”Nyt metsä kirkkoni olla saa”, ”Lapin kesä”, maakuntalaulut- muutamia mainitakseni. Tämä kertoo siitä, miten erityinen suhde meillä suomalaisilla on luontoon. Entisaikoina metsä ja luonto ovat olleet monelle välttämätön toimeentulon lähde, eikä se ole niin rentouttavaa varmasti ollut, mutta jotenkin tuntuu, että entisaikoina ihmiset ovat olleet enemmän ns. ”yhtä” luonnon kanssa. Yllättäen erityisesti Japanissa luonnon vaikutukset terveyteen on huomioitu ja 2000- luvulta alkaen, ja siellä on tutkittu erityisesti metsän vaikutuksia keskushermostoon ja stressiin. Suomessa luontoa käytetään vähemmän terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, vaikka tiedetään, että luonnon hyödyntäminen saattaisi tuoda säästöjä terveys- ja sosiaalipalveluissa.



Millä tavoilla luontoa voi käyttää hyväksi terveyden edistämässä?

Moni meistä on käynyt tai käy marjastamassa, sienestämässä tai kalastamassa. Se on juuri sitä toimintaa, joka edistää terveyttämme niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Marjastusreissun jälkeen olo on usein raukea, ehkä väsynyt kun painavan marjasangon kanssa kuljemme, mutta mieli on levännyt. Syke mataloituu, kun istuu kannon nokassa katselemassa luonnon maisemaa. Kalastaminen ja veneily toimii samoin. Kaikenlainen luonnossa samoilu, retkeily, nuotioeväitä unohtamatta. On sanottu, että virtaavaa vettä

ja elävää tulta voisi katsella loputtomiin. Käveleminen, patikoiminen, juokseminen, luonnon valokuvaaminen, luonnon materiaalien kerääminen ja niistä käsitöiden tekeminen (kranssit, kukkakimput, erilaiset koristeet).



Luonnossa voi vaan myös olla, rentoutua. Keskittyä luonnon ääniin, tuoksuihin, ja tuntemaan luonnon materiaalit, pehmeän sammalen tai puun kovan kaarnan. Rentoutua voi luonnossa liikkeessä tai paikallaan ollessa, kumpi vaihtoehto on kenellekin sopivin.

Oletteko kuulleet Green Caresta? Puhutaan siis vihreästä voimasta ja vihreästä hoivasta. Green Care- toiminta Suomessa on varsin uutta. Malli on rantautunut Suomeen vuonna 2006. Green Care- maatilatoimintaa on toteutettu erityisesti Alankomaissa jo vuonna 1970, osana sosiaalipalveluja. Toiminta ulkomailla painottuu enemmän maatilaympäristöjen käyttöön. Green Caren yhteydessä puhutaan luontovoimasta ja luontohoivasta. Luontovoima pitää sisällään harrasteita ja hyvinvointipalveluita, joilla ehkäistään ihmisen mahdollista kuntoutuksen tai hoidon tarvetta. Luontohoiva puolestaan toteutetaan terveyden- ja sosiaalihuoltolain alla esim. hoitokodeissa. (Hoitokodeissa/ osastoilla vierailevat koirat/ kissat/ jopa hevoset. Muistatte varmaan, että ennen vanhaan vanhainkotien yhteydessä on ollut myös navetta ja talli. Luonnon vaikutukset on siis osattu hyödyntää jo silloin ja jossain vaiheessa tämä on unohdettu.)

Entä jos ei pääse luontoon?

- Luonnon äänien kuunteleminen nauhalta
- Luontovalokuvien katselu
- Luonnon materiaalien tuominen sisätiloihin (kukat, heinät, sammal, puu, hiekka, lehdet)
- Teknologian hyväksikäyttäminen mm. Hyvän mielen metsäkävely, luontovideot, luontoaiheiset rentousohjelmat
- Myös ikkunasta luontomaiseman katsominen lisää positiivisia terveysvaikutuksia!



Entä jos ei pääse ulos luontoon, miten luonnosta voi nauttia?

Valokuvien katselu ja luonnon äänien kuunteleminen nauhalta ei tietenkään kokonaan korvaa luonnossa samoilua, mutta tällä tavalla saa kosketuksen luontoon sekä luonnon terveyshyödyt. NykYTEknologia tuo luonnon lähelle, vaikka tietokoneen ruudulta; verkosta löytyy niin metsäkävelyä, luontovideoita kuin luontoaiheisiä rentoutusohjelmia. On tutkittu, että jo ikkunasta näkyvän luontomaiseman katselu rentouttaa ja lisää positiivisia terveysvaikutuksia. Sisätiloihin voi tuoda luonnonmateriaaleja silmän iloksi, tunnusteltavaksi, haisteltavaksi sekä maisteltavaksi (sammalet, kukat, marjat).

Sydänterveys, mielenhyvinvointi ja luonto

- Luonnossa oleilu/ liikkuminen vaikuttaa ihmisen fyysiseen hyvinvointiin ja fyysiseen hyvinvointi vaikuttaa mielen hyvinvointiin.
- Luonnossa oleilu/ liikkuminen vaikuttaa ihmisen mielen hyvinvointiin ja mielen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin.
- Luontokokemukset vaikuttavat positiivisesti kokonaisvaltaiseen terveyteen.



Aiemmin mainitsin eläimistä, niin sitä on tutkittu, miten eläimen silittäminen lisää mielihyvää, laskee verenpainetta ja pulssia. Useat ihmiset sanoo, että eläin ymmärtää ja lohduttaa. Löysin mielenkiintoisen artikkelin (kirjoittaja Yli-Viikari Anja), jossa kerrottiin hyvistä tutkimustuloksista eläinten vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Eläimen läsnäolo on mm. lisännyt vanhuspotilaiden puhetta ja sosiaalisia taitoja. Halvauspotilaat ovat myös saaneet tukea kommunikaatiotaitojen parantamiseen. Myös vaikeavammaisten,


autististen, masentuneiden, ja skitsofreniapotilaiden kohdalla on saatu hyviä tuloksia. Elämän kriisien ja traumojen käsittelyyn on apua saatu eläinavusteisesta toiminnasta. Tiivistettynä: luonnossa oleskelu vaikuttaa fyysiseen terveyteen ja fyysinen terveys psyykkiseen terveyteen. – ja toisin päin. Meille maalla asuville monet asiat ovat arkipäivää, esimerkiksi se, että ympärillämme on paljon luontoa. Lähes jokaisella on ainakin joku ikkuna, mistä näkyy jotain elävää luontoa. Emme tule välttämättä aina ajatelleeksi emmekä arvostaneeksi, mitä hyötyjä maalla asumisesta ja luonnossa olemisesta meille on.

Pidetään terveydestämme huolta!

- Kiitos, sydämellä Saara

Lähteet:
Suomen Sydänliitto
Mieli- Suomen Mielenterveys ry
Terveyskylä
Green Care Finland
Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin
Sydänmerkki

Kuvat: Saara Schemelikka-Jormanainen



Minä kiitän nyt ja nautitaan tästä kauniista säästä, maisemista ja luonnosta. Muistetaan sydäntämme ja mieltämme.

Metsä Mieli- piste. Tietokilpailu.

Nimi: _____

Ympyröi mielestäsi sopiva vastausvaihtoehto/ vaihtoehdot:

1. Mitä hyötyä luonnossa liikkumisesta/ oleilusta on mielenhyvinvoinnille?
 - a. mieli rauhoittuu
 - b. mieli masentuu
 - c. mieli stressaantuu
 - d. mieli virkistyy

2. Miten mieltä voi hoitaa/ huoltaa lääkkeettömin keinoin?
 - a. rentoutumalla
 - b. tapaamalla ystäviä
 - c. surkuttelemalla asioita
 - d. nukkumalla tarpeeksi

3. Voiko suru, masennus, kiukku tai paha mieli tuntua fyysisenä kipuna?
 - a. ei
 - b. kyllä

4. Voiko ilo tai hyvä mieli lievittää kipua?
 - a. ei
 - b. kyllä

5. Voiko psykiatriselle sairaanhoitajalle tai mielenterveyshoitajalle varata ajan ilman lääkärin lähetettä?
 - a. kyllä
 - b. ei

6. Missä tilanteissa em. hoitajille voi varata ajan?
 - a. flunssan takia
 - b. haluaa jutella mieltä painavasta asiasta
 - c. sydänoireiden takia
 - d. unettomuuden takia

7. Onko em. hoitajalla käynti maksullista?
 - a. kyllä
 - b. ei

8. Mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti mielenhyvinvointiin?
 - a. uni
 - b. mielekäs arki/ tekeminen/ harrastukset
 - c. päihteet
 - d. hyvät ihmissuhteet

9. Voiko masentunut mieli aiheuttaa sydänoireita?
 - a. kyllä
 - b. ei

Seuraavaan kysymykseen kirjoita itse vastaus:

10. Mitä Sinulle tulee mieleen sanasta mielen hyvinvointi/ mielenterveys?

Palautelomake

Unelmien Ulkoilupäivä 2.10.2020

Nimi: _____

Onko Sydänpää Sinulle entuudestaan tuttu? Kyllä___ Ei___

Mistä sait tiedon tapahtumasta? _____

Olitko käynyt aiemmin tapahtumapaikalla? Kyllä___ En___

Oliko paikka sopiva tapahtumalle? Kyllä___ Ei___

Jos vastasit ei, miksi? _____

Olivatko päivän toiminnot sopivia? Kyllä___ Ei___ Osittain___

Jos vastasit ei tai osittain, miksi? _____

Saitko uutta tietoa tai kokemuksia? Kyllä___ Ei___ Osittain___

Jos vastasit ei tai osittain, miksi? _____

Mikä oli uutta? _____

Oliko ohjaus selkeää? Kyllä___ Ei___ Osittain___

Jos vastasit ei tai osittain, miksi? _____

Kuuluiko ohjaajien ääni? Kyllä___ Ei___ Osittain___

Jos vastasit ei tai osittain, miksi? _____

Mikä päivässä oli hyvää? _____

Missä olisi ollut kehitettävää? _____

Luennon jälkeen rastipolun tilalle tietokilpailu. Osallistujat jaetaan 2 hengen tiimeihin. Varaa kynät ja paperia, sekä palkinto.

1. Mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyteen?
2. Miten luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen?
3. Mitkä asiat vaikuttavat sydänterveyteen?
4. Mikä on suolan saanti suositus tänä päivänä?
5. Mikä on rasvan saanti suositus tänä päivänä?
6. Mikä on tavoiteltava verenpaine-arvo?
7. Mikä on tavoiteltava veren kolesteroli-arvo?
8. Mikä on tavoiteltava veren sokeriarvo?
9. Millä asioilla voit vaikuttaa sydänterveyteen?
10. Onko saunominen kielletty sydänpotilaalla?

Rentouttava mielikuvajumppa

Ota itsellesi mukava asento. Vedä nenän kautta keuhkot täyteen raitista ilmaa. Ja puhalla suun kautta ulos. Pyörittele hartioitasi etukautta ympäri. Takakautta ympäri. Kuvittele, että istut järven rannalla tai kosken partaalla. Otat virvelin maasta ja heität siimaa veteen. Odotat. Ei nappaa. Kelaat siiman, nousest seisomaan ja heität uudestaan, kovempaa. Odotat seisaaltasi. Kuulet, kuinka lokit kirkuvat odottaen kalasaalistasi. Nyt taitaa jotain olla koukussa kiinni. Alat hitaasti kelata siimaa, kala laittaa vastaan. Nyt kala on jo melkein rannassa, vedät sen ylös ja otat koukusta pois. Laitat kalan kalastuskonttiin ja koska kala on niin iso, päätät ettet enää tarvitse lisää kalaa. Ravistelet hieman käsivarsiasi, sillä kala oli tosi painava. Ravistelet myös jalkojasi, sillä äskeinen kalastus oli niin jännittävää.

Istuudut takaisin kannolle ja otat itsellesi mukavan asennon. Vedä nenän kautta keuhkot täyteen raitista ilmaa. Ja puhalla suun kautta ulos. Toista tätä omassa tahdissasi, syvään hengittellen. Ja suun kautta hitaasti ulos. Syvään sisään ja hitaasti suun kautta ulos. Tunnet, kuinka olo alkaa rentoutua. Sulje nyt silmät ja jatka rauhallista, syvään hengittelyä, ihan omaan tahtiin. Rauhallisesti sisään ja rauhallisesti ulos. Silmät pysyvät kiinni. Anna ajatustesi vaeltaa sinulle mieluisaan paikkaan. Se voi olla oma koti, lapsuuden koti, kallio, järven ranta, ihan mikä vain, missä sinulla on hyvä olla. Samalla,

kun ajatuksesi ovat omassa, mukavassa paikassa, hengittele edelleen rauhallisesti, omaan tahtiin sisään ja ulos. Miltä mielipaikassasi näyttää? Miltä ympäristö näyttää? Millaisia ääniä kuulet ympärillä? Millaisia tuoksuja haistat? Olet omassa mielipaikassasi. Sinulla on turvallinen ja hyvä olla. Omassa mielipaikassa on hyvä olla. Sinulla on hyvä ja rentoutunut olo.

Voit palata tänne, omaan mielipaikkaasi milloin vain haluat. Hengittele edelleen rauhallisesti sisään ja ulos Kuuntele oman mielipaikkasi ääni, katsele oman mielipaikkasi maisemia, haistele mielipaikkasi tuoksuja. Hengitä rauhallisesti ja anna kehosi rentoutua. Olet mielipaikassasi ja täysin rentoutunut. Katsele vielä mielipaikkaasi, aisti se täysvaltaisesti. Nyt lähdemme palautumaan hitaasti nykyhetkeen.

1. Voit liikutella vähän varpaitasi ja nilkkojasi
2. Nyt voit vähän liikutella ja oikoa jalkojasi
3. Hengähdä oikein syvään ja rauhallisesti pari kertaa
4. Voit liikutella sormiasi, ranteitasi
5. Nyt voit ravistella käsivarsiasi
6. Pyörittele vähän olkapäitäsä
7. Haukottele oikein makeasti
8. Ja samalla voit venytellä käsiä ja jalkojasi
9. Nyt voit aukaista silmäsi
10. Rentoutus on päättynyt.