

Kirsi Korhola-Koskinen

GREEN CARE -TOIMINTAA VANHUKSILLE SUVANNON RYHMÄKODISSA

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike
Tekijä/Tekijät
Työn nimi
Toimeksiantaja
Vuosi
Sivut
Työn ohjaajat

Sosionomi (Amk)
Kirsi Korhola-Koskinen
Green Care -toimintaa vanhuksille Suvannon ryhmäkodissa
Toimintakeskus Suvanto
2022
1-39, liitteitä 5 sivua
Leena Penttilä, Seija Nissinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli Green Care -toimintaa vanhuksille Suvannon ryhmäkodissa. Toimeksiantaja oli Toimintakeskus Suvanto, joka on vanhusten palveluasumista ja tehostettua palveluasumista tuottava palvelutalo. Asiakasyhmänä olivat ryhmäkodin muistisairaat vanhukset. Muistisairaudet heikentävät toimintakykyä ja vaikuttavat myös käyttäytymiseen monin tavoin. Virike-toiminta on yksi vanhusten toimintakykyä ja hyvinvointia edistävä tapa. Green Care on toimintaa, jossa luontoa ja eläimiä käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö ja lähestymistapana oli tuotekehittelyprosessi. Tavoitteena oli kehittää viriketoimintaa monipuolistamalla sitä luontolähtöisillä menetelmillä. Tarkoituksena oli pilottikokeilujen avulla testata luontolähtöistä toimintaa ja kehittää työväline luontolähtöiseen viriketoimintaan. Pilottikokeiluja oli viisi kertaa, jokaisella kerralla oli oma tavoite. Henkilökunta oli kokeiluissa havainnoitsijan roolissa. Osallistujilta kerättiin palautetta toiminnasta. Aineisto koostui haastatteluista ja havainnoinneista tuotetuista dokumenteista.

Kehittämistyön tuotoksena asukkaat saivat kokeilla tavoitteellista Green Care -toimintaa. Kaikki toimintakerrat toteutuivat suunnitelmien mukaisesti ja asukkaat pitivät toimintaa mielekkäänä ja merkityksellisenä. Lopputuotteena valmistui luontomysterilaatikko, joka testattiin ja arvioitiin. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää Suvannon ryhmäkodin viriketoiminnassa. Luontomysterilaatikko soveltuu käytettäväksi luontoavusteiseen viriketoimintaan. Toimeksiantaja hyötyi opinnäytetyöstä saamalla kokemuksia Green Care -toiminnasta ja uuden työvälineen viriketoimintaan.

Asiasanat: vanhuus, muistisairaus, toimintakyky, Green Care, viriketoiminta

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Kirsi Korhola-Koskinen
Thesis title	Green Care activities for the elderly in the Suvanto group home
Commissioned by	Toimintakeskus Suvanto
Time	2022
Pages	1-39 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Leena Penttilä, Seija Nissinen

ABSTRACT

The subject of this thesis was Green Care activities for the elderly in The Suvanto group home. The commissioner was Toimintakeskus Suvanto; which is a service house for the elderly. The clients included elderly people with memory impairment who lived in the group home. Memory disorders affect functioning and behaviour. Recreational activities are one way to promote the functioning and well-being of the elderly. Green Care refers to the use of nature or its elements for improving well-being and health.

This bachelor's thesis was a development project and the task was to develop recreational activities. The aim was to diversify them with nature-based methods. The purpose was to test nature- and animal-assisted activities and to develop a tool for nature-assisted activities. There were five pilot experiments, each with a different goal. The staff participated in making observations and feedback was collected from residents. The data consisted of documents obtained from interviews and observations. As planned, the pilot experiments were carried out and the final product was completed.

As a result, residents were allowed to test Green Care activities as planned. According to the feedback from the residents, the activities were meaningful and refreshing. The end product was a mystery nature box that was tested. In conclusion, nature-based methods and the mystery nature box can be used in recreational activities. The commissioner gained benefit from Green Care activity as well as a new tool for recreational activities.

Keywords: old age, memory disorder, functional ability, Green Care, recreational activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VANHUUS JA HYVÄ ELÄMÄNLAATU.....	7
2.1	Toimintakyvyn tukeminen.....	8
2.2	Muistisairaus ja toimintakyky.....	9
3	GREEN CARE -TOIMINTA.....	10
3.1	Green Care vanhustyössä.....	11
3.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	12
4	VIRIKETOIMINTA ASUMISYKSIKÖSSÄ.....	13
4.1	Luontolähtöinen viriketoiminta.....	14
4.2	Eläinavusteisuus viriketoiminnassa.....	15
5	TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	16
5.1	Menetelmät ja lähestymistavat.....	17
5.2	Aineiston hankinta.....	18
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	20
6.1	Harjoitteiden valinta.....	21
6.2	Eläinvierailu sisällä.....	22
6.3	Ulkoilua eläinavusteisesti.....	23
6.4	Kädentöitä luonnonmateriaaleista.....	24
6.5	Virtuaalinen luontokokemus.....	25
6.6	Lopputuotteen testaus.....	26
7	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTIA.....	28
7.1	Kehittämisprosessin tarkastelua.....	28
7.2	Tulosten arviointia.....	29
7.3	Toimenpide-ehdotukset.....	30
8	POHDINTAA.....	31
8.1	Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	32
8.2	Eettisyys ja turvallisuus.....	33

8.3 Luotettavuus	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	

Liite 1. Dokumentointilomake

Liite 2. Luontomysteerilaatikon ohje

Liite 3. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Luonto ja ulkona liikkuminen ovat meille monelle jokapäiväinen asia. Kaikille se ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Kävellessä töihin tai lenkkeillessä vapaa-ajalla emme aina tule ajatelleeksi, että luonto kuuluu kaikille – myös asumisyksiköissä asuville. (Kotkajuuri 2019, 54.) Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu jo pitkään niin Suomessa kuin monissa muissakin maissa. Green Care -toimintaa kehitetään jatkuvasti ja sitä käytetään jo paljon terveyden- ja sosiaalihuollon- sekä hyvinvointipalveluissa eri asiakasryhmille. Green Carea voidaan harjoittaa kaikkialla missä luonto on läsnä, myös kaupunkiympäristöissä ja sisätiloissa luonnonelementtien avulla. (Soini ym. 2011, 322.)

Opinnäytetyön aiheena oli Green Care -toimintaa vanhuksille Suvannon ryhmäkodissa. Toiminnallisen opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen. Kehittämistyönä oli viriketoiminnan monipuolistaminen luontolähtöisillä menetelmillä. Toimeksiantaja oli Savitaipaleella sijaitseva Toimintakeskus Suvanto, joka tarjoaa kodinomaista palveluasumista ja ympärivuorokautista hoitoa vanhuksille. Sosiaalihuoltolaki (1301/2014 22. §) määrittää, että laitospalveluja tarjotessa on asukkaille pyrittävä järjestämään virikkeitä antava elinympäristö, joka edistää kuntoutumista, omatoimisuutta ja toimintakykyä.

Suvannossa hyödynnetään kuntouttavaa työtettä ja asukkaiden elämänlaadusta huolehditaan säännöllisellä toiminnallisella ohjelmalla. Liikunta- ja viriketuokioiden järjestäminen on kirjattu omavalvontasuunnitelmaan talon yhteiseksi toimintaperiaatteeksi. Viriketoiminnan tarkoituksena on asiakkaiden fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Viriketoiminnalla tuetaan asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Savitaipaleen vanhaintuki ry 2021.)

Toimintakeskus Suvanto sijaitsee luonnon läheisyydessä ja luonto on kuulunut useimman asukkaan elämään. Useimmat heistä ovat tottuneet hyödyntämään luonnonmateriaaleja ja liikkuneet aiemmin paljon luonnossa. Metsästä on haettu marjat, sienet ja polttopuut. Monet asukkaista ovat kotoisin maatilalta ja heillä on ollut eläimiä. Pimeään ja kylmään vuodenaikaan on totuttu tekemään erilaisia puhdetöitä luonnon materiaaleista. Kun itsenäinen liikkuminen luon-

nossa ei enää mahdollista, voidaan luontoa tuoda palvelutaloon luonnonmateriaalien, eläinvieraiden, äänien, tuoksujen ja luontokokemusten avulla.

Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostus Green Care -toimintaan ja halu toteuttaa luontolähtöistä toimintaa vanhustyössä. Aihe oli ajankohtainen, Green Care oli yhtenä teemana Ikäystävällinen asuminen -hankkeessa, jossa Suvantokin oli mukana. Green Care -ajattelua on jo otettu mukaan tukemalla asukkaiden ulkoilua helppokulkuisilla reiteillä luonnon läheisyydessä. Myös eläinvieraat ovat olleet aina tervetulleita vierailulle Suvantoon. Luontoa voidaan hyödyntää monin tavoin vanhusten aktivoinnissa, virkistyksessä, sekä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa (Suomi 2019, 288).

2 VANHUUS JA HYVÄ ELÄMÄNLAATU

Vanhuus on yksi elämänkulun luonnollinen vaihe. Hyvä elämänlaatu ja oikeus hyvään elämään kuuluvat kaiken ikäisille. Vanhukset tarvitsevat toimintaa pysyäkseen fyysisesti ja henkisesti vireänä. Tekemällä mielekkäitä asioita voi kokea iloa ja tyytyväisyyttä omassa asuinympäristössään. Vanhusten hyvinvointi koostuu hyvästä terveydestä ja mahdollisuuksista tehdä itselleen mielekkäitä asioita. Toiminnallinen arki tukee terveyttä ja hyvinvointia. Hyvään elämänlaatuun sisältyy elinympäristö sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalinen ulottuvuus. Onnistuneeseen vanhuuteen kuuluvat elämänlaadun ulottuvuudet ja toimintakykyisyys. Hyvä elämänlaatu tarkoittaa myös sitä, että ihminen voi vanheta arvokkaasti ja elää omannäköistä elämää sairauksista ja toimintakyvyn alenemisesta huolimatta. (Räsänen 2019, 18–24.)

Vanhuus tuo mukanaan monia muutoksia elimistön toimintaan. Liikkumiseen tulee haasteita, kun lihasten voima, luuston kunto, nivelten liike ja tasapaino heikkenevät. Lämpötilan vaihtelut aiheuttavat ongelmia, kun lämmönsäätely ja ääreisverenkierto heikentyvät. Aistitoimintojen muutokset vaikuttavat ympäristön havainnointiin, reagoitakykyyn ja aktivoitumiseen. Näön ja kuulon heikkeneminen vaikeuttavat kommunikointia ja toimintaan osallistumista. Tuntoaisti säilyy yleensä hyvänä pisimpään. Vanhuudessa terveydentila vaihtelee ja erilaiset sairaudet vaikuttavat jaksamiseen ja motivoitumiseen. Muisti heikkenee ja muistisairaudet ovat yleisiä vanhuksilla. Vaikka vanhuuteen liittyy terveyden

ja toimintakyvyn haasteita, antaa elämäkokemus myös voimavaroja ja vahvuuksia. (Kymäläinen & Partala 2018, 13–14.)

Terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisen seurauksena voi olla mahdotonta jatkaa niitä tekemisiä, jotka ovat tuoneet aiemmin merkityksellisyyttä elämään. Muutokset saattavat vaikuttaa elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen ja mielen hyvinvointiin. Vanhus saattaa kokea olevansa rasite ja taakka, kun hän on riippuvainen toisten ihmisten avusta. Tunne siitä, että elämällä ei ole tarkoitusta, voi aiheuttaa masennusta ja ahdistusta. Vanhukset kaipaavat haasteita, jotta voivat kokea olevansa tarpeellisia. Ihmisen elämän tarkoituksen toteuttamisessa keskeistä on omien voimavarojen löytäminen, käyttäminen ja vahvistaminen. Hyvässä vanhustyössä keskeistä on ajatus, että elämällä on tarkoitus kaikkina aikoina kaikissa olosuhteissa sen loppuun saakka. (Pynnönen 2019, 41–42.)

2.1 Toimintakyvyn tukeminen

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kykyä selviytyä jokapäiväisistä tehtävistä ja arjen haasteista omassa ympäristössään. Toimintakykyyn vaikuttavat asuin- ja elinympäristön lisäksi saatavilla oleva tuki ja oikeanlaiset palvelut. Hyvä toimintakyky on tasapainotila omien tavoitteiden, kykyjen, elin- ja toimintaympäristön välillä. Riittävä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen elämän ja antaa edellytykset osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin. Toimintakykyä voi tukea monilla asioilla, kuten aktiivisuudella, osallisuudella ja mielekkäällä tekemisellä. (THL 2022.) Toimintakyvyn tukeminen lähtee ihmisen omista voimavaroista ja tarpeista. Arjessa toimiminen ja ihmisten välinen toiminta kuntouttavat. Kaikenlainen aktiivisuus, yhdessä puuhailu, toisten kanssa seurustelu, ulkoilu ja liikkeellä olo tukevat toiminakykyä. Kaikki tapahtumattomuutta katkaisevat virikkeet aktivoivat kehoa ja mieltä. (Räsänen 2019, 23.)

Suomessa ikääntyneiden hyvinvointi, terveys ja palvelut ovat ajankohtaisia ja tärkeitä asioita. Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuositussa vuonna 2020–2023 tavoitteena ovat iäkkäiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen, vapaaehtoistyön lisääminen, ja teknologioiden hyödyntäminen, asumisen ja asuinympäristöjen sekä palvelujen kehittäminen ja lisääminen. Toimintakykyä

ja hyvää elämänlaatua pidetään yllä tukemalla ikääntyneiden mahdollisuutta osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. Iäkkäillä tulee saada hoitaa esteettömästi ja turvallisesti asioita, kehittää itseään, osallistua kulttuuriin ja viettää sosiaalista elämää. (STM 2020, 11, 21.)

2.2 Muistisairaus ja toimintakyky

Vanhetessa ajattelu hidastuu, päättelytaito häviää, eikä asioiden mieleen painaminen ole enää sujuvaa. Muistin heikkeneminen voi liittyä normaaliin vanhenemiseen tai muistisairauteen. Muistihäiriöt voivat olla joko tilapäisiä tai pysyviä. Muistisairaudet heikentävät muistia ja vaikuttavat muihinkin tiedonkäsittelyn osa-alueisiin. Kognitiiviset oireet näkyvät toiminnan ohjauksessa, asioiden hahmottamisessa ja kielellisissä toiminnoissa. Muistisairaus heikentää omatoimisuutta ja vaikuttaa käyttäytymiseen. Muistisairaalla voi olla mielialan vaihtelua, levottomuutta ja harha-aistimuksia. Käyttäytymisen muutokset voivat näkyä aggressiivisuutena, ärtyneisyytenä, ahdistuksena tai masennuksena. Muistisairas voi pyrkiä vahingoittamaan itseään, kuljeskella edestakaisin, pukea tai riisua tarkoituksettomasti, keräillä ja kätkeä tavaroita tai tehdä toistuvaa poikkeavaa liikettä. Edetessään muistisairaudet johtavat eriateiseen dementiaan. (Hallikainen 2019, 38, 54.)

Muistisairaus muuttaa ihmisen kykyä ilmaista itseään ja ymmärtää ympäristönsä viestintää. Kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa voi olla haasteita, kun puhe, lauseet ja sanat kadottavat merkityksen. Muistisairaana käyttäytymisen saattaa vaihdella päivästä ja hetkestä toiseen ja käytös saattaa olla normaalista hyvinkin poikkeavaa. Muistisairauksilla on laaja-alaisia vaikutuksia sairastuneen päivittäiseen toimintaan ja sosiaaliseen elämään. Muistisairaudet vaikeuttavat elämän hallintaa monin tavoin. Ennakointi, aistitietojen tukeminen, tukeva toiminta, asuinympäristön tuttuus, helppo hahmotettavuus ja esteettömyys helpottavat arkea. Edetessään sairastunut ei enää selviä yksin jokapäiväisistä toimista ja muistisairaus johtaa usein palveluasumiseen. Muistisairaiden hoidossa tärkeää on tukea vuorovaikutusta ja mahdollistaa mielekkääseen tekemiseen, liikkumiseen ja omannäköiseen elämään. (Burakoff s.a; Rappe ym. 2020, 135–137.)

Muistisairaahan toimintakyvyn tukemisessa voi käyttää erilaisia harjoitteita, joiden lähtökohtana ihmisen omat voimavarat, onnistumisen ilo ja tekemisen merkityksellisyys. Motivoiminen ja mielenkiinnon ylläpitäminen on tärkeää ja harjoitteita kannattaa tehdä silloin kun vireystila on parhaimmillaan. Toimintakykyä tukevien harjoitteiden tekemiseen tarvitaan paljon aikaa, suunnittelua, muistuttelua ja tukea. Muistisairauden etenemisen myötä myös harjoitteet muuttuvat, parhaiten onnistuvat asiat, jotka ovat aiemmasta elämästä tuttuja ja mielekkäitä. Aivojen aktivoiminen, kaikenlainen liikkuminen, kognitiivinen tekeminen ja sosiaalisten taitojen ylläpitäminen tukevat muistisairaahan toimintakykyä. Säännölliset tapaamiset turvallisessa ryhmässä tukevat sosiaalisia taitoja. Myös eläimiä voi käyttää muistisairaahan toimintakyvyn tukena. Eläimestä huolehtiminen voi ylläpitää taitoja, joita muistisairas ei muuten käyttäisi. (Immonen & Mönkäre 2019, 130–131.)

3 GREEN CARE -TOIMINTA

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luonnon tietoista käyttöä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Green Careen sisältyvät luonto, yhteisö ja toiminta. Hyvinvointikokemukset saadaan osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Luonto voi olla toiminnan kohde, väline tai paikka. Green Care -toiminta voi olla kuntoutumista, oppimista, harrastamista tai elämyksellistä virkistys- ja hyvinvointitoimintaa. Green Carea voi toteuttaa itsenäisesti harjoittamalla tai omaehtoisesti luonnossa liikkumalla, se voi olla myös ohjattua ja ryhmässä tehtävää toimintaa. Green Care -toiminta on tavoitteellista ja sitä toteutetaan vastuullisesti ja ammatillisesti. Luontoa käytetään edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista. (Alén ym. 2015, 11; Soini 2014, 20–24.)

Green Care – toiminnan periaatteena on luonnon arvostaminen ja luontosuhteen vahvistaminen. Eläimet voivat olla toiminnassa mukana avustajina ja niitä kunnioitetaan. Käytettävät menetelmät ja toimintaympäristöt suunnitellaan asiakaslähtöisesti ja harkiten. Green Care -toiminta on laadukasta sekä psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti turvallista. Asiakkaiden tarpeet, toimintarajoitteet ja menetelmien soveltuvuus huomioidaan. Mukana olevia asiakkaita kohdellaan tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti, itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. (Suomi ym. 2016, 98–99.)

Luontovoimaa ja Luontohoivaa ovat käsitteitä, jotka sisältävät erilaisilla toimintamodoilla tuotettavia luontolähtöisiä palveluita. Luontovoima on vapaamuotoisempaa ennaltaehkäisevää ja yleistä hyvinvointia lisäävää toimintaa. Luontovoiman tarkoituksena on elvyttää, voimaannuttaa ja aktivoida asiakkaita. Luontovoiman palvelut voivat olla tavoitteellista luonto-, eläin-, tai puutarhavusteista toimintaa tai maatilavierailuja. Luontohoivalla tarkoitetaan kuntoutus- tai terapiapalveluita, joita tarjoavat julkisen sektorin palveluntuottajat lainsäädännön alaisuudessa. Luontohoivaa tuottavilta edellytetään riittävää terveydenhuolto- tai sosiaalialan koulutusta. Luontohoivaa toteutetaan aina kuntoutus- tai hoitosuunnitelman mukaisesti. Green Care – toimintaa voidaan järjestää maatilatoimintana, eläinavusteisesti, puutarhalähtöisesti tai luontolähtöisesti. Kaikkia menetelmiä voidaan käyttää molempien käsitteen alla olevissa palveluissa kaikille asiakasryhmille. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5–6; Vehmas 2014, 31–32.)

3.1 Green Care vanhustyössä

Vanhainkoteja ja laitoksia on sijoitettu jo viime vuosisadalla luonnon läheisyyteen, jossa luonto on ollut hyvinvoinnin tukena. Puutarhoja, maatiloja ja eläimiä on käytetty alun perin turvaamaan elintarvikkeiden saanti, mutta samalla kuntouttavana toimintana ja virkistykseenä. Yleinen ajattelutapa on muuttunut lääketieteelliseen suuntaan ja nyt laitoshoidon on keskittynyt sisätiloihin. Samaan aikaan kun laitoksiin on rakennettu kuntoiluhuoneita, on monissa paikoissa hyötypuutarhoista luovuttu ja ulkoilua vähennetty. (Suomi 2019, 278.) Kaupungistuminen ja teknologisoituminen ovat aiheuttaneet luonnosta vieraantumisen ja sosiaalisten ongelmien lisääntymisen. Vanhusten ja laitospaikojen kasvava määrä on lisännyt tarvetta uusille toimintamalleille. (Soini ym. 2011, 329).

Luontoyhteyttä on ryhdytty rakentamaan uudelleen ja lisäämään luontolähtöisten menetelmien käyttöä myös vanhustyössä (Soini 2014, 8.) Vanhusten tulisi saada kokea luonnon läheisyys ja sen vaikutukset omassa asuinympäristönsään sekä sisällä, että pihamaalla. Monissa palvelutaloissa luontoa on tuotu sisälle isojen ikkunoiden, seinäkuvien, eläinvieraiden ja viherkasvien avulla.

Ulkoilualueisiin on panostettu entistä enemmän ja niistä on tehty viihtyisiä istutusten avulla. (Kotkajuuri 2019, 54.)

Kasvien, viheralueiden ja puutarhojen käyttöä on tutkittu muistisairaiden laitoshoidossa. Erja Rappen väitöskirjan mukaan juuri muistisairaatt hoitivat mielellään kasveja ja työskentelivät puutarhassa. Kasvit ja kukat toivat yleistä viihtyvyyttä ja kodinomaisuutta laitospäristöön. Vaikka kasvien hoidosta tuli ylimääräistä työtä, niillä todettiin olevan hyvinvointivaikutuksia asukkaille sekä henkilökunnalle. Kasvit poistivat melua, puhdistivat, raikastivat ja kosteuttivat ilmaa. Kukat antoivat monenlaisia aistikokemuksia tuoksuillaan, muodoillaan ja väreillään. Kasvit ja puutarha antoivat asukkaille merkityksellistä tekemistä ja onnistumisia, mikä kohotti itsetuntoa. Kasvit ja kukat toivat mieleen myönteisiä tunteita ja muistoja, ne saivat aikaan keskustelua ja lisäsivät asukkaiden sosiaalisuutta. Muistisairaatt rauhoittuivat kasveja hoitaessaan, monilla unenlaatu parani ja jopa lääkkeiden käyttö väheni. (Rappe 2005, 31–33, 40.)

3.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnolla ja luontoympäristössä toimimisella on havaittu olevan monia positiivisia vaikutuksia kaikille asiakasryhmille. Hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ja ne voivat syntyä osittain tahdosta riippumatta. Aina ei tarvita suuria esivalmisteluja luontokokemuksen saamiseen. Pienetkin luonnon tarjoamat virikkeet ja lyhyet luontokokemukset vaikuttavat hyvinvointiin. (Kahilaniemi & Löf 2020, 4, 9.) Jo muutaman minuutin luontonäkymän katselu lisää tarkkaavaisuutta ja havainnointia, vähentää lihasjäntytystä ja lisää palautumista (Lee ym. 2015, 182). Luonto vaikuttaa sekä kehoon että mieleen. Luonnossa oleilu rauhoittaa ja lisää läsnäoloa. Luonto parantaa mielialaa ja sillä on myös fysiologisia vaikutuksia. Luontokokemukset saavat aikaan ihmisen voimaantumisen. (Soini 2014, 51–56.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksista muistisairaille on tutkimustuloksia. Bird (2007, 6) mukaan luontoyhteydestä on hyötyä vanhusten ja muistisairaiden kuntoutuksessa ja hoidossa. Luontoavusteisin keinoin voidaan vähentää muistisairaiden stressiä ja auttaa heitä selviytymään kuormittavista tilanteista. Luonnon avulla voi parantaa laitospäristön viihtyvyyttä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Luonto vähentää ahdistusta ja rauhoittaa aggressiivisesti käyttäy-

tyvää muistisairasta. Yhteys luontoon lisää tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä sekä edistää kognitiota. Tutut luonnon elementit ja näkymät antavat muistisairaille myönteisiä tunnemuistoja ja rohkaisevat muistelemaan (Hirvonen 2014, 35).

Luonto antaa osallisuuden kokemuksia, elvyttää väsyneen mielen ja vähentää masennuksen oireita. Luonto tarjoaa vanhuksille oikeaa ja merkityksellistä tekemistä. Luonnon monipuoliset virikkeet aktivoivat aivoja ja tuovat sisältöä elämään. Luonnon kauneus antaa nautintoa, lisää luovuutta ja aktivoi mielikuvitusta. Luonto tarjoaa haasteita ja innostaa liikkumaan edistäen fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta. Luonnossa oleilu vähentää levottomuutta ja rentouttaa. Sen avulla voi parantaa unen laatua sekä ravitsemustilaa. Luonnossa toimiminen lisää vanhusten ruokahalua ja parantaa energian saantia. Se alentaa kortisolitasoa, sykettä ja verenpainetta. (Kymäläinen & Partala 2018, 7, 10.) Luonto edistää kokonaisvaltaisesti muistisairaiden vanhusten elämänlaatua. Se auttaa saamaan yhteyden ympäröivään maailmaan, käyttämään jäljellä olevia voimavaroja ja lisää elämänhallintaa. Luonnossa koetut onnistumiset edistävät itsetuntoa ja lisäävät sosiaalista kanssakäymistä. (Green Care Finland ry s.a.)

4 VIRIKETOIMINTA ASUMISYKSIKÖSSÄ

Ihminen on luonnostaan luova ja elämyksiä etsivä olento, joka kokee tyydytystä saadessaan kokeilla ja toteuttaa taitojaan, joissa yhdistyy ajattelu ja toiminta (Alén ym. 2015, 15). Asumisyksikön arki on rutiiniomaista ja päivät kuluvat yleensä ateriarytmien mukaan samankaltaisesti. Arjessa tapahtuma mielekäs toiminta on tärkeä elämänlaatua lisäävä tekijä ja sen toteuttamisessa henkilökunnalla on tärkeä rooli. Kaikki mitä näemme, kuulemma, haistamme tai tunnemme kehollamme, vaikuttaa hyvinvointiin. Viriketoiminnassa toiminnallisilla menetelmillä tuetaan ja lisätään asukkaiden osallisuutta, hyvinvointia ja toimintakykyä. Menetelmiä voivat olla esimerkiksi musiikki, taide, liikunta, tanssi, kuvien käyttö, muistelu, luonto- ja eläinavusteiset menetelmät. (Karkkulainen ym. 2019, 10, 27.)

Viriketoiminnasta saa iloa, onnistumisia ja osallisuuden kokemuksia, jotka vahvistavat asukkaiden elämänhallinnan ja omanarvontunnetta. Viriketoiminta aktivoi kognitiivista toimintakykyä, kuten ajattelua, päättelyä, muistelua ja kie-

lellisiä taitoja. Asumisyksikön arjen ei tarvitse olla passiivista oleilua ja odotte-
lua, vaan se voi olla mahdollisuutta tehdä ja toimia. Toiminnallisuus lisää van-
husten elämän tarkoituksellisuutta ja helpottaa hahmottamaan aikaa ja paik-
kaa. Viriketoiminta antaa mahdollisuudet käyttää jäljellä olevia taitoja ja kyky-
jä. Se edistää toimintakykyä ja auttaa omatoimisuutta säilymään. Asumisyksi-
kön monipuolinen viriketoiminta antaa omaisille mielikuvan paikan viihtyvyy-
destä ja kodinomaisuudesta. Viriketuokion järjestäminen on myös henkilökun-
nalle mukavaa vaihtelua arjen rutiineihin, kun saa käyttää luovuutta ja omia
vahvuuksiaan. (Kotkajuuri 2019, 16–19.)

4.1 Luontolähtöinen viriketoiminta

Luontolähtöisessä toiminnassa keskeistä on asiakkaiden vahvuuksien, voima-
varojen ja heille merkityksellisten asioiden huomioiminen (Kahilaniemi & Löf
2020, 12). Luontoon liittyvät aktiviteetit antavat osallisuuden ja voimaantumi-
sen mahdollisuuksia laitospäristössä asuville. Green Care -ajattelussa vain
mielikuvitus, viitseliäisyys ja tahtotila ovat rajana sen toteuttamiselle. Luon-
toelämykset antavat asukkaille virkistystä, irtiottoja arjesta ja tehokasta kun-
toutusta. Luontolähtöisellä toiminnalla voidaan tehdä vanhusten elämästä
elämisen arvoista ja motivoida heitä toimimaan. Ulkoileminen on yksinkertaisin
tapa luonnosta nauttimiseen. Turvallinen viihtyisä piha-alue mahdollistaa
luonnon havainnoinnin ja vuodenaikojen seuraamisen. Jokainen yksikkö to-
teuttaa Green Carea omalla tavallaan resurssien puitteissa. (Karinen 2012,
77–78.)

Asiakkaat voivat liikkua ja toimia luontoympäristössä itsenäisesti, avustettuna
tai ohjatusti. Ulkona voi tarkkailla luontoa ja nauttia raittiista ilmasta. Jos ei ole
mahdollista päästä ulos luontoympäristöön, voi luonnon elementtejä tuoda
asiakkaiden luo. Sisälle voi tuoda eläinvieraan, kuvia, kasveja ja tai muita
luonnon elementtejä, ääniä ja tuoksua. Luonnon elementtien avulla voi aisteja
harjoittaa tunnustellen, kuunnellen tai katsellen. Asiakkaat voi viedä rentoutu-
maan luontoon mielikuvituksen tai teknologian avulla. Luontoaiheisen mieliku-
vajumpan avulla voi parantaa fyysistä kuntoa. Luontokuvia katselemalla voi
kohottaa mielialaa, muistella ja keskustella. Kognitiivisia taitoja voi ylläpitää
luontovisailuilla, luontoarvoituksilla tai luontoteemaisilla peleillä. Sisällä tehtä-
viin harjoituksiin voi lisätä tunnelmaa äänillä, kuten metsän kohinaa sisältävän

musiikin avulla. (Kahilaniemi & Löf 2020, 14–19; Karkkulainen ym. 2019, 42–43; Kotkajuuri 2019, 73.)

Luontoon liittyvät kädentyöt ovat hyvä vaihtoehto sisällä tehtävään toimintaan ja aktivoimaan käsillä tekemiseen. Valmiit tuotokset tuovat onnistumisen elämyksiä ja vahvistavat itseluottamusta. Aiheeseen liittyvää materiaalia on paljon saatavilla ja toimintaan voi valita vaatavuustasoltaan sopivia ohjeita. Esimerkiksi pajuista, risuista, oljista, kivistä, syksyn lehdistä voi tehdä monenlaisia töitä. Luonnonmateriaalien keräämisen voi yhdistää ulkoiluun ja jokamiehen oikeudella voi kerätä aineksia kädentöihin. Kädentaitojen terapeuttisuutta voi verrata musiikki- tai taideterapiaan. (Salovuori 2014, 49, 51.) Tekemisen avulla voi ilmaista itseään ja omia tunnetiloja ilman sanoja. Kädentaidot ylläpitävät hienomotorisia taitoja, kuten silmän ja käden yhteistyötä. Lopputulos ei ole yhteisen tekemisen ainoa päämäärä, vaan sen avulla voi voimaantua monella tapaa. (Kotkajuuri 2019, 134.)

4.2 Eläinavusteisuus viriketoiminnassa

Eläinten hyödyntäminen kuntouttavassa toiminnassa on vahvasti kasvava suuntaus. Eläinavusteinen työskentely voi olla ammattilaisen ohjaamaa tavoitteellista eläinavusteista toimintaa, terapiaa tai sosiaalityötä. Se voi olla myös suunniteltua ja dokumentoitua tavoitteellista harraste- ja virkistystoimintaa, kuten eläinvierailuja. Eläinavusteisia harjoitteita voidaan käyttää asiakkaiden toiminnallisten taitojen tukemiseen. Tavoitteena voi olla motoristen, kognitiivisten, psyykkisten, sosiaalisten tai eettisten taitojen harjoittaminen. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan hyödyntää materiaalia, makupaloja, apuvälineitä, leluja, pelejä, musiikkia ja eläimen kosketusta. (Kahilaniemi 2016, 26, 30.) Eläin voi olla toiminnassa mukana antamassa sosiaalista tukea ja turvallisuuden tunnetta. Eläimen läsnäolo lisää rohkeutta ja auttaa, jos sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa on puutteita. Eläimen kanssa voi kommunikoida elekielellä ilman sanoja. Se auttaa olemaan läsnä ja hahmottamaan tilannetta. Eläin suhtautuu kaikkiin tasavertaisesti, se ei luokittele ihmisiä. Eläimen terapeuttinen koskettaminen antaa läheisyyttä ja lohtua. (Alén ym. 51–54; Soini 2014, 56–57.)

Koira-avusteinen toiminta on kustannustehokasta toimintaa vanhusten aktiivisissa ja hyvinvoinnin edistämisessä. Turun koira-avusteisen pilotin tarkoituksena vuonna 2012 oli tutkia koiravierailujen vaikutusta vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa ja tuoda koira-avusteista työskentelyä tutuksi. Koirien todettiin lisäävän vanhusten kykyä ja halua kommunikoida toistensa, hoitajien ja omaisten kanssa. Koirat aktivoivat ja motivoivat asukkaita liikkumaan. Koiravierailujen todettiin edistäneen vanhusten psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Koirien avulla oli saatu yhteys jopa syvästi dementoituneeseen vanhukseen. Säännölliset vierailut olivat antaneet asukkaiden arkeen rytmiä ja tarkoitusta. Koiravierailut olivat jääneet muistisairaiden mieleen, ne olivat tuoneet virkistystä ja vaihtelua arkeen. Myönteiset vaikutukset vanhusten hyvinvointiin olivat tuoneet helpotusta myös hoitajien työhön. Koirat toivat kodinomaisuutta laitoksiin. (Lunden & Haapasaari 2013, 237, 243–247.)

Kelan vuoden 2018 tutkimuksen mukaan eläinavusteisuudesta on hyötyä terapiassa ja kuntoutuksessa. Eläimen avulla saadaan helpommin yhteys asiakkaan kanssa. Toimintaan on helpompi tulla mukaan, kun eläin oli tervehtimässä. Eläinavusteisessa toiminnassa osallisuutta tuetaan hyödyntäen asiakkaan ja eläimen välisen vuorovaikutuksen vaikutuksia. Eläin antaa palautteen välittömästi, jos ääni kohoaa liikaa tai ote on liian kovakourainen, ne vaistoavat herkästi ihmisten tunnetiloja. Eläin voi olla läsnä motivoimassa ja aktivoimassa harjoitteisiin. Se voi olla myös vain tuomassa iloa ja mielihyvää, eläimen kanssa ei välttämättä tarvitse tehdä mitään. Eläin vähentää stressiä ja levottomuutta, se voi olla paikalla rauhoittamassa tilannetta. Asiakas voi voimaantua eläimestä ja unohtaa olevansa hoidon kohteen oleva potilas. (Hautamäki ym. 2018, 19, 32–36.)

5 TAVOITTEET JA TARKOITUS

Kehittämistehtävänä oli kehittää Toimintakeskus Suvannon ryhmäkodin virike-toimintaa. Tavoitteena oli monipuolistaa viriketoimintaa luontolähtöisillä menetelmillä. Tarkoituksena oli testata luonto- ja eläinavusteista toimintaa pilottikokeiluin ja kehittää uusi työväline luontoavusteiseen toimintaan. Viiden pilottikokeilun avulla oli tarkoitus saada kokemuksia Green Care – toiminnasta ja herättää ajattelua luontolähtöisten menetelmien käytöstä. Pilottikokeilujen aikana oli myös tarkoitus käyttää ja testata uusi työväline.

Kehittämistyö tapahtui Suvannon vanhusten tehostetussa palveluasumisen yksikössä. Savitaipaleen vanhaintuki ry:n omistama Suvanto sijaitsee luonnon läheisyydessä Etelä-karjalassa. Vuodesta 1998 toiminut talo on esteetön, kaikkiin tiloihin on helppo päästä pyörätuolilla. Palveluasuntoja on 24 ja lisäksi on tehostetun palveluasumisyksikkö, ryhmäkoti. Ryhmäkodissa on 19 eri-ikäistä asukasta, joilla kaikilla on muistisairaus. Toimintakeskus Suvannon toiminta-ajatuksena on tarjota asukkaille kodinomainen, turvallinen ja yksilöllisyttä sekä yhteisöllisyyttä tukeva, esteetön asumisympäristö.

Suvannossa järjestetään monipuolista, asukkaiden toiveiden mukaista avustettua virkistystoimintaa. Ulkoilussa avustavat SPR:n vapaaehtoiset toimijat. Suvannon omavalvontasuunnitelmassa mainitaan, että yhteisiä arvoja ovat asukkaiden kunnioitus, yksilöllisyys, tasavertaisuus, yhteisöllisyys, turvallisuus ja itsemääräämisoikeus. Työtä tehdään kuntouttavalla työotteella asukkaiden omatoimisuutta tukien. Säännöllisten viriketuokioiden järjestämisestä vastaavat talon sosionomi ja fysioterapeutti muun henkilökunnan kanssa. Asukkaita rohkaistaan ja avustetaan osallistumaan viriketuokioihin ja erilaisiin tilaisuuksiin, jotka suunnitellaan asukaslähtöisesti. (Savitaipaleen vanhaintuki ry 2021.)

Suvanto osallistuu aktiivisesti kehittämishankkeisiin, monet niistä ovat liittyneet terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Ikäystävällinen asuminen -hankkeen yhtenä toimenpiteenä oli Green Care -ajattelun ottaminen mukaan kaikessa tekemisessä. Hankkeen aikana vuonna 2021 Suvannon ympärille rakennettiin ikä- ja muistiystävällinen kulkureitti kirkonkylältä luontoympäristöön. Helppokulkuisen reitin varrella oli lampaita aitauksessa. Suunnitteilla on tulevaisuudessa muistiystävällinen piha-alue viheralueineen, jossa Green Care teema jatkuu. (Koskelainen 2021, 6.) Oli luontevaa ottaa luontolähtöisyys mukaan myös viriketoiminnan kehittämiseen. Kehittämistyön aikana oli mahdollista vahvistaa myös tutkijan omaa ammatillista osaamista.

5.1 Menetelmät ja lähestymistavat

Tutkimuksen lähestymistapana oli tuotekehittelyprosessi. Tuotekehityksessä valitaan, kehitetään, testataan ja otetaan käyttöön uusia tuotteita tai toimintamalleja, joista on hyötyä käyttäjälle. Tuotekehitysprosessin toteutusvaihe

käynnistyy ideoinnilla. Aluksi määritetään, mitä tuotteella tai palvelulla tehdään. Suunnitteluvaiheessa päätetään toteutuksen tekninen ratkaisu. Tuote valmistetaan, testataan ja arvioidaan, että se voidaan ottaa käyttöön. Tuotekehittelyssä tasapainoillaan tuotteen ominaisuuksien, kustannusten ja kehitykseen kuluvan ajan välillä. Asiakkailta ja käyttäjiltä on oma roolinsa tuotekehittelyssä. (Vehkaperä & Pirilä 2013, 90–91.)

Tuotekehitysprosessi toteutettiin asiakaslähtöisesti, asiakkaat ja henkilökunta olivat mukana kehittämisen eri vaiheissa. Asiakaslähtöisessä mallissa kehittämistyötä tehdään asiakkaan tarpeista lähtien, yhdessä asiakkaan kanssa, ei ainoastaan asiakasta varten. Vuorovaikutus ja yhteistyö asiakkaan kanssa ovat keskeistä. Kehittämistyössä syvennetään asiakasymmärrystä ja selvitetään asiakkaiden tarpeet, mieltymykset ja vaihtoehtoiset ratkaisut. Asiakkaiden kanssa tehdään yhdessä valinnat ja he osallistuvat suunnitteluun ja toteutukseen. Kehitetty tuote testataan asiakkaiden kanssa ja saadaan käyttäjäkokemus. (Virtanen ym. 2011, 18, 37.)

Asiakasryhmänä olivat muistisairaat, joiden toimintakyky ja mieliala voi vaihdella päivittäin. Kehittämistyössä käytettiin kokeilevaa lähestymistapaa, joka vastaa nopean ja ketterän kehittämisen tarpeeseen. Kokeilevassa kehittämisessä kehitetään uusia toimintatapoja vaiheittain, kokeilujen kautta. Kokeiluun selvitetään, mikä toimii ja mikä ei. Kokeiluissa ei sitouduta eikä varata resursseja etukäteen mihinkään ratkaisuun. Kokeiluissa uusia asioita ja lähestymistapoja kokeillaan yhdessä rohkeasti ja ennakkoluulottomasti, jolloin myös epäonnistumisia tapahtuu ja ne sallitaan. Kokeilujen avulla on mahdollista uudistaa toimintaa ja löytää uudenlaisia ratkaisuja järjestämiseen. Kokeilut tuottavat uutta tietoa, jota on mahdollista hyödyntää myös tulevaisuudessa. (Inno-tiimi-ICG s.a.)

5.2 Aineiston hankinta

Aineistonhankintamenetelmät jaetaan olemassa oleviin dokumentteihin ja tuotettuihin dokumentteihin. Tuotetut dokumentit voivat olla havainnoiden tai haastattelujen avulla tuotettuja aineistoja, jotka kohdistuvat tutkittavaan ilmiöön. (Kananen 2015, 77.) Pilottikokeiluista kerätystä aineistosta tuotettiin dokumentteja. Muistisairas ei aina pysty kertomaan kokemuksestaan tai arvioi-

maan koettua vaikuttavuutta, siksi aineiston keräämisessä käytettiin haastattelun lisäksi havainnointia. Asukkaiden eleitä, ilmeitä ja reaktioita ja käyttäytymistä havainnoitiin toiminnan aikana. Havainnoista tehtiin muistiinpanoja toiminnan aikana ja ne tallennettiin lomakkeelle (liite 1) toiminnan jälkeen.

Havainnoinnissa ei arvioida vain toimintaa vaan pyritään ymmärtämään ilmiötä ja sen elämistä. Strukturoidussa havainnoinnissa tiedetään etukäteen, mihin kiinnitetään huomioita. Täydellisessä osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on mukana toiminnassa ja havainnoi kohderyhmää, ympäristöä, ilmiötä ja sekä omia tunteuksia. Havainnoitsijan omat tunteet eivät saa vaikuttaa tuloksiin. Havainnoitsija tekee muistiinpanoja kenttätyön aikana. Havainnot on kirjattava ylös heti tai mahdollisimman nopeasti, sillä usein muistiinpanoja ei ehdi kirjoittaa tapahtuma hetkellä. (Kananen 2015, 78–79.)

Palautteen keräämisessä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, jossa lähes samat kysymykset esitetään melkein samassa järjestyksessä. Avoimet kysymykset oli laadittu etukäteen, haastattelun aikana tehtiin muistiinpanoja ja vastaukset tallennettiin myöhemmin lomakkeelle. Aiheena olivat haastateltavien mielipiteet ja kokemukset Green Care – toiminnasta. Asukkaiden haastattelu tapahtui ryhmähaastatteluna ja henkilökunnan yksilöhaastatteluna. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin luokittelua, joka tarkoittaa samaa tarkoittavien asioiden tai käsitteiden yhdistämistä Aineisto järjesteltiin luokkiin (taulukko 1), joihin sijoitetut aineistot jakoivat jonkin saman ominaisuuden tai joiden ominaisuudet muistuttivat toisiaan. Haastattelu on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkija osallistuu vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. Kysymyksiä käytetään ilmiön ymmärtämiseen ja mielipiteiden keräämiseen. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden järjestyks ja muoto eivät ole tarkkoja, vaikka haastattelun sisältö on kaikille sama. (Kananen 2015, 81–82, 93).

Taulukko 1. Esimerkki aineiston luokittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
xxx hymyilivät koiran nähdessään	Hymy	Myönteinen reaktio	Virkistyminen

X sanoo, ettei pidä koirista	Negatiivinen suhtautuminen	Kielteinen reaktio	Virkistyminen
XX tekevät keskityneesti havupalloa	Keskittyminen	Myönteinen reaktio	Aktivoituminen
Havut pistelevät X mielestä	Aistikokemukset	Kielteinen reaktio	Aktivoituminen

Luokittelun jälkeen vertailtiin myönteisiä ja kielteisiä reaktioita sekä toiminnan vaikutusta tavoitteisiin nähden. Aineistoa tulkittiin monesta eri näkökulmasta, ennen kuin tehtiin johtopäätökset. Kananen (2015, 94) mukaan aineistoa voidaan tulkita esimerkiksi ilmiöiden määrän mukaan tai sen mukaan missä yhteyksissä ilmiö esiintyy.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyö alkoi viriketoiminnan nykytilanteen kartoittamisella tutkijan työskennellessä Suvannossa. Ryhmäkodissa toteutettiin viriketoimintaa eri menetelmiä käyttäen ohjaajan valitseman teeman mukaisesti. Viriketoiminta oli esimerkiksi jumppaa, musiikin kuuntelua, päivän lehtien lukemista, keskustelua tai muistelua. Asukkaiden toimintakyky ja mieltymykset selvisivät tutkijalle arjen hoitotyössä ja viriketoiminnassa. Viriketoimintaan osallistuvat asukkaat pitivät vaihtelevasta toiminnasta, tärkeintä oli mukava yhdessä olo. Asukkaat olivat toimintakyvyltään hyvin erilaisia. Osalla toimintakyky riitti tuetusti tekemiseen, toiset osallistuivat katselijan roolissa. Kaikilla toimintakyky ei riittänyt osallistumiseen tai he eivät halunneet osallistua mihinkään toimintaan. Toimintakyky ja mieliala vaihtelivat päivittäin, asukkaat eivät pystyneet sitoutumaan aina toimintaan, tahtotila ja keskittymiskyky saattoivat loppua kesken kaiken.

Suunnittelun jälkeen oli toteutusvaihe, johon kuuluivat pilottikokeilut ja lopputuotteen kehittäminen. Kokeilut toteutettiin noin viikon välein, joista viimeinen kerta oli lopputuotteen testaus. Ryhmäkodin asukkaat toimivat kokeilijoina ja henkilökunta oli havainnoitsijan ja palautteen antajan roolissa. Myös asukkailta kerättiin mielipiteitä toiminnasta. Kaikki saivat osallistua oman mielenkiintonsa, jaksamisensa ja ehtimisen mukaan. Ulkona tapahtuva kokeilu tehtiin SPR:n vapaaehtoisten ulkoiluttajien avulla ja havainnoitsijana oli talon sosionomi. Lähiesimies toimi työelämäohjaajana, hänen kanssaan sovittiin käytän-

nön aikatauluista ja järjestelyistä. Toimintaympäristönä olivat Suvannon ryhmäkodin yhteiset sisätilat ja ulkoympäristö.

6.1 Harjoitteiden valinta

Ohjatun toiminnan lähtökohtana ovat osallistujien toimintakyky, voimavarat ja mielenkiinnon kohteet. Toimintaa suunniteltaessa on huomioitava ikääntymisen ja muistisairauden vaikutukset toimintakyvyn ja käyttäytymiseen. (Karkkulainen ym. 2019, 22–23.) Jokaista kokeilukertaa varten oli valittu ryhmässä sisällä tai ulkona koettava tavoitteellinen luonto- tai eläinavusteisen harjoite (taulukko 2). Tavoitteet oli suunniteltu helposti saavutettavaksi. Toiminta suunniteltiin asiakaslähtöisesti, jotta se olisi mielekästä ja merkityksellistä mahdollisimman monelle. Suunnittelussa huomioitiin käytettävissä olevat resurssit, asukkaiden mieltymykset, toimintakyky ja tuen tarpeet. Harjoitteiden oli tarkoitus virkistää ja tuoda hyvää mieltä. Oli mahdollista saada osallisen kokemuksia myös katselijan roolissa, jos sen hetkinen toimintakyky tai tahtotila ei ollut riittävä tekemiseen. Eläinavusteisessa toiminnassa käytettiin tutkijan maatilalla eläimiä ja luonnonmateriaalit kerättiin tutkijan omasta metsästä. Virtuaaliseen harjoitteeseen käytettiin internetistä löytyvää materiaalia. Kädentöihin ja lopputuotteen valmistukseen käytettiin jo olemassa olevaa kierrätysmateriaalia. Sisällä oli pöytiä ja tuoleja sekä ulkoiluun oli apuvälineitä. Käytössä oli Suvannon yetitablet ja verkkoyhteys.

Taulukko 2. Toimintakertojen suunnittelu

Toimintakerta / Aihe	Tavoite	Toteutus
1. Eläinvierailu sisällä	Virkistytminen	Koiran kanssa vuorovaikutusta
2. Ulkoilua eläimen kanssa	Voimaantumisen	Vuohen kanssa luonnon tarkkailua
3. Kädentaidot luonnonmateriaaleista	Aktivoituminen	Yhdessä tekemistä, havupallojen teko
4. Virtuaalinen luontokokemus	Rentoutuminen	Teknologiaa hyödyntäen, yetillä metsäkävely
5. Lopputuotteen testaus	Osallisuus	Luontomysteerilaatikon käyttö

Jokaiselle toimintakerralle oli varasuunnitelma, jos alkuperäinen suunnitelma ei olisi onnistunut.

6.2 Eläinvierailu sisällä

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli *virkistyminen*, jota tavoiteltiin eläinavusteisesti. Eläinvieraita oli toivottu ja myös henkilökunta suhtautui eläinvieraisiin myönteisesti. Eläinavusteiseen toimintaan tottunut koira vieraili ryhmäkodin yhteisissä tiloissa. Koiran oli tarkoitus tuoda iloa ja hyvää mieltä asukkaille ja aktivoida heitä vuorovaikutukseen ja toimimaan. Koiran kanssa kierreltiin asukkaiden luona tekemässä tuttavuutta. Koira käyttäytyi rauhallisesti, eikä herättänyt suurta huomiota, vaikka oli kooltaan iso. Asukkailta kysyttiin, haluavatko he tutustua koiraan ja kunnioitettiin asukkaiden tahtoa. Koira ei viety sitä pelkäävien lähelle. Mieliä pidettä sai myös muuttaa, jos myöhemmin halusikin tutustua eläimeen. Koiralle sai osoittaa hellyyttä, sitä sai silittää ja antaa mukana olleita makupaloja. Koira oli mahdollista taluttaa hihnassa sisätiloissa. Vuorovaikutus eläimen kanssa lisää itsevarmuutta, tunteita ja parantaa sosiaalisia taitoja (Alén ym. 2018, 55). Koira antaa läheisyyttä, ehdotonta rakkautta ja huomiota kaikille tasapuolisesti. Se saa vanhukset unohtamaan vaivansa ja lähtemään liikkeelle. (Lunden & Haapasaari 2013, 239.) Tutun kotieläimen avulla voi aktivoida muistisairaita muistelemaan (Hirvonen 2014, 35). Eläimen läsnäolon avulla voidaan harjoitella toiminnanohjausta, vuorovaikutusta, edistää motoriikkaa ja fyysistä kuntoa (Hautamäki ym. 2018, 32–35).

Havainnot ja palaute

Koiran tapasi 16 asukasta, joista 8 halusi ottaa koiraan kontaktia ja oli siitä innostunut. 2 asukasta pelkäsi tai ei pitänyt koirasta. Loput asukkaat eivät kiinnittäneet koiraan juurikaan huomiota tai suhtautuivat siihen välinpitämättömästi. Asukkaat, jotka olivat kiinnostuneita koirasta, he kyselivät sen nimeä, ikää ja rotua. Koira toi mieleen muistoja omista lemmikeistä ja se aktivoi muistelemaan. 2 asukasta talutti koira sisätiloissa. Asukkaat vaikuttivat hyvätuulisilta ja olivat virkistyneitä, he kommentoivat, että koira olisi tervetullut uudelleen. Tunnelma oli rauhallinen, mutta eläin myös aktivoi vuorovaikutukseen. Asukkaat kommunikoivat eläimen, hoitajien ja toistensa kanssa. Koiravierailu koettiin onnistuneeksi myös henkilökunnan mielestä. Asukkaat saivat terapeutista kosketusta koira silitellessään ja osa osoitti sille hellyyttä myös sanoin. Koira herätti hoitoviettä, asukkaat halusivat ruokkia sitä. Koira antoi

myös aistiärsykyitä, sen pehmeä turkki ja koiramainen haju huomattiin. Yhden asukkaan mielestä koira oli suuren kokonsa johdosta pelottava. Haasteena toiminnassa oli liikkuminen yhteisissä tiloissa, oli huomioitava koira pelkäävät asukkaat. Mielipide koirasta muuttui joillakin vierailun aikana. Muutama asukas sanoi aluksi, että ei pidä koirasta, mutta vierailun loppuvaiheessa taputteli sitä hymy huulilla. Koira näytti ilahduttavan myös henkilökuntaa, se sai pohtimaan ajatusta, voisivatko he tuoda oman lemmikkinsä vierailulle. Koiralle tuli hieman kuuma 90 min kestäneen vierailun loppu vaiheessa, muuten sekin näytti nauttivan saamastaan huomiosta

6.3 Ulkoilua eläinavusteisesti

Toisen toimintakerran tavoitteena oli *voimaantumisen*, jota tavoiteltiin eläinavusteisesti ulkona vuohen avulla, joka on vähän harvinaisempi maatilan eläin. Vuohen tarkoituksena oli motivoida asukkaita ulkoilemaan ja antaa elämyksiä. Monilla asukkailla oli ollut maatilan eläimiä ja niistä oli paljon muistoja, joista oli aiemmin keskusteltu. Ulkoilu toteutettiin SPR vapaaehtoisten ulkoiluttajien avulla. Vuohi oli koulutettu kävelemään hihnassa ja sen kanssa käytiin kävelyllä. Osa asukkaista liikkui apuvälineiden avulla, osa käveli itsenäisesti. Ilma oli kolea ja syksyinen. Lenkin jälkeen vuohen kanssa sai tehdä lähempää tuttavuutta pihamaalla. Sitä sai silittää ja sille sai antaa makupaloja kädestä. Vuohen kanssa kävi ulkoilemassa 4 ryhmäkodin asukasta ja sen tapasi myös samaa aikaa ulkoilemassa olleet palveluasumisyksikön asukkaat. Talon sosionomi toimi havaintojen ja palautteen antajana, mielipiteitä kerättiin myös vapaaehtoisilta ulkoiluttajilta. Vuohi oli 90 min toiminnassa mukana. Eläimet motivoivat liikkumaan, tekemään ja kommunikoimaan. Niiden avulla voi parantaa lihastoimintaa, vartalon hallintaa ja tasapainoa. (Hautamäki ym. 2018, 19.) Luonnossa oleilu lisää vanhusten myönteisiä ajatuksia ja auttaa orientoitumaan aikaan ja paikkaan (Kymäläinen & Partala 2018, 7). Luonnossa voi lumoutua ja kokea elämyksiä, jotka auttavat saamaan yhteyden itseensä ja elpymään (Suomi 2019, 281).

Havainnot ja palaute

Ulkoilijat olivat innostuneita vuohesta ja aktivoituivat vuorovaikutukseen. Vuohen nimeä kyseltiin ja useimmat halusivat koskea sitä. Monikaan ei ollut näh-

nyt vuohia aiemmin, joten se oli elämys. Moni muisteli vielä vuohen kanssa ulkoilua myöhemmin sisällä ja se oli herättänyt monille muistoja eletystä elämästä maatilalla. Osa asukkaista arveli sen olevan lammas, vain muutama tunnisti sen vuoheksi. Eläimen kanssa ulkoilu oli myönteinen kokemus kaikille, kukaan ei suhtautunut siihen pelokkaasti tai negatiivisesti. Myös sisällä koiraa pelännyt henkilö oli innostunut vuohesta. Ulkoympäristö teki eläinvierailusta rennon. Vuohi ei vienyt koko huomioita ulkoilusta, asukkaat aktivoituivat myös tarkkailemaan ympäristöä ja säätä. Huomioimme luonnon valmistautumisesta talven tuloon. Eläimen läsnäolo motivoi ulkoilemaan ja kaikki vaikuttivat virkeältä. Kommenttien mukaan erikoinen eläin ja raikas ulkoilma piristivät ulkoilijoita. Vuohi olisi tervetullut uudelleenkin mukaan ulkoilemaan. Joillekin tuli ulkona kylmä, mikä alkoi vaikuttaa mielialaan. Vuohen vierailu ilahdutti myös henkilökuntaa, moni kävi ihmettelemässä sitä pihamaalla. Henkilökunta innostui pohtimaan omien lemmikkien tuomista vierailulle. Tapahtuma sai aikaiseksi ajattelua hoitotyön menetelmien monipuolistamiseksi. Vuohi jaksoi olla hyvin toiminnassa ja näytti tyytyväiseltä saamaansa huomioon.

6.4 Kädentöitä luonnonmateriaaleista

Kolmannen kerran tavoite oli *aktivoituminen*, jota tavoiteltiin käsillä tekemisen ja osallisuuden kokemusten avulla. Aihe oli kädentyöt luonnonmateriaaleista asukkaiden toiveista. Asukkaat olivat muistelleet tekemiään kädentöitä ja monilla oli tietämystä luonnonmateriaalien käytöstä. Tarkoituksena oli innostaa asukkaita yhdessä käsillä tekemiseen tuttujen luonnonmateriaalien avulla. Toimintana oli havupallojen valmistaminen koristeeksi yhteisiin tiloihin. Esivalmisteluina oli kerätty havunoksia ja muotoiltu kanaverkosta palloja. Yksi mallikappale oli myös tehty etukäteen. Paikalla oli 8 asukasta, joista 4 teki havupalloja ohjatusti tai avustetusti. Muut olivat mukana osallisena katselijan roolissa, heidänkin paikalla olonsa huomioitiin ja he olivat mukana keskusteluissa. Henkilökunta toimi avustajina. Kaikki saivat osallistua oman halunsa mukaan, oli sallittua vain istua ja katsella, tunnustella ja tuoksutella havuja. Havupalloja saatiin valmiiksi 6 kpl ja ne ripustettiin kaikkien iloksi yhteisiin tiloihin. Toiminta kesti 90 min. Esivalmistelut ja jälkisiivous veivät saman verran aikaa. Toiminnalliset menetelmät tukevat osallisuutta ja edistävät kognitiivista toimintakykyä. Yhdessä iloa tuottavien asioiden tekeminen edistää sosiaalista toimintakykyä. Osallisuus on mukana oloa yhteisessä tekemisessä ja kuulumista

porukkaan. Onnistumiset ja osallisuuden kokemukset vaikuttavat myönteisesti psyykkiseen toimintakykyyn. (Karkkulainen ym. 2019, 15–16.)

Havainnot ja palaute

Osallistujia piti motivoida aloittamaan, minkä jälkeen he aktivoituivat tekemään tai seurailemaan muiden tekemistä. Osa tunnusteli havuja, mutta ei osallistunut havupallojen tekoon. Keskustelu oli aktiivista toiminnan aikana. Havut antoivat monenlaisia voimakkaita aistiärsyksiä, positiivisia ja negatiivisia. Niistä lähti voimakas tuoksu, jonka kaikki huomasivat. Havujen väri huomioitiin, joillekin se toi joulun mieleen. Asukkaat mainitsivat havujen pistelyn, joka koettiin epämiellyttävänä aistihavaintona. Yhtä asukasta häiritsi havuista tuleva sotku ja hänen keskittyi enimmäkseen lattialle tippuviin roskiin. Asukkaat tarvitsivat apua ja tukea tekemiseen. Havupallojen tekoon kului aikaa, kaikilla ei keskittymiskyky riittänyt loppuun asti. Yhdellä asukkaalla oli käytöshäiriöitä ja negatiivinen ilmapiiri tarttui hieman muihinkin. Loppusiivouksen kului aikaa, kaksi asiakasta osallistui siihen. Osa asukkaista koki onnistumisen iloa, joillekin tunne oli päinvastainen, kun havupallon teko ei sujunut. Havupallojen teko vei paljon aikaa ja tilaa, sotkua tuli myös paljon. Jokainen osallistuja olisi tarvinnut oman avustajan. Havupallot olivat muutaman viikon yhteisten tilojen koristeenä, kunnes alkoivat karista.

6.5 Virtuaalinen luontokokemus

Neljännän kerran tavoitteena oli *rentoutuminen* ja sen saavuttamiseen käytettiin teknologiaa. Aiheena oli virtuaalinen metsäkävely, joka soveltui kaikille asukkaille ja mahdollisti osallistumisen luontokokemukseen ilman uloslähtöä. Tarkoituksena oli rentoutua ja rauhoittua yhdessä. Videon katseluun käytettiin Suvannon yetitablettia, joka oli asukkaille tuttu entuudestaan. Virtuaalisen metsäkävelyn katseli 8 asukasta ja myös henkilökuntaa kävi välillä paikalla. Edellisellä kerralla tehtyjä havupalloja oli näkyvillä aistikokemuksia antamassa. Virtuaalinen metsäkävely oli 20 min pituinen. Videon jälkeen kokemuksesta keskusteltiin yhdessä. Koko toiminta kesti 90 min järjestelyineen. Asukkaat halusivat katsella vielä lisää luontovideoita tämän jälkeen, mikä oli mahdollista. Luonnon elementit antavat monenlaisia esteettisiä elämyksiä ja aistikokemuksia, joista voi saada fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointikokemuksia.

sia (Kahilaniemi & Löf 2020, 9). Teknologian käyttö lisääntyy yhä tulevaisuudessa ja sen avulla voi löytää ratkaisuja, jos toimintakyky tai aistitoiminnot ovat heikentyneet. Teknologia tuo vanhusten arkeen mielen hyvinvointia ja auttaa jatkamaan itselleen tärkeitä ajanvietteitä ja harrastuksia. Digitaaliset laitteet ja sovellutukset voivat auttaa ikäihmisiä näkemään, kuulemaan, aistimaan ja keskittymään paremmin. Teknologiaa käyttäessä voidaan lisätä osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuuksia erilaisiin tilanteisiin. Sen avulla voi kokea turvallisesti asioita, joita ei muuten ehkä pystyisi kokemaan. (Äijö & Tikkanen 2019, 181,183.)

Havainnot ja palaute

Asukkaat istuivat keskittyneesti paikoillaan kommentoiden välillä videota henkilökunnan kanssa. Suurin osa katselijoista vaikutti tarkkaavaisilta ja rentoutuneilta. Yksi asukas oli levoton ja liikuskeili välillä. Toinen asukas ei hahmottanut tilannetta, mutta istui kuitenkin paikallaan. Katselijat eivät tuntuneet häiriintyvän taustahälinästä. Metsäkävelyn loputtua tunnelma oli rauhallinen ja asukkaat osallistuivat innokkaasti keskusteluun. He olivat puheliaita, kommentoivat selkeästi ja olivat tietoisia mistä puhuttiin. Virtuaalisesta luontokokemuksesta pidettiin kovasti ja se sai läsnäolon ja tarkkaavaisuuden lisääntymään. Video oli tuonut monelle muistoja mieleen, joista he aktivoituivat kertomaan. Asukkaiden mielestä videon avulla pääsi aitoon metsän tunnelmaan, kuva oli hyvä ja äänet selkeät. Kokemus oli tuntunut samaa aikaa rentouttavalta ja piristävältä. Asukkaat pohtivat, että tällainen ulkoilu oli helppoa ja miellyttävää, ei tarvinnut pukeutua, ei palella, ei pelätä kaatumista, eikä väsynyt yhtään. Henkilökunta pohti, että toiminta vaikutti kivalta ja helposti toteutettavalta. Yksi henkilökunnasta kommentoi, että toiminta oli hänestä mielekkäämpää kuin esimerkiksi askartelu. Yhteistä keskustelua toiminnan jälkeen pidettiin erityisen hyvänä asia.

6.6 Lopputuotteen testaus

Lopputuote valmistui kierrätysmateriaalista ohjeen (liite 2) mukaisesti. Luontomysterilaatikko oli tehty pähkilaatikosta, johon oli leikattu päälle reikä. Laatikko oli päällystetty luontoteemaisella paperilla. Sisällöksi oli kerätty erilaisia luonnonmateriaaleja. Luontomysterilaatikon ideana oli kätkeä sen sisään

luonnonmateriaalia, jota käyttäjät tunnustelivat käden mentävän reiän kautta. Sisällön arvuuttelun jälkeen katsottiin, mitä sisällä oli. Lopuksi pohdittiin yhdessä, mistä materiaali oli peräisin ja mitä ajatuksia sekä muistoja siitä tuli. Lopputuotteen kehittälyssä huomioitiin viriketoimintaan käytettävä aika. Tuotteen käytön piti olla nopeaa, se ei saanut vaatia liikaa esivalmisteluja tai aikaa, eikä viedä suurta tilaa.

Viidennen kerran tavoitteena oli *osallistaa* asukkaita yhteiseen toimintaan, kokemiseen ja tekemiseen luontomysteerilaatikon avulla. Tarkoituksena oli testata luontomysteerilaatikon soveltuvuus viriketoimintaan. Luontomysteerilaatikon avulla tunnusteltiin käpyjä, kiviä, havuja, jäkälää, pihlajanmarjoja, heinää ja lampaanvillaa. Tunnustelemalla ja arvailemalla aktivoitiin aisteja, ajattelua ja muistia. Luontomysteerilaatikkoo testasi 16 asukasta, jokainen osallistui omalla tavallaan. Asukkaille kerrottiin etukäteen, että laatikon sisältö liittyy luontoon. Luontoa voi aistia näkemällä, kuulemalla, tunnustelemalla, maistamalla ja liikekokemusten kautta (Kahilaniemi & Löf 2020, 9).

Havainnot ja palautteet

Suurin osa asukkaista ymmärsi laatikon idean ja uskalsi työntää käden reiästä. Toisia piti ohjeistaa lisää ja sekä hieman rohkaista ja auttaa. Jotkut katselivat sivusta ja seurasivat toimintaa. Kaikki eivät ymmärtäneet ohjeistusta, vaan nostivat laatikossa olevat materiaalit heti esiin. Jotkut asukkaista keskittyivät enemmänkin ihmettelemään laatikon ulkomuotoa. Henkilökunnasta 3 kokeili käyttää luontomysteerilaatikkoo ja talon sosionomi testasi sitä omilla asiakkailaan. Käyttäjät kokivat sen kiinnostavana ja viihdyttävänä, asukkaita huvittivat arvaukset laatikon sisällöstä. Moni sai onnistumisen kokemuksia arvatessaan mitä sisällä on. Laatikko innosti asukkaita toimimaan ja kommunikoimaan, he tunnustelivat ja pohtivat mitä sisällä voisi olla. Joillekin tuotti vaikeuksia löytää oikeita sanoja, vaikka he selvästi tiesivät mitä laatikossa oli. Henkilökunta piti laatikkoo hauskana ja arveli sen soveltuvan hyvin viriketoimintaan.

Talon sosionomi testasi luontomysteerilaatikkoo omien asiakkaidensa kanssa palveluasumisen puolella. Sosionomi arvioi tuotteen idea olevan hyvä, materiaaleista ei tullut suuria kustannuksia ja se oli helppo valmistaa. Laatikon ulkoasu oli miellyttävä ja toteutuksessa oli myös huomioitu luontoteema. Sosio-

nomin ryhmäläiset suhtautuivat mysteerilaatikkoon uteliaasti ja pitivät ajatusta sisällön tutkimisesta innostavalta. He testasivat laatikon sisältönä tuohea ja heinää. Käden työntäminen reiästä vaikutti olevan samaa aikaa hauskaa ja jännittävää. Moni yritti kurkata laatikkoon, vaikka ymmärsi, että vain kädellä tunnustelemalla tutkitaan laatikon sisältöä. Ryhmässä oli syntynyt hyvää keskustelua, kun he olivat löytäneet laatikosta luonnonmateriaaleja. Sosionomin asiakkaat olivat todenneet, että mysteerilaatikon käyttö oli mukavaa ajanvietettä. Heistä oli hauska arvuutella sisältöä, sekä kuulla mitä toiset arvaavat.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTIA

Kehittämistyöllä on suunnitelmassa selkeä alku ja loppu, mutta sen on myös tarkoitus jäädä elämään varsinaisen kehittämistyön loputtua. Juurruttamisella tarkoitetaan projektin suunnitelmallista toimintaa suuntaan, joka varmistaa tulosten kiinnittymisen pysyväksi käytännöksi. Jotta uusi käytäntö voisi juurtua, sen on oltava lähtöisin käyttäjien tarpeista. Kehitettävän ratkaisun on oltava helposti omaksuttava ja juurtumista edistää, jos sen edellyttämä toimintatavan muutos on käyttäjien kannalta maltillinen. Arvioinnissa varmistetaan, että prosessissa on tehty juurruttamisen kannalta oikeita asioita. Arvioinnissa avataan tulosten ja toimenpidesuosituksen ohella myös menetelmiä, syntyneitä aineistoja ja analyysikeinoja. (Halonen 2021, 6, 11, 51.)

7.1 Kehittämisprosessin tarkastelua

Kehittämistyö sujui ilman suurempia vastoinkäymisiä suunnitellussa aikataulussa. Tutut asukkaat, työtoverit ja työympäristö helpottivat työtä. Pilottikokeiluihin käytettävien harjoitteiden valinta monista vaihtoehdoista vei aikaa. Harjoitteiden valinnassa onnistuttiin melko hyvin, yksi harjoitteista oli hieman liian haastava. Pilottikokeiluja olisi voinut olla useampiakin, mutta viisi kertaa antoi riittävästi aineistoa. Ei tiedetty etukäteen, kuinka moni osallistuisi toimintaan ja havainnoimaan. Osallistujia oli kuitenkin riittävästi joka kerralle. Henkilökunta suhtautui myönteisesti kokeiluihin ja auttoi tarvittaessa. Henkilökunta olisi voinut osallistua toimintaan enemmänkin, mutta heillä oli oma työnsä hoidettavana. Osallistujien haastattelut tukivat havainnoinnin tuloksia. Havainnoinnissa henkilökunta oli hyvänä apuna ja palautteen kerääminen asukkailta sujui odotettua paremmin. Oli yllättävää, kuinka moni asukkaista pystyi antamaan suullista palautetta ja refleктоimaan toiminnan vaikutuksia. Henkilökunnalta palaut-

teen saaminen oli jopa haastavampaa kuin asukkailta, mutta se oli ymmärrettävää, koska he osallistuivat työnsä ohella. Kaikilta ei saatu vastausta joka kysymykseen, toiset olivat innokkaampia palautteen annossa. Palautteita ja havaintoja saatiin riittävästi arviointia varten. Toimintaan ja palautteen keräämiseen oli varattu riittävästi aikaa.

Harjoitteiden valinnassa käytettiin luonto- ja eläinavusteisia harjoitteita. Puutarha-avusteista toimintaa ei ollut vuodenajasta johtuen. Maatilalle ei ollut mahdollista lähteä, mutta yhdessä kokeilussa avustajana oli maatilalla eläin. Toiminnan järjestäminen onnistui sujuvasti ilman suurempia vastoinkäymisiä. Haasteita ei ollut enempää kuin normaalistikaan viriketoimintaa järjestäessä. Kaikki asukkaat eivät pystyneet tai halunneet osallistua kokeiluihin. Jos vuodenaika olisi ollut toinen, ulkona tehtäviä harjoitteita olisi voinut olla enemmän. Kädentaidot olivat haastavinta ja vaativat selvästi enemmän resursseja kuin muut harjoitteet. Virtuaalinen luontokokemus oli helppo toteuttaa yksin teknologiaa hyödyntäen. Haasteena oli ainoastaan sopivan paikan löytäminen laitteelle, jotta verkkoyhteys toimi ja kaikki näkivät hyvin kuvan. Asiakkaat hahmottivat tilanteen hyvin, koska yetitablettia oli käytetty ennenkin. Lopputuotteen kehittämisessä käytettiin innovatiivisuutta ja se valmistui suunnitelman mukaisesti. Tavoitteena oli valmistaa ekologisesti monipuolinen ja viihdyttävä työväline viriketoimintaan ja se onnistui hyvin. Tuote oli suunniteltu asiakaslähtöisesti, se oli riittävän yksinkertainen, mutta silti kiinnostava. Tuote myös testattiin ja arvioitiin.

7.2 Tulosten arviointia

Kehittämistyö vastasi sen tavoitetta ja tarkoitusta. Pilottikokeiluilla testattiin uusia menetelmiä viriketoimintaan. Ryhmäkodin asukkaat saivat kokeilla tavoitteellista Green Care -toimintaa viisi kertaa. Havainnoilla ja haastatteluilla selvitettiin, miten asukkaat ja henkilökunta kokivat toiminnan ja mitä mieltä he olivat siitä. Green Care -toiminta herätti ajatuksia ja keskustelua. Toimeksiantaja sai kokemuksia Green Care -toiminnasta ja sen järjestämisestä. Konkreettisenä lopputuotteenä syntyi uusi työväline luontoavusteiseen viriketoimintaan, joka jäi ryhmäkodin käyttöön. Tutkija itse sai lisää kokemusta Green Care -toiminnasta ja mahdollisuuden kokeilla luontolähtöisiä menetelmiä vanhuustyössä.

Green Care -toiminta oli asukkaiden mielestä virkistävää ja he olivat kiinnostuneet osallistumaan uudelleen, jos se olisi mahdollista. Henkilökunnan mukaan Green Care -toiminta oli mukavaa vaihtelua asukkaille ja jotkut heistä olivat selvästi innostuneet luontolähtöisestä toiminnasta. Osa henkilökunnasta ei ollut kiinnostunut yleisesti viriketoiminnasta, vaan teki mieluummin hoitotöitä. Koko henkilökunnan mielipide ei tullut esille, koska kaikki eivät olleet töissä kokeilujen aikana tai eivät ehtineet osallistua omien töiden johdosta. Positiivisia palautteita ja havaintoja oli selkeästi enemmän kuin negatiivisia. Green Care -toiminta vaikutti hyvinvointiin ja toimintakyvyn osa-alueilla riippuen siitä, miten asukas osallistui ja koki toiminnan. Kaikki eivät olleet yhtä ilahtuneita koirasta, ulkoilusta tai havutöistä, mutta kaikkia Green Care -toiminta puhutti ja se sai aikaan vuorovaikutusta. Lopputuotteeksi valmistettu luontomysteeri-laatikko arvioitiin onnistuneeksi.

Yhteenvedona voidaan todeta, että Green Care -toiminta koettiin mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Pilottikokeilut herättivät ajatuksia ja keskustelua luontolähtöisten menetelmien käytöstä. Kokeilujen perusteella ryhmäkodin viriketoiminnassa voidaan käyttää myös luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Harjoitteet ja tavoitetaso voi valita käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Luontomysteerilaatikon arvioitiin soveltuvan viriketoimintaan käytettäväksi ja se jää ryhmäkodin käyttöön.

7.3 Toimenpide-ehdotukset

Luonnon hyödyntäminen erilaisissa muodoissa voi olla jatkossa yhtenä teemana viriketoiminnassa. Asukkaat ilahtuivat etenkin eläimistä ja toivoivat niitä uudelleen vierailulle. Eläinvieraat piristivät myös henkilökuntaa. Eläinvieraita voisi käyttää jatkossakin asukkaiden aktivointiin ja virkistykseen. Jos henkilökunnan lemmikkien hyödyntäminen ei ole mahdollista, ryhmäkoti voisi kokeilla Suomen Karva-Kavereita tai Kennelliiton kaverikoira toimintaa. Myös Green Care palveluntuottajat tarjoavat monenlaista eläinavusteista toimintaa. Säännöllisten eläinvierailujen avulla voisi lisätä ryhmäkodin asukkaiden elämänlaatua ja myös henkilökunnan hyvinvointia. Rappe ym. (2020, 137) toteavat, mielekkään ja merkityksellisen tekemisen avulla voidaan kohottaa muistisairaiden

vanhusten mielialaa, lisätä aktiivisuutta ja edistää kognitiota. Sen avulla voi vähentää levottomuutta, haastavaa käytöstä ja parantavaa arjen sujumista.

Suvannossa on hyvät mahdollisuudet käyttää teknologiaa ja yetitablettia voisi hyödyntää jatkossa luontolähtöisessä viriketoiminnassa. Teknologian avulla on helppo toteuttaa viriketuokio ilman suurempia ennakkovalmisteluja yhden henkilön toimesta. Suurin osa asukkaista pystyy seuraamaan yetitablettia. Sitä voisi käyttää luontokokemusten saamiseksi tai seurata vaikka eläimiä reaaliajassa WWF:n luontolive kameroiden kautta. Lee ym. (2015, 187) mukaan jo pelkästään luonnonnäkymien katselemisella on positiivisia vaikutuksia ja myös virtuaaliset luontokokemukset vaikuttavat myönteisesti mielialaan. Taustalla näkyvä luonnon maisema videolla voi virkistää myös henkilökuntaa ja ilahduttaa vierailevia omaisia.

Luontomysterilaatikkoa voi käyttää viriketoiminnassa luontoyhteyden syventämiseen ja sen avulla voi seurata vuodenaikojen vaihtelua asukkaiden kanssa. Asukkaat voi ottaa ulos mukaan keräämään uusia luonnonmateriaaleja laatikkoa varten. Asukkailta voi kysellä ideoita, mitä luonnonmateriaalia laatikkoon voisi kätkeä. Laatikon hajotessa uuden luontomysterilaatikon voi askarrella kierrätysmateriaalista asukkaiden kanssa. Luonnon hyvinvointivaikutukset tulevat toiminnallisuuden kautta, mahdollisuudesta tekemiseen ja luovuuteen (Kahilaniemi & Löf 2020, 9).

8 POHDINTAA

Luontolähtöisen viriketoiminnan järjestäminen ei ollut sen vaikeampaa, kuin normaalistikaan viriketoiminnan järjestäminen. Haasteet olivat samoja, mitä on aina muistisairaiden vanhusten kanssa toimiessa. Kognitiivisten toimintojen muutokset ja käytöshäiriöt tuovat lisämausteen joka toimintaan. Green Care -toiminnan järjestäminen vanhuksille oli antoisaa ja ohjatessa sai itsekin samoja luonnon hyvinvointivaikutuksia kuin muut osallistujat. Eläinvierailut saivat henkilökunnan miettimään omien lemmikkien tuomista vierailulle ja muutama heistä on jo vierailut koiran kanssa ryhmäkodissa. Osa henkilökunnasta on myös käyttänyt yetitablettia asiakkaiden virkistykseen, joten laitteen käyttö ei ole uutta kaikille. Luontomysterilaatikko jäi odottamaan hyllylle, joku henkilökunnasta ehkä käyttää sitä tulevaisuudessa, mutta eivät varmaankaan kaikki.

Asukkaat sanoivat osallistuvansa jatkossakin mielellään Green Care -toimintaan, mutta heidän sitoutumistaan osallistumiseen ei voi etukäteen varmistaa. Muistisairailta mieliala ja toimintakyky vaihtelevat päivittäin ja heidän suhtautumisensa ja halukkuutensa mihin tahansa toimintaan saattaa muuttua. Tämä tuli ilmeni kokeiluissakin, mielipide toiminnasta muuttui jo kokeilun aikana. Viriketoiminnan järjestäminen muistisairaille on haasteellista asiakkaiden toimintakyvyn rajoitteiden ja käytöshäiriöiden johdosta. Jokainen viriketoimintaa ohjaava saa järjestää viriketuokion omia vahvuuksia ja mieleistään tapaa käyttäen. Kaikki eivät ole kiinnostuneet luontolähtöisestä viriketoiminnasta, jokaisella on omat mielenkiinnon kohteensa. Vaikka kaikki henkilökunnasta eivät vielä käyttäisi luontolähtöisiä menetelmiä, kiinnostus voi olla herännyt ja Green Care -ajattelu voi herätä ja lisääntyä pikkuhiljaa. Henkilökunta saattaa myös vaihtua. Ei ole varmuutta ovatko kokeiluissa mukana olleet henkilöt nyt tai tulevaisuudessa töissä, tai onko tullut jo uusia työntekijöitä, jotka osallistuvat viriketoiminnan järjestämiseen.

8.1 Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet

Uusien toimintamallien ja innovaatiotuotteiden käyttöönotosta menee usein aikaa, ennen kuin se otettu kokonaan käyttöön ja sen hyödyllisyydestä on näyttöä (Vehkaperä 2013, 23). Tavoitteena oli kehittää viriketoimintaa monipuolistamalla sitä uusilla menetelmillä. Uusia menetelmiä testattiin ja palautteen mukaan toiminta oli onnistunutta, mutta ei silti voida varmuudella sanoa, että juurtuivatko ne pysyvästi käytäntöön. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla Green Care -toiminnan juurtuminen Suvantoon. Heräsikö henkilökunnan kiinnostus Green Care -ajatteluun? Onko luontolähtöisiä harjoitteita käytetty viriketoiminnassa? Minkälaista Green Care -toimintaa on ollut pilottikokeilujen jälkeen, vai onko sitä ollut ollenkaan? Juurruttamista voisi myös jatkaa, näissä kokeiluissa ei ollut mukana puutarha-avusteista toimintaa. Seuraavana kehittämistehtävänä voisi olla puutarha-avusteisen toiminnan kehittäminen

Puutarhojen käyttöä ikääntyneiden laitoshoidossa tutkinut William Bird oli havainnot jo 7 viikon aikana myönteisiä vaikutuksia asukkaissa, jotka käyttivät puutarhaa. Vertailuna oli toinen ryhmä, joka ei ollut käynyt puutarhassa. Tutkimuksen mukaan kasvien hoito ja kasvun seuraaminen toi iloa ja motivoi vanhuksia ulkoilemaan. Puutarhan käyttö toi tyytyväisyyttä, kasvien joka päivä

tarvitsema hoito lisäsi elämän tarkoituksellisuutta. Puutarhassa oleilu vähensi muistisairauteen liittyviä oireita. Ulkona raittiissa ilmassa oli mahdollista kokea luontoa kaikilla aisteilla, nähdä kasvien kasvavan. Vanhukset hyötyivät ja arvostivat luontoympäristössä myös pelkästä oleilusta, jossa heidän ei tarvinnut olla aktiivinen. He virkistyivät ja nauttivat luontoa katselemalla ja havainnoimalla. (Bird 2007, 92, 99–100.)

Muistisairauteen liittyvien oireiden vuoksi ryhmäkodin sisällä ei ole mahdollista toteuttaa kasvien kasvatusta, mutta ulkoaluetta voisi hyödyntää. Ikäystävällinen asuminen -hankkeen loppuraportissa mainittiin Suvannon pihasuunnitelma, jota toteutetaan asteittain lähivuosien aikana. Suunnitteilla on uusia rakenteita, kalusteita ja istutuksia. Tavoitteena on, että tulevalla piha-alueella on mahdollista toimia itsenäisesti, osallistua toimintaan tai seurata sivusta tarkkailemalla. (Koskelainen 2021, 7–8). Kaikkien asukkaiden toimintakyky ei riitä kasvien hoitoon, mutta tulevaa viheraluetta voisi käyttää viriketoiminnassa virkistykseen ja aistiharjoitteisiin. Suomen kesä ja kasvien kasvuaika on lyhyt, eivätkä vanhukset ulkoile mielellään kylmällä säällä, mutta puutarhavusteisuuden voisi ottaa mukaan viriketoimintaan kesän ajaksi.

8.2 Eettisyys ja turvallisuus

Suunnitteluvaiheessa tulee jo selvittää, mitä riskejä toimintaan saattaa sisältyä. On huomioitava ryhmän koko suhteessa ohjaajien määrään ja oma osaamisen taso suhteessa asiakkaiden toimintakykyyn. Jokaisen tulee saada osallistua toimintaan oman jaksamisensa ja tahtonsa mukaan. Tuotaessa eläimiä tai luonnonmateriaalia sisätiloihin on huomioitava eettisyys ja turvallisuus. Suunnittelulla voi ennaltaehkäistä tapaturmia ja onnettomuuksia. Sisällä on varmistettava tilojen valaistus, rauhallisuus ja riittävyys. Ulkona on huomioitava sääolosuhteet ja maasto. Luonnossa liikkuesssa tai luonnonmateriaalia käyttäessä on vältettävä häiritsemästä luonnon tasapainoa ja rauhaa. (Karkkulainen ym. 2019, 46; Kymäläinen & Partala 2018, 26–31.)

Toiminnassa noudatettiin Green Care Finland ry (2012) määrittämiä Green Care -toiminnan eettisiä ohjeita. Luonnonmateriaalit kerättiin ekologisesti luontoa kunnioittaen. Toiminnassa ei käytetty myrkyllisiä tai vaarallisia materiaaleja, välineitä tai tarvikkeita. Eläinavusteisessa toiminnassa käytettiin terveitä,

koulutettuja ja toimintaan soveltuvia eläimiä. Eläinten hyvinvoinnista ja mahdollisuudesta lajityypilliseen elämään toiminnan ajan huolehdittiin. Eläinsuojelulain vaatimuksia noudatettiin. Tutkijalla oli riittävästi osaamista eläimistä sekä niiden kouluttamisesta, hoitamisesta ja hyvinvoinnin vaatimuksista.

Toiminnassa kiinnitettiin huomiota esteettömyyteen ja turvallisuuteen minimoimalla riskit. Asukkaita ei jätetty yksin toiminnan aikana ja paikalla oli koko ajan muuta henkilökuntaa. Siisteydestä huolehdittiin toiminnan aikana ja sen jälkeen. Asukkaat ulkoilivat turvallisesti tarvittavien apuvälineiden kanssa, sään mukaisesti pukeutuneena ja jokaisella oli oma avustaja. Lopputuotteen valmistamisessa käytettiin kestävän kehittämisen ratkaisuja. Tutkijalla oli Green Care – toimintaan koulutusta ja kokemusta. Toiminta oli vastuullisesta ja ammatillisesta, menetelmien ja toimintaympäristön valinnassa käytettiin harkintaa. Tutkimuksesta ei aiheutunut tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille riskejä, vahinkoja tai haittoja. Green Care -toiminnan arvoa kohotettiin toiminnan kautta. Asukkaita kohdeltiin kunnioittavasti, Suvannon arvojen ja toimintaperiaatteiden mukaisesti. Osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin.

8.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön arvioitavuus edellyttää riittävän tarkkaa dokumentaatiota. Alkuperäinen aineisto tulee säilyttää, jotta ratkaisut ja tulokset voidaan jäljittää ja tarvittaessa todistaa aineiston aitous. Luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan, ovatko kaikki tutkimuksen vaiheet tehty oikein. Luotettavuutta voidaan arvioida luotettavuusmittareiden reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa, että saadut tulokset ovat pysyviä ja toistettavia. Validiteetti tarkoittaa sitä, että on käytetyllä menetelmällä on tutkittu oikeita asioita. Tulosten täytyy olla uskottavia, vastata todellisuutta ja olla yleistettäviä. Tehdyt valinnat täytyy perustella ja osoittaa harkinneensa eri vaihtoehtoja ennen valintoja. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että joku vahvistaa aineiston ja tutkimustulokset ja vahvistaa niiden paikkansa pitävyyden. (Kananen 2015, 112–113.)

Prosessi oli suunniteltu huolellisesti ja sille oli varattu riittävästi aikaa. Tutkijalla oli riittävästi ymmärrystä kehitettävästä asiasta, kohderyhmästä, toimintaympäristöstä ja käytettävistä menetelmistä. Tutkija tarkasteli kehitettävää

asiaa riittävän pitkään. Asiakkaita ja käyttäjiä osallistettiin kehitystyöhön. Pilot-tikokeiluja oli riittävästi ja niihin osallistui riittävä määrä asiakkaita. Toteutukseen valittiin mahdollisimman häiriötön ajankohta. Valinnoissa harkittiin eri vaihtoehtoja ja valinnat olivat perusteltuja. Pilottikokeilujen aikana työskenteli eri henkilöitä, joten havainnointia teki useampi eri henkilö. Havainnoitsijat tun-sivat kokeiluihin osallistuvat asukkaat. Useimmat asukkaat pystyivät anta-maan palautetta suullisesti ja heitä pystyi havainnoimaan ilmeiden, eleiden ja käytöksen perusteella. Havainnoinnin ja haastattelujen aineistot tukivat ja täy-densivät toisiaan. Aineisto dokumentoitiin heti kun se oli mahdollista.

Tuotekehityksen lopputuote oli suunniteltu käyttäjälähtöisesti kyseiselle asia-kasryhmälle. Tuotetta kehittäessä harkittiin eri vaihtoehtoja toteutukselle ja tehtiin koekappale ennen lopullista versiota. Suunnittelussa huomioitiin käyttö-tarkoitus ja soveltuvuus viriketoimintaan. Tuotteen käyttöikä ei ole ikuinen, mutta uusi laatikko on helppo askarella ohjeen mukaan. Tuotteella on käyttö-mahdollisuuksia laajemminkin, sitä voi käyttää myös tavallisena mysteerilaa-tikkona ilman luontoteemaa. Luontomysteerilaatikkaa testattiin eri luonnonma-teriaaleilla ja siitä kerättiin palautetta käyttäjiltä ja asiakkailta. Opinnäytetyö oli merkityksellinen, viriketoiminnan kehittämiseksi oli tarvetta. Asiakkaat, toimek-siantaja ja myös tutkija itse hyötyivät pilottikokeiluista. Työelämäohjaaja luki aineiston läpi ja vahvisti sen paikkansa pitävyyden.

LÄHTEET

Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. 2015. 10 syytä valita Green Care -palveluja. Opas. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale -hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.proagria.fi/sites/default/files/attachment/10_syyta_valita_green_care_palveluja_nettilis.pdf [viitattu 15.11.2021].

Bird, W. 2007. Natural thinking. Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of birds. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ww2.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf [viitattu 22.2.2022].

Burakoff, K. s.a. Muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Papunet. Selkeää ja saavutettavaa viestintää. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.8.2019. Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/muistisairaus-vaikuttaa-vuorovaikutukseen> [viitattu 15.11.2021].

Green Care Finland ry. s.a. Vaikuttavuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/> [viitattu 22.2.2022].

Green Care Finland ry. 2012. Yhdistyksen eettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.4.2012. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/> [viitattu 15.11.2021].

Hallikainen, M. 2019. Muistisairauden yleiset oireet ja käyttäytymisen muutokset. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 54–81.

Halonen, K. 2021. Projekti loppuu, mitä jää? Sosiaalisten innovaatioiden juurruttaminen. Osuma - Osallistamalla osaamista -hankkeen julkaisuja. Metropolia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-292-6> [viitattu 15.11.2021].

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430> [viitattu 15.11.2021].

Hirvonen, J. 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Tutkimuksia ja raportteja 86. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-413-8> [viitattu 22.2.2022].

Immonen, A. & Mönkäre, R. 2019. Muistisairaahan toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaahan hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 130–152.

Innotiimi – ICG.s.a. Ketterän kehittämisen käsikirja. E-kirja. Saatavissa: <https://www.innotiimi-icg.fi/ketteran-kehittamisen-kasikirja/> [viitattu 15.11.21].

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Voimatassu.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karinen, A. 2012. Green Care erityisryhmien asumispalvelussa. Teoksessa Jankkila, H. (toim.) Green Care - hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu, 77–79.

Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H. Kastu, R & Sipi, H. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Koskelainen, K. 2021. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä: Ikäystävällinen asuminen –hankkeen loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Ikäystävällinen asuminen Loppuraportti \(Raportti\) \(ID 104175\).pdf](https://www.eksote.fi/ikaystavallinen-asuminen-loppuraportti-raportti-id-104175.pdf) [viitattu 22.2.2022].

Kotkajuuri, M. 2019. Rikkaampi rakkaampi arki. Hoitajan kirja elämänmakuiseen ja toiminnalliseen arkeen. Luopioinen: Ukinkontti.

Kymäläinen, L. & Partala, S. 2018. Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta. Hyvinvointia maatilalta -hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf [viitattu 15.11.2021].

Lee, K., Williams, K. J. H., Sargent, L., Williams, N. S. G. & Johnson, K. A. 2015. 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 42, 182–189. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://www.ltl.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/40-second-green-roof-views-sustain-attention.pdf> [viitattu 22.2.2022].

Lunden, J & Haapasaari, M. 2013. Hännänheilahduksia, koira-avusteisuus vanhusten parissa Turussa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely suomessa. Helsinki: Solution Models House, 237–243.

Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–56.

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki: Department of applied biology publication 2005: 24. Väitöskirja.

ja. Helsinki: University of Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2413-5> [viitattu 15.11.2021].

Rappe, E., Rajaniemi, J., & Topo, P. 2020. Hyvä asuminen muistisairana. *Gerontologia*, Vol 34 (2), 135–154. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.84947> [viitattu 15.2.2022].

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–39.

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

Savitaipaleen vanhaintuki ry. 2021. Toimintakeskus-Suvanto. Asuminen. Kotisivut. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.10.2021. Saatavissa: <https://toimintakeskus-suvanto.fi/asuminen> [viitattu 15.11.2021].

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76, 320–329. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1> [viitattu 15.11.2021].

Soini, K. 2014. Luonnosta voimaa ja hoivaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Kasvu-sarja 21. MTT julkaisuja. Jokioinen: MTT. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.2.2022].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

STM, 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:23. PDF-dokumentti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1> [viitattu 22.2.2022].

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Suomi, A. 2019. Green Care – luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 277–289.

THL 2022. Mitä toimintakyky on. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.3.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 15.2.2022].

Vehkaperä, U. & Pirilä, K. 2013. Uudistamis- ja kehittämistyön malleja. Teoksessa Vehkaperä, U., Pirilä, K & Marianne Roivas, M. (toim.) Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Oiva-oppimateriaali. Luku 6. Helsin-

ki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 84–107. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6690-03-2> [viitattu 22.2.2022].

Vehkaperä, U. 2013. Innovatiivisuus ja innovaatio. Teoksessa Vehkaperä, U., Pirilä, K & Marianne Roivas, M. (toim.) Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Oiva-oppimateriaali. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 22–38. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6690-03-2> [viitattu 22.2.2022].

Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Kasvu-sarja 20. MTT julkaisuja. Jokioinen: MTT. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7> [viitattu 15.2.2022].

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahokas, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöiseen sosiaali- ja terveystalouden kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: Tekes. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf> [viitattu 24.1.22].

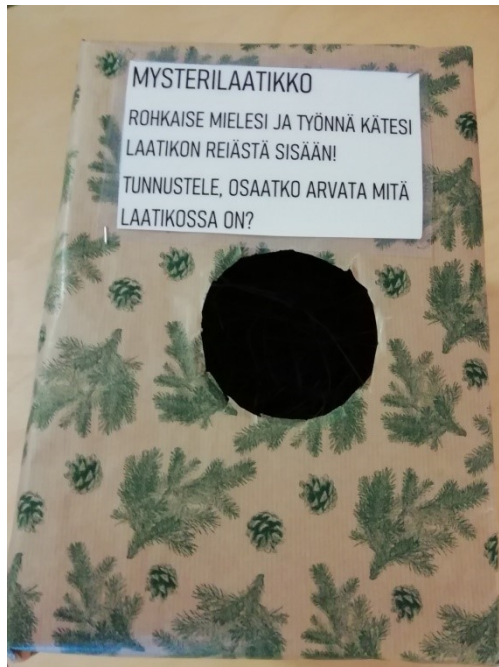
Äijö, M & Tikkanen, P. 2019. Teknologia iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–185.

Dokumentointilomake (tiivistettynä) Toimintakerta nro Aihe/ tavoite Osallistujien määrä:
Aukkaiden ajatuksia toiminnan vaikutuksista
Aukkaiden kokemus toiminnasta
Henkilökunnan havaintoja asukkaista
Henkilökunnan kokemus toiminnasta
Omat havainnot asukkaista
Oma kokemus toiminnasta

LUONTOMYSTEERILAATIKON OHJE

Valmistus

Etsi tyhjä pahvilaatikko, paperia, sakset, teippiä tai nitoja. Tarkoitukseen käy esimerkiksi tyhjä kopiokonepaperi laatikko ja käytetty lahjapaperi. Leikkaa tyhjään pahvilaatikkoon käden mentävä reikä päälle. Päälyystä laatikko paperilla, esim. vanhalla joulu- tai hyllypaperilla. Kiinnitä paperi teipin tai nitojan avulla. Laatikon voi myös maalata luontoaiheiseksi, jos ei halua käyttää paperia päälylylystämiseen.



Käyttö

Luontomysterilaatikon sisälle kätketään ripaus tai palanen luontoa. Sisään voi laittaa esimerkiksi käpyjä, kiviä, havuja, varpuja, sammalta, heinää, tuohta, lampaan villaa tai mitä vain luonnonmateriaalia, yhtä lajia kerrallaan. Muista noudattaa kerätessä materiaalia jokamiehen oikeuksia.

Uteliaat käyttäjät tunnustelevat käsin reiän kautta ja arvailevat mitä laatikossa on sisällä. Ohjaaja rohkaisee kokeilijoita ja neuvo, että sisältöä saa tutkia vain käsin. Ohjaaja voi johdatella kysymyksillä, miltä sisältö tuntuu ja mistä se voisi olla peräisin.

Lopuksi avataan kansi ja katsotaan mitä sisällä oli, ovatko arvaukset osuneet oikeaan. Keskustelua voidaan jatkaa vielä pohtimalla, mistä materiaali oli peräisin ja mitä ajatuksia ja muistoja heräsi.

02/11/2021

Opinnäytetyöntekijän / -tekijöiden nimi/nimet:	Kirsi Korhola-Koskinen
Opinnäytetyöntekijän yhteystiedot: osoite, puhelinnumero, sähköposti (jos työllä useampi kuin yksi tekijä, yhden opiskelijan yhteystiedot riittävät):	Pyhäläntie 62, 54940 Solkei 0503433631 heihannan@gmail.com
Korkeakoulu ja tutkinto, johon opinnäytetyö tehdään:	Xamk sosionomi (amk)
Opinnäytetyön ohjaaja ja yhteystiedot (puhelinnumero/sähkö- posti):	Seija Nissinen seija.nissinen@xamk.fi +358503607559
Opinnäytetyön nimi:	Green Care – toimintaa Suvannon ryhmäkodin vanhuksille
Työn tavoitteet ja tarkoitus:	Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Toimintakeskus Suvannon ryhmäkodin virketoimintaa. Tavoitteena on mahdollistaa virketoiminnan monipuolistuminen tuomalla mukaan luonto- ja eläinavusteisuus. Tarkoituksena on kokeilla Green Care – toimintaa Suvannon ryhmäkodin asukkaiden kanssa ja saada kokeilujen avulla tietoa miten asukkaat ja henkilökunta suhtautuvat siihen. Tarkoituksena on myös antaa henkilökunnalle virketoimintaan helppoja ohjeita Green Care – toimintaa varten ja mahdollistaa sen jalkautuminen ryhmäkotiin.
Tarvittavien tietojen / aineistojen kuvaus (Kuvaa tarkasti, mitä aineistoja tarvitaan ja miltä ajalta):	Opinnäytetyöhän tarvitaan aineistoa Green Care – toiminnan kokeiluista. Toimintakeskus Suvannon ryhmäkodin virketoiminnassa tehdään 4 - 5 Green Care – toimintaa kokeilua. Toimintakerrat tehdään syksyllä 2021 – talvella 2022. Toiminnasta kerätään palautetta asukkailta ja henkilökunnalta. Palautetta kerätään suullisesti haastatteleamalla avoimin kysymyksin. Opinnäytetyön tekijä kirjaa palaukset lomakkeeseen. Asukkaita myös havainnoidaan toiminnan aikana. Havainnointia tekee opinnäytetyöntekijä ja työntekijät, jotka ehtivät ja haluavat osallistua toiminnan

<p>Perusteet tutkimusta ja tutkimuslupaa koskevat kysymykset.</p>	<p>havainnointiin. Strukturoidulla havainnoilla tarkkaillaan asukkaiden käytöstä ja kehonkieltä (ilmeitä ja eleitä) Opinnäytetyön tekijä kirjaa havainnot sitä varten suunniteltuun lomakkeeseen. Havainnoilla halutaan saada tietoa, kiinnostaako ja innostaako Green Care -toiminta asukkaita ja miten Green Care - toiminta vaikuttaa heihin.</p> <p>Opinnäytetyöhön kerätään aineistoa kirjallisista lähteistä, valmiista dokumenteista ja tuotetuista dokumenteista, joita tuotetaan palaute haastatteluista ja havainnoinnista.</p>
<p>Työssä sovellettavat menetelmät:</p>	<p>Aineiston kerätään valmiista dokumenteista ja tuotetuista dokumenteista. Toiminnallisessa osuudessa käytetään menetelmänä kokeilua, palautteen keräämiseen on menetelmänä puoli strukturoidut avoimet haastattelut ja strukturoitu havainnointi, jotka dokumentoidaan.</p>
<p>Aineiston hallinta (miten aineisto käsitellään ja säilytetään, kuka/keikä aineistoa käsittelevät sekä aineiston suojaus ja hävittäminen):</p>	<p>Aineistoa käsittelee ja säilyttää opiskelija itse, joka on opinnäytetyön rekisterin pitäjä, ja hänellä on korvausvastuu. Opiskelija huolehtii myös suojauksesta opinnäytetyötä käsitellessä. Opinnäytetyötä pääsevät lukemaan ohjaajat ja työelämän yhteyshenkilö. Opinnäytetyössä ei kerätä henkilötietoja, eikä henkilöistä kirjoiteta tunnistettavasti. Opinnäytetyö tehdään opiskelijan omalla tietokoneella, joka on vain hänen käytössään ja lukittu salasanalla. Tutkimusaineisto tallennetaan teko vaiheessa opiskelijan henkilökohtaiseen tallennustilaan, jonne pääsee vain opiskelija itse. Opinnäytetyön aineisto hävitetään noin kuukausi sen julkaisemisen jälkeen. Tutkimusaineisto hävitetään tietoturvallisella tavalla. Aineiston hävittämisestä vastaa opiskelija.</p>
<p>Aikataulu:</p>	<p>1.9.2021 – 30.9.2022</p>
<p>Opinnäytetyön raportointi ja julkaiseminen:</p>	<p>Syksy 2022</p>

Tutkimusluvan myöntäjä täyttää.

Tutkimuslupa myönnetään.

Tutkimuslupaa ei myönnetä.

Perusteet kielteiselle päätökselle:	

Tutkimusluvan myöntäjän nimi ja päivämäärä:	Viivi Järnner, toiminnanjohtaja, 5.11.2021 Viivi Järnner
---	---

Opinnäytetyöntekijä sitoutuu noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäähöksiin. Opinnäytetyöntekijä sitoutuu käsittelemään aineistoa luottamuksellisesti. Henkilöitä ei tule mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tulee tehdä tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja, tulee tutkimuslupahakemuksen liitteenä olla EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojailmoitus.

	Green Care – toiminta Suomessa ry:n tiedotus
Työn tavoitteet ja toimenpiteet:	Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Tutkimuskeskus Suomen ry:n toiminnan viestintästrategia. Tavoitteena on mahdollistaa viestintätoiminnan toimivuuden parantaminen ja viestintästrategian laadun ja sisällön parantaminen. Tavoitteena on myös antaa henkilöstölle viestintäosaamista ja mahdollista koulutusta. Tavoitteena on myös antaa henkilöstölle viestintäosaamista ja mahdollista koulutusta. Tavoitteena on myös antaa henkilöstölle viestintäosaamista ja mahdollista koulutusta.
Tarvitsevat tiedot / aineistot, joita on saatavilla, mitä aineistoa tarvitaan ja mistä se tulee:	Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Green Care – toiminnan viestintästrategia. Tavoitteena on mahdollistaa viestintätoiminnan toimivuuden parantaminen ja viestintästrategian laadun ja sisällön parantaminen. Tavoitteena on myös antaa henkilöstölle viestintäosaamista ja mahdollista koulutusta. Tavoitteena on myös antaa henkilöstölle viestintäosaamista ja mahdollista koulutusta.