



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (YAMK)
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen

Toiminnalliset Green Care - menetelmät hoitotyön tueksi Hoitokoti Hopeapaju Oy: ssa

Kati Hiltunen

Opinnäytetyö, huhtikuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2022
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Kati Hiltunen

Nimeke
Toiminnalliset Green Care -menetelmät hoitotyön tueksi Hoitokoti Hopeapaju Oy: ssa.

Toimeksiantaja
Hoitokoti Hopeapaju Oy

Hoitokoti Hopeapaju Oy tarjoaa tehostettua palveluasumista ikäihmisille. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Hoitokoti Hopeapajun hoivatyöntekijöiden Green Care -osaamista ja löytää niitä Green Care -hoivan menetelmiä, joita yksikön palveluasumisen ikäihmisten kuntoutus ja virkistystoiminnassa voidaan asukkaiden kuntoisuus huomioiden käyttää.

Työ on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa kehittämistehtävässä ja tiedon hankinnassa käytetään osallistavana kehittämismenetelmänä työpajatoimintaa hyödyntäen aivoriihi-menetelmää. Tutkimuksessa hyödynnetään työntekijöiden kokemuseräistä tietoa sopivien käyttömenetelmien valinnassa sekä tiedon hankinnassa. Teoriaosuudessa käsitellään Green Care -mallin käsitteistöä sekä menetelmää tukevia keinoja. Keskiössä ovat erityisesti ikäihmisille sopivat menetelmät ja keinot.

Kehittämistehtävänä valmistui kehityssuunnitelma Green Care -menetelmien käytöstä Hoitokoti Hopeapajussa. Se muodostettiin työpajasta saatujen tulosten ja tietojen sekä teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Suunnitelma tukee sekä Green Care -menetelmien käyttöönottoa että tarjoaa keinoja menetelmien toteutukseen. Yhdessä teoreettisen viitekehyksen kanssa menetelmät ja keinot lisäävät henkilökunnan osaamista.

Tulosten perusteella hoitokodilla koettiin tärkeiksi Green Care -menetelmiksi eläinavusteisuus, toiminnalliset aktiviteetit ja yhteistyö eri palvelutahojen kanssa. Näiden lisäksi korostuivat piha- alueiden ja sisätilojen muovaaminen paremmin luontoavusteisuutta tukeviksi ympäristöiksi.

Jatkotutkimuksehdotuksena on tarkastella valittujen menetelmien toteutumista tai niiden konkreettista vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin.

Kieli
suomi

Sivuja 102
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
Green Care, luontoavusteisuus, toiminnallisuus, ikäihmiset



THESIS
April 2022
Master's Programme in Active Ageing

Tikkarinne 9
FI - 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+ 358 13 260 600

Author
Kati Hiltunen

Title
Functional Green Care Methods to Support Nursing at Nursing Home Hopeapaju Ltd

Commissioned by
Nursing home Hopeapaju Ltd

Abstract

Nursing Home Hopeapaju Ltd offers enhanced service housing for older people. The purpose of the thesis was to develop the Green Care competence among the employees of the unit and to find methods that can be used in the rehabilitation and recreational activities.

The thesis was implemented as a research – based development activity. Experiential knowledge of the employees was used in the selection of suitable methods and in the acquisition of information. As to the latter, the brainstorming method was used as a participatory method. The theoretical part addresses the concepts of Green Care and the older people.

In the thesis process, a development plan on the use of Green Care methods was completed for the unit. It was formed on the basis of the results and data obtained from the workshop and the theoretical framework.

The plan supports the introduction of green care methods and provides tools for their implementation. Together with the theoretical framework, the plan enhances the competence of the staff.

Based on the results, animal- assisted care, functional activities and cooperation with various service providers were important. Furthermore, emphasis was placed on making the interior and yard areas more supportive of nature – assisted care.

A further development idea is to examine the implementation of the chosen methods or their concrete effects on the well -being of older people.

Language
Finnish

Pages 102
Appendices 3
Pages of Appendices 4

Keywords
Green Care, nature -assisted care, functionality, older people

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Toiminnallisuus ja Green Care opinnäytetyön ohjaavina lähtökohtina	8
2.1	Toiminnallisuuden merkityksiä asiakastyössä.....	8
2.2	Green Care -hoidon taustaa	14
2.3	Green Care -malli käsitteellistettynä	15
2.3.1	Luontohoiva	17
2.3.2	Luontovoima	18
2.4	Green Care -toiminnan merkitys ja vaikutukset hyvinvointiin	18
3	Green Care ikäihmisen parissa tehtävässä työssä	23
3.1	Eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely	24
3.2	Puutarha-avusteinen toiminta	27
3.3	Viheralueet ja luontoon liittyvät kädentaidot.....	29
3.4	Pitkäaikaishoidon ikääntyneet asiakasryhmänä.....	31
3.5	Muistisairaahan asiakkaan ympäristön erityispiirteet.....	37
3.6	Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet	39
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät	41
4.1	Tarkoitus ja tavoite.....	41
4.2	Tiedontuotannon tehtävä ja kehittämistehtävä.....	42
5	Kehittämisen prosessin menetelmälliset valinnat ja toteutus	43
5.1	Lähtökohtana osallistava toimintatutkimus	46
5.2	Toteutus.....	51
5.3	Tuotoksen laatiminen.....	56
5.4	Kehittämisen prosessin arviointi	58
6	Tulokset ja tuotos.....	60
6.1	Pihasuunnittelu ja viheralueet - suunnitelmallinen käyttö ja hyödyntäminen.	61
6.2	Hoitokodin sisätiloihin keskittyvät muutokset	64
6.3	Eläinavusteinen toiminta	67
6.4	Toiminnalliset aktiviteetit ja kädentaidot.....	70
6.5	Yhteistyö eri palvelutahojen kanssa.....	72
6.6	Kehittämistyön tuloksena suunnitelma.....	73
7	Pohdinta.....	76
7.1	Tulosten arviointia.....	80
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	94
7.3	Kehittämisiä ideoita jatkossa	98
	Lähteet.....	100

Liitteet

Liite 1	Työpajassa koko aineistosta valikoituneet Green Care - mallin menetelmät
Liite 2	Opinnäytetyön prosessikuvaus
Liite 3	Kehittämissuunnitelma Green Care - menetelmien käytöstä Hoitokoti Hopeapaju Oy:ssä

1 Johdanto

Hoitokoti Hopeapaju Oy 16-paikkainen yksityinen hoitokoti, joka tarjoaa ikäihmisten tehostettua palveluasumista. Yksikkö on ollut toiminnassa vuodesta 2010 lähtien. Hoitokoti sijaitsee Pohjois- Karjalan maalaisympäristössä Lieksassa. (Hoitokoti Hopeapaju Oy 2022.)

Asukkaiden hoitoisuus on Hoitokoti Hopeapajussa suuri, ja toimintakyky vaihteleva. Pääsääntöisesti tehostetun palveluasumisen palveluja käyttävät ihmiset ovat huonokuntoisia. Yksikön asukkaat ovat ikääntyneitä, iältään 65-91 -vuotiaita. Lähes kaikki asukkaat ovat muistisairaita. Osalla on perussairautena muu neurologinen sairaus (esimerkiksi Parkinson), mutta jonkin asteinen muistisairaus on 15 asukkaalla. Muistisairauksien lisäksi toimintakykyyn vaikuttavat monet fyysiset toimintaa rajoittavat sairaudet. (Nevalainen 2021.)

Green Care -toiminnan ytimen muodostavat luontoon perustuvat luontoavusteiset menetelmät, joiden tavoite on edistää ihmisten hyvinvointia. Green Caren piiriin kuuluu laaja-alaisesti monenlaisia tunnettuja ja vakiintuneita menetelmiä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011,321.) Hoitokoti Hopeapajun toimintaa on kehitetty Green Care -hoivan suuntaan. Yksikköön on hankittu lemmikkieläimiksi kaneja ja kissa. Kesällä yksikössä on kesälampaita. Hoitohenkilökunta huolehtii eläimistä yhdessä asukkaiden kanssa, ja eläinten hoitoon liittyviä teemoja hyödynnetään toimintatuokioiden toteutuksessa. Yksikössä vierailee säännöllisesti kaksi koira, jotka ovat yksikön henkilökunnan omistuksessa. Ne ovat tottuneet hoitokotiympäristöön pennusta asti, joten ne voivat liikkua yksikössä kohtuullisen vapaasti ohjaajiensa valvonnassa. (Nevalainen 2021.)

Hoitokodissa tehdään yhteistyötä Vietittömät Ry:n kanssa. Vietittömät Ry on koirayhdistys, jossa koulutetaan koiria eri tarpeisiin. Toiminta perustuu arkitottelevaisuuteen. (Vietittömät Ry 2018.) Koirat käyvät asukkaiden luona koirakaverivierailuilla ohjaajineen ja valvotusti 1-2 kertaa kuukaudessa. Vierailut ovat asukkaiden keskuudessa odotettuja tapahtumia ja perustuvat

vapaaehtoisuuteen. Mikäli asukkaan vointi ei salli tulla yhteiseen tilaan tapaamaan koiria, käyvät ne ohjaajineen asukkaiden luona esimerkiksi huoneessa, jos asukas niin haluaa. (Nevalainen 2021.)

Hoitokoti Hopeapajun asiakkaiden arkipäivään tuodaan elementtejä luonnosta, esimerkiksi varpuja, havunoksia, käpyjä ja luonnon kukkia. Yksikössä on myös esillä erilaisia vuodenaikatauluja, joilla tehdään ajan kulua ja arkea selkeämmäksi muistisairaille ihmisille. Suuria maisematauluja on seinillä myös runsaasti. Hoitokoti sijaitsee maalaismiljöössä. Pihalla on omenapuu, ja piha-alue on laaja ja sisältää myös metsää. Esimerkiksi joulukuusi käydään asukkaiden kanssa kaatamassa omasta metsästä. Sisätiloissa on myös runsaasti viherkasveja, osa niistä on asukkaiden itse istuttamia. (Nevalainen 2021.)

Tulevaisuudessa on tarkoitus laajentaa Creen Care -menetelmien käyttöön ottamista, ja tuoda asukkaiden arkeen mallin menetelmiä entistä vahvemmin. Toiminnassa käytettävien menetelmien tulee olla sellaista, jota henkilökunta voi resurssit ja ammattitaito sekä koulutus huomioiden toteuttaa hoitokodin arjessa. Ajatus on, että Creen Care -hoivan elementit näkyvät arkipäivän toiminnoissa, hoidossa ja huolenpidossa ja ympäristössä. Ne lisäävät asukkaiden hyvinvointia ja viihtyisyyttä, ja niistä on hyötyä asukkaiden toimintakyvyn sekä muistin tukemisessa ja ylläpidossa. (Nevalainen 2021.)

Usein jo ensimmäiset mielikuvat hoitokodista ratkaisevat, millaisena asuinvaihtoehtona se ikäihmiselle koetaan. Tulevaisuudessa ikäihmiset tulevat kiinnittämään entistä enemmän huomiota siihen, millaista heidän elämänlaatunsa on ja millaisia ovat tarjolla olevat asumisratkaisut. Yksilöllisyys ja sen huomioiminen, erilaiset toimintamahdollisuudet ja oman arjen osallisuus ovat ratkaisevia valintoja tehtäessä. (Kotkajuuri 2019, 19.)

Lähtökohtana opinnäytetyössä on löytää arkipäivään toimintaan sopivat ja muistisairaiden toiminnallisuutta tukevat menetelmät Green Care -hoitomallista, siten että asukkaiden kuntoisuus voidaan huomioida käytännön toteutuksessa. Ajankohdallisesti ajoitus on hyvä, koska hoitokodille on suunnitteilla laajennusosio, ja samassa yhteydessä tehdään pintaremonttia ja piha - alueiden

muutoksia. Laajennuksen yhteydessä Green Care -mallin elementtejä voidaan ottaa huomioon myös esimerkiksi arkkitehtuurissa (rakenneratkaisut, värimaailma, sisustus ja hankinnat), ja tehdä sitä kautta hoitokodista asukkaille entistä viihtyisämpi ja kodikkaampi.

Monessa hoitokodissa sana koti on enemmän markkinoinnissa hyödynnetty myytti, kuin mitään muuta. Laitosmaisella ympäristöllä on pitkä historia, ja siitä eroon pääseminen on usein vaikeaa. Kodikkuus merkitsee ihmiselle eri asioita. Peruspiirteiltään se on kuitenkin kaikille tärkeää, arkipäiväistä ja turvallisuutta tuovaa. Vieras kohtaa sen jo ulko-ovella. Ilmapiiriin vaikuttavat arvot, asenteet, uskomukset rituaalit ja tavat. (Salmi, Semi & Mykkänen 2016, 11.)

Arkkiatri Risto Pelkosen korostaa ihmisille sitä, että vaikka lääketiede parantaa, se ei kuitenkaan tee elämästä merkityksellistä. Hoitajien asiakastyössä käyttämällä tuokioilla, jopa pienillä sellaisilla, on aidosti merkitystä. (Airaksinen, Ala- Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu, Sipi, & Varonen 2019, 3.)

Toiminnallisuus asiakastyössä, esimerkiksi virikkeellisyys ja mahdollisuus osallistua toimintaan ja tekemiseen asiakkaalle sopivalla tavalla, nousivat tässä opinnäytetyössä keskiöön. Toimintaa ohjaavaksi rajaukseksi on nostettu Green Care -mallia ohjaavat ja rajaavat perusedellytykset, joista tässä opinnäytetyössä etsittiin Hoitokoti Hopeapajun asukkaille sopivia menetelmiä. Eläinavusteisuus ja eläinten kanssa työskentely, puutarha-avusteinen toiminta, viheralueet, erilaiset luontoon liittyvät toiminnalliset aktiviteetit, sisätiloihin tehtävät luontoa lähemmäs tuovat muutokset sekä yhteistyö eri palvelutahojen kanssa nousivat yksikössä keskeisiksi tekijöiksi.

Asukasviihtyvyyden ja osallistumisen mahdollistajana esille nousseet menetelmät ovat Hoitokoti Hopeapajun asukkaiden toiminnallisuutta ja osallistumismahdollisuutta tukevana merkityksellisiä. Ne antavat jokaiselle asukkaalle mahdollisuuden kokea luonnonläheisyyttä omassa arkipäivässään ilman, että toimintakyvyn vajeus rajaa pois mahdollisuuden osallisuuteen ja aktiiviseen toimintaan.

2 Toiminnallisuus ja Green Care opinnäytetyön ohjaavina lähtökohtina

Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen ja sen edistäminen ovat osa arjen hoitotyötä samoin kuin mielekkään elämän edistäminen. Pelkkä arjen ylläpito ja perushoito eivät enää riitä, vaan asiakkaan arkeen tulee osata löytää kokemuksia ja poikkeushetkiä rytmittämään arkielämää. Mielekkäiden toimintojen ohjaamiseen ei kuitenkaan aina tarvitse etsiä erikoisammattilaisia tai ulkopuolisia henkilöitä. Jokainen työntekijä voi olla tuottamassa jotakin sellaista, joka katkaisee asiakkaan arjen ja lisää hänen osallisuuttaan. Toiminnalliset menetelmät eivät vaadi erityislahjakkuutta minkään taiteen alalta. Tärkeää on läsnäolo, itsensä ja toisen kuunteleminen ja vuorovaikutus. Kaikki on kiinni omasta asenteesta ja halusta toimia. Tekemisen ei tarvitse olla mitään erityisen hienoa tai taiteellista. Mielekkyyttä voi lähteä tarjoamaan käyttämällä erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Asiakkaat ovat mukana hoitotyön arjessa joka päivä. Jokaisella tulee olla elämässä sekä arkea että jotakin erityistä mitä voi odottaa; lauantait, pyhät ja juhlapäivät. Silloin elämä on mielekäästä. (Airaksinen ym. 2019, 10-11.)

2.1 Toiminnallisuuden merkityksiä asiakastyössä

Sosiaali- ja terveysalalla käytetään toiminnallisia menetelmiä tukemaan asiakkaan hyvinvointia, osallisuutta ja toimintakykyä. Menetelmiä ovat esimerkiksi kuvataide, käsityöt, musiikki ja liikunta sekä luonto- ja eläinavusteiset menetelmät. (Airaksinen ym. 2019, 10.)

Kun halutaan selviytyä siitä haasteesta, jonka vanhusväestön määrä ja palveluntarpeen kasvu tuovat mukanaan ovat keskiössä toimintakyky ja sen parantaminen. Toimintakyvyn edistäminen on inhimillistä, sillä sen koheneminen tukee itsenäistä suoriutumista, kotona asumista sekä aktiivista osallistumista. Toimintakyvyn edistäminen on monialaista toimintaa, joka sisältää niin terveyttä edistäviä kuin sairauksia ehkäiseviäkin toimia, unohtamatta kuntoutusta ja palveluita. Onnistuneen vanhenemisen tukeminen

on tärkeää. Siihen liittyvät sekä sairauksien ja niiden mukanaan tuomien toimintamuutosten todennäköisyyden pienentäminen, hyvä fyysinen sekä kognitiivinen toimintakyky ja aktiivinen elämänote. (Heimonen 2009, 7-8.)

Toiminnallisissa menetelmissä keskiössä ovat aina asiakaslähtöisyys ja asiakkaan tunteminen. Merkityksellisiä ovat myös yksilön elämänhistorian, kiinnostuksen kohteiden ja toiveiden selvittäminen. Näiden pohjalta voidaan suunnitella toimintaa, johon kaikki voivat osallistua. Asiakas voi olla aktiivinen osallistuja tai sivusta katsoja. Kun asukkaalle valitaan sopivaa toiminnallisuuden menetelmää, hoitaja voi käyttää vaihtoehtoisia kommunikoinnin välineitä, havainnointia tai esimerkiksi läheisten haastattelua löytääkseen sopivia menetelmiä, mikäli asukas ei kykene itse niitä kertomaan. (Airaksinen ym. 2019,13, 19).

Airaksinen (2019, 3) toteaa erilaisten toiminnallisten menetelmien merkityksen ihmisten vuorovaikutuksessa ja hyvinvoinnin edistämisessä on nousseen yhteiskunnassa sekä sosiaali- ja terveystalveissa viime vuosina tärkeään asemaan. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksat korostavat, että onnistuvan ikääntymisen turvaaminen sisältää monia asioita: sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä, osallisuuden tukemista sekä liikunnan, oppimisen, kulttuurin ja mielekkään tekemisen mahdollistamista. Yhteiskunnassa on edistettävä ikäihmisiä arvostavia asenteita. (Innala 2010, 9.)

Menetelmien kautta mahdollistuu sekä oppiminen että kehittyminen ja taitojen ylläpitäminen. Oppiminen ja kehittyminen yhdellä elämän osa- alueella tuo mukanaan erilaisia myönteisiä vaikutuksia muillekin elämänalueille sekä hoitajilla että asiakkailla. Toiminnallisuuden kautta ihminen kykenee olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja käsittelemään asioita monesta eri näkökulmasta. Hänellä on mahdollisuus olla kosketuksissa omiin taitoihinsa ja tunteisiinsa, jolloin identiteetti vahvistuu. Yhteiseen toimintaan osallistuminen mahdollistaa vuorovaikutuksellisuuden erilaisten ihmisten kesken ja vähentää samalla ennakkoluuloja, stereotyyppioita sekä sosiaalisia stigmoja. Vuorovaikutuksellinen toiminta auttaa ymmärtämään sekä itseä ja muita kanssaihmissä. (Airaksinen ym. 2019, 3.)

Osallisuuden kautta on mahdollista tulla aktiiviseksi toimijaksi ja kokijaksi. Hoitajien työpanos on merkittävä pyrittäessä vähentämään alueellista ja

sosioekonomista eriarvoisuutta osallisuudessa. Sosiaali- ja terveystalvelujen asiakkaille on tärkeää tarjota matalan kynnyksen toimintaa, jossa ensisijaista on leikkimielisyys ja tekemisen ilo. Toiminnallisten menetelmien avulla tuetaan asiakasta säilyttämään toimintakykynsä niin kauan kuin mahdollista, ja autetaan kokemaan elämä merkityksellisenä ja mielekkäänä. (Airaksinen ym. 2019, 3, 19.)

Toimintakyky liittyy erittäin vahvasti yksilön hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Ikääntyneen toimintakykyä voi määritellä ainoastaan yksilön ominaisuuksien ja ympäristön välisenä suhteena. Siksi ikääntyneen toimintakykyä on tarkasteltava laajasti ja erilaisista näkökulmista. Kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn arviointiin kuuluu esimerkiksi kehollisen, ihmiselle itselleen mielekkään toiminnan sekä yhteiskunnan ja kulttuurin mukanaan tuomat näkökulmat. Elinympäristöllä ja kulttuurilla on vaikutusta ikääntyneen toimintakykyyn kokonaisuudessaan, joten niillä voidaan myös tukea olemassa olevaa toimintakykyä, esimerkiksi mahdollistamalla liikkumisen esteettömyys ja osallistuminen kulttuuritoimintaan. (Innala 2010, 8-9.) Toimintakykyisyydellä tarkoitetaan yksilön omien ominaisuuksien ja ympäristön välillä valitsevaa suhdetta. Arjen toiminnot voivat joko helpottua tai vaikeutua riippuen siitä, millaisessa ympäristössä ihminen toimii. Tavoitteena on voimavarojen ja selviytymismahdollisuuksien paraneminen. (Mäkinen 2009, 8.)

Voimavaraisella työotteella voidaan tukea asiakkaan toimintakykyä. Siinä toimintakykyä ei tule määritellä toimintavajavuuksien vaan jäljellä olevan toimintakyvyn mukaan. Voimavaralähtöisen toimintatavan ajatellaan nykyisin kuuluvan kaikkeen hyvään hoitoon ja hoivaan. Sitä korostetaan niin vanhustyössä kuin mielenterveytyössäkin. Voimavarainen työtapa näkyy selkeästi asukkaan kohtaamisessa, ja siinä tavassa, jolla hoitajat jakavat tietoa sekä ohjaavat ja motivoivat asiakkaita tekemään ja toimimaan itse. (Airaksinen ym. 2019, 19.)

Työote rakentuu työntekijän ja asiakkaan kumppanuudesta. Asiakas ja työntekijä kohtaavat toisensa tasavertaisina ja kumppanuutta ohjaavat ensisijaisesti ikääntyneen omat tavoitteet ja elämän merkitykset. Ikääntyneen elinympäristön on tärkeää tukea voimavaroja, avustamalla sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä ja vahvistamisessa sekä luomalla mahdollisuuksia

osallistumiseen. Ikäihmisellä tulee olla mahdollisuus käyttää omia voimavarojaan ja tuntea pätevyyttä omasta osaamisestaan. Työntekijän tehtävä on puolestaan vahvistaa asiakkaan voimavaroja. Jos ikääntyneen toimintakyky on laskenut, tulee hänellä kuitenkin olla oikeus mahdollisimman suureen osallisuuteen. (Innala 2010, 7.)

Asiakaslähtöisyyden tulee perustua työntekijän ja asiakkaan väliseen kohtaamiseen. Kun työntekijä toimii asiakaslähtöisesti, hän pyrkii ymmärtämään asiakasta sekä syventymään tämän elämäntilanteeseen ja kokemuksiin. Tavoite on, että elämänhallintaa keskistetään mahdollisimman paljon asiakkaalle itselleen. Ikääntyneiden palveluissa asiakaslähtöisyys merkitsee ensisijaisesti sitä, että asiakas on keskeinen ja tärkeä, itseasiassa kaiken toiminnan lähtökohta. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen edellyttää asiakkaan mahdollisuutta osallistua sekä entistä enemmän yhteistoiminnallisempien toimintatapojen löytymistä. Asiakaslähtöisen organisaation toiminnassa on ymmärretty perusajatus: organisaatio on olemassa ainoastaan asiakkaita ja heidän tarpeitaan varten. (Innala 2010, 6.)

Hoitokoti Hopeapajun toiminnassa asukkaiden voimavarat on huomioitu toiminnallisuutta toteutettaessa ja sitä suunniteltaessa. Toimintaa, sosiaalisuutta ja osallisuutta tuetaan esimerkiksi erilaisten ryhmätoimintojen avulla. Toimintaryhmät sisältävät esimerkiksi musiikkia, askartelua, pelejä tai liikuntaa eri muodoissa. Liikuntatuokioista yleisimpiä ovat esimerkiksi erilaiset tuolijumppat tai musiikkiliikuntatuokiot. Tuokiot tukevat asukkaiden toimintakykyä ja olemassa olevia voimavaroja. Toimintatuokiot ovat pääasiassa henkilökunnan järjestämiä. Näiden lisäksi hoitokodissa käy vierailijoita esiintymässä, esimerkiksi päiväkodin lapsia ja erilaisia musiikkiesiintyjä. Kaikki toimintatuokiot on järjestetty siten, että niihin osallistuminen on mahdollista kaikille asukkaille, mikäli sen terveydentila sallii. Esimerkiksi tuolijumppassa asukas voi istua tavallisella tuolilla, tai pyörätuolissa. Hoitaja on avustamassa liikkeissä tarvittaessa. Mikäli asukas ei kykene/ halua liikkeitä tekemään, pelkästään mukana oleminenkin lisää osallisuutta ja tuo vaihtelua arkipäivän rutineihin. (Nevalainen 2021.)

Kaikenlaiseen toimintaan osallistuminen on Hoitokoti Hopeapajussa mahdollista, koska toiminta on suunniteltu asukkaiden voivaroista lähteväksi.

Osallistuminen on kuitenkin täysin asukaslähtöistä, ja vapaaehtoista. Omissa oloissaankin saa olla. Suurin osa asukkaista kuitenkin lähtee toimintatuokioihin mukaan mielellään. Esimerkiksi monenlaiset musiikki- ja tietovisat sekä erilaiset aivopähkinätehtävät ovat suosittuja, samoin erilaiset tasoilla pelattavat pallopelit. Yhteisöllisyys herää niissä silmin nähden henkiin, kun kilvoitellaan siitä kuka tunnistaa musiikkikappaleen, tai muistaa sävelen tai sanat. Tai kun palloa pyöritetään tasoa pitkin tuttavalta toiselle isommassa porukassa. (Nevalainen 2021.)

Ryhmämuotoisessa toiminnassa sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteina ovat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja kaikkien osallisuuden lisääminen. Vertaistuen saaminen kokemuksista jakamalla ja niitä vaihtamalla korostuu. Onnistumisen edellytyksenä on turvallinen tunnelma, osallistujien autonomiaa tulee kunnioittaa, jolloin jokainen saa olla mukana omana itsenään. Vastuu näiden periaatteiden toteutumisesta on aina ensisijaisesti ryhmätoiminnan vetäjän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Ryhmätoiminnoissa voidaan hyödyntää yhdessä tekemistä sekä toiminnallisia menetelmiä. Yhdessä toimimalla omaa osaamista rakennetaan muiden kanssa yhdessä, mutta samalla voidaan myös käyttää ympäristön resursseja tarkemmin. Toiminnallisia menetelmiä hyödyntäessä osallistujien rooli muuttuu aktiivisemmaksi. Toiminta tarjoaa myös sosiaalisia kontakteja, vahvistaen niitä taitoja, joita ryhmässä vaaditaan. Lisäksi päivään tulee mielekästä tekemistä. Tarpeesta riippuen toiminnan sisällöt voivat koostua oman elämänpiirin avartumisesta ja sen aktivoitumisesta, kodin tai itsensä huolehtimisesta, tai esimerkiksi säännöllisen päivärytmin löytymisestä. Sisältö suunnitellaan asiakaslähtöisesti, heidän tarpeisiinsa pohjautuen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Ihminen toimii fyysisenä sekä psyykkisenä että sosiaalisena kokonaisuutena. Kaikki osa-alueet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Heikkoudet esimerkiksi psyykkisessä tai sosiaalisessa toimintakyvyssä heijastuvat yleensä suoraan myös fyysiseen toimintakykyyn tai toisinpäin. Iäkkään sosiaaliset verkostot ja sosiaaliset suhteet voivat edistää myös fyysistä terveyttä sekä vaikuttaa sairastumisriskiin. Sosiaaliset suhteet edesauttavat sopeutumista sairauksiin ja

toimintakyvyssä tapahtuviin muutoksiin. Ne helpottavat sopeutumista menetyksiin, joita ikääntyminen väistämättä tuo mukanaan. (Innala 2010, 17.)

Innalan (2010) tutkimuksessa tarkasteltiin kuntoutus- ja viriketoimintojen onnistuvaa tukea ikääntymisessä. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että ikääntyneet kokevat kuntoutus- ja viriketoiminnan rytmittävän arkea ajallisesti. Niiden myös koettiin tukevan sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia toimintaedellytyksiä. Merkitykset ovat erityisesti ikääntyneillä erittäin kokonaisvaltaisia. Ajallisesti toiminta tuo arkeen sisältöä ja järjestystä, kun elämään tulee aikatauluja, säännöllisyyttä ja rytmiä. Asiakkaat arvostivat kovasti myös sitä, että heillä oli mahdollisuus osallistua toimintaan. Mielekäs tekeminen, paikka, johon mennä ja ystävien ja muiden vertaisten tapaamisen merkitys korostuivat. Monet tunnistivat myös toiminnan fyysiset vaikutukset ja vaikutukset arjessa selviytymiseen. (Innala 2010, 29.)

Esille tutkimuksessa nousivat säännöllisesti toiminnan sosiaalinen ja vertaistuellinen ulottuvuus ja sen merkitys asiakkaille. Toiminnan psyykkistä hyvinvointia edistävät vaikutukset korostuivat. Ryhmässä toimiminen toi mukanaan iloisuutta ja huumoria, jotka osaltaan edesauttoivat arjessa jaksamista. Toiminnalla koettiin olevan myös olevan vahvat konkreettiset vaikutukset kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Tutkimushaastattelujen pohjalta vaikuttaa siltä, ettei pääasiassa itseasiassa ole se mitä tehdään, tärkeää on yhdessä oleminen ja ryhmään kuuluminen. Haasteita tai osallistumattomuutta toivat mukanaan toimintakyvyn fyysinen puutteellisuus, ja ikääntyneiden elämänhistoria; monella ei elämänhistoriataustalla ole ollut mahdollisuutta harrastuksiin tai kyseisen mukaiseen toimintaan, jolloin se koetaan edelleen vieraana. Tutkimuksen pohjalta ammattilainen voi madaltaa osallistumisen esteitä esimerkiksi ottamalla yksilön harrastustarpeet huomioon valitsemalla merkityksellisimmät toiminnot sekä asettamalla yksilölliset, asiakaslähtöiset tavoitteet. Toiminnan suunnittelussa tulee olla pohjana ikääntyneiden tarpeet ja toiveet. (Innala 2010, 38- 39.)

Toiminta on yksi ihmisen perustarpeista, ja sen yhtä tärkeää kuin syöminen ja juominen. Arjen toiminnot ovat suorassa yhteydessä terveyteen ja toimintakykyyn. Niitä ei määritä pelkästään lääketieteellinen terveydentila vaan niihin vaikuttavat myös henkilön fyysiset sekä kognitiiviset ja tunne- elämän

ominaisuudet sekä ympäristötekijät. Arjessa olevat toiminnot jäsentävät organisoivat ihmisen ajankäyttöä sekä käyttäytymistä. Itselle merkitykselliset ja mielekkäät toiminnot tekevät elämästä tarkoituksellisen ja tuovat ihmiselle mielihyvää. (Mattson & Toivonen 2009, 18.)

2.2 Green Care -hoidon taustaa

Luonnon yhteys ihmisen hyvinvointiin on havaittu jo kauan sitten. Yhteyttä on tietoisesti ylläpidetty ja vahvistettu ammatillisen hoivan osana. Luonnon ja hyvinvoinnin yhteys ja sen vahvistaminen hoitotyössä ei siis ole mikään uusi asia hoiva, kasvatusta ja hoitotyön historiassa. Toimintaympäristöt ovat ajan kuluessa vaihdelleet keskiaikaisista luostareista ja kirkkojen yhteydessä olleista hospitaaleista nykyajan hyvinvointialan yrityksiin. (Hirvonen 2014, 10.)

Puutarhojen terapeuttisista vaikutuksista löytyy kirjoituksia, jotka ajoittuvat jo yli 2000 vuotta sitten taolaisten perustamiin puutarhoihin. 1800 - luvun puolivälissä monet lääkärit suosittelivat puutarhahoitoa mielen virkistämiseen. (Suomi & Juusola 2016a, 23.)

Suomessa hoivan ja luontoympäristöjen yhteyden alkuvaiheet julkisen hoivan ja auttamistyön historiassa, voidaan paikantaa siihen aikaan, jolloin Suomi alkoi siirtyä kristilliseen aikaan. Vaikka monet vanhat laitokset vaikuttavat kuvauksissa kurjilta paikoilta, ympäristö tekijänä liittyy ne luontoyhteyteen. Laitokset rakennettiin poikkeuksetta tiheämmän asutuksen ulkopuolelle. Esimerkkejä löytyy monia: Lapinlahden sairaalan puisto, Kuopion Niuvan niemen sairaala, Pitkänniemen psykiatrinen sairaala ja Lappeenrannan Rauhan sairaala. Suomalaisessa laitoshoidon historiassa vaivais- ja köyhäinhoidon osalta luontohoiva tulee esiin työtoiminnan – ja ennen kaikkea työkykyisille sairaille ja vaivaisille sekä köyhille osoitettujen maataloustöiden muodossa. (Hirvonen 2014, 11.)

Luontoympäristöt olivat yleisiä erikoistuneessa sairaanhoidossa, ja laitoksia saatettiin perustaa hyvinkin herraskaisiin maalaismaisemiin. Esimerkiksi Suomen suurin psykiatrinen sairaala, Kellokosken sairaala (silloinen Kellokosken piirimielisairaala), perustettiin kartanon yhteyteen. Alueeseen kuului mm. 10 hehtaarin puisto- ja puutarha-alueet. Psykiatristen sairaaloiden

tapaan myös lastensuojelulaitosten edeltäjinä toimineet kasvatustilat sijaittivat maaseudulla. Sijainti osaltaan kertoo historian käsityksestä luonnon rauhoittavasta ja positiivisesta vaikutuksesta. (Hirvonen 2014, 13- 14.)

Hoitopuutarhoja ja kuntouttavaa ulkotoimintaa on ollut Suomessa mielisairaaloissa, kehitysvammalaitoksissa, vankiloissa, päihdehuollon yksiköissä sekä vanhainkodeissa. Terapeuttinen ja hoitava toiminta kuitenkin vähentyi mm. mielisairaaloissa 50-luvulla uusien psykoeläkkeiden ja avohoidon myötä sekä kehitysvammaisten ja päihdehuollon yksiköissä eri kuntaliittojen lakkauttamisen yhteydessä 2000-luvulle tultaessa. Psykiatrisista sairauksista kuitenkin Pitkäniemi, Niuvanniemi ja Kellokosken sairaala jatkoivat edelleen puutarhaterapeuttista toimintaa. (Juusola & Suomi 2016, 25.)

2.3 Green Care -malli käsitteellistettynä

Eko- ja ympäristöpsykologia luovat perusteet Green Care -toiminnalle. Ympäristöpsykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen ja fyysis- sosiaalisen ympäristön vuorovaikutusta. Sen tavoite on tuottaa ympäristön suunnitteluun tietoa, joka tukee ihmisläheisen ympäristön suunnittelua. Ympäristöpsykologia korostaa ihmisen ympäristön olevan muuttuva, kehittyvä ja liikkuva. Ihminen muokkaa ympäristöään ja ihmisellä on mahdollisuus aktiivisesti säädellä suhdettaan ympäristöön. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja ympäröivän luonnon välisen suhteen tutkimiseen. Ekopsykologia korostaa luonnon ja ihmisen välistä suhdetta psyykkisen hyvinvoinnin pohjana (Nissinen, 2014,18-20.)

Englanninkielinen käsite Green Care sisältää monenlaisia viittauksia niin luontoon kuin hoivaankin. Käsitteen juuret voidaan jäljittää Alankomaihin, jossa 1970-luvulla alettiin puhua erilaisista ”care farm”-tiloista. Niillä tarkoitettiin maatiloja, joilla aktiivisesti hyödynnettiin maatalousympäristöä – ja toimintoja tuottamisessaan sosiaalipalveluissa. Suomessa termi esiteltiin ensimmäisiä kertoja vuonna 2008. Käsite liittyy kansainväliseen keskusteluun, jossa sillä väljästi ilmaistuna tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali- ja terveys- sekä kasvatustilapalvelujen tuottamisessa. (Soini ym. 2011, 320-321.) Luonnossa oleskelusta on sittemmin Suomessa kehittynyt hyvinvointityöskentelyn suuntaus,

jota kutsutaan nimellä Green Care, vihreähoiva. Käsite tarkoittaa luontolähtöistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa metsässä, puutarhassa, maatiloilla sekä kaupungissa ja sisätiloissa. (Juusola 2016a, 9.) Käsite on kuitenkin monimuotoinen ja -ulotteinen, ja sen määrittely elää koko ajan. Yhtenä jaotteluna on käytetty myös luontohoivan ja luontovoiman käsitettä. (Nissinen, 2014, 21.) Green Care -käsitettä voidaan siis kuvata eräänlaiseksi sateenvarjokäsitteeksi, useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Se on toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti hyväksi ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja sen edistämiseksi. (VoiMaa! - hanke 2022.)

Green Caren erilaisia menetelmiä voidaan hyödyntää laajasti erilaisilla työskentelyalueilla, esimerkiksi terapiatyöskentelyissä, valmennuksessa sekä kasvatustyössä. Menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi monille erilaisille aloille ja eri ikäisten kanssa työskentelyyn. Menetelmiä voidaan hyödyntää lastenhoidossa, perusopetuksessa sekä nuorisotyössä siinä missä vanhustyössäkin. Ne sopivat käyttöön myös päihdekuntoutukseen, vammaistyöhön sekä maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn. Green Care -menetelmiä voidaan käyttää myös eri palvelualojen osana, esimerkiksi luontomatkailussa, elämäntapavalmennuksessa ja mindfulness -kursseilla. (Juusola 2016a, 9.)

Green Care -termin suomenkielisenä vastineena käytetään luontohoivan (vihreähoiva) ja luontovoiman (vihreävoima) käsitteitä. Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa. Hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä voidaan hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia parantaa elämänlaatua ja omatoimisuutta. Laajamittaisesti ajateltuna palvelut, joilla luontolähtöisiä toimintamuotoja sovelletaan, voivat kuulua monelle eri toimialueelle. Varsinkin virkistys ja hyvinvointipalveluihin liittyvät luontoavusteiset toimet kuuluvat monen palvelualan piiriin. (Green Care Finland 2020a.) Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitteestä Green Care tarkennettuna käsitettä luontohoiva ja luontovoima, jotka ovat käytännön sisällöltään samoja kuin vihreähoiva ja vihreävoima.

2.3.1 Luontohoiva

Luontohoiva on pääasiassa kuntouttavaa ja korjaavaa toimintaa. Luontohoivapalvelujen toteuttaminen edellyttää lisäksi tuottajaltaan sosiaali-, kasvatustai terveysalan koulutusta. (Nissinen, 2014, 21.) Se on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä, jota ei voi tuottaa kuka tahansa. Green Care -hoitotyön perustana pitää olla riittävä ammattitaito ja työkokemus. Turvallisuus- ja vastuukysymykset sekä ammatillinen organisointi ovat keskeisiä hallittavia asioita, esimerkiksi luonnossa ryhmänä liikkuesssa. (Juusola 2016a, 9.)

Luontohoivan palvelut ovat julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia sosiaali- ja terveysalan palveluja tai niiden kanssa yhteistyössä tuotettavia luontoon liittyviä palveluja. Palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja. Palvelut on erityisesti tarkoitettu työskentelyyn sellaisten ihmisten kanssa, jotka käyttävät kuntoutuspalveluja mielenterveyden, työttömyyden, päihteiden käytön tai arjen hallintaan liittyvien haasteiden takia. Tavoitteena on kuntoutustai hoitosuunnitelmaan tukeutuva terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen. Jotta osallistujalle voidaan varmistaa hänen tarvitsemansa tuki toimintaan osallistumisessa luontohoivan palveluiden tuottaminen edellyttää sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. (Kahilaniemi & Löf 2018, 6.)

Luontohoiva kattaa sosiaali- ja terveysalan ammatillisen toiminnan, esimerkiksi eläin- ja luontoavusteisen terapian, sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan, kuntouttavan toiminnan maatioilla, sekä sosiaalipedagogisen eläintoiminnan ja luonnon kuntouttavan käytön. Toiminnassa noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakeja ja säädöksiä. (Kahilaniemi ym. 2018, 6.)

2.3.2 Luontovoima

Luontovoima on ennalta ehkäisevää virkistystä ja hyvinvointia tuottavaa luotolähtöistä toimintaa. Toiminnan peruselementtejä ovat luonto, toiminta ja ympäristö. (Nissinen, 2014, 21.) Se soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi, lasten kasvatukseen, nuorisotyöhön, sekä itsetuntemuksen, pari - ja perhesuhteiden vahvistamiseen ja voimavarojen lisäämiseen (Juusola 2016a, 9).

Luontovoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset luontoon tukeutuvat hyvinvointi, kasvatus ja harrastuspalvelut. Palvelut ovat kaikkien saatavilla, ja palvelun käyttäjä maksaa palvelunsa yleensä itse. On kuitenkin huomioitava käyttäjien mahdollinen tuen tarve, koska joskus se vaatii erityisjärjestelyjä palvelujen onnistuneen toteuttamisen turvaamiseksi. Tarve voi liittyä esimerkiksi esteettömyyteen, ohjaukseen tai tarvittaviin välineisiin. Osallistumisen tavoitteena on osallistujan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Palveluiden tuottamisessa noudatetaan kunkin alan suosituksia ja säädöksiä. Luontovoiman palvelut eroavat muista luontopalveluista siinä, että ne ovat tavoitteellisia palveluita ja tavoitteiden saavuttamista myös arvioidaan. (Kahilaniemi ym. 2018, 6.)

Luontovoima sisältää luontohoivaa vapaamuotoisemman, yleiseen hyvinvoinnin lisääntymiseen tähtäävän toiminnan, esimerkiksi eläinavusteisen ja luotolähtöisen toiminnan, tavoitteellisen puutarhatoiminnan, sekä tavoitteelliset maatilavierailut. Yleensä erilaiset kasvatusalan palvelut/pedagogiikka luokitellaan sisällöltään luontovoimaiseksi. (Kahilaniemi ym. 2018, 6.)

2.4 Green Care -toiminnan merkitys ja vaikutukset hyvinvointiin

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja lisätään elämänlaatua. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon osallisuuden, kokemuksellisuuden ja

elvyttävyyden perusteella. Toiminta sijoittuu usein maalaismiljööseen tai luontoympäristöön, mutta erilaisia luontoelementtejä voidaan tuoda myös kaupunki- tai laitospäristöön. (Green Care Finland 2020b.) Menetelmä tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Nissinen 2014, 21.)

Toiminnassa hyvinvointivaikutukset syntyvät erilaisista luontoon perustuvista toimintatavoista. Vaikuttava, ja hyvinvointivaikutuksia aikaansaava Green care -toiminta edellyttää luontoympäristön lisäksi asiakkaan ammattitaitoista ohjausta sekä tukea. Vaaditaan myös selkeää vuorovaikutusta sekä asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaista suunnitelmallista toimintaa. Hyvinvointivaikutukset syntyvät osittain tahdosta riippumatta, ja ne voivat olla sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia. Taustavoimana ovat monet vaikuttavat tekijät: esteettiset elämykset, toiminnallisuus, monipuoliset aistikokemukset, mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä, luonnon elementit ja tilaan liittyvät kokemukset. (Kahilaniemi ym. 2018, 9.)

Luontoympäristössä oleskelulla ja siellä toimimisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia. Ne on selitetty ns. biofilia -teorialla. Sen mukaan ihmislajin muistiperinnössä nuotiotulet, veden läheisyys, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat merkinneet turvaa vihollisilta, ravinnon saantia ja mahdollisuutta lepoon sekä hyvään yhdessä olemiseen. Luontoympäristössä esiintyvä ärsykkeiden tulva on pieni. Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on mitattavissa konkreettisina fysiologisina muutoksina, jotka liittyvät stressin vähenemiseen ja vastustuskyvyn paranemiseen. Stressitason alenemiseen liittyvät muutokset ovat mitattavissa verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn, lihasjännityksen ja stressihormonin (kortisoli) vähenemisenä. Suunnattu tarkkaavaisuus elpyy ja palauttaa ihmisen kognitiivista kykyä henkisen ponnistelun jälkeen. Luontoympäristössä ihmiset ovat paremmalla tuulella. Luontoympäristö vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Ruumiillinen rasitus ja raitis ilma tuottaa terveellistä väsymystä, esimerkiksi puutarhassa tehtävä työ vastaa rasitukseltaan koripallokentällä harjoituksissa tapahtuvaa rasitusta. Oleskelupuutarha voi lisätä asiakkaiden liikuntaa ja siihen liittyvää fyysistä harjoittelua omaehtoisessa

liikunnassa. On myös todettu, että metsäkävely vapauttaa elimistössä vastustuskykyä lisääviä aineita. (Salovuori 2014. 79-80.)

Salovuoren (2014, 38) ja Rappen (2005, 13) mukaan viherympäristön käytöllä voidaan vähentää asiakkaiden stressiä, parantaa keskittymiskykyä, lisätä positiivisia tunteita ja lisätä fyysistä vastustuskykyä. Stressioireet lievittymät nopeammin luontoympäristössä, kuin urbaanissa kaupunkiympäristössä. Yleisesti viherympäristössä olemiseen liitetään enemmän positiivisia tunnetiloja, kuin kaupunkiympäristöön. Jo lyhyellä oleskelulla on vaikuttavia merkityksiä. Viherympäristön tuottamat fysiologiset muutokset ovat myös konkreettisesti mitattavissa.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkastelleiden tutkimusten perusteella luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, tai keskittymiskyvyn parantamista sekä stressin hallinnan helpottamista. Tutkimuksissa on osoitettu, että luontoympäristöillä ja luontoelementeillä, esimerkiksi virtaavan veden äänen kuulemisella on rauhoittava vaikutus muun muassa sykkeeseen. Niillä on myös verenpainetta alentava, lihasjännitystä vähentävä, stressihormonitasoa laskeva ja negatiivisia tunteita vähentäviä vaikutuksia. (Hirvonen, 2014, 24.)

Rappe (2005, 16) kertoo että, luontoyhteys voi lisäksi helpottaa olemassa olevan kivun hallintaa, sekä vaikuttaa olemassa olevaan oirekuvaan lieventävästi. Juusolan (2016b,19-20) mukaan luontoelementin vaikuttavan aivojen opioidireseptoreihin samoin kuin pieni määrä morfiinia. Luonto toimii näin ollen luonnollisena kipulääkkeenä. Kognitiiviset toiminnot ja tarkkaavaisuus paranevat luonnossa liikkumisen jälkeen. Luonnossa liikkuminen vähentää myös masennusoireita.

Luontoavusteinen toiminta soveltuu melkein minkä tyyppiselle asiakasryhmälle tahansa. Asiakkaille, joille haetaan keskustelun rinnalle toiminnallisia elementtejä ja yhteisöllisyyttä tai joilla on kuntoutumiseen liittyviä motivaatio-ongelmia. Se soveltuu myös fyysisten ja psyykkisten taitojen harjoitteluun. Vaihtoehtoisesti

luontoavusteista toimintaa voidaan tuoda laitospäristöön, jolloin ajatuksena on että se tukee arkielämän tunnetta ja osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Luontoavusteiset toiminnot tukevat myös kustannustehokkuutta esimerkiksi silloin, kun otetaan käyttöön paikallisia resursseja ja moniammatillisen yhteistyön malleja. (Green Care Finland 2020b).

Luontohoivan- ja voiman erilaisia käyttömenetelmiä ovat eläinavusteiset menetelmät (eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta esimerkiksi koirakaverit), erilainen puutarhan käyttö, maatilan käyttö sekä luonto kuntoutusympäristönä. (Green Care Finland 2020b.)

Luontoelementti voi olla esimerkiksi kokonainen metsä, puutarha tai maatila. Luontoelementti voi kuitenkin olla myös pienimuotoisempi, esimerkiksi sisätiloihin rakennettu viherkasvinurkkaus. Myös eläimet ovat tärkeä luontoelementti. Toiminta ympäristössä tuo ihmiselle mahdollisuuden kokemiselle, lumoutumiselle ja oppimiselle. Ihminen liittyy ympäristöönsä tuolloin toiminnan kautta. Luonto mahdollistaa ihmiselle monimuotoisen ja virikkeellisen ympäristön toimintaan. Yhteisö puolestaan tuo Green Care -toimintaan vuorovaikutusta ja mahdollistaa ihmisen osallisuuden. Yhteisöllisyys puolestaan vahvistaa hyvänolon tunnetta ja hyväksyntää. Yhteisöllisyys ja osallisuus voivat mahdollistaa toiminnassa sekä ihmisten kanssa, että vuorovaikutuksessa eläinten ja luonnon kanssa. (Nissinen 2014, 22.)

Toiminnan tavoitetaso valitaan sen mukaan, onko päämäärän tarkoitus olla parantavaa, kuntouttavaa, voimaannuttavaa ja vahvistavaa, ennaltaehkäisevää vai kasvattavaa. Toiminnan intensiteetti riippuu siitä, onko kyse terapeutillisesta interventtiosta, aktiivisesti ohjatusta tai itsenäisesti harjoitetusta toiminnasta, vai omaehtoisesta luonnossa liikkumisesta ja olemisesta. (Soini ym. 2011, 322).

Toisaalta luonto voi olla tekemisen ja toiminnan tausta, jolloin luonto tarjoaa tekemiselle rauhallisen ympäristön. Luonto voi olla myös toiminnan kohde tai väline. Luonto määrittyy aina tietyn sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin kautta. Tämän näkemyksen mukaan ihmiset kiinnittävät ympäristössään huomiota erilaisiin asioihin ja määrittelevät sen eritavoin. Keskustelu luontoelementtien

laadusta, sijainnista tai elementtien muunlainen määrittely ei Green Caren yhteydessä ole oleellista. Pienikin viheralue kaupungin keskellä voi tarjota toiselle miellyttävän luontoelämyksen, kun taas toiselle saman tarjoaa vuodepotilaan ikkunasta avautuva metsä/luontomaisema. Luontokokemuksen merkitys vaihtelee yksilön henkilöhistorian ja sen hetkisen tilanteen mukaan. (Soini ym. 2011, 324).

Toiminta luontoympäristössä vahvistaa osallisuuden tunnetta. Osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä ja terveyttä tukevassa ympäristössä kykenee irrottautumaan identiteetistään, jos se on haasteellisesti rakentunut ongelman ympärille. Hektisessä maailmassa elämä voi myös näyttää kaoottiselta, mutta luonnossa vallitsee järjestys. (Salovuori 2014, 81, 83.)

Toiminta luontoympäristössä voi liittyä virkistykseen, oppimiseen, kuntoutumiseen tai taitojen vahvistumiseen. Virkistystoiminnan tavoitteena on oppia uusia asioita, nauttia tekemisestä, luonnosta ja toisten seurasta. Joskus toiminnan ohessa tapahtuva jutustelu on luontevampaa, kuin esimerkiksi vastaanotolla. Luontoympäristö auttaa sekä henkilökuntaa että asiakasta irrottautumaan tavallisista rooleista ja tukee uudenlaista kohtaamista. (Salovuori 2014, 85-86.)

Toiminnallisuus antaa mahdollisuuden osoittaa pysyvyyttä, toimintaympäristön elämyksellisyys ja monenlaiset aistikokemukset vahvistavat toiminnasta saatua kokemusta. Siihen liittyvät usein sosiaalisuus, palkitsevat onnistumisen kokemukset ja vastuunottamisen harjoittelu. Toiminnan avulla voidaan nostaa osallistujien uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä. (Salovuori 2014, 86-87.)

Viherympäristössä olemisella on ennen kaikkea rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia. Oleiluun soveltuvat luontoympäristöt antavat usein mahdollisuuden hetken yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen (soft fascination). Pehmeällä lumoutumisella ja kokemuksella tarkoitetaan tilannetta, jossa luontoympäristö edesauttaa läsnäolon tunnetta, ja tukee ihmisen henkilökohtaisten elämänkysymysten pohdiskelua. (Salovuori 2014, 38.)

Eläimet muuttavat ryhmän ilmapiiriä tehokkaasti ja avaavat ihmisten välistä kommunikaatiota. Eläimet ovat kumppaneina aitoja, ne eivät pelaa pelejä tai vedä rooleja, joita ihmisten välisissä kanssakäymisissä kohdataan. Monet ihmiset, jotka ovat menettäneet luottamuksensa toisiin ihmisiin, ovat suhteessa eläimiin vähemmän varauksellisia. Laitosvierailut ikääntyneiden luona tuovat asiakkaille mieleen paljon eläimiin liittyviä muistoja ja ne katkaisevat laitosten rutiinit tuoden siihen normaalin elämän tuntua. (Salovuori 2014, 53-54.)

Eläimet antavat mahdollisuuden leikkiin, kosketukseen ja hoivan antamiseen sekä hellyyden osoittamiseen. Niiden avulla on mahdollista harjoitella monia erilaisia taitoja ja mallintaa esimerkiksi niitä sosiaalisia tilanteita, joita asiakkaan on tarpeellista työstää. Eläinten avulla on myös mahdollisuus mallintaa ja ottaa puheeksi erilaisia asioita. Ne myös lisäävät motivaatiota osallistua toimintaan. Eläinavusteinen toiminta mahdollistaa ympäri vuoden kestävästä toimintaa. Eläinten hoito antaa myös mahdollisuuden vastuun kantamiseen ja sen harjoitteluun. (Salovuori 2014, 54, 63, 84.)

3 Green Care ikäihmisen parissa tehtävässä työssä

Green Care -toimintatavan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luontolähtöisillä toimintamuodoilla tarkoitetaan palvelussa käytettävää eläinavusteisuutta, puutarhalähtöisyyttä, maatilatoimintaa tai muuta luontoon perustuvaa toimintamuotoa. Toiminnan perusedellytyksiä ovat ammatillisuus ja osaaminen, sekä tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Kaikkia komea peruselementtiä ja toimintatapaa käytetään mukana suunnittelussa. (Kahilaniemi ym. 2018, 5.)

Tavoitteiden kirjaaminen on olennainen osa toiminnan suunnittelua, seuranta ja laadunhallintaa. Myös tavoitteiden seuranta on keskeistä. Julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevien palveluissa huomioidaan asiakkaan kuntoutus - tai hoitosuunnitelma. Esimerkiksi kuntoutussuunnitelmaan perustuvan

maksusitoumuksen edellytyksenä on tarkka dokumentointi sekä asetettujen tavoitteiden mittaaminen tai arviointi. (Kahilaniemi ym. 2018, 5.)

3.1 Eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely

Vuorovaikutuksella eläinten kanssa on paljon myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Erityisvaikutus sillä on tunnetiloihin. Ihmiset kokevat tilanteet, joissa eläin on mukana, hyväntahtoisemmiksi ja turvallisemmiksi. Tutkimusten mukaan erityisesti koirat ja hevoset ovat kiinnostuneet epävarmoista ja aroista ihmisistä. Ryhmän tarkkailun jälkeen hevonen tai koira ottaa usein kontaktia ja ryhtyy hoivaamaan ja lohduttamaan ryhmän arinta, surullisinta tai kylmissään olevinta osallistujaa. Se voi vaikuttaa ryhmädynamiikkaan, jolloin syrjemässä olleesta henkilöstä tulee positiivisävytteisesti huomion kohde. (Juusola 2016c, 140-141.)

Eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely (Animal -Assisted Activity AAI) on laajempi kattotermi, johon sisältyy Eläinavusteinen toiminta (Animal -Assisted Activity), Eläinavusteinen terapia, (AAT, Animal Assisted Therapy) ja Eläinavusteinen erityisopetus (Animal-Assisted Special Pedagogy). (Juusola 2018, 139.) Lisäksi on vielä sosiaalipalvelut (AASW, Animal Assisted Social Work/Services), joka on terminä vieraampi. (Kahilaniemi ym. 2018, 6).

Eläinavusteinen toiminta on muita eläinavusteisia menetelmiä vapaamuotoisempaa. Sitä toteutetaan pääasiassa vapaaehtoistoimijoiden toimesta, esimerkiksi vierailuina erilaisissa hoitokodeissa. (Kahilaniemi ym. 2018, 6.) Se on motivoivaa, kasvatuksellista tai hoidollista hyvinvointia lisäävää toimintaa, jonka ei tarvitse olla tavoitteellista. Sen tarkoitus on tuottaa hyvää oloa, ja kohentaa asiakkaiden mielialaa. (Juusola 2016c, 139.)

Eläinavusteinen työskentely on ammatillista työskentelyä, joka on suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua, ja sitä toteuttaa sosiaali-, terveys-, tai kasvatustalon ammattilainen. Eläinavusteinen terapia, sosiaalityö ja eläinavusteinen erityisopetus ovat esimerkkejä ammatillisesta työskentelystä. Eläinavusteisella interventiolla on tarkoitus vaikuttaa yksilön tai ryhmän terveydentilaan ja käyttäytymiseen. Tavoitteena on aikaan saada myönteisiä

vaikutuksia, jotka lopulta parantavat asiakkaan terveydentilaa. (Kahilaniemi ym. 2018, 6).

Turussa kaupunki on ostanut eri tuetun asumisen palveluihinsa esimerkiksi viikoittaisia koiravierailuja yritykseltä. Yrittäjä täyttää palveluntarjoajan koulutusvaatimukset. Koirakäyntien tärkein tehtävä on tuoda laitospäristöön lisää elämäniloa ja -halua. Ikääntyminen usein tarkoittaa siirtymistä tekemisestä enemmän pelkkään olemiseen, jolloin koiravierailujen avulla voidaan tarjota elämäntäyteisiä hetkiä nautittavaksi. Koirien avulla on toteutettu esimerkiksi kävelykouluja, joiden avulla pikkuhiljaa on saatu ikäihmisiä kannustettua liikkumiseen. Lisäksi esimerkiksi Meri – Lapin Hoiva Oy tarjoaa palvelukodeissaan luontoelämyksiä ja ulkoilua. Toiminnassa pidetään erittäin tärkeänä asukkaiden mahdollisuutta ulkoiluun ja luontokokemuksiin vuoden ajasta riippumatta. Näiden piiristä on löytynyt monelle asukkaalle myös uusi ”harrastus”. Aidattu piha – alue on koettu välttämättömäksi perusedellytykseksi esimerkiksi ulkoilussa. Se mahdollistaa myös kesäkotieläimet, lampaat, kanat ja kukon. (VoiMaa!- hanke 2022.)

Richesonin (2003) tekemässä tutkimuksessa eläinavusteisen terapian vaikutuksista dementikoilla, saatiin viitteitä siitä, kuinka toiminta esimerkiksi voi asiakkaan terveydentilaa parantaa. Säännöllisesti toteutettuna eläinavusteisella terapialla voidaan vähentää dementikoiden levotonta käyttäytymistä ja lisätä erityisesti sosiaalista vuorovaikutusta ja vuoropuhelua. Eläinavusteiset terapia kokoontumiset toivat mielekästä tekemistä arkeen ja niiden loppuessa levottomuus lähti taas kasvuun asiakkaiden keskuudessa. Henkilökunta huomioi, että mukana olleet asiakkaat olivat tavallista tarkkaavaisempia toiminnassa mukana ollessaan tai siitä keskustellessaan. Toiminnassa mukana olevien ryhmän jäsenien välille nousi myös spontaaneja keskusteluja ja se lisäsi toverillisuutta heidän välillään. Keskusteluaiheisiin nousi myös muistot omista jo edesmenneistä lemmikeistä. Myös henkilökunta lähti usein mukaan keskusteluun kertoen omista kokemuksistaan tai lemmikeistään. Yleisesti tapahtumat aktivoivat ihmisiä, lisäten toiminnallisuuden tuntua ilmaan. (Richeson 2003, 357.)

Eläimen ottaminen mukaan työskentely- ja asiakassuhteeseen vaatii laajaa osaamista niin asiakasryhmästä kuin asiakkaastakin. Olennaista on myös osaaminen mukaan otettavan eläimen ominaisuuksista sekä lajityypillisestä käyttäytymisestä. Eläinavusteiset menetelmät vaativat jatkuvaa ammatillista kehittymistä, joka pitää sisällään käytettävän eläimen soveltuvuuden testaamisen sekä kouluttamisen lisäksi ammattilaisen oman ammattitaidon kehittämisen. (Kahilaniemi ym. 2018, 8).

Suurin hyöty eläinvierailuista saadaan silloin, kun niitä toteutetaan säännöllisesti. Asiakkaat oppivat tuntemaan eläimet, ja odottavat niitä. Asiakkaille kannattaa etukäteen kertoa tulevasta vierailusta ja samalla kysyä heidän omia ajatuksiaan asiasta, tuolloin on hyvä kertoa esimerkiksi pelkotiloista, jos niitä on. Ketään ei pakoteta kontaktiin eläinten kanssa eikä eläintä kontaktiin asiakkaan kanssa. Eläinvierailulle varataan rauhallinen hetki päivästä. Hyvä paikka tapaamiselle on iso oleskelutila, jossa asiakkaat voivat istua rauhallisena. Tapaamisen voi järjestää myös ulkona, jossa on paljon tilaa liikkua ja toimia. Niitä asiakkaita, jotka eivät voi poistua huoneesta, käydään tervehtimässä huoneessa, jos tästä on sovittu. (Salovuori 2014, 57-58.)

Eläimet voivat olla yhteisön omia, tai ns. leasing - eläimiä, jotka ovat lainassa muualta esimerkiksi kesäkauden. Yhteisöön voidaan tuoda esimerkiksi kanoja tai lampaita, joiden hoito ei vaadi kohtuuttomasti taitoa tai aikaa. Esimerkiksi Helsingin kaupungin Kivelän vanhainkotiin hankittiin kanoja kesällä 2012. Lupa-asiat on hoidettava kuntoon ennen toiminnan aloittamista (Eviraan rekisteröityminen sekä kanan pitäjäksi, että kanalan pitopaikaksi). Myös lampaiden pitoon tarvitaan lupa. Asukkaiden kokemukset yhteisössä olivat positiivisia. Asukkaat pitivät lampaista, ja lampaiden seuraaminen oli asukkaiden keskuudessa pidettyä puuhaa. Lampaat koettiin neutraaleiksi eläimiksi, eikä niitä pelätty. (Salovuori 2014, 60-61.)

3.2 Puutarha-avusteinen toiminta

Viherympäristöä voidaan hyödyntää hoitotyössä kahdella tavalla, joko tarjoamalla terapeutin puutarhahoidon mahdollisuuksia, tai vahvistamalla hyvinvointia olemalla viherympäristössä. Erilaisissa muodoissaan puutarhatoiminta voi olla ympärivuorokautista. (Salovuori 2014, 23.)

Puutarhatoimintaa voidaan hoito- ja kuntoutusyksiköissä toteuttaa eri tavoitteisiin pohjautuen. Toiminta voi olla virkistystoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa tai terapeutista puutarhatoimintaa. Käytännön toiminnassa yhdistyy usein eri osia kaikista edellä mainituista toimintamuodoista. Tärkeää on mahdollisuus tuottaa onnistumisen kokemuksia, oppia uusia taitoja, vahvistaa osallistumisen kokemuksia ja yhteisöllisyyttä sekä oppia sosiaalisia taitoja. (Salovuori 2014, 24, 25.)

Virkistystoiminnan pohja-ajatus on se, että ihmisellä on tarve ja oikeus harrastaa jotakin myös silloin, kun hän on hoidon, tuen tai kuntoutuksen piirissä. Tavoitteena on virkistyä ja saada uusia virikkeitä. Harrastuksesta voi olla myös apua itsehoidossa, jolloin oma hyvinvointi vahvistuu. Työhön kuntoutuksessa tavoitteet liittyvät työhön liittyvien rutiinien oppimiseen, siihen liittyvien voimavarojen arviointiin, sekä erilaisten työtaitojen harjaannuttamiseen. Terapeutisessa toiminnassa tavoitteet liittyvät asiakkaan henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan, jolloin puutarhatoiminnalla pyritään vahvistamaan suunnitelman määrittelemiä asiakkaan tavoitteita. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun tai aikataulujen noudattamiseen. (Salovuori 2014, 24.)

Kasveista huolehtiminen ja niiden kasvattaminen ovat monelle ikäihmiselle tuttuja kotitöitä ja harrastuksia. Kasvien istuttaminen, kastelu ja hoitaminen tuovat arkeen vaihtelua ja mielekästä, samalla rentouttavaa tekemistä. Pihalla tai hyötypuutarhassa voi kasvien hoidon lisäksi nauttia myös niiden sadosta. Viinimarjojen kirpeä maku ja syreenin ja tuomen tuoksu herättävät muistoja, ja muistikuvia eloon. (Kotkajuuri 2019, 56.)

Kaikenlaisessa puutarhatoiminnassa eletään vuodenaikojen rytmiä noudattaen, joten yksi tarkoitus toiminnalla on tuoda kokemus vuoden luonnollisesta kiertokulusta. Puutarhatoiminta voi keskittyä joko viheralueiden hoitoon ja niiden rakentamiseen, koristekasvien viljelyyn tai hyötykasvien viljelyyn. Työaloja on monia. (Salovuori 2014, 26.)

Puutarhaterapia on kuntoutusmuoto, jossa kasvit ja niiden kasvatukseen, sekä hoitoon liittyvä toiminta ovat olennaisessa osassa. Tutkimuksissa puutarhaterapia on määritelty ihmisen ja kasvien tavoitteelliseksi vuorovaikutukseksi, jolla pyritään parantamaan tai kuntouttamaan toimintakykyä sekä ennaltaehkäisemään sen mahdollista heikkenemistä. Hortonomien työ mahdollistaa kokemuksia vastuunotosta, merkityksellisyydestä ja onnistumisista. Se kehittää osallistujien kognitiivisia kykyjä sekä luovuutta. Se edesauttaa epäonnistumisen sietämistä ja negatiivisten tunteiden käsittelyä. Puutarhan toimiminen kuntouttavana elementtinä ei kuitenkaan aina vaadi itse tekemistä, pelkkä oleilu puutarhassa eheyttää ihmistä ja alentaa stressiä. (Suomi 2016b, 110.)

Käytännössä puutarhaterapia on ihmisen ja luonnon keskinäistä vuorovaikutusta ja kokemista, ei niinkään tekemistä. Puutarhaterapiaan voi osallistua monella tavalla, terapeutin ympäristö edistää hyvinvointia myös passiivisesti koettuna. Tämä on erityisen tärkeää esimerkiksi muistisairaiden tai aistivammaisten kanssa työskennellessä. Tärkeää on aika ja tila olla, ja jakaa kokemuksia yhdessä. Aivot ottavat vastaan näköärsyksiä, tuoksut tuoksuvat ja äänet kuuluvat tahdosta riippumatta, ja ne voivat herättää erilaisia mielikuvia. (Suomi 2016b, 111.)

Luontoterapia keskittyy niihin hyötyihin, joita saavutetaan luonnonympäristössä oleskelemisesta ja vuorovaikutuksesta luonnon kanssa. Idea on, että osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin ulkoilmassa ja yhteyden saaminen luontoon, uudistaa niin mieltä, kuin kehoakin. Painopiste toiminnassa on osallistumisessa, aktiivisuudessa, oppimisessa, taitojen jakamisessa ja aistien herkistämisestä näkemään, kuulemaan ja haistamaan. Vuorovaikutus luonnon kanssa edesauttaa läsnä olemista hetkessä. Luontoterapia on enemmän, kuin

pelkästään ulkona oleskelua ja kävelyä. Se on säännöllistä ja jatkuvaa toimintaa, jolle on luotu rakenne. Tekeminen on keskiössä. Se perustuu puhtaasti luonnon arvostamiseen, tutkimiseen ja se on osa jokapäiväistä toimintaa. Toimintaan voivat osallistua myös lähialueen ihmiset. Luontoterapia-aktiviteetit voivat sisältää osa-alueita mm. ympäristön suojelusta (käytännön aktiviteetteja, kuten esimerkiksi puiden istutusta). Aktiviteetit voivat olla myös esimerkiksi puutarhan hoitoa, kasvimaan viljelyä (oman ruoan kasvattaminen, kasvien hoitaminen), tai eläinterapiaa ja eläinten hoidon opettelua. (Salmi ym. 2016, 70.)

3.3 Viheralueet ja luontoon liittyvät kädentaidot

Viherympäristöjä voidaan hyödyntää myös ei- toiminnallisesti. Mahdollisuuksia nauttia viherympäristöistä voidaan tarjota esimerkiksi rakentamalla vihreämpiä hoitoympäristöjä tai tekemällä retkiä erilaisiin puutarhakohteisiin. Retkikohteina voivat olla kaupunkien puistot, virkistysalueet ja kasvitieteelliset puutarhat. (Salovuori 2014,38-39.)

Vihreämpiä hoitoympäristöjä voidaan luoda pienilläkin tekijöillä. Pienetkin muutokset hoitoympäristössä voivat olla merkittäviä. On yllättävää, että tutkimustuloksia viherympäristön vaikutuksista hoitotyössä on sovellettu melko vähän. Hoitoympäristö, jossa on mahdollisuus luontoyhteyteen säästää monessa tapauksessa myös hoitokustannuksia. (Salovuori 2014, 41-42.)

Vihreän hoitoympäristön luomiseen on useita erilaisia mahdollisuuksia. Pieniä tekijöitä ovat esimerkiksi luontovalokuvien ja viherkasvien hyödyntäminen sisustuksessa. Luonto voidaan tuoda ympäristöön somistamalla yhteisiä tiloja vuodenaikojen vaihteluun liittyvillä aiheilla. Yksittäisen asiakkaan tarpeet on mahdollista ottaa huomioon, ottamalla mukaan jokin heille tärkeä luontoteema. Esimerkiksi muistihäiriöisten kanssa työskennellessä elämäkertatiedot voivat antaa tukea sopivan luontoteeman löytymisessä. (Salovuori 2014, 42.)
Sisätiloihin tuodut viherkasvit vaikuttavat myös fyysiseen ympäristöön. Ne

lisäävät ilman kosteutta ja poistavat ilmasta erilaisia epäpuhtaita yhdisteitä ja pölyä. (Rappe 2005, 15.)

Rappen (2005) tutkimuksessa tarkasteltiin pitkäaikaishoidossa olevien ikäihmisten viherkokemusten vaikutuksia. Tutkimuksessa todettiin, että turvallinen ulkoilun mahdollisuus, esimerkiksi puutarhassa houkutteli ikäihmisiä lähtemään ulos. Ikäihmisten pitkäaikaishoidossa puutarhaympäristö, sekä viherkasveihin liittyvät toiminnot yhdistettiin selkeästi psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jopa dementoituneilla ihmisillä viherkasvit hoivakodeissa vaikuttivat positiivisesti, tukien sekä asukkaiden, että asukkaiden ja henkilökunnan välistä vuorovaikutussuhdetta ja yhteyttä. Kasveista huolehtiminen yhdessä herätteli muistoja, ajatuksia ja pohdintoja. (Rappe 2005, 38.) Toisaalta viherkasvien kasvatusta tukee estetiikan kokemuksia, sillä kukat ovat kauniita ympäristössään. Kasveista huolehtiminen ja niiden hoivaaminen täytti henkilöiden hoivaamisviettä. Kukkien hoivaaminen tarjosi sen tunteen, että voi rakastaa jotakin, ja pitää jostakusta tai jostakin huolta. (Rappe 2005, 32.)

Yksityisyyden puute luo usein stressiä, Yksinkertaisilla ratkaisuilla voidaan rakentaa vihernurkkauksia, joissa on mahdollisuus hetken yksinäisyyteen ja rentoutumiseen. Tämä voi olla rauhallinen nurkkaus, josta on näkymä viheralueelle, ja jossa on mukava tuoli ja muutama viherkasvi. Täydennystä tuovat pieni vesiaihe, luontokirjat ja musiikki, tai eri vuodenaikoihin vaihtuvat somisteet. Monia teknisiä sovelluksia voidaan käyttää apuna, esimerkiksi tietokoneen avustuksella esittää reaaliaikaista kuvaa luontokameroista. Viimeisin tarjoaa mahdollisuuden luonnon tarkkailuun myös liikuntarajoitteiselle, jolla mahdollisuutta luontoliikkumiseen ei ole. (Salovuori 2014, 42.)

Elvyttävien viherympäristöjen luomien on viime aikoina ollut yleisempää Suomessa kuin aiemmin. Esteettisyyden lisäksi ulkoalueiden suunnittelussa luonnonläheisempään suuntaan on huomioitu turvallisuus, esteettömyys ja sosiaaliset ja toiminnalliset tarpeet. Elvyttävillä ympäristöillä on todettu olevan neljä tunnusmerkkiä: ympäristön on muodostettava riittävän laaja ja ymmärrettävä kokonaisuus, siellä täytyy olla mahdollisuus saada etäisyyttä

arkeen, ympäristöjen tulee olla yhteensopivat käyttäjien tarpeiden kanssa ja sen tulee tarjota lumoutumisen mahdollisuuksia. (Salovuori 2014, 44

Riittävän laaja ja ymmärrettävä kokonaisuus voidaan toteuttaa valitsemalla ympäristölle yhtenäinen ja helposti hahmotettava tyyli Suojaisat istumapaikat tarjoavat mahdollisuuden yksityisyyteen, mutta on syytä myös muistaa, että on hyvä varata tilaa myös sosiaaliselle elämälle. Tarpeita hahmottaessa tulee muistaa, että esimerkiksi lasten viheralueen käyttötarpeet eroavat ikääntyneiden tarpeista. Lumoutumisen tarve voidaan täyttää viheralueella kauneudella. Piha ei kokonaisuudessaan tarvitse olla upea, mutta sinne voi sijoitella kauniita yksityiskohtia, jotka kiinnittävät käyttäjänsä huomion. (Salovuori 2014, 44-45.)

Ulkoelämän on hyvin oleellinen osa Green Care -toimintaa. Säällä on kuitenkin hyvin merkittävä vaikutus, joten vaihtoehtoinen suunnitelma toiminnassa on ajoittain paikallaan. Luontoon liittyvät kädentaidot ovat vaihtoehtoinen keino luonnonläheisyyden luomiseen, mikäli ulkona liikkumien ei konkreettisesti syystä tai toisesta onnistu. Luontoon liittyvät kädentaidot tarjoavat tekemistä myös sellaisille vuodenaajoille, joille ei muutoin tekemistä löydy. Käsillä tekeminen toimii myös pelkkänä virkistys- ja harrastustoimintana antaen hyvinvointia vahvistavia kokemuksia. Valmis työ on usein nopeasti nähtävillä ja sen saa itselleen muistutukseksi onnistumisesta. Tämä lisää osallistujan pysyvyyden tunnetta sekä itseluottamusta. (Salovuori 2014,51.)

Kosketeltavat luonnon materiaalit mahdollistavat vahvoja aistikokemuksia. Esimerkiksi ikääntyneen tehdessä havutöitä, puhe kääntyy helposti metsään liittyviin muistoihin. Luonnonmateriaaleja hyödyntäessä vuodenaikojen seuraamisen on tärkeää, esimerkiksi tehty juhannusvasta sitoo aikaa keskikesään. Tarkkojen ohjeiden antaminen ei aina ole välttämätöntä, vaan työskennellessä voidaan antaa tilaa taiteen tekemiselle ja luovuudelle. (Salovuori 2014, 51.)

3.4 Pitkäaikaishoidon ikääntyneet asiakasryhmänä

Gerontologisissa tutkimuksissa todetaan, että vanhuusiässä on monta eri vaihetta ja tehtävää, joita ovat mm. 65-vuodesta eteenpäin vapautumisen teema, 70-80 vuotiailla yhteenvedon tekeminen menneestä elämästä ja 80-100 -vuotiaana encore-vaihe, toisin sanoen ”kerran vielä”-vaihe. Moni tahtoo ikääntyneenäkin elää täysillä ja tehdä mitä haluaa. Valitettavasti esimerkiksi laitosympäristössä tätä ei aina huomata. Toistuvat rutinit saattavat johtaa tasapäistämiseen. Ikäihmisen oikeuksiin kuuluu nauttia elämästä, ja samaan teemaan kuuluu myös kauneudesta ja luonnosta nauttiminen. (Juusola & Suomi 2016b, 118.)

Pitkäaikaishoidossa olevien ikäihmisten hyvän elämänlaadun taustalla on hyvä sekä toimiva arki. Hyvän arjen luomisen taustatekijöitä ovat ammattitaitoinen, ikäihmisten tarpeista lähtevä hoivatyö ja sen laadukas johtaminen. Ihmissuhteet läheisiin ihmisiin, toisiin asukkaisiin ja hoitajiin vaikuttavat arjen laatuun. Erittäin tärkeä tekijä on kuitenkin arjessa tapahtuva laadukas ja mielekäs toiminta. Elämänlaatua parantaa, jos ikäihminen saa itse vaikuttaa oman päivänsä kulkuun ja se, että hän saa tehdä niitä asioita, jotka ovat hänelle itselleen merkityksellisiä. Vanhuksen aiemman elämäntyylin huomioiminen edesauttaa hyvinvoinnin kehittymistä ja sen ylläpitämistä. Tärkeää on saada käyttää omia, vielä olemassa olevia kykyjä ja taitoja omien tavoitteidensa toteutumiseen. (Kotkanjuuri 2019, 14.)

Kulttuuri- ja toimintahetkien suunnittelu vie hoitajilta aikaa, mutta ne nähdään tärkeinä ikäihmisen elämänlaatua merkittävästi lisäävinä. Niiden arvo, merkitys ja tarve ymmärretään sekä yhteiskunnallisesti että vanhustyön laatu- ja kehittämistyössä. Hoitokoti ei saa olla paikka, jossa huolehditaan pelkästään perushoidosta ja -hoivasta, sillä se on usein ikäihmisen loppuelämän koti. (Kotkanjuuri 2019, 15.)

Toimintaa suunnitellessa erityisesti ikääntyneille tulee huomioida ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset. Täytyy huomioida ikääntymisen vaikutus toimintakykyyn sekä eri aistitoimintoihin. Huomiota tulee kiinnittää myös kielellisiin ja kulttuurillisiin tekijöihin, sekä

asiakkaan elämänkatsomukseen. Perehtyminen sukupolvikokemuksiin (Mitä tapahtumia on ollut yhteiskunnassa, kun he ovat olleet nuorempia?) kannattaa. Tärkeää on myös huomioida, että aikuisille suunnitellaan aikuisten juttuja, ei lasten leikkimistä. (Airaksinen ym. 2019, 23.)

Dementiaa sairastavilla ihmisillä herkkyys ulkoisen ympäristön vaikutteille saattaa lisääntyä muistin heikkenemisen myötä. Puutarha - ja luontoavusteisuuden menetelmiä käytetään yleisesti dementiaa sairastavien hoitolaitoksissa. Niihin luonto voidaan tuoda sisälle valokuvien, askartelumateriaalien tai viherkasvien muodossa. Osa potilaista pystyy osallistumaan ulkoiluun ja puutarhatoimintaan. Nämä toimet parantavat potilaiden elämänlaatua ja parantaa samalla potilaiden lähiomaisten ja henkilökunnan hyvinvointia. (Green Care Finland 2020c).

Viherympäristössä muistot aktivoituvat, jolloin mahdollisuus löytää ja vahvistaa omaa identiteettiä korostuu. Miellyttävä ja virikkeellinen ympäristö auttaa orientoitumisessa ja tuo hyvää mieltä kohottaen mielialaa. (Juusola & Suomi, 2016b, 118.)

Ikääntyvien asiakkaiden hoitopaikkojen pihaa muokatessa korostuu omaehtoisen liikkumisen tärkeys ja sen turvallisuus. Paimiossa sijaitseva Paimion Palvelukeskussäätiön ylläpitämä Paltanpuiston palvelukeskuksen piha uudistettiin kokoaan vuosina 2008-2009. Aisti- ja liikuntapihan rakentamisen tarkoituksena oli aktivoida asukkaita itsenäiseen ja avustettuun ulkoiluun. Lähtökohtana suunnittelussa olivat esteettömyys, esteettisyys, harjoitavuus, houkuttelevuus ja turvallisuus. Minna Malin (2010) tekemä pro gradu -tutkielma Paltanpuiston pihan käyttäjien kokemuksista kertoo, että mahdollisuus päästä ulos on merkittävä tekijä asukkaiden hyvinvoinnin kannalta. Viherympäristö aikaan sai asukkaille yleisen hyvänolon tunteen, jonka koettiin olevan lähtöisin ulos pääsystä ja luonnon kokemisesta. Ulkoilun mielialaan vaikuttavat tekijät nousivat esille, ja ulkoilu on vähentänyt uni- ja mielialalääkkeiden käyttöä. (Malin 2010, 57,62.)

Erityisesti ikääntyneiden kohdalla tutkimukset ovat osoittaneet, että vihreän ympäristön ja positiivisen tunnetilan ja hyvän olotilan välillä on selkeä yhteys. Passiivinen luontoyhteydestä nauttiminen, esimerkiksi puutahranäkymä ikkunasta, ja retket luontoon ovat erittäin tärkeitä hyvinvoinnille ja elämäntyytyväisyydelle. Hyvinvointivaikutukset näkyvät erityisesti muutaman osa- alueen kautta. Yksi niistä on esteettisyys. Psyykinen hyvinvointi paranee esteettisessä ympäristössä ja kun estetiikasta on mahdollisuus nauttia. Erityisesti vihreällä ympäristöllä, viherkasveilla ja maisemalla voidaan luoda esteettinen, ei laitospäinen ympäristö. Tarkoituksella luodut ulkoalueet tarjoavat vaihtelevia kokemuksia luonnon tarkkaillun kautta, vähentävät tylsistymistä ja lisäävät sitä kautta hyvinvointia. Ikkunasta avautuva luontomaisema on korostetun tärkeää niille ihmisille, joiden liikkuminen on rajoittunutta. Toinen osa- alue on luonnon tarjoama, kasvukausissakin näkyvä vaihtelu, joka vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin, parantaa ajantajua ja vähentää tylsistymistä. Kolmantena osa- alueena näyttäytyy puutarhan hoito ja puutarhatyöt, jotka tarjoavat mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen, ja itsenäisyyteen. Ne lisäävät ihmisen innostusta omassa kodissa tapahtuvaan toimintaan. Neljäs vaikuttava osa alue on kannustavuus, näkymä vihreyteen houkuttelee liikkumaan ja lähtemään ulos. Viidentenä osa- alueena voidaan todeta, että kasvit ja niiden hoito helpottavat sosiaalista kanssakäymistä ja verkostoitumista jaettujen toimintojen myötä. Ne myös tarjoavat arkeen erilaisia keskustelunaiheita. (Rappe 2018, 18.)

Muistisairaalle ihmiselle esimerkiksi mahdollisuus jatkaa puutarhaharrastusta myös hoitokodissa antaa mahdollisuuden siihen, että hän kokee olevansa muutakin kuin muistisairas. Hoitolaitoksessa arki voi olla samanlaista, ja päivät seurata samanlaisina toisiaan. Puutarhatyöt auttavat pääsemään mukaan vuodenaikojen mukanaan tuomaan rytmiin. Juhlapyhien valmistelut ja eri vuodenaikoina tehtävät puutarhatyöt voivat kertoa tutusta vuodentakierrosta ja luoda kuvan elämän jatkumosta. Luonnon kierrossa näkyvä elämän kiertokulku, elämä ja siihen kuuluva elämän kuihtuminen ja kuolema voivat auttaa osaltaan hyväksymään myös elämän rajallisuutta. Ulkoiluaalueita hoitaessa muistisairas voi tuoda esiin entistä maanviljelijän rooliaan, ja toiminnallisuus antaa mahdollisuuden osoittaa pysyvyyttä. (Salovuori 2014, 80.86.)

Viheralueet tuovat laitoksiin kodinkaltaisuutta ja luovat miellyttävyyttä ympäristöön vähentäen laitospuolustisuutta. Laitospuolustisuuden vähentämisellä on puolestaan todettu olevan suora yhteys kognitiiviseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, osallisuuden ja sosiaalisuuden tukemiseen sekä levottomuuden ja aggressiivisuuden vähentämiseen. Muistisairaalle, jolle ajan ja paikan hahmottaminen on usein vaikeaa, viherympäristö tarjoaa konkreettisen vihjeen ajasta ja paikasta sekä sen tarkoituksesta, edistäen nykyhetkeen orientoitumista. Toiminta luontoympäristössä houkuttelee muistot esiin ja auttaa ikäihmisiä olemaan tärkeitä osallistujia omassa elämässään. (Rappe 2005, 19.)

Toimivan kokonaisuuden muodostamiseksi on otettava huomioon toimintarajoitteet, jotka voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Varsinkin ikääntyneiden parissa on paljon ihmisiä, joille esimerkiksi kyykistyminen on vaikeaa. Monet kävelevät huonosti ja käsien motoriikka voi olla heikkoa. Osa on pyörätuolissa. Olosuhteet on luotava sellaisiksi, että kaikki pääsevät mukaan. Esimerkiksi kohotetut istutuspenkit ovat hyvä ratkaisu liikuntarajoitteisille puutarhan hoidossa, samoin istutuksien rakentaminen valmiiseen rinteeseen. Pyörätuolissa istuvalle kohotettujen istutuspenkkien tulee olla sellaisia, että tuoli mahtuu alle. (Salovuori 2014,32-33.)

Kohotettujen penkkien reunat voi rakentaa leveämmäksi, jolloin niillä voi istua. Tukeva puutarhapöytä on hyvä apuväline liikkumisrajoitteiselle, tuoli mahtuu pöydän alle, ja pöydälle voi asettaa tukevan istutuslaatikon. Osallistumista voidaan tukea ja helpottaa myös seinäpuutarhoja ja kasvitorneja rakentamalla, niissä kasvit ovat sopivasti istuma- tai seisomakorkeudella. Toimintakyky voidaan huomioida myös siten, että puutarhatyöt voidaan vaiheistaa jakamalla töitä kunkin tekijän voiman mukaan. (Salovuori 2014, 34-35.)

Ilo, onnistuminen ja osallisuuden kokemukset ovat kaikille tärkeitä. Hoivakodissa toiminnallinen ja asiakaslähtöinen arki vahvistaa asukkaan omanarvon- ja elämänhallinnantunteita. Tämä on suoraa seurausta siitä, että ikäihminen kokee vielä osaavansa ja pystyvänsä erilaisiin arjen perustehtäviin ja sellaisiin

tekemisiin, jotka ovat jo aikaisemmin tuoneet elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. (Kotkajuuri 2019, 16.)

Yksinäisyyden kokemuksia voidaan vähentää hoivakodin hengellä ja osallisuuteen tähtäävällä ilmapiirillä. On tärkeää, että tuntee kuuluvansa ”talon väkeen” ja löytää paikkansa yhteisössä. Toiminnassa ihminen tulee nähdyksi ja kohdatuksi. Erilaiset yhteiset hetket antavat mahdollisuuden jakaa omia ajatuksia, tehdä jotakin yhdessä ja nauttia toisten ihmisten seurasta. Sosiaalinen ja toiminnallinen arki aktivoi myös kognitiivisia taitoja, tukien ajattelua, päättelyä ja kielellisiä taitoja sekä säilyttää ja pitää yllä muistia. Kognitiivinen harjoittelu on tärkeää myös ikäihmisillä, sillä aivot muokkaantuvat ja kehittyvät eliniän. Iäkkäillä kognitiivinen harjoittelu vaikuttaa aivojen toimintaan ja aivojen rakenteeseen. Aktivoivista harjoituksista, virikkeellisistä harrastuksista ja sosiaalisesta aktiivisuudesta on todettu olevan hyötyä esimerkiksi aivojen tiedonkäsittelytoimintojen säilymisessä. Aivojen aktivoinnilla voidaan hidastaa ja mahdollisesti myös ennaltaehkäistä ajattelutoimintojen heikkenemistä. (Kotkajuuri 2019, 16.)

Ajan ja paikan hahmottaminen ja orientaatio säilyvät paremmin, kun arjessa on toimintaa ja sisältöä. Helposti ikäihminen passivoituu omassa arjessaan, jos asiat tehdään ja päätetään puolesta. Passiivisuus taas edistää tarkoituksettomuuden tunnetta ja masennusta. Aktiivinen ja sosiaalinen arki, vaikuttaa kokonaisuudessaan myös uneen. Virikkeellinen, mielekäs arki vähentää käytöshäiriöitä esimerkiksi muistisairailta. Lääkkeettömiä hoitoja (esimerkiksi erilaisia terapioita, yksilöllistä kohtaamista ja musiikkia tulisi suosia hoitotyössä. Toiminnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti myös kivun ja sairauksien sietämiseen ja stressiin. (Kotkajuuri 2019, 16.)

Mitä aktiivisemmin ikäihminen toimii arjessa, sitä paremmin vahat taidot ja toimintakyky säilyvät. Tuttuja töitä tehdessä aivot antavat käskyjä, lihakset aktivoituvat, kädet ja jalat tekevät töitä, ja liikeradat säilyvät paremmin. Toiminnat ylläpitävät myös lihasvoimaa ja tasapainoa, jolloin ennaltaehkäistään myös kaatumisen ja loukkaantumisen riskiä. (Kotkajuuri 2019, 18.)

Omaisille on tärkeää, kuinka asukas hoitokodissa viihtyy. Jokaiselle kävijälle jää jonkinlainen mielikuva siitä, millainen paikka on, ja onko se kodinomaisen ja viihtyisä. Omaiset ovat myös kiinnostuneita siitä, millaista toimintaa ja aktiviteettiä on tarjolla. Usein läheisiä mietityttää uusi elämäntilanne ja sopeutuminen. Sopeutumista helpottaa kokemus siitä, että asiat ovat kunnossa. Usein läheiset toivovat, että asiakas kykenee edelleen vaikuttamaan arkeensa ja ottamaan osaa siihen toimintakykynsä ja voimavarojensa mukaan. Asiakaslähtöisestä ja toiminnallisesta arjesta on helpompaa kertoa omaiselle. Usein toiminnallisuus välittyy myös vierailujen aikana ympäristöä havainnoidessa. Omaisten ja vierailijoiden kautta leviävät mielikuvat talon toimivuudesta ja sen laadusta. Talon hyvä tai huono imago syntyy pitkälti vierailijoiden muodostamasta käsityksestä. Asiakaslähtöisestä ja toiminnallisesta arjesta ollaan kiitollisia, ja siitä kerrotaan helposti eteenpäin. (Kotkajuuri 2019, 18.)

Rikas ja monipuolinen arki ja tyytyväiset asiakkaat antavat myös hyvän pohjan hoitajan työlle, työhön sitoutumiselle ja työpaikassa pysymiselle. Työtä ikäihmisten parissa kuvataan usein raskaaksi, koska työ on fyysisesti ja henkisesti raskasta ja rutiininomaista. Arjen värittäminen, toiminnallisuus sekä hyvät suhteet niin henkilökunnan, kuin asukkaidenkin välillä rikastuttavat sekä hoitajien, että asukkaiden yhteistä arkea. (Kotkajuuri 2019, 18.)

3.5 Muistisairaana asiakkaan ympäristön erityispiirteet

Muistisairaana ihmisen elämässä fyysisen ympäristön merkitys on suuri. Huonosti suunniteltu ympäristö lisää avaruudellista hämmennystä, sekä ahdistusta. Se voi lisätä myös vihamielisyyttä sekä sosiaalista eristäytymistä. Hyvin suunnitellun, tukea antavan ja muistisairauden erityispiirteet huomioivan ympäristön on havaittu edistävän positiivista käyttäytymistä, vähentävän vihamielisyyttä sekä lisäävän sosiaalisia yhteyksiä. Suunnittelussa tulee huomioida myös turvallisuus ja liikkumisen helppous. Valaistusta on myös tärkeää pohtia, hyvä valaistus auttaa muistisairasta näkemään mitä hänen ympärillään on. Suuntavaiston käyttö on helpompaa, merkit on helpompaa tunnistaa ja toisten kasvojen näkeminen on helpompaa, mikä taas helpottaa

toimintaan mukaan liittymistä. Huono valaistus lisää ihmisen ahdistusta ja kaatumisriskiä. (Salmi ym. 2016, 112.)

Muistisairaalla kognitiivista toimintakykyä aktivoidaan lisäämällä vihjeitä ympäristöön. Niiden parantaminen fyysisessä sekä sosiaalisessa ympäristössä auttaa muistisairasta aloittamaan ja täydentämään toimintaansa. Tämä taas vähentää niitä vaatimuksia, joita kommunikointitaitojen aleneminen tuo mukanaan. Ne myös tukevat edelleen olemassa olevia kykyjä, esimerkiksi potentiaalista muistia. Toimintaa voidaan ohjeistaa erilaisten lappujen, kuvasarjojen, ja viite- esineiden sekä sanallisen ohjeistuksen keinoin. (Salmi ym. 2016, 16.)

Muistisairaahan fyysisen toiminnan vajaukset liittyvät yleensä tasapainoon, askelkulkuihin, erilaisiin motorisiin taitoihin, visuaalis- avaruudellisen hahmottamisen vaikeuksiin sekä lisääntyvään haurastumiseen. Mikäli fyysisestä aktiivisuudesta on puutetta, lisää se usein kaatumisen riskiä. Kaikista muistisairauksista arvioituna alzheimeria sairastava kokee suurimmat muutokset orientaatioissa sekä lyhytkestoisessa muistissa. (Salmi ym. 2016, 16.)

Muistisairaahan näkökyvyssä tapahtuvat muutokset saavat aikaan sen, että ihminen joutuu elämään tummemmassa ja utuisemmassa maailmassa. Kun silmän mykiö ohenee ikääntyessä, kirkkaus vähenee, ja alkaa sekoittua siniseen valoon entistä enemmän. Nämä aiheuttavat sen, että ihminen näkee ympäristönsä himmeämmin kuin ennen. Vähenevät kontrastit vaikeuttavat ympäristön muutoksien erottamista, jolloin esimerkiksi mattoja ja portaita on vaikeampaa havaita. (Salmi ym. 2016, 16.)

Vaikka muistisairaus tuo mukanaan monia vaikeita toimintakyvyn menetyksiä, muistisairaalla on paljon kykyjä jäljellä. Hän muistaa paljon asioita menneisyydestä, ja hänellä on omia, tärkeitä mielipiteitä sekä neuvoja. Hän pystyy ilmaisemaan edelleen itselleen tuttuja ja arkipäiväisiä tapoja ja kun asiat ankkuroidaan selkeästi arkeen, hän oppii myös uusia. Hän kykenee vastaamaan sekä ilmaisemaan omia tunteitaan, sekä seuraamaan johdonmukaisia

harjoitteita. Muistitiedon prosessointi ei enää tapahdu automaattisesti, sen eteen työskennellään eri lailla, vaikka ihminen ei itse välttämättä tuosta prosessista tietoinen ole. Muistamista helpottavat keskittyminen ja toistaminen, havainnollistaminen, visuaaliset vihjeet, erilaiset miellelyhtymät sekä huumori ja itselle merkityksellinen tieto. (Salmi ym.2016, 22.)

Yöllisen ympäristön suunnitteluun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Äänimaailmassa tulee huomioida, mitkä asiat tuottavat melua yöaikaan. Esimerkiksi kuulolaitteesta johtuen, äänet voivat kuulostaa todellisuutta voimakkaammilta ja aiheuttaa stressiä. Muistisairas yleensä stressaantuu meluisassa ympäristössä, koska heillä on alentunut kyky "suodattaa" ei toivottuja ääniä. Tututkin äänet, esimerkiksi television ääni, hoitajakutsujen äänet, ja ihmisten kovaääninen puhuminen voivat olla kokemuksina pelottavia. Epäsuotuisaa melua aiheuttavat myös esimerkiksi henkilökunnan toiminta, kärryjen kolina, ilmastointilaitteet ja putkistot, erilaiset lattiapinnat ja stressaantuneet asukastoverit. (Salmi ym. 2016, 57.)

Lattiapinnoissa on tärkeää huomioida hahmotus yöaikaan. Valaistus, joka ei heitä varjoja lattiapinnoille tai voimakaskuvioiset matot hankaloittavat muistisairaahan hahmottamista. Lattiapintojen tulisi olla himmeitä ja liukumattomia ja valosuunnittelulla kannattaa antaa vihjeitä eri vuorokauden aikoihin siirtymistä eri tilasta toiseen. Jos muistisairaus vahingoittaa pääläen lohkoa esimerkiksi oikealta puolelta aivojen päälakilohkosta, vaikeuttaa se aivojen toimintaa vaikuttaen kolmiulotteisuuden hahmottamiseen. Tuolloin muistisairas näkee esimerkiksi värit ja pinnat syvyytensä. (Salmi ym. 2016, 57.)

3.6 Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet

Ammatillista Green Care -toimintaa voi harjoittaa terapeuttisella tai ohjaavalla työotteella. Terapeuttisessa työotteessa asiakkaan oma reflektointi ja pohdinta ovat suuremmassa osassa kuin ohjaavassa työotteessa. Terapeuttinen työote menee myös ohjauksellista työtettä pidemmälle ja syvemmälle ja perustuu aina asiakkaan kokonaiskuntoutusta koskeviin tavoitteisiin. Terapeuttinen työskentely

edellyttää, että luontoavusteista terapiaa harjoittavalla on psyko-, toiminta- tai taideterapeutin koulutus sekä puutarhaterapeutin koulutus, eläinavusteisen työskentelyn tai luontoyhteys- ohjaajan koulutus. Ohjaavaa Green Care -toimintaa on monen muotoista, ja täydennyskoulutuksia siihen liittyen on tarjolla eri ammattiryhmille Suomessa runsaasti. Esimerkkeinä ovat eläinavusteisen valmennuksen koulutukset ja Green Care -osaaminen seniori- ja vanhustyössä. Ohjaukselliset työtöteet voivat perustua monenlaisiin suuntauksiin. Voimavarakeskeinen työtöte sisältää periaatteita eri työaloilta, esimerkiksi ratkaisukeskeisestä psykologiasta. Voimavarakeskeinen ohjaus on myötävaikuttamista asiakkaan hyvinvoinnin vahvistamiseen ja omien voimavarojen löytämiseen. Ohjauksellinen ja valmentava ote tukee välitöntä asiakkaan tavoitetta, esimerkiksi toimintakyvyn vahvistumista. (Suomi 2016a, 94-96.)

Sekä terapeuttisessa että ohjaavassa työtöteessä luontoavusteisesti työskentelevältä ammattilaiselta vaaditaan riittävät perustiedot ihmisen kehittymisen, kuntoutumisen ja hoitamisen perusasioista, sekä riittävää tuntemusta asiakasryhmän erityispiirteistä ja käytettävien menetelmien perusteista. Luontoavusteisesti työskentelevän ammattilaisen tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi hyvät ihmisten ja eläinten kohtaamistaidot, luottamusta herättävä varmuus ja rauhallisuus sekä innostava ja samalla ammatillisen jämmä tapa suhtautua ohjattaviin. Luottamusta ja arvostusta tulee osoittaa tasapuolisesti kaikkia ohjattavia kohtaan. Lisäksi on tärkeää osata varautua yllättäviin tilanteisiin. (Suomi 2016a, 94.)

Eettisiä periaatteita huomioidessa korostuvat luonnon arvostaminen, vastuullisuus, eläinten kunnioittaminen ja suojele, ammatillisuus, menetelmien tavoitteellinen käyttö, laatu ja turvallisuus, yhteistyö eri toimijoiden kesken, asiakassuhde, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus. (Suomi 2016a, 94-100.)

Green Care tähtää ihmisen luontosuhteen vahvistamiseen, ja toiminta perustuu luontoelementtien hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin. Palveluntarjoajan on otettava huomioon vaikutukset luontoon, ja edistettävä luonnon säilymistä

tuleville sukupolville. Hänen tulee etsiä toiminnassaan kestävästä kehitystä tukevia ratkaisuja. Eläimet ovat toiminnassa yhteistyökumppaneita, eivät käyttöesineitä. Toimijan tehtävä on huolehtia eläimen hyvinvoinnista, viihtyvyydestä, turvallisuudesta ja siitä, että toiminnassa noudatetaan eläinsuojelulain asettamia reunaehtoja. Eläimien hoidosta ja huolenpidosta on oltava riittävästi taitoa ja tietoa. Green Care -palveluntarjoaja työskentelee aina ammattitaitoisesti noudattaen toiminnassaan lakeja ja asetuksia sekä hyviä tapoja. Hänen tulee olla rehellinen palvelun sisällöstä asiakkaalleen ja hänen tulee tunnistaa osaamisensa tasot. (Suomi 2016a,98.)

Green Care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista. Toimintamenetelmien tulee perustua tutkimustietoon. Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus on taattava. Palvelun tarjoajan tulee säännöllisesti arvioida palveluidensa laatua. Hänen tulee myös edistää alalla toimivien hyviä keskinäisiä suhteita ja yhteistyötä ja arvostaa alan muiden ammattilaisten osaamista. (Suomi 2016a, 99.)

Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät asiakkaalle hänen osallisuudestaan ja kokemuksellisuudestaan. Niiden muodostumista on tuettava. Asiakkaita tulee kohdella tasa-arvoisesti ja tasavertaisesti. Asiakassuhde on luottamuksellinen ja noudattaa salassapitovelvollisuutta. Tietojen luovuttamisessa toimija noudattaa tietosuojaa koskevaa lainsäädäntöä. (Suomi 2016a, 99-100.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät

4.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Hoitokoti Hopeapajun hoivatyöntekijöiden Green Care -osaamista ja vahvistaa jo olemassa olevia taitoja sekä samalla lisätä sitoutumista Green Care -menetelmien käyttöön asiakastyössä. Saadun tiedon avulla on pyrkimys saada yksikön Green Care -hoivasta suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa kuin mitä se nyky muodossaan on.

Tavoitteena on saada käyttöön Green Care -hoivan menetelmiä, joita yksikön palveluasumisen ikäihmisten kuntoutus ja virkistystoiminnassa kyetään käyttämään. Menetelmien tulee olla sellaisia, että niitä voidaan käyttää sellaisten muistisairaiden ikäihmisten kanssa, joiden sekä psyykinen, että fyysinen toimintakyky on vahvasti alentunut.

Toimeksiantajan toiveena oli, että Green Care -menetelmät ovat konkreettisia ja realistisesti toteutettavissa ja että ne tukevat asukkaiden viihtyvyyttä, hyvinvointia ja toiminnallisuutta asiakaslähtöisesti. Opinnäytetyössä hoitohenkilökunta on osa prosessia, osallistuu sen suunnitteluun ja he toimivat kokemusasiantuntijoina ja menetelmien valitsijoina. He ovat keskeinen osa kehittämistehtävän ja tiedonhankinnan prosessia.

Green Care -menetelmien aktiivisesta ja suunnitelmallisesta käyttöönnotosta hyötyvät niin asukkaat, työntekijät kuin yritysikin. Asukkaalle ne tuovat toiminnallisuutta päivään, vähentävät mahdollisesti käytöshäiriöitä sekä tukevat muistia ja osallisuutta. Henkilökunta saa kehittää ammattitaitoaan sekä saa vaihtelua työrutiineihin. Toki luontoelementtien mukaan tuominen vaikuttaa myös työhyvinvointiin ja töissä jaksamiseen. Yritys saa kilpailuvaltteja, joilla erottua haastavissa ja kehittyvissä tilanteissa. Mukana olo ja monien mahdollisuuksien kokoaminen yksikön toiminnassa valittaviksi menetelmiksi lisäävät työntekijän sitoutumista käyttöön valittuihin menetelmiin.

4.2 Tiedontuotannon tehtävä ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tiedontuotannon tehtävänä on tuottaa tietoa ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden parissa työskentelyyn sopivista Green Care -menetelmistä ja niiden toteutuskeinoista Hoitokoti Hopeapajun työntekijöiden näkökulmasta

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on:

Laatia asiakkaiden toimintakykyä vastaava ja tukeva kehityssuunnitelma Green Care -menetelmien käytöstä Hoitokoti Hopeapajussa.

Suunnitelma edistää Green Care -mallin suunnitelmallista käyttöönottoa yksikössä ja sisältää konkreettisia keinoja asiakkaiden toiminnallisuuden tukemiseen luontolähtöisesti.

5 Kehittämisprosessin menetelmälliset valinnat ja toteutus

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa työntekijät osallistuivat Hoitokoti Hopeapajun Green Care -mallin muodostamiseen ja menetelmävalintoihin. Työssä käytettiin tutkimuksellista otetta. Tarkoituksena tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä oli löytää työyhteisön kanssa ne toimivat menetelmät, jotka ensisijaisesti otetaan Hoitokoti Hopeapajussa käyttöön Green Care -mallin menetelmistä. Työntekijöiden sitoutuminen toteutettavaan kehittämissuunnitelmaan onnistuu parhaiten siten, että he ovat itse aktiivinen ja kiinteä osa suunnittelua ja sen toteutusta. Tutkimuksellisina menetelminä käytettiin osallistavia kehittämismenetelmiä. Prosessikuvaus opinnäytetyön etenemisestä on liitteenä (Liite 2).

Kehittämistoiminnassa voidaan pyrkiä tuottamaan tietoa esimerkiksi siitä, voidaanko jotakin tiettyä työmenetelmää pitää hyvänä. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa haetaan empiirisesti pätevää tietoa. Pätevän tiedon erilaisia lajeja on kuitenkin useita. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tietoa haetaan esimerkiksi näyttöön perustuvasta tiedosta, hiljaisesta tiedosta, arkitiedosta tai kokemustiedosta. Tieto syntyy tutkimusympäristössään toimijoiden kautta ja esimerkiksi hiljainen tieto on keskeinen kehittämistoiminnan tiedonlähde. (Toikko & Rantanen 2009, 39-40.)

Kehittämistoiminnan ja tutkimustyön välillä on eroja. Oleellimmat niistä, liittyvät tutkimisen ja kehittämisen menetelmiin, tiedonhankintatapoihin, materiaaleihin ja aineistoihin. Eroavaisuutta on edellä mainittujen analysoinnissa sekä hyödyntämisessä ja tuotoksessa ja tuloksessa. (Salonen 2013, 26).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee yleensä tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi malli tai prosessikuvaus. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tuloksena sen sijaan syntyy uutta tietoa, joka yleensä kuvataan tutkimusraportin muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön toiminta, joka on tuotokseen tähtäävää työn kehittämistä, edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita, ja kehittämisen eri vaiheet kohti tuotosta etenevät toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 6.) Kehittämistoiminnassa tiedonhankintamenetelmät ovat monelta osin samanlaisia kuin tutkimusmenetelmät tutkimuksessa, niiden käyttö on vain joustavampaa (Salonen 2013, 26).

Kehittämishankkeessa liikkeelle paneva voima on aloitusvaihe. Aloitusvaihe sisältää ilmaistun kehittämistarpeen alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista.

Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua yhdessä niistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa. Tärkeää on puhua sitoutumisesta, tuesta ja aiheen realistisesta rajauksesta. (Salonen 2013, 17.)

Tässä tutkimuksessa aloitusvaiheessa pidin suunnittelupalaverin yksikön toimitusjohtajan kanssa. Yhteistyössä hänen kanssaan pohdittiin alustavasti kehittämistehtävää, joka tarkentui prosessin aikana. Kehitystehtävän ja tiedonhankinnan tehtävien toimijoita pohdittiin tässä palaverissa, ja asiakkaiden huonokuntoisuuden ja muistisairauksien takia toimijoiksi valikoituivat työntekijät. Henkilökunnalle tiedotettiin henkilöstöpalaverissa tulevasta opinnäyttyöstä, mutta kerrottiin myös, että henkilökuntaa informoidaan jatkotapahtumista tarkemmin, kun opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty. Henkilöstöä informoitiin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta.

Aloitusvaiheen jälkeen kehittämistyössä seuraa suunnitteluvaihe.

Suunnitteluvaiheessa tehdään opinnäytetyönsuunnitelma. Siitä tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat (ydin -tai avain menetelmät) TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely sillä tarkkuudella, kun ne tässä vaiheessa voidaan tietää. Samalla on hyvä tarkentaa, millainen on muiden toiminnassa mukana olevien vastuu. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa toimijat eivät kykene suunnittelemaan tarkasti työskentelyn kaikkia asioita kuin osittain. Etukäteen on vaikea sanoa tarkkaan mikä toimii ja mikä ei mutta

osatekijät tarkentuvat työskentelyn aikana. Tärkeää kuitenkin on, että työskentely on suunniteltu huolellisesti. (Salonen 2013, 17.),

Suunnitteluvaiheessa tätä opinnäytetyötä varten tuotettiin opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelmassa kuvattiin tavoitteet, toimintaympäristö, tutkimuksen vaiheet, toimijat, menetelmät ja aineistot siinä muodossaan, kun ne siinä kohdassa oli mahdollista tietää. Niiden käyttö eli kuitenkin koko opinnäytetyön prosessin ajan viimeistelyvaiheeseen asti.

Suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyöntekijät siirtyvät kentälle, siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely toteutuu. Kenttätöskentelyn aloitusvaihe voi olla lyhyt, lähinnä suunnitelman läpilukua. Samalla organisoidaan yhdessä tulevaa työskentelyä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen kehittämissympäristöön siirtyminen tapahtuu yleensä nopeasti. (Salonen 2013 17.)

Kenttätöskentelyvaiheen alussa henkilökunnan kanssa käytiin läpi henkilöstökokouksen yhteydessä opinnäytetyön suunnitelman sisältö ja henkilökunnan rooli tutkimuksessa ja kehittämistehtävän toteuttamisessa, sekä organisoitiin tulevaa työskentelyä yhdessä. Organisoinnin yhteydessä sovittiin jatkoista, mitä seuraavaksi tutkimuksessa tapahtuu ja milloin. Henkilökunnalta haettiin myös alkukartoitustietoa tutkimukseen ja samalla selvitettiin heidän taustatietomääräänsä tutkittavasta ja kehitettävästä asiasta. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta korostettiin edelleen. Alkukartoitustietoa hain myös kirjallisuudesta ja tutkimuksista.

Työstövaihe (käytännön toteutus eli toimeenpano), on toiseksi tärkein vaihe suunnittelun jälkeen. Vaiheen voidaan ajatella olevan pisin ja vaativin. Siinä realisoituvat kaikki osatekijät. Työskentelystä vastaaville ihmisille vaihe voi olla vaativa ja raskaskin, mutta ammatillisen oppimisen kannalta vaihe on tärkeä. Työstämisessä aktivoituvat monet ammatilliset kvalifikaatiot: suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys ja vuorovaikutus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaiheessa henkilökunnalle pidettiin työpaja aivoriihimenetelmällä, tarkoituksena tiedonhankinta ja osallistaminen. Saadulla aineistolla vastattiin sekä tiedontuotannon, - että kehittämisen tehtävään. Työstövaiheeseen kuului

myös kootun materiaalin analysointi ja varsinainen tuotoksen laatiminen. Palautteen saaminen kuului tähän vaiheeseen myös, saadun palautteen avulla materiaalia työstettiin ja aineistoa jatkojalostettiin.

Tarkistusvaihe on toisaalta oma vaiheensa, mutta sitä tehdään prosessin edetessä jatkuvasti, jolloin se ei välttämättä näyttäyty erillisenä tarkkana vaiheenaan. Tarkastusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotetta, palauttavat sen mahdollisesti työstövaiheeseen tai siirtävät viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Tässä tutkimuksessa tarkistusvaiheeseen kuului oleellisena osana kehittämissuunnitelman arviointi. Oman reflektoinnin ja palautteen kautta kehittämissuunnitelmaa ja sen käyttökelpoisuutta sekä yleisesti koko opinnäytetyötä arvioitiin monelta kannalta. Kehittämissuunnitelman menetelmiä tarkennettiin, mutta pääosin kehittämissuunnitelma kyettiin tässä vaiheessa siirtämään viimeistelyvaiheeseen.

Viimeistelyvaihe voi kestää kauan. Vaihe on myös varsin vaativa, koska siinä viimeistellään samaan aikaan sekä itse tuotosta, että kehittämistyötä. Ne yhdessä muodostavat opinnäytetyön kokonaisuuden. Vastuu viimeistelystä on ensisijaisesti opiskelijalla, vaikka mukana toiminnassa voi olla muitakin kehittämistyössä mukana olleita toimijoita, esimerkiksi silloin, jos valmis tuotos esitetään käyttäjille. Kehittämistyön tuloksena valmistuu yleensä jokin valmis tuotos, esimerkiksi malli tai esite. (Salonen 2013, 18-19.)

Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyössä muokattiin, viimeisteltiin ja lähinnä tarkennettiin sekä opinnäytetyön tiedonhankinnallista osuutta että kehittämistehtävänä tuotettua Green Care -menetelmien kehittämissuunnitelmaa. Viimeistelyvaihe sisälsi paljon arviointia, pohdintaa ja tekstin sisällön hienosäätöä. Arviointiin kuului Hoitokoti Hopeapajun toimitusjohtajalta saatu palaute kehittämissuunnitelmasta. Viimeistelyvaiheeseen kuuluu myös hyväksytyt opinnäytetyön tulokset sekä kehittämistehtävän julkaiseminen ja esittäminen Hoitokoti Hopeapajussa.

5.1 Lähtökohtana osallistava toimintatutkimus

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössäni sovellan toimintatutkimuksellista otetta. Sen ensisijaisena tavoitteena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Kokonaisajatus lähtee siitä, että teoria on sisällä käytännöissä ja päinvastoin. Ihmisen toiminta ohjautuu poikkeuksetta ajattelun avulla. Toimintaan liittyvä tieto on kuitenkin piilevää tietoa, sellaisen tietämistä, jota ei välttämättä ymmärretä ääneen sanoa. Toimintatutkimuksen yksi muoto onkin nostaa tämä impulsiivinen, hiljainen tieto tietoisien harkinnan tasolle ja näkyväksi. (Heikkinen, 2007, 19.)

Tutkimuksen lähtökohdan yksi peruspilareista on reflektiivinen ajattelu. Sillä pyritään pääsemään uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sitä kautta kehittävään toimintaan. Tätä ajatusta toimintatutkimuksessa hahmotetaan ”reflektiivisenä kehänä”, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan. (Heikkinen, 2007, 201-202). Malliin ei kuitenkaan pidä sokeutua sellaisenaan, vaan se antaa vain periaatteellisen yhteiskuvan toiminnan mallista. Todellisuudessa kaikki toimintatutkimuksen eri vaiheet: toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan, ja limittyvät toisiinsa. (Heikkinen 2007, 202-204).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta, eli tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen, edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Eri toiminnan ja kehittämisen vaiheet etenevät toimijoiden kanssa dialogisessa vuorovaikutussuhteessa tietyssä toimintaympäristössä. Tämä merkitsee keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antamista ja sen vastaanottoa. (Salonen 2013, 5-6.)

Osallistavat menetelmät voivat olla hyvin erilaisia, mutta ne ovat ohjaajan työkalu ryhmän kanssa toimiessa kohti yhteisiä tavoitteita. Eri menetelmiä käyttäessä kaikilla on halutessaan mahdollisuus osallistua, toiminta on rikkaampaa ja yhteisten tavoitteiden saavuttaminen helpompaa. Osallistavien menetelmien käyttö on alun perin lähtöisin kehittämistyöstä. Voidaan todeta, että osallistavat menetelmät ovat työkalu ohjauksessa, jossa jokainen pääsee vaikuttamaan toiminnan eri vaiheisiin. Menetelmät ovat käytännön tekniikkaa tai

harjoitusta, jolla pyritään helpottamaan ihmisten osallistumista yhteisen tilanearvion ja suunnitelman tekemiseen. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL Oy, 2.)

Aivoriihi osallistavina menetelminä yksi luovan ongelmanratkaisun keino, jonka tarkoitus on tuottaa suuri määrä erilaisia ideoita tutussa ympäristössä, siten että kaikki osallistuvat. Ajatuksena on, että määrä tuottaa laatua. Mitä enemmän ideoita, sitä todennäköisempää, että niistä löytyy myös toteutuskelpoisia ideoita. (Inno Kylä, 2020.) Menetelmä perustuu neljään peruseriaatteeseen, joilla osallistujien asiantuntemuksesta luodaan uusia luovia ratkaisuja. Neljä peruseriaatetta ovat: määrä tuottaa laatua, ideointi- ja arviointi erotetaan toisistaan, poikkeavia ja villedä ideoita rohkaistaan ja hyödynnetään jo syntyneitä ideoita. (Orchidea 2020.)

Aivoriihi on ideointimenetelmänä tunnettu. Sen ideana on päästä kritiikittömään ideointimäärään, jolloin eri näkökulmat ja kokemukset saadaan parhaiten hyödynnettyä. Se ei myöskään vaadi etukäteisvalmisteluja, ja ryhmän koko voi olla vaihteleva. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL Oy, 12.)

Aivoriihellä on vetäjä ja siihen kuuluu pieni ryhmä (5-12 henkilöä). Alussa osallistujille selitetään ideoinnin kohteena oleva aihe, sen jälkeen käydään läpi aivoriihen toimintamalli. (Innokylä,2020.) Opinnäytetyössäni ideoinnin kohteena oleva aihe oli sopivien Green Care -menetelmien löytäminen hoitokoti Hopeapajuun.

Aivoriihessä ohjaaja huolehtii hyvästä ideointi-ilmapiiristä varmistamalla, että kaikki osallistuvat, eikä kritiikkiä esitetä. Ohjaaja itse esittää ongelman ja voi itse aluksi esittää siihen muutaman päähkähullun ajatuksen, jotta osallistujat ymmärtävät perusajatuksen. Sen jälkeen määritellään ongelma, ja rajataan se, toisin sanoen ryhmälle annetaan ongelma ratkaistavaksi. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL Oy, 12.)

Seuraavaksi keskitytään ideointiin. Ryhmässä jokainen kirjaa ideoitaan ylös paperille, taululle tai esimerkiksi tietokoneelle. Jokaisella on mahdollisuus sanoa

mielipiteensä. Ryhmän vetäjä (tässä yhteydessä opinnäytetyön tekijä) kirjaa kaikki esitetyt ideat ylös taululle. Ryhmän vetäjä huolehtii siitä, että mitään ideoita ei tässä vaiheessa arvioida. Tarkoitus on, että ideat kirjataan ylös sellaisenaan ilman kommentointia. Jokainen idea on arvokas sellaisenaan. Aivoriihen tarkoitus on nostaa esille monenkirjavia ja moninaisia ideoita, jotka tässä vaiheessa voivat vaikuttaa erikoisiltakin. Lennokkaat ja villit ideat ovat tervetulleita, koska niiden avulla on helpompaa irrottautua yhteisön tutuista ja totutuista ideamalleista. (Innokylä 2020.)

Ohjaajan tehtävä ideoinnin aikana on varmistaa, että kaikki esitetyt ajatukset kirjataan huolellisesti ylös, jotta ajatusten esittäjät tuntevat työnsä tärkeäksi, ja jotta jatkotyöskentelyyn jää runsaasti materiaalia. Aivoriihi, ideointi ja irrottelu vaativat aikaa, jotta ajatukset saadaan vapautettua. Vapautumisen myötä luovuus kasvaa. Tapahtumaan on varattava riittävästi aikaa, eikä hoputtamista tai kiireen tuntua saa tulla. Kun aikaa on kulunut kylliksi ja ideoita esitetty riittävästi, alkaa tulla hyviä, radikaaleja ajatuksia. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL Oy, 13.)

Periaatteessa aivoriihessä on seitsemän eri vaihetta. Kaikkia vaiheita ei kuitenkaan käydä joka vaiheessa läpi. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmälle annetaan ongelma, jonka ratkaisemiseen heidän toivotaan tuottavan mahdollisimman monta ideaa. Ongelmaa läpi käydessä on hyvä käydä läpi, mitä aikaisemmin on tehty ja miksi ratkaisu halutaan löytää. Tämän läpi käymällä on tarkoitus saattaa osallistujat ongelman ratkaisussa samalle tasolle. Alkuvaiheessa on tärkeää välttää analyttisiä kysymyksiä, ettei luovuutta kahlita. (Ketola 2013,21.)

Seuraavassa vaiheessa ongelmaa aletaan uudelleen muotoilla kuinka-lauseilla. Alkuperäistä, lähtökohtana ollutta ongelmaa aletaan määritellä uudelleen. Lauseiden ei ole tarkoitus antaa vastausta ongelmaan, sen tarkoitus on avata uusia näkökulmia haasteeseen. Kuinka-lauseet kirjataan ylös numeroituna. Ryhmän vetäjä voi antaa alkuun muutaman esimerkin, mutta siirtyä sivuun, kun ryhmä pääsee vauhtiin. Vetäjä kertoo, kun vaihe on päättynyt. Tämän uudelleen arviointivaiheen jälkeen ryhmän tehtäväksi valitaan lopullinen ongelma. Ryhmän

ohjaaja valitsee, pysytäänkö alustavassa ongelman asettelussa vai löytyykö käytyjen keskustelujen jälkeen parempi ongelma-asettelunäkemyks. (Ketola 2013, 22.)

Vaiheet seuraavat toisiaan. Välillä mahdollisesti tarvitaan lämmittelyideointia, ryhmän alkaessa olla väsynyt ja tarvitessa hieman taukoa. Lopussa ryhmältä voidaan vielä kerätä ”villit ideat”, jotka pyritään valitsemisen jälkeen kääntämään toteutuskelpoisiksi ideoiksi. Vileimmän idean taustalla on nauru, väsymys ja hyvä olo, jotka murtavat ajattelun esteitä ja rajoja. (Ketola 2013, 23.)

Kritiikkivaihe tulee varsinaisen ideoinnin jälkeen. Ryhmän vetäjän tulee huolehtia siitä, että ilmapiiri on avoin ja rauhallinen. Kun ideoita on kerätty riittävästi, aletaan niitä niputtaa yhteen ja arvioida. Niistä voidaan ryhmän kanssa valita parhaat, esimerkiksi äänestämällä siten, että jokainen käy merkkäämassa taululle plus merkin yhden tai parin omasta mielestä parhaan idean viereen. Sen jälkeen valitaan parhaat ideat esim. plussamerkit laskemalla. (Innokylä 2020.)

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan henkilökunnan aktiivisen osallistumisen osuus toteutettiin aivoriihimenetelmää käyttäen. Ennen varsinaista työpajaa ohjasin henkilökunnan jokaista jäsentä omalla tahollaan pohtimaan Hoitokoti Hopeapajussa jo mahdollisesti käytössä olevia Green Care -hoivan menetelmiä, sekä niiden konkreettista merkitystä hoitokodin asiakkaille. Samalla kannustin heitä pohtimaan muita Green Care -mallin periaatteisiin liittyviä tekijöitä, esimerkiksi omaa suhdetta luontoon sekä sitä, mitä Green Care (vihreä hoiva/voima) käytännössä hoivatyössä voi tarkoittaa.

Kehittämistyön kenttävaiheeseen kuuluvassa työntekijöille pidetyssä info- ja kartoituspäivässä huhtikuussa 2020 keskustelun avulla selvitin henkilökunnan tietämystä ja ajatuksia Green Care -menetelmistä ja käytännöistä. Henkilökunnan jäsenistä paikalle pääsi 7. Tässä vaiheessa käytiin henkilökunnan kanssa opinnäytetyön suunnitelmaan tukeutuen läpi valittua tiedonkeruumenetelmää (aivoriihi), sekä Green Care -toimintamallin keskeisiä käsitteitä, toiminnan historiaa ja nykymallia. Mikäli henkilökunta olisi kokenut

Green Care -mallin ja menetelmän täysin vieraaksi ja oudoksi, olisi heille täytynyt järjestää vielä erillinen koulutustilaisuus menetelmää koskien. Sen tarkempaan menetelmän läpikäymiseen ei henkilökunnan kokemuksen ja ennakkotietämyksen mukaan ollut tarvetta. Kun henkilökunnan kanssa käytiin alkutapaamisissa läpi Green Care -hoivan tarkoitusta ja rakennetta, huomattiin sen sisältävän samankaltaisuuksia jo käytössä olevien toiminta- ja viriketuokioiden kanssa. Itseasiassa jo pidetyistä tuokioista monet pitivät sisällään vihreän hoivan elementtejä.

Info- ja kartoituspäivän jälkeen siirryttiin prosessissa työstövaiheeseen ja alettiin etsiä toimintaan käytännön soveltamismalleja. Tiedonhankinnassa ja kehitystehtävän menetelmien valinnassa käytettiin osallistavana menetelmänä työpajaa ja aivoriihi- menetelmää. Työntekijät olivat keskeisinä toimijoina kehittämistehtävässä ja kokemusasiantuntijoina tiedonhankinnallisessa tehtävässä.

Aivoriihi -työpajassa saatiin esille monenlaisia erilaisia Green Care -menetelmiä sekä keinoja niiden saavuttamiseen. Ryhmän toi esille parhaaksi kokemansa ideat, joita työyhteisössä ja työympäristössä lähdetään tulevaisuudessa toteuttamaan. Ideat koottiin opinnäytetyössä kehittämis- suunnitelmaksi, jonka menetelmiä ja keinoja hoitokodissa toteutetaan. Suunnitelman toteutus ja käyttöönotto jää opinnäytetyön valmistumisen jälkeen työyksikön työntekijöiden ja johdon vastuulle.

5.2 Toteutus

Valitsin aivoriihi -menetelmän opinnäytetyön kehittämistyön ja tiedontuotannon menetelmäksi, koska sitä hyödyntäen halusin saada esille ja konkretisoida sen henkilökunnan hiljaisen ja hieman tunnistamattoman tiedon, joka koskee Green Care -mallin menetelmiä, joita hoitokodissa ikäihmisten kanssa on menestyksellisintä toteuttaa. Sillä tiedolla, jota aivoriihi -menetelmää ja havainnointia hyödyntäen työpajasta ja aikaisemmista henkilökunnan kanssa järjestetyistä kokoontumisista sain, vastaan opinnäytetyössäni osaltaan sekä

tiedontuotannon, että kehittämisen tehtävään. Menetelmän avulla on saatu sekä henkilökunnalla oleva teoria- että piilevä tieto näkyviin, peilattu tietoa teoreettiseen viitekehykseen ja koottu se yksikön käyttöön sovelletuksi kehittämissuunnitelmaksi.

Kehittämisprosessin työstövaiheeseen kuuluva tiedonhankintaan ja kehittämistehtävään liittyvä työpajapäivä toteutettiin 20.5.2021 aivoriihi -menetelmää hyödyntäen. Työpajassa menetelmää apuna käyttäen hankittiin aineistoa tuottavaa kokemustietoa työntekijöiltä, ja saatuun tietoon pohjautuen kehitettiin tuotoksena Green Care -mallin menetelmiä käyttävä kehittämissuunnitelma (Liite 3).

Henkilökunta sai kutsun työpaikan sisäisellä viestijärjestelmällä, muistutus tapahtumasta tuli muutamaa päivää aikaisemmin. Työvuorosunnittelussa oli huomioitu, että mahdollisimman moni pääsi osallistumaan varsinaiseen työpajaan; aivoriiheen. Tällä kertaa kaikki pääsivät osallistumaan. Paikalla oli 9 henkilökunnan jäsentä, sekä yksi sairaanhoitaja opiskelija, jolla yksikössä oli takana jo pidempi harjoittelu. Opiskelija on aikaisemmalta koulutukseltaan myös agrologi. Työpajan pitämispaijaksi valitsin rauhallisen, suuren tilan, jossa oli tarpeellista pöytätilaa riittävästi, ja kaikki osallistujat saivat valita mieleisensä paikan tilasta.

Henkilökunnan kanssa käytiin ensin läpi tulevan työpajan tarkoitus. Lisäksi yleismääritelmä Green Care -hoivasta palauteltiin kaikkien mieleen. Green Care -menetelmän perusmääritelmä oli tulostettuna kaikkien tarkasteltavissa. Ennen ideointia työntekijäryhmälle esitettiin ongelmanasettelu, joka henkilökunnan ideoinnilla oli tarkoitus ratkaista. Opinnäytetyöntekijä huolehti, että kaikilla on tarvittava välineistö; kynä ja riittävästi post it -lappusia. Työntekijöiden kanssa käytiin sanallisesti, mutta lyhyesti aivoriihi menetelmä, sekä sen peruseriaatteet ja vaiheet. Tämän jälkeen seurasi aiheen esittely ja määrittely, eli työyhteisölle annettiin ongelma ratkaistavaksi. Työntekijöiden tuli löytää vastaus kysymykseen:

- ”Mitä luontolähtöisiä hyvinvointia vahvistavia toimintoja voidaan toteuttaa hoitokoti Hopeapajun ikäihmisten hoitotyössä”

Selitin tässä vaiheessa, että ohjeiden läpi käymisen jälkeen toimin lähinnä kirjurina ja vastaan tarvittaessa kysymyksiin. Kerroin henkilökunnalle, että ilmoitan heille, kun on aika siirtyä käynnissä olevasta vaiheesta seuraavaan. Tämän jälkeen siirryin ohjaajana hieman sivummalle, ja annoin henkilökunnalle rauhan keskittyä omaan tehtäväänsä. Ennen taustalle ja kirjuriksi siirtymistä esitin muutaman esimerkki- idean, jotka olivat asukasryhmämme kuntoisuus ja ikä huomioiden hieman humoristisia ja hassuja, esimerkiksi: ”lähdetään Ruunaalle kalastamaan”, ja ”hankitaan lehmiä”, mutta sisälsivät kuitenkin niitä tekijöitä, joita Green Care - hoivassa käytetään. Ne olisivat myös uudelleen muotoiltuna ja jatkojalostettuina olleet toteutuskelpoisia asiakasryhmällemme.

Alku kankeuden jälkeen ideoita alkoi kertyä paljon. Työntekijät kirjasivat ideansa post it -lapuille, ohjeistetusti yksi idea per yksi paperi. Jokainen työntekijä kirjoitti lopulta useita post it -lappuja, yksi idea paperilleen, joten jokaiselta työntekijältä syntyi aivoriihen ideointivaiheessa useita ideoita. Työyhteisön ideoinnista syntyi suuri määrä aineistoa, jota yhteen koostamalla saatiin opinnäytetyössä vastaus sekä tiedontuotannon että kehittämisen tehtävään.

Alussa muutama työntekijä pohti sitä, että Green Care -menetelmän käytettävyys yksikössämme saattaa olla haastavaa asiakkaiden huonokunnon takia. Ohjaajana kuitenkin opastin henkilökunnan eteenpäin ja muistuttelin, ettei tässä vaiheessa arvioida ideoiden toimivuutta, vaan luodaan ideoita. Niiden arviointi tapahtuu myöhemmin. Henkilökunta kykeni hienosti jatkamaan ideointia ja esittämään hurjakin ideoita, joten he pääsivät hyvin yli tuosta alkuun pohditusta ajatuksesta.

Henkilökunta sai keskittyä ideoidensa ylös kirjaamiseen omaan tahtiin. Kiirettä ei ollut, aikaa oli varattu runsaasti (tähän vaiheeseen n. tunti). Ilmapiiri oli rento ja avoin, naurua riitti. Jonkin verran työntekijät keskustelivat keskenään, joten tietyllä tapaa ideat jalostuivat jo tätä kautta jo suunnittelu/ideointivaiheessa. Jos joku toinen pohti ääneen jotakin ideaa, saattoi toinen osallistuja jatkojalostaa siitä jo jotakin muuta, jonka kirjasi omaan post it -lappuunsa. Kaksi kertaa

jouduin puuttumaan siihen, ettei ideoita tässä vaiheessa arvioida millään tavoin, vaan kaikki ideat ovat erinomaisen tärkeitä ja arvokkaita sellaisenaan. Työntekijät ideoivat aktiivisesti ja avoimesti. Ideoita syntyi valtava määrä.

Kun ideointi lapuille näytti olevan valmis, ja kirjoittaminen hiipunut, ohjasin työntekijöitä tulemaan taululle ja kiinnittämään post it -lappunsa sinne, samalla kun he kertoivat lapun idean toisille. Näin käytiin läpi kaikki 10 osallistujaa, ja heidän kaikki kirjatut ideansa, jokainen vuorollaan. Tässä vaiheessa syntyi jälleen lisää jatkojalostettuja ideoita, jotka myös kirjasin ylös. Ideat herättivät keskustelua koko tämän prosessin ajan. Aivoriihen aikana ylös kirjasin koko ajan esille nousseita jatkojalostusideoita, sekä havainnoin henkilökunnan toimintaa, tarvittaessa ohjasin heitä palaamaan aiheeseen tai välttämään kritiikkiä ideointivaiheessa.

Kun kaikki olivat laittaneet post it -lappunsa seinälle, ja niitä, sekä jatkojalostettuja ideoita oli käyty läpi yhdessä, siirryttiin ohjatusti seuraavaan vaiheeseen. Tässä vaiheessa ohjasin jokaista osallistujaa valitsemaan taululta plusmerkkejä apuna käyttäen kolme ideaa, jotka tässä yksikössä olisivat heidän mielestään parhaiten toteutettavissa asiakasryhmänä olevien ikäihmisten kanssa. Vuorollaan jokainen työntekijä merkitsi pohdinnan ja arvioinnin jälkeen taululla oleviin ideoihin plusmerkkinsä. Pohdinnassa ja valinnassa sai keskittyä siihen, kuinka menetelmät olisivat toteutettavissa Hoitokoti Hopeapajussa ja niiden mahdollista toimivuutta yksikössä sai arvioida ja tarkastella kriittisesti, samoin kuin edelleen jatkojalostaa sopivammaksi.

Tämän vaiheen jälkeen siirryimme lopettamisvaiheeseen. Työntekijöiden kanssa käytiin läpi nyt ne ideat, jotka olivat plus- merkkejä eniten keränneet. Ne ideat koettiin siis yksikössämme parhaiten toteutettaviksi ja toimintaan mukaan otettaviksi. Valikoituja ei tässä kohtaa lähdetty enää työntekijöiden kanssa nimeämään omiksi ryhmikseen, kokonaisuutta kuitenkin katsottiin yhdessä, ja todettiin valittujen ideoiden kerääntyvän joidenkin osa-alueiden ympärille (esimerkiksi piha- alueen käytön kehittäminen).

Aivoriihi -työpajan lopuksi kerroin osallistujille siitä, miten ideoita jatkossa tullaan hyödyntämään ja miten työntekijöiden esille nostamat ideat valikoituvat annettujen plusmerkkien mukaan järjestykseen Opinnäytetyössä ideat kootaan kokonaisuuksiksi, ja keskiöön valikoituisivat aivoriihimenetelmän ideologian mukaisesti ne, jotka työntekijät olivat kokeneet toteutuskelpoisimmiksi. Kiitin kaikkia osallistujia mukana olosta, ja kehotin esittämään kysymyksiä, mikäli niitä tulisi mieleen.

Kokonaisuutta pohdittaessa henkilökuntaa pääsi paikalle hyvin ottaen huomioon, että yksikössä tehdään vuorotyötä. Etukäteisellä listojen suunnittelulla sekä ajan suunnittelulla ja pidettävien palaverien ajankohdan etukäteissuunnittelulla- ja informaatiolla oli varmasti positiivinen korrelaatio osallistujien määrään. Yksikön ylempi johto suhtautui opinnäytetyön tekemiseen koko ajan positiivisesti mahdollistaen ja edistäen sekä työntekijöiden osallistumismahdollisuuksia, että opinnäytetyön tekoa kokonaisuudessaan, esimerkiksi työvuorosuunnittelulla.

Aivoriihi eteni koko ajan suunnitellusti, huumori, avoin ilmapiiri ja positiivissävytteinen keskustelusävy oli koko ajan läsnä. Toki nuo piirteet korostuvat työyhteisössä arkipäivän työssäkin, joten se, että henkilökunta lähti toimintaan mukaan niin positiivisella asenteella ei yllättänyt. Missään vaiheessa keskittyminen itse aiheeseen ei kuitenkaan hävinnyt eikä työntekijöitä tarvinnut ohjata palaamaan itse aiheeseen kuitenkin keskittyminen itse aiheeseen. Huumorin mukana oleminen toi ideointiin erityistä lennokkuutta, mikä mielestäni osaltaan selitti sen, että ideoita tuli niin paljon.

Ryhmä oli pääosin heterogeeninen, jokaisella oli kokemusta yksiköstä ja sen asiakkaista suhteellisen pitkältä ajalta. Ryhmässä oli työntekijöitä, joilla oli kokemusta yksiköstä ja sen asiakkaista 1-2 vuotta, 10- vuotta sekä muutama, joka on tullut yksikköön töihin melko lyhyt aika sitten, mutta kokemusta on kuitenkin kertynyt jo reilulta puolelta vuodelta. Bonuksena ryhmässä oli mukana opiskelija, jolle aihepiiri oli kuitenkin tuttu. Ideoita syntyi pitkin eri vaiheita, välillä palattiin tavallaan ideoimaan asioita, ja jatkojalostettiin jo esitettyjä ideoita yksikköön mahdollisesti toimivammaksi.

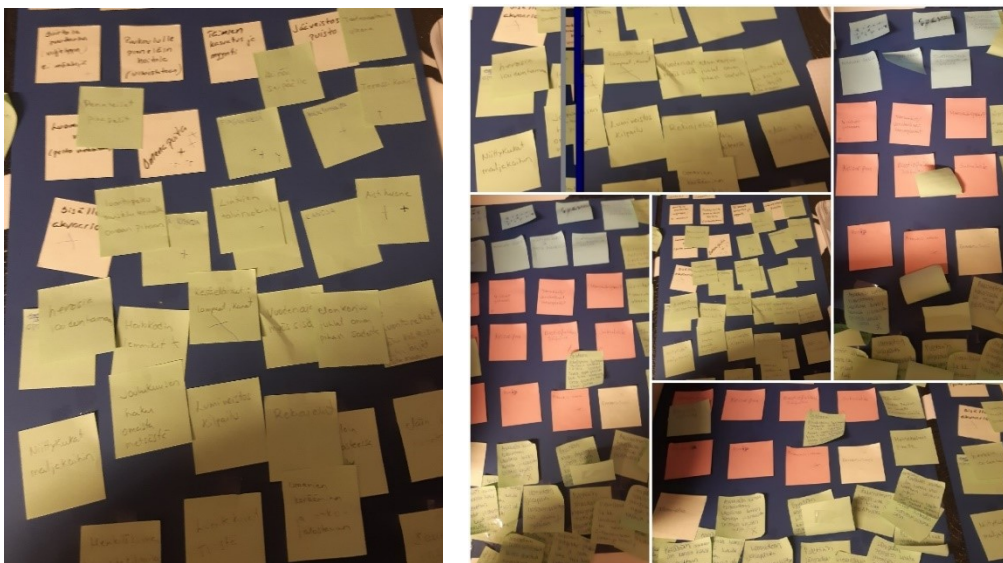
Sillä, että henkilökunnalle pidettiin huhtikuussa alustava infopalaveri, jossa käytiin alustavasti läpi opinnäytetyön tarkoitusta ja avattiin hieman Green Care -menetelmien sisältöä, oli todennäköisesti suuri merkitys siihen, että työntekijät lähtivät työpajaan mukaan niin avoimin mielin. Huhtikuussa pidetyssä infopalaverissa työntekijät havahtuivat huomaamaan, ettei Green Care itsessään ole mikään suuri linjaus, vaan että yksikössä toteutettiin ko. asioita jo monessa kohtaa, joskin tiedostamatta. Opinnäytetyön tukemana on tarkoitus saada menetelmien käyttö tiedostetuksi ja suunnitelmalliseksi kokonaisuudeksi ja löytää mahdollisia uusia ideoita sen toteutukseen. Ideat ja tieto käytettävistä menetelmistä tulivat aivoriihen kautta työntekijöiltä. Tieto on olemassa jo heillä, se vain tuodaan esille ja kootaan kokonaisuudeksi ja tehdään näkyväksi.

5.3 Tuotoksen laatiminen

Työpajan pitämisen jälkeen opinnäytetyönprosessin työstövaihe jatkui tuotoksen laatimisella. Henkilökunnalta saatua aineistoa oli aivoriihen pitämisen jälkeen työstettävänä runsaasti. Ideoita syntyi yhteensä 104 kappaletta (Kuva 1). Sama idea esiintyi pari kertaa (kahden eri työntekijän kirjaamana), ja jos niistä jompikumpi oli valinta vaiheessa valittu plusmerkinnällä tärkeäksi, kirjattiin se kokoavaan aineistoon ainoastaan kerran.

Pohjakartongille kiinnitettynä aineisto oli selkeästi näkyvillä ja koottavissa tuotosta tehtäessä. Kirjasin ylös lomakkeelle koko aineistosta ideat, jotka olivat saaneet plus- merkintöjä, niistä koostui aineisto, joka vastasi osaltaan sekä tiedonhankinnan että kehittämisen tehtävääni. Käyttöön valitulla aivoriihimenetelmällä 104 esitetystä ideasta aineistoksi valikoitui 21 eri Green Care -menetelmää (Liite 1), jotka kehittämistyön kehityssuunnitelmassa (Liite 2) on selkeyden vuoksi kuvattu kokoavien menetelmien viereen, menetelmien toteutus keinoiksi. Valituissa menetelmissä oli paljon hajontaa, ja henkilökunnan valintamerkintöjä oli yhtä aineistoa kohti 1-5. Eniten oli yhdellä (1) plusmerkillä valittuja menetelmiä, niitä oli koko valikoituneesta aineistosta

16. Kaksi (2) plus merkintää saaneita menetelmiä oli 3, kolme (3) plusmerkintää saaneita menetelmiä yksi ja viisi (5) plusmerkintää keränneitä menetelmiä 1.



Kuva 1 Avioriihiprosessin ideointi toukokuussa 2021. Plus merkillä merkityt aineistot valikoituivat käytettäväksi menetelmiksi.

Opinnäytetyön työpajan avioriihessä arviointi- ja valintavaiheessa työntekijöiltä tulleet, jatkojalostetut ideat kirjasin ylös niiden esille noustessa kuluessa. Koska tiedonhankinnan aineistot näkyvät pääasiassa laaja- alaisina kokonaisuuksina (esimerkiksi piha- alueen suunnittelu), olen kirjannut arviointi- ja valintavaiheessa henkilökunnan esille tuomat, jo esitettyihin ideoihin liittyvät jatkojalostetut kehitysajatukset ja tiedot opinnäytetyön tutkimustulos - osioon avaamaan menetelmän käyttömahdollisuutta laajemmin. Tästä esimerkkinä sienimetsässä käynti-> asukkaille, jotka eivät liikkumisen esteellisyyden vuoksi pääse konkreettisesti luontoon, heille voisi tuoda sisälle kuntaa, eli sammalmaton aseteltuna korkeampaan astiaan, siihen sieniä, ja marjavarpuja. Alkuperäisestä ideasta/ menetelmästä jatkojalostetut käyttöön otettavat menetelmät on kirjattu myös Hoitokoti Hopeapaju Oy: n Green Care -mallin kehittämissuunnitelmaan (Liite 2) menetelmien toteutuskeinoiksi.

Koko aineiston läpi käymisen jälkeen keskityin henkilökunnan 21 valittuun Green Care -menetelmään. Valikoidut menetelmät liittyivät pihan laajempialaiseen käyttöön ottoon ja sen järjestelmällisempään hyödyntämiseen,

hoitokodin sisätiloihin rakennettaviin tai tehtäviin muutoksiin, eläinavusteiseen toimintaan, erilaisiin toiminnallisiin aktiviteetteihin sekä yhteistyöhön eri palvelutahojen kanssa. Koko aineistosta käytettäväksi valikoituneet menetelmät (21 kpl) ovat opinnäytetyön liitteenä. (Liite 1)

Valikoitu aineisto koottiin yhteen, ja niistä muodostettiin ryhmittelemällä Kehittämissuunnitelma Green Care -menetelmien käytöstä Hoitokoti Hopeapaju Oy:ssä (Liite 2). Suunnitelma sisältää aineistosta kaikki ne menetelmät, jotka työntekijät ovat valinneet yksikössä merkityksellisiksi ja toimiviksi toteutettaessa Green Care -mallia Hoitokodissa.

5.4 Kehittämisprosessin arviointi

Aivoriihen pitämisen jälkeen sain palautetta työntekijöiltä siitä, kuinka mielenkiintoiselta aihepiiri vaikutti. Mallin mukaan suunnitelmallinen ja konkretisoitu mukaan tuominen toisi kaivattua vaihtelua asiakkaiden sekä työntekijöiden päivään ja hoitotyön tekemiseen. Monet sanoivat lähtevänsä mielellään toteuttamaan esitettyjä ideoita. Luonnon lähteisyys hoivatyössä koettiin positiiviseksi ja uudeksi tuulahdukseksi jo hieman rutinoituneessa arkipäivässä. Aiheen läpi käyminen ja ideointi aiheutti työntekijöissä selkeästi innostusta ja ajatuksia tulevaisuudesta.

Palautetta sain myös aivoriihestä menetelmänä ja siitä, miten toteutus oli tehty. Pidettiin hyvänä sitä, että aihepiiriä avattiin hieman etukäteen, jolloin työntekijöillä mahdollisesti olleet ennakoasenteet lievenivät ja toiminnan eri menetelmät tiedostettiin paremmin. Eteneminen oli palautteen mukaan sujuvaa ja selkeää, vaiheesta toiseen edettiin sujuvasti ja kiireettömästi. Samalla nautittiin päiväkahvit, joten tunnelma oli rento ja rauhallinen, pakotettua kiireen tunnetta ei tullut. Koettiin myös, että ideoitaan, jopa hieman hassuja sellaisia, uskallettiin tuoda esille esteettömästi. Sanallinen ohjaus oli ollut selkeää. Alkuun aivoriihi menetelmänä aiheutti osalle ihmisistä hieman pohdintaa, mutta koettiin helpottavaksi se, että menetelmän piirteitä avattiin huhtikuussa pidetyssä infotilanteessa etukäteen. Osa mukana olleista työntekijöistä oli myös ollut mukana aivoriihi – menetelmää käyttämässä jo aikaisemmin samana vuonna,

kun tein toista koulutehtävääni samalla menetelmällä. Tämän jo tuolloin mukana olleet työntekijät kokivat myös hyvänä.

Toteutuksen koettiin olleen ajallisesti myös kylliksi napakka, mutta kiireen tuntua ei ollut tullut. Ajallisesti työpajan sijoittaminen iltapäivään oli myös arkipäivän työtehtävien kulun kannalta helpottavaa. Aivoriihen kesto koettiin sopivaksi: aamuvuoro ehti töiltään tilaisuuteen hyvin mukaan, eikä se sotkenut iltavuoron työaikataulua.

Aivoriihi oli mielestäni menetelmänä toimiva tässä opinnäytetyössä, koska se pohjautuu avoimeen keskusteluun ja yhteistyöhön työyhteisön kanssa. Työyhteisö on avoin, ja keskusteluja käydään paljon. Menetelmä mahdollisti avoimen keskustelun, mutta samalla jokainen sai oman äänensä kuuluviin ja mahdollisuuden vaikuttaa tuloksiin ideointinsa muodossa. Mikäli menetelmäksi olisi valittu malli, jossa vaaditaan yksilötyöskentelyä (esimerkiksi haastattelu), epäilen että yhteisön mukanaan tuova positiivinen vetovoima olisi menetetty, jolloin ideoiden esittäminen ja keksiminen olisi voinut olla huomattavasti haastavampaa.

Yhden aivoriihen pitäminen tässä yksikössä oli mielestäni perusteltua, koska yksikkö ja henkilökuntamäärä on pieni. Lisäksi haluttiin spesifejä, syvällisiä ja laadullista ja laadukasta tietoa, joka on identifioitavissa juuri tähän yksikköön ja tähän kontekstiin. Työntekijät olivat jo aikaisemmin työssään käyttäneet Green Care -menetelmiä, joten tietoa ja aineistoa syntyi paljon, ja tieto ja menetelmät olivat selkeästi tähän yksikköön spesifioituja. Yhdessä aivoriihitapaamisessa ideoita tuli paljon (104 kappaletta) ja ideat olivat laaja-alaisia, eri osa-alueille liittyviä. Ideointi pysyi napakkana, mutta kiireettömänä, ja työntekijät antoivat prosessissa käytettävissä olevat tietonsa. Työntekijöiden hiljainen tieto ja kokemus tulivat valitun menetelmän kautta hyödynnettäväksi opinnäytetyössä. Asiakastuntemus ja työpajan toteuttaminen työyksikössä edistivät tiedon hankintaa ja kehittämistyön toteutusta.

Työpajan toteuttaminen ei saa aiheuttaa työnantajalle kohtuuttomia kuluja, hankaloittaa työntekijöiden työntekoa tai vaarantaa millään lailla asiakkaiden laadukasta hoitoa tai asukasturvallisuutta. Useamman aivoriihitilaisuuden pitäminen olisi aiheuttanut haastetta aikataulujen yhteen sovittamiseen, ja olisi

vähentänyt osallistujamäärää, jolloin osalta henkilökunnalta vaikutusmahdollisuudet olisivat voineet jäädä vähäisemmiksi.

Henkilökunta tuntee hyvin asiakkaat, heidän toimintakykynsä ja toimintaympäristönsä, mikä näkyy mielestäni esitettyjen ideoiden realistisuudessa ja niiden kokonaisuudessa. Valitut menetelmät ovat sellaisia, etteivät ne ole sidoksissa suoraan asiakkaan psyykkiseen tai fyysiseen kuntoisuuteen, vaan ovat sellaisia, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua.

Aivoriihen tuloksena saatiin suuri määrä ideoita sekä niiden jatkojalostuksena uusia ideoita. Aivoriihi tuotti ideointivaiheessa 101 ideaa, joista jatkojalostettuja ideoita tuli kymmeniä. Aivoriihen aikana, nimenomaan arviointivaiheessa, osallistujat keskustelivat paljon, ja samalla jo esitettyjä ideoita jatkojalostettiin eteenpäin. Mikäli alkuperäisen idean katsottiin olevan Hoitokoti Hopeapajun asiakasryhmälle siinä muodossaan sopimaton, jalostettiin siitä sopivampi.

Ideoinnissa nousi selkeästi esille toisiinsa liitettävissä olevia ryhmiä, jotka koettiin toisia menetelmiä toimivammaksi ja mahdolliseksi toteuttaa tehostetun palveluasumisen ikäihmisten kanssa henkilöstöresurssit huomioiden.

Opinnäytetyössä ryhmittelen nämä ideat siten, että ne ovat koottu menetelmiksi ja niiden pienemmiksi osa-alueiksi, jolloin kokonaisuus on helpompaa hahmottaa.

Kehittämisprosessi eteni tässä opinnäytetyössä syklisesti vaihe vaiheelta eteenpäin. Vaiheet eivät kuitenkaan ole kiveen hakattuja, joitain vaiheita on prosessin edetessä toteutettu hieman limittäin. Esimerkiksi tarkistusvaihe ei tässä opinnäytetyössä näyttäydy niinkään omana vaiheenaan, vaan tuloksia ja tuotosta on arvioitu pitkin opinnäytetyön prosessia, eri vaiheissa palaten ajoittain takaisin esimerkiksi työstövaiheeseen. Arvioinnissa on käytetty apuna niin reflektointia, kuin saatua palautettakin. Arvioinnin lailla, myös tiedon hankintaa on tehty koko opinnäytetyön työstöprosessin ajan.

6 Tulokset ja tuotos

Luvussa vastaan tiedontuotannon tehtävään. Tiedontuotannon tehtävä kuvaa niiden Green Care -hoivan osa- alueiden sisältöjä ja merkityksiä, jotka ovat sopivia pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden kanssa käytettäväksi sekä toteutettavaksi.

Luvussa kuvataan piha-alueen ja viheralueiden suunnitelmallista käyttöönottoa ja hyödyntämistä, hoitokodin sisätiloihin tehtäviä muutostarpeita, eläinavusteista toimintaa, erilaisia toiminnallisia aktiviteetteja ja kädentaitoja sekä yhteistyötä eri palvelutahojen kanssa. Tulokset ovat muodostuneet aivoriihiyöskentelyssä esille tulleen kokemustiedon kautta ja niitä on peilattu kirjallisuudessa esille nousevaan tutkimus- ja teoretietoon, joka koskee asiakkaiden osallisuutta, ympäristön vaikuttavuutta, toiminnallisuutta sekä eläinavusteisuutta.

6.1 Pihasuunnittelu ja viheralueet - suunnitelmallinen käyttö ja hyödyntäminen.

Hoitokoti Hopeapajussa pidetyssä aivoriihessä ideoissa korostuivat toiveet laajan piha-alueen käyttöön ottamisesta ja sen pidemmälle kehitettävästä hyödyntämisestä. Piha-alueen hyödyntämiseen liittyvät ideat keräsivät eniten kannatusta työntekijöiltä, eli ne saivat eniten plus- merkintöjä arviointivaiheessa. Parhaimpana ideana pidettiin omenapuiden lisäämistä. Asukkaan voisivat osallistua puiden istutukseen kykyjensä mukaan, ja omenoita voi hyödyntää omakäytössä, esimerkiksi mehustuksessa ja leivonnassa/ruoan valmistuksessa. Omenapuut ovat myös upeita kukkiessaan, ja luovat pihamaalle varjoisia paikkoja isoksi kasvaessaan. Hopeapajun pihamaalla on olemassa jo suurehko omenapuu, jonka runsasta omenasatoa on hyödynnetty omassa käytössä, esimerkiksi mehustamalla omenat asukkaiden käyttöön. Omenapuun on todettu kasvavan hyvin, ja siitäkin syystä omenapuiden määrää haluttaisiin lisätä.

Omenapuiden istutuksesta, sekä niiden kukkimisesta jatkoajatuksena pohdittiin kukkivaa puupuistoa. Ajatuksena se, että pihamaalla olisi puupuisto, jossa olisi erilaisia kukkivia puita, kuten kirsikkaa, omenaa, päärynää ja keisaripuita.

Omenapuiden istuttamisen lisäksi laajalle piha-alueelle toivottiin istutettavan muitakin hyötykasveja, esimerkiksi marjapensaita. Musta- ja punaherukat sekä

karviaiset menestyisivät pihamaalla, ne ovat helpohkoja istuttaa, eivätkä vaadi suurta hoitoa. Pensaat ovat matalia, joten marjojen keruu ja pensaiden hoito onnistuu myös pyörätuolista käsin. Marjat ovat hyviä sellaisenaan syötävänä, jatkojalostettuina mehuina, hillona tai muuten ruoan valmistuksessa käytettynä.

Erilaisten istutusten lisäksi pihamaa-alueelle toivottiin luontopolkua.

Yksinkertainen ja lyhytkin luontopolku tarjoaa mahdollisuuden ympäristön elämykselliseen kokemiseen ja erilaiseen havainnointiin. Tällä edistetään positiivisen tunnesiteen syntymistä ympäristöön ja luontoon. Erilaisissa luontoharjoitteissa pyritään elämysten ja kokemusten avulla avaamaan yhteys omiin tunteisiin ja samalla herättämään kiinnostusta luontoon. Luonnossa oleskelu lisää ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, parantaa mielialaa ja lisää itseluottamusta. Lisäksi se alentaa verenpainetta ja stressiä. Luonnossa oleskelu vähentää aggressiivisuutta, surullisuutta ja ahdistuneisuutta näin lisäten energisyyttä. (Airaksinen ym. 2019, 183.)

Osittain suomalaisessa vanhus- ja muistityön kulttuurissa suhtautuminen ulkotiloihin ja ulkoiluun on edelleen vajavaista, vaikka suurimmalle osalle ihmisistä luontoyhteys ja ulkona oleminen on tärkeää. Tähän pohjautuen on varsin kummallista, että luontoyhteyden merkityksestä täytyy erikseen puhua ja sitä korostaa ja erilaisia ulkoilulistoja laatia, että muistisairaath ihmiset pääsevät ulos. (Salmi ym. 2016, 69.)

Palvelukodin piha tulisi suunnitella siten, että asukkaiden vapaassa käytössä oleva alue rajoittuu luonnonmukaisiin tai huomaamattomasti naamioituihin esteisiin. Rakennetut aidat voivat olla myös esteettisiä, ja niillä voi olla muukin tarkoitus kuin estää asiakasta poistumasta pihapiiristä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi pensas, josta saa poimittua kukkia, marjapensas, josta saa ohi kulkiessa poimittua marjoja suuhunsa, tai iso kivi, jonka lämpimällä pinnalla voi vaellella hyönteisiä. Luonnonmateriaalit, erilaiset köynnöskasvit, kukkapenkit, viherseinät, kivet ja luonnonmateriaalien jäljitelmät ovat vaihtoehtoja varsinaisten aitojen tilalle. Pihassa risteävillä, eteenpäin kulkemaan houkuttavat, turvallisesti päämäärään johtavilla poluilla jaloittelu sujuu paremmin ja vapaammin, ilman eksymisen aiheuttamaa hämmennystä. (Salmi ym. 2016, 169.)

Työyhteisö totesi, että Hoitokoti Hopeapajun luontopolun tulisi olla esteetön kulkemisen suhteen, niin että eteneminen onnistuisi rollaattoriin tukeutuen ja myös pyörätuolilla liikkuen. Kun luontopolun osuuksia ideoitiin eteenpäin, tultiin siihen tulokseen, että sen varrelle tulisi sijoittaa penkkejä levähtämistä ja ajan viettoa varten. Luontopolun varrelle halutaan sijoittaa erilaisia luonnonelementtejä, esimerkiksi kukkiva puutarha ja kukkivien puiden puisto. Myös suuria kiviä ja penkereitä haluttiin lisätä pihatien varrelle, jolloin ne toimivat myös levähdyspaikkoina. Myös nuotiopaikan tai makkaranpaistopaikan rakentaminen valikoitui kannatettujen ideoiden joukkoon. Jatkokeskustelussa paikan toivottiin olevan sellainen, jossa aikaa voisi viettää myös sateella (esimerkiksi katettu grillikota), johon olisi lyhyt matka ja johon mahtuisi myös pyörätuolilla. Paikalla voisi piipahtaa hetkellisesti, tai viettää tapahtumaa, jolloin voitaisiin keittää paikan päällä myös nuotiokahvit.

Metsässä, kalliolla tai muunlaisessa epätasaisessa maastossa liikkuminen parantaa kehonhallintaa ja harjoittaa lihaksia. Raitis ulkoilma sekä puhdistaa, - että elvyttää kehoa ja parantaa ruokahalua ja unenlaatua. Jos luonnossa ja viherympäristössä toimitaan yhdessä toisten kanssa, tukee toiminta kokemusta osallisuudesta, sosiaalisia taitoja ja suhteita toisiin ihmisiin. Erilaiset metsät, puistot, ja esimerkiksi puutarhat ovat aisti- ja kokemusympäristönä monipuolisia. Ne stimuloivat kaikkia aisteja, ja tarjoavat mahdollisuuden moniin erilaisiin ja mielekkäisiin toimintoihin ja oppimiskokemuksiin. (Airaksinen ym. 2019, 28.)

Kaikista olemassa olevista valoista päivänvalo on parasta valoa ihmiselle. Valon määrä on luonnollisesti korkeimmillaan ulkona. Muistisairasta ihmistä kannattaa kannusta ulkoiluun erityisesti aamuisin, jolloin valo voi helpottaa ylläpitämään oikeaa vuorokausirytmää. Oikea vuorokausirytmä tasaa unen pituutta ja sen laatua. Päivävalo myös vähentää vuodenaikoihin liittyviä mielialahäiriöitä. (Salmi ym. 2016, 112.)

Ulkoilu merkitsee ihmisille usein vapautta, raikasta ilmaa, hauskuutta, rauhallisuutta ja mahdollisuutta elpymiseen ja tarkkailuun. Näkymä luonnosta auttaa muistisairasta hahmottamaan vuorokauden ja vuodenaikojen vaihtelua. Piilevä taiteellisuus kehittyy usein muistisairaalle ihmiselle, koska sairauden eteneminen on hitaampaa aivojen vasemmassa otsalohkossa, jossa sijaitsevat

myös luovuuden lähteet. Mikä tahansa yhteys luontoon, innostaa ja kasvattaa muistisairaahan luovaa itseilmaisua esimerkiksi maalaamisen, piirtämisen tai puutarhan hoidon parissa. (Salmi ym. 2016, 65.)

Luontoyhteys parantaa myös sanallista ilmaisua, luonnollinen maailma mahdollisesti myös tyydyttää ihmisen mietiskelyn, karkaamisen, elpymisen ja ajanvieton tarpeita. Se aktivoi muistisairaahan ihmisen aisteja. Keskipaikeessa ja vaikeassa muistisairaahan vaiheessa luontoympäristön on todettu vähentävän ihmisen vihamielistä käyttäytymistä. Luonto lisää ympäristöön kohdistuvaa tarkkaavaisuutta, lisää kommunikointia sekä vähentää haasteellista käyttäytymistä. Se parantaa myös henkilökunnan moraalaa. (Salmi ym. 2016, 65)

Edellä mainittujen lukuisten muiden asioiden lisäksi, ulkona oleminen on tärkeää myös D-vitamiinin takia. Se puolestaan on tärkeää lihasten ja luiden vahvistumisessa. Muistisairaalla vuorokausikello usein häiriintyy, luonnossa altistuu aamun valolle ja yöllä pimeydelle. Moniin kausiluontoisiin tunnetiloihin, esimerkiksi apatiaan, auttaa valo. (Salmi ym. 2016, 65.)

Liikunta on helpompaa ja usein nautittavampaakin ulkona. Hapekas ilma parantaa muistisairaahan keskittymiskykyä. Sisätiloissa melu voi olla häiritsevää, ulkona on usein tilaa hiljaisuudelle ja siellä on rauhallisempaa. Kaiken kaikkiaan luonnon hyvinvointivaikutukset ovat suuret. Se antaa tarvittavia aistiärsykeitä, tuottaa mielihyvää, suuntaa ajatukset tarvittaessa toisaalle ja rentouttaa. Luonto myös parantaa paikkaan suuntautumista, mahdollistaa liikkumisen ja liikkeen, alentaa veranpainetta, parantaa keskittymiskykyä ja muistamista. Luonto edesauttaa sanallista ilmaisua, kohentaa mielialaa ja parantaa unen laatua. Lisäksi luonnossa ja ulkona liikkuminen parantaa tasapainoa ja ketteryyttä ja vähentää apatiaa tai aggressiivista käyttäytymistä. (Salmi ym. 2016, 65-66.)

6.2 Hoitokodin sisätiloihin keskittyvät muutokset

Ulkoilualan ja piha-alueen kehittämisen jälkeen, seuraavaksi eniten kannatusta ideoinnissa sai aistihuoneen rakentaminen/rakennuttaminen. Huoneessa voisi tuoda luontoa sisätiloihin, ympäri vuoden. Ajatusta

jatkojalostaessa aistihuoneeseen toivottiin erilaisia elementtejä, mahdollisesti isoa valkotaulua, jossa voisi näkyä luontoaiheisia videoita ja kuvia. Valmiita ohjelmia (esimerkiksi avaraluonto) voisi tässä kohtaa myös hyödyntää. Lisäksi erilaisia isoja luonto/eläinaiheisia kuvia. Aistihuoneeseen haluttiin myös vesiaihe, mahdollisesti esimerkiksi pieni sisätiloihin soveltuva vesiputous. Luonnon materiaaleja voi aistihuoneeseen tuoda ympäri vuoden käsin kosketeltavaksi ja muutoin aistittavaksi. Esimerkiksi käpyjä, naavaa, sammalta, havun oksia ja luonnonkukkia voisi tuoda sisätiloihin tunnusteltavaksi. Viherkasvien avulla voidaan vihreyttä tuoda kokoaikaisesti.

Hoivakodeissa on toisinaan vapaita, tyhjinä olevia asiakashuoneita. Näitä huoneita voisi käyttää tilapäisesti erilaisiin toiminta- ja elämystarkoituksiin. Huoneen voi rakentaa esimerkiksi tietyn teeman ympärille, se voi olla esimerkiksi luontohuone eri aisteille. Se voi sisältää esimerkiksi kasveja katseltavaksi ja hoidettavaksi, luonnon materiaaleja kosketeltavaksi ja tutkittavaksi, (käpyjä, puuta, naavaa, kiviä yms.) luonnontuoksuja joko suoraan luonnonmateriaaleista (koivu, kataja, pihka tai esimerkiksi terva), tai keinotekoisista tuoksuista ja erilaisia luonnon ääniä – veden solinaa, meren kohinaa, linnun laulua tai esimerkiksi eläinten ääntelyä. Huoneeseen voi tuoda myös erilaisia luontoaiheisia kuvia, tai luonto-ohjelmia (esimerkiksi Yle Areena, norppalive) sekä karttoja ja suurennuslaseja niiden tutkimiseen. Luontoaiheiset lehdet ja kuvakirjat tuovat myös luontoa lähelle. (Kotkanjuuri 2019,49.)

Alkuun Hoitokoti Hopeapajun aistihuoneen voisi rakentaa jo olemassa oleviin tiloihin, rajaamalla rauhallisen paikan tilaksi, johon kerätä erilaisia luonnon elementtejä. Laajennuksen yhteydessä hoitokotiin on suunniteltu rakennettavaksi erillinen aistihuone, jolloin suunnittelussa on mahdollista huomioida kaikki oleelliset yksityiskohdat, värimaailma ja pinnat ja tasot.

Toiminnallisiin menetelmiin soveltuvien tilojen tulee olla esteettömiä, turvallisia ja käyttökelpoisia erilaisia aktiviteetteja ajatellen. Joskus tarvitaan paljon lattiatilaa, joskus erilaisia pöytätiloja, vesipisteitä ja erilaisia valoja. (Airaksinen ym. 2019, 27.)

Tiloja suunniteltaessa tulee ennakoida, kuinka tila tullaan jatkokäytössä kokemaan. Kognitiivisten taitojen heiketessä ja lähimuistin heiketessä jäljelle jää suora aistiminen. Muistisairauden edetessä nuo aistimukset tulevat koko ajan

merkittävämmäksi. Kun paikan muistot alkavat hävitä ihmisen mielessä, aistit saavat yhä tärkeämmän roolin elettyjen paikkojen kokemuksesta. (Salmi ym. 2016, 49.)

Ympäristön viihtyvyys, siisteys ja virikkeellisyys vaikuttavat selkeästi ihmisten hyvinvointiin. Keräämme tietoa ympäristöstämme kaikilla aisteillamme. Se mitä kuulemme, haistamme ja tunnemme kehollamme vaikuttaa suoraan viihtyvyyteen ja hyvinvointiin. Ihmisellä on kyky säädellä hyvinvointiaan, jolloin hän pyrkii hakeutumaan tarvitsemaansa ympäristöön. Levoton ihminen pyrkii hakeutumaan rauhalliseen paikkaan, ja ihminen, joka on tylsistynyt, etsii virikkeellistä ympäristöä. (Airaksinen ym. 2019, 27.)

Asiakkaat ja työntekijät saattavat tuntea ja kokea turvattomuutta, ulkopuolisuutta tai vierautta ja alakuloisuutta, mikäli ympäristön viihtyisyydestä ei ole huolehdittu riittävästi. Viihtyisässä ympäristössä ihminen kokee olevansa turvassa, ja kotona ja olo on rauhallisempi. (Airaksinen ym. 2019, 27.)

Jo tilasuunnittelua tehdessä voidaan asettaa tavoitteeksi paikkojen synnyttäminen ja merkitseminen aika- ja tilakokemukselle. Elämyksellisellä ympäristöllä voidaan tarjota muistisairaalle mahdollisuuksia herkistyä havainnoimaan luonnossa tapahtuvia erilaisia prosesseja: kasvua ja lakastumista, veden virtausta ja vuorokauden rytmin vaihteluita. Tällöin suunnittelussa tulee jo etukäteen huomioida piha- ja puutarha- alueet, mutta myös ikkunoiden määrä ja koko, sekä ilmansuunnat. Esimerkiksi erilaiset luonnonmateriaaleista rakennetut aurinkokellot, vesimyllyt tai muut vesienenergialla toimivat veistokset, tuuliveistokset, leijat ja kasvien istuttaminen mahdollistavat tekijän tai vastaanottajan asettumisen osaksi kokonaisuutta. (Salmi ym. 2016, 60.)

Eri toiminnoille tarkoitettuja tiloja suunniteltaessa on tärkeää huomioida ilman suunnat. Aktiiviset tilat, kuten esimerkiksi ruokailu ja oleskelutilat on parasta sijoittaa auringon puolelle. Luonnonvalon määrä kannattaa maksimoida, ja käyttää sitä hyväkseen mahdollisimman paljon. Isot ja avarat ikkunat avaavat parhaimmillaan näkymän luontoon, pihaan tai puutarhaan, samalla mahdollistaen luonnon tuttujen prosessien, kuten esimerkiksi lumi- tai vesisateen, vuodenaikojen, auringonpaisteen, hämärän ja vuorokaudenaikojen seuraamisen. (Salmi ym. 2016, 161.)

Hoivakotien tilat ja käyttömahdollisuudet eroavat toisistaan monella eri tavalla. Hyvällä tilansuunnittelulla jo rakennusvaiheessa voidaan vaikuttaa kokonaisuuteen, joilla saadaan hyviä toimintamahdollisuuksia ja viihtyisä ympäristö. Jokaisessa hoitokodissa on mahdollisuus omiin pieniin valintoihin, jotka tukevat ympäristössä viihtymistä ja toiminnallisuutta. Toisinaan hoivakodin valmiita tiloja voidaan muokata tarpeisiin sopivimmaksi ja kokeilla uusia ratkaisuja. On myös tarpeellista miettiä, onko huomioitu myös sellaiset asukkaat, joiden elinpiiri rajoittuu pääasiassa omaan sänkyyn ja huoneeseen. (Kotkajuuri 2019,44.)

Hoivakodeissa on paljon asukkaita, jotka nousevat harvoin vuoteestaan tai poistuvat huoneestaan. Elämä keskittyy pääasiassa sängyn ympärille, siellä tehdään paljon erilaisia toimintoja päivän aikana. Sängyn voi pyrkiä sijoittamaan niin, että asiakas näkee siitä ulos. Kukat ja kasvit kannattaa siirtää ikkunalaudalle tai pöytä sängyn vierelle siten, että ne näkyvät asukkaille. Tunnelman ja vuorokauden vaihtelua voidaan tukea huomioimalla valaistus, esimerkiksi riittävän luonnon valon. Luontoa voidaan tuoda lähelle myös ripustamalla seinille tai kattoon isoja luontoaiheisia kuvia, tai heijastamalla niitä isolle seinäpinnalle. Vierailevat esiintyjät, koirakaverit ja vapaaehtoiset ystävät voivat käydä myös sängyssä olevien luona. Luonnonäänien kuunteleminen äänitteiltä tuo palan luontoa huoneeseen. (Kotkajuuri 2019, 46-47.)

Sisustaminen ja piha- alueiden kunnostaminen ei aina ole välttämättä kallista, se vaatii enemmänkin kekseliäisyyttä ja viitseliäisyyttä. Kauniin maiseman katseleminen ikkunasta tuo ihmiselle mielihyvää, rauhaa ja virkistystä. Pelkkä puistomaiseman katselu ja luontokuvien katselu vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, sekä tuottaa elvyttäviä vaikutuksia ihmisen fysiologiaan. (Airaksinen ym. 2019, 27.)

6.3 Eläinavusteinen toiminta

Eläinten havainnoimisella ja niiden kanssa toimimisella on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja kokonaisyhyvinvointiin. Eläinten hoitaminen rytmittää päivää ja tuo siihen virikkeitä. Perustarpeista huolehtiminen on samansuuntaista sekä ihmisillä, että eläimillä, Ravinnon ja riittävän levon saanti

on turvattava, ja liikuntatarpeen täyttyminen on tärkeää. Näiden huomioimista voi harjoitella eläinten kanssa. Eläimen läsnäolo tuo asiakkaille hyvää mieltä sekä rauhaa ja iloa. Vuorovaikutus ihmisen ja eläimen välillä tyydyttää molempien huomion tarvetta. (Airaksinen ym. 2019, 48.)

Eläin voi osittain tyydyttää ihmisen kiintymyksen, ja korvata positiivisen kanssakäymisen tarpeen, joka joskus ihmissuhteissa saattaa jäädä tyydyttämättä. Eläin ei luokittele ihmistä minkään arvo, ulkonäkö, tai kulttuurillisen perusteen takia, vaan suhtautuu kaikkiin tasavertaisesti. Joskus eläimen tarjoama tuki on ehdottomampaa ja riskittömämpää kuin ihmisten antama sosiaalinen tuki. (Airaksinen ym. 2019, 48.)

Eläin on erittäin herkkä tulkitsemaan kehon kieltä ja sanattomia viestejä. Eläin myös antaa palautetta asiakkaan käyttäytymisestä omilla viesteillään, erimerkiksi lähestymällä tai välttämällä, rentoutumalla tai jännittymällä. Monet tunnetilat, ilo, nauru ja suru, ovat läsnä eläinten kanssa työskennellessä. Sosiaali- ja terveysalalla eläinavusteista toimintaa on monessa muodossa, sitä toteutetaan esimerkiksi kissojen ja koirien, sekä laamojen kanssa. Koira-avusteinen toiminta on kaikista tavallisista eläinavusteisista työmuodoista. Koiria näkyy myös niissä ympäristöissä, joissa hoitajat työskentelevät, joskus koira voi olla yksi työkavereista. (Airaksinen ym. 2019, 48.)

Tärkeinä ja hyvinä elementteinä yksikön työntekijät pitivät eläinavusteista toimintaa yksikössä. Eläinavusteisiin toimintoihin liittyvät menetelmät sijoituivat työntekijöiden ideoinnissa kärkisijoille ja saivat laajaa kannatusta. Yksikön omia, jo olemassa olevia lemmikkieläimiä pidettiin tärkeänä osana yksikön Green care -toimintaa ja ne koettiin tärkeänä tekijänä lisäämässä asukas- ja henkilökunnan viihtyvyyttä. Yhtenä tärkeänä, ja toteutuskelpoisena, ajatuksena yksikköön ajateltiin tulevan lisää kesälemmikkejä, eli niin sanottuja leasing eläimiä, lampaita, vuohia ja kanoja. Käydyssä arviointivaiheessa kävi ilmi, että leasing eläimiä juuri siksi, että yksikön talvihoitotilat ovat kyseisille eläimille puutteellisia. Lisäksi todettiin, etteivät asukkaat eläinten hoitoon talvella juurikaan voisi osallistua, joten näistä eläimistä ei juurikaan olisi asukkaille iloa talviaikaan, vaikka niille talli jossakin kohtaa pihapiirissä olisi. Asukkaiden toimintakyky rajoittaa mahdollista talvihoitoa huomattavasti. Kesällä kyseisistä eläimistä kuitenkin olisi asukkaille iloa. Ulkoillessa niiden tekemisiä on mukava seurata, ja

niitä voi myös ulkoilun ohessa ruokkia. Niiden hoito kesällä on helpohkoa, eikä se vaadi hoitohenkilökunnaltakaan kohtuuttomasti aikaa tai muita resursseja.

Hoitokodin omat lemmikit (kanit ja kissa, sekä kesällä lampaat) koettiin erittäin tärkeiksi. Ideoinnissa esille nousi, että kissoja voisi yksikköön hankkia lisää. Kissa on eläimenä itsenäinen, ja sen hoitoon voivat osallistua henkilökunnan lisäksi asukkaat voimavarojensa mukaan. Kissa antaa myös läheisyyttä asukkaille, ja mahdollisuuden silittämiseen, ruokkimiseen ja muuhun toimintaan. Ideoinnissa esille nousi myös jo olemassa olevien lemmikkien hoidon priorisoiminen siten, että asukkaita otetaan siihen entistä enemmän mukaan. Asukkaiden vaihtuessa huomioidaan myös heidän päiväohjelmassaan mahdollisuus lemmikkieläimien hoitamiseen. Yksikössä olevat kanit sen sijaan tulisi jatkossa olla ns. leasing eläimiä. Kesällä niiden hoito aktiivisesti onnistuu myös asukkailta, talvella eläinten ollessa sisätiloissa, ei niiden hoito ruokkimista lukuun ottamatta asukkailta onnistu. Häkin siivoaminen yms. vaatii niin suurta hienomotoriikkaa, ettei tämänhetkisen asiakaskunnan voimavarat siihen riitä.

Yksikköön toivottiin hankittavaksi akvaariota. Akvaariossa olevien kalojen (ideoinnissa esitettiin kultakaloja ja monneja) seuraaminen on mielenkiintoista ja asukkaita mahdollisesti rauhoittavaa. Asukkaan voisivat myös osallistua kalojen ruokkimiseen. Akvaarion voisi liittää osaksi aistihuonetta, tai vaihtoehtoisesti yleisiin tiloihin, joissa myös pyörätuolissa olevat asukkaat voisivat niiden toimintaa reaaliaikaisesti seurata. Alkuperäisenä, villinä ja huumoria herättelevänä ideana esitettiin pingviinejä. Ajatusta kehittäessä esille nousi mahdollisuus eksoottisempiin eläimiin esimerkiksi papukaijoihin tai undulaatteihin tutustuminen.

Luonnon eläimien seurantaan hoitokodille ideoitiin lintujen talviruokintapaikkaa. Talviruokintapaikan sijoittelua pohdittiin sellaiseksi, että asukkaat pystyisivät seuraamaan lintujen touhuja kaikessa rauhassa sisätiloissa huonommallakin ilmalla, ja pyörätuolissa tai muualla rauhallisesti istuen. Toki ruokinnassa on huomioitava hygieniaan liittyvät säädökset ja ohjeistukset. Ideoinnin arviointivaiheessa todettiin, että ruokinnan järjestäminen kuitenkin (ruoan laittaminen esille) todennäköisesti, ainakin nykyisellä asukaskunnan toimintakyvyllä, jää henkilökunnan vastuulle. Henkilökunnan tietotaito

osaaminen riittää myös hygieniasta huolehtimiseen. Monelle muistisairaalle se voisi ohjattunakin olla kuitenkin haaste.

6.4 Toiminnalliset aktiviteetit ja kädentaidot

Erilaiset toiminnalliset luontoon liittyvät tai siellä tehtävät aktiviteetit saivat seuraavaksi eniten plussamerkintöjä. Yksinkertaisina ja asukaskunnan toimintakyky huomioiden toteutuskelpoisina pidettiin esimerkiksi ulkoterrassilla pidettäviä kahvitteletuokioita. Hoitokodille on rakennettu suuri terassi, jossa on ulkokalusteet. Terrassille pääsee esteettömästi myös pyörätuolilla.

Hyvänä ideana tuotiin esille myös ulkoilun yhteydessä, hoitajan avustuksella toteutettavaa kasvien tunnistusta. Samalla asukkaat voivat myös tunnustella erilaisia kasvien pintoja, esimerkiksi kasvin varsia ja lehtiä. Tässä toiminnassa asukkaat käyttävät monia eri aisteja: näköä, tuntoa ja hajua. Samalla toiminta tukee myös muistitoimintoja, kun pohditaan ja muistellaan eri kasveja ja kasvilajeja. Toiminta voidaan tarvittaessa tuoda myös sisätiloihin niille asukkaille, jotka eivät ulkoilemaan juuri sillä hetkellä pääse, esimerkiksi terveydentilansa takia. Hoitaja ja ulkoilevat asukkaat voivat kerätä ulkoa myrkyttömiä kasveja, esimerkiksi puolukan ja mustikan varpuja, ja tuoda niitä asukkaille sisätiloihin tunnusteltavaksi ja tuoksuteltavaksi.

Toteutuskelpoisiksi mahdollisuuksiksi nostettiin myös esimerkiksi hevostärry ajelut, samoin kuin reki ajelut talvisaikaan. Nämä vaativat asukkailta tiettyjä fyysisiä ominaisuuksia, että reen tai kärrin kyytiin pääsee. Yhteistyöllä palvelua järjestävän tahon kanssa se kuitenkin olisi mahdollista suunnitellusti toteuttaa. Lisäksi myös ne asukkaat, jotka eivät toimintakykynsä puolesta pysty hevostärryyn nousemaan, nauttivat ja hyötyvät jo pelkästä läsnäolosta.

Vierailukohteina esille nostettiin Lieksan lähialueilla toimiva kotieläinpiha Pikku Kili. Sinne voisi retken toteuttaa siten, että mukana olisi muutama asiakas ja hoitaja kerrallaan. Reitin kulkeminen onnistuu pyörätuolin avulla.

Kotieläinpihassa on paljon erilaisia kotieläimiä; hevosia, laamoja, erilaisia jyrsijöitä ja lintuja sekä sorkkaeläimiä.

Luonto on ympäristö, josta voi saada voimaa, hyvinvointia ja mielenrauhaa. Luonto toimii toiminnallisuuden tukena. Hoitaja voi tukea asiakasta innostamalla tätä liikkumaan luonnossa. Samalla aktiivisuus lisääntyy. Parhaimmassa tapauksessa asiakkaan liikkuminen luonnossa ja viherympäristössä, esimerkiksi puistossa tai puutarhassa, onnistuu itsenäisesti. Tällöin esimerkiksi puutarhan hoitaminen ja esimerkiksi lintujen tarkkailu, toimivat kuntoa, mielialaa ja läsnäolon kokemusta kohottavina aktiviteetteina. Mikäli asiakkaan toimintakyky ei kuitenkaan salli suoranaista pääsemistä tai toimintaa luontoympäristössä, sisätiloihin voi tuoda esimerkiksi kasveja, kuvia luonnosta, erilaisia tuoksuja ja luonnon ääniä esimerkiksi Ylen Elävästä Arkistosta. Asiakkaalle voi järjestää mielikuvitusmatkan luontokohteeseen, tai liikkeen keinoin metsäretkelle esimerkiksi tuolijumpassa. Luontomaiseman katselukin itsessään tuo ihmiselle positiivisia vaikutuksia elämään, joten ei ole merkityksetöntä se, millainen näkymä hoitokodin ikkunasta ulos avautuu. Luonnon ja vuodenaikojen vaihtelun näkyvyys ja sen seuraaminen, on myös vuodepotilaille erittäin tärkeää. (Airaksinen ym. 2019, 43.)

Retkeily nousi ideana esille moneltakin työntekijältä. Marjastus ja sienestys olisivat monelle asukkaalle tuttua ja mieleistä puuhaa, mutta asukaskunnan fyysinen toimintakyky estää konkreettisen metsässä liikkumisen. Asukkaiden tasapaino ja liikkuminen metsän tai aukon kaltaisessa epäselkeässä ja epätasaisessa maastossa on selkeä riski ja aiheuttaa korkean kaatumisvaaran. Marjat ja sienet kasvavat matalalla maanrajassa, eikä asukkaiden fyysinen kunto mahdollista kumartumista alas maanrajaan. Pyörätuolin tai rollaattorin kanssa liikkuminen ei ole myöskään mahdollista. Retkeilyideaa, lähinnä sienestys- ja marjastusideaa kuitenkin jatkojalostettiin arviointivaiheessa niin, että asukkaille voisi piha-alueelle tai sisälle tuoda marja tai sienimetsän siten, että korotettuihin istutuslaatikoihin istutettaisiin metsäkunttaa (puolukkaa tai mustikkaa), joista asukkaat voisivat kerätä satoa ja maistella metsän antimia. Sieniretken voisi järjestää samalla tavalla, esimerkiksi siten, että laajoihin matalareunaisiin laatikoihin tuodaan sammalkerros, jonka päälle asetellaan kasvamaan tuttuja ja myrkyttömiä metsäsieniä: esimerkiksi tatteja, kantarelleja,

vahveroita ja rouskuja. Näin asukkaat pääsevät keräämään sieniä, ja käyttämään erilaisia aisteja: tunto -, haju - ja näköaisteja. Keräämisessä harjoitetaan myös hienomotoriikkaa ja ylläpidetään kädentaitoja, jotka edesauttavat esimerkiksi sitä, että asukas kykenee ruokailemaan itsenäisesti ja käyttämään esimerkiksi lusikkaa. Samalla tuetaan myös kognitiivista toimintakykyä, esimerkiksi muistia, kun tunnistetaan erilaisia sienilajeja, esimerkiksi tuttuja ruokasieniä.

Toteutettavissa olevista kädentaitoihin liittyvistä luonnonelementtien hyödyntämisestä löytyi ideoinnissa muutamia. Esimerkiksi saunavastojen tekeminen keräsi kannatusta. Niiden teko on monelle asukkaalle tuttua tekemistä. Saunavasta mukana esimerkiksi juhannussaunassa tuo erilaista tunnelmaa perinteiseen saunomiseen. Sen tuomiin tuoksuihin liittyy myös paljon muistoja. Saunavastan voi myös pakastaa, esimerkiksi joulusaunaa varten.

Erilaisten luonnonmateriaalien kerääminen (esimerkiksi jäkälä) ja niiden jatkokäyttö esimerkiksi juhlapäiväksi askarreltavissa korteissa nostettiin myös toteutettavissa olevien menetelmien käyttöön. Jatkojalostettaessa erilaisia luonnonmateriaalien hyötykäyttöajatus nostettiin esille myös esimerkiksi kivien kerääminen ja niiden maalaaminen. Laaja-alainen isojen pintojen maalaaminen (esimerkiksi luontopolun varrelle aseteltavien, levähdyspaikkana toimivien kivien koristelu) onnistuu myös sellaiselta asiakkaalta, jolla on haastetta hienomotoriikassa vapinan tai muun fyysisen ongelman takia.

Varsinkin talviaikaan liikuntarajoitteisten ja muistisairaiden ulkoilu on haasteellisempaa (asukkaat eivät itse viihdy kylmässä ulkoilmassa, lunta on paljon, joka tekee haasteelliseksi liikkumisen rollaattorilla tai pyörätuolilla, on liukasta yms.), jolloin luonnon materiaalien kanssa työskentely ja kädentaidot tuovat tekemistä päivään ja luontoa lähemmäksi, vaikka ulkoilu ei konkreettisesti siinä hetkessä onnistuisi.

6.5 Yhteistyö eri palvelutahojen kanssa

Kannatusta keränneenä aihealueena esille nousi myös yhteistyö eri palvelutahojen kanssa ja erityisesti sen aktivoiminen ja lisääminen. Hoitokoti

Hopeapajun piha-alue on suuri, ja maata ympärillä on paljon. Maa-alueeseen kuuluu ison piha-alueen lisäksi metsää, laidunmaata ja peltoa.

Hoitokodin maille esitettiin perustettavaksi siirtolapuutarhoja, sekä pienimuotoista kotieläinpihaa. Nämä toiminnot ulkoistettaisiin ulkopuoliselle toimijalle, esimerkiksi maata vuokraamalla. Näin asukkaat pääsisivät lähelle sellaistaakin puutarhatoimintaa, johon heidän fyysiset toimintakykynsä eivät muutoin mahdollista. Läheisellä pellolla voisi vuokrausperiaatteella viljellä esimerkiksi viljaa, tai rehua, jolloin asukkaille vanhastaan tutut heinätyöt ja viljelytyöt olisivat ”äärellään, ja niihin tutustuminen voisi olla osa päivää.

Samalla periaatteella voisi toimia myös kotieläinpiha. Ympäröivällä peltoalueella voisi laiduntaa esimerkiksi hevosia ja poneja, tai nautaeläimiä. Kyseiset eläimet ovat tuttuja suurimmalle osalle ikääntyviä asiakkaita. Kotona on lapsuudessa ollut usein sekä lehmiä, että hevonen. Näiden eläinten näkeminen luo asukkaille tuttuja muistokuvia menneisyydestä.

Yhteistyö eri tahojen kanssa mahdollistaa ikääntyneille asukkaille osallisuuden myös sellaiseen toimintaan, joihin heidän voimavaransa eivät kuntoisuus huomioiden riitä. Lisäksi on tärkeänä tekijänä huomata se, etteivät työntekijöiden rajalliset resurssit mahdollista kaikkea tekemistä. Menetelmien tulee olla sellaisia, etteivät ne vie kohtuuttomasti arkipäivästä aikaa, ja ne voidaan toteuttaa ilman suurempia valmisteluja tai erillistä ammattitaitoa.

6.6 Kehittämistyön tuloksena suunnitelma

Seuraavassa luvussa vastaan opinnäytetyön kehittämistehtävään, jossa etsittiin yksikölle toimintaan sopivat Green Care -menetelmät. Kehittämistehtävän tuotoksena syntyi Hoitokoti Hopeapajun henkilöstön käyttöön Green Care -mallin kehittämissuunnitelma. Kehittämissuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä (Liite 2). Kehittämissuunnitelmassa tuodaan esille yksikössä käyttöön valikoituneet menetelmäalueet. Suunnitelmaa voi tarkastella kokonaisuutena, jolloin yksi menetelmä totutuskeinoineen on yksi kokonaisuus, tai suunnitelmasta voi valita toteutettavaksi yksittäisiä keinoja ilman koko osa-alueen toteutusta.

Kehittämissuunnitelman valikoidut menetelmät koostettiin siitä laajasta aineistosta, joka työntekijöiltä saatiin työpajassa. Menetelmät ovat suunnitelmassa valintajärjestyksessä, eli mitä tärkeämmäksi ne on koettu, sitä aikaisemmin ne taulukossa näkyvät.

Kehittämissuunnitelman menetelmiksi on koottu teorian tiedon ja henkilökunnan esittämien menetelmien yhdenmukaisuuksia selventämään 5 eri kokonaisuutta. Kokonaisuudet ovat: pihasuunnittelu/ viheralueet -piha-alueen suunnitelmallinen käyttöönotto ja hyödyntäminen luontoympäristönä, Hoitokoti Hopeapaju sisätiloihin kehitettävät/ rakennettavat muutokset, eläinavusteinen toiminta, toiminnalliset aktiviteetit sekä molemminpuoliseen hyötyyn perustuva yhteistyö eri palvelutahojen kanssa. Jokaiselle kokoavalle menetelmälle on taulukossa kuvattu 2-6 toteutuskeinoina käytettävää menetelmää.

Kunkin menetelmän kohdalle on henkilökunnan ideoinnista kerätty tärkeiksi valittuja tai jatkokehitettyjä keinoja, joiden avulla menetelmiä voidaan toteuttaa. Keinot ovat apu menetelmän käyttöönottoon ja avaavat menetelmän sisältöä. Taulukkomuodossa oleva suunnitelma tarjoaa menetelmien toteutukseen riveittäin näkyvänä konkreettiset keinot menetelmien saavuttamiseksi. Taulukkomuodossaan siitä voi myös seurata mitä keinoja toteutettu, ja mitä menetelmäalueita jo saavutettu kokonaisuudessaan. Kehittämissuunnitelma luo myös raamit sille, missä osa- alueissa kehittämistä lähdetään ensiksi tekemään ja mihin menetelmiin tukeutuen.

Kehittämistehtävänä tuotettu suunnitelma kokoaa yhteen menetelmät, joita Hoitokoti Hopeapajun henkilökunta on Green Care -menetelmässä kokenut tärkeimmäksi ja toteutuskelpoisimmaksi. Siihen on rajattu ne alueet, joita yksikössä aluksi lähdetään toteuttamaan ja sen jälkeen tarvitessa kehittämään konkreettisesti toiminnassa eteenpäin. Suunnitelma pohjautuu asiakkaan toiminnallisuuteen ja sen tukemiseen, ja menetelmät ovat valikoituneet toteutettavaksi henkilökunnan työpajan ideoinnista. Keskiössä valituissa keinoissa ja koostetuissa menetelmissä on asiakaslähtöisyys. Asiakas voi olla toiminnassa mukana omana itsenään, ja menetelmien toteutuskeinoissa on huomioitu myös asukkaan toimintakuntoisuus. Esimerkiksi sieniretki menetelmistä toiminnalliset aktiviteetit, on keinoissa kuvattu sellaiseksi, että myös huonokuntoisen asiakkaan osallistuminen on mahdollista pienin

muutoksin, esimerkiksi tuomalla metsämaasto asiakkaan luokse (sammalen, varpujen ja esimerkiksi sienien kerääminen sisälle tai piha-alueelle kasvatustaatikoihin).

Pihasuunnittelu ja viheralueiden suunnitelmallinen käyttöönotto ja hyödyntäminen mahdollistaa asiakkaille luontokokemuksen ja luontosallisuuden sekä tarjoaa mahdollisuuden toimintaan sekä luonnon hyvinvointikokemukseen omassa lähipiirissä, hoitokodin piha-alueella.

Hoitokodin sisätiloihin kehitettävät ja rakennutettavat muutokset, esimerkiksi aistihuone, helpottaa luonnon lähelle tuomista myös talviaikaan, jolloin piha-alueen hyödyntäminen ei välttämättä ole samalla tavoin mahdollista.

Aistihuoneen/ tilan muokkaamisen mahdollisuudet ovat käytännössä tulevaisuudessa rajattomat, vaikka suunnitelmaan tässä kohtaa valikoitui vesiaihe ja esimerkiksi suuret luontotaulut, voivat tulevaisuuden kehityksessä muutokset ja lisäykset olla monenlaisia.

Suunnitelmaan kuvatut erilaiset toiminnalliset aktiviteetit, sekä eläinavusteinen toiminta koettiin tärkeiksi osa-alueiksi menetelmiä valitessa. Edelleen menetelmissä korostuu asukkaiden osallisuuden mahdollistaminen kokevana yksilönä, vaikka varsinainen asukkaan konkreettinen toiminnallisuus ei tekijänä esille nousisikaan. Pikkukili vierailut ja hevostärry ajelut yhteistyössä palvelutahojen kanssa mahdollistavat joka tapauksessa osallisuuden kokemuksen, mutta tarjoavat mahdollisuuden myös aktiiviseen toimintaan, mikäli se on mahdollista.

Innala (2010) toteaa, että asukkaan toimintakyky liittyy oleellisesti siihen, millainen asukkaan elämänlaatu on ja kuinka hyvinvoivaksi hän olonsa kokee. Määritelmässä on todettu, että toisinaan ikääntyneen ihmisen toimintakykyä voi määritellä ainoastaan sen suhteen kautta, joka muodostuu yksilön ja ympäristön välille. Elinympäristöllä ja erilaisilla tapahtumilla on vaikuttava merkitys asukkaan osallisuuden ja toiminnallisuuden kokemukseen, joten suunnitelmaan valikoituneet vierailut, sekä toiminnot tukevat jo pelkästään läsnä olevan asukkaan toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta.

Suunnitelmassa korostuu myös molemminpuoliseen yhteistyöhön perustuva yhteistyö erilaisten palvelutahojen kanssa. Alkuperäisestä ajatuksesta lähtien

suunnitelman toteutuksessa pyrittiin siihen, etteivät kaikki toteutettavat osa-alueet kuormita henkilökunnan rajallisia resursseja liikaa, eikä niitä koeta liian suuriksi toteuttaa. Yhteistyö, esimerkiksi siirtolapuutarhan muovaaminen hoitokodin laajalle maa-alueelle tai ulkoistettu kotipiha mahdollistavat asukkaille läsnäolon tutussa miljöössä, mutta vaihtelevassa luonnon läheisessä ympäristössä ilman että toteutusvastuu jää henkilökunnan resurssien varaan tai heidän harteilleen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksina esille nousseet, Hoitokoti Hopeapajun toimintaan, asiakasryhmälle ja henkilökunnalle soveliaat toimintamallit- ja muodot, ovat mielestäni moninaisia ja monipuolisia. Niiden toteutuksessa korostuvat luontohoivan merkitys ja hyödyt, sekä niiden käytännöllinen, aktiviteettia lisäävät ja osallisuutta tukevat puolet. Kokonaisuudessaan ne tähtäävät asukkaiden toimintakyvyn parantamiseen ja sen ylläpitämiseen ja parantava asukkaiden viihtymistä yksikössä. Ne tarjoavat yksikölle myös mahdollisuuden erottua joukosta, sekä keinoja olla palveluntarjoajana kilpailukykyisempi.

Sen lisäksi, että hyödyt yksikön asiakkaille ovat toiminnasta ilmeisiä, toiminnasta hyötyy myös Hoitokoti Hopeapajun henkilökunta. Erilainen toiminta tuo työpäivään vaihtelua ja toimintatapoihin kaivattuja muutoksia.

Vaikutusmahdollisuus oman työkuvan ja oman työkuvan kehittämiseen vahvistaa ja tukee työssä jaksamista ja siinä viihtymistä. Se, että työntekijät ovat päässeet itse aktiivisesti vaikuttamaan siihen, kuinka ja mitä asioita hoitokodissa lähdetään asiakkaiden kanssa toteuttamaan, lisää asioihin sitoutumista ja kiinnostusta.

Valituissa menetelmissä asiakkaan fyysinen toiminnallisuus tai osallistuminen jäi mielestäni varsin vähäiseksi. Menetelmiin ei valikoitunut esimerkiksi kasvien istuttamista, linnunpönttöjen rakentamista tai esimerkiksi haravointia. Tämä on

tietysti loogista, kun asukkaiden kuntoisuus huomioidaan. Asukkaiden toimintakyky on varsin huono, suurimmaksi osaksi heidän osallisuutensa ja toimijuutensa perustuu mahdollisuuteen olla toiminnassa läsnä, ja luontoelementtien vaikuttavuus korostuu siten, että ympäristö toimii taustalla, ja asukas kykenee nauttimaan sen kauneudesta ja hyvinvointivaikutuksista pelkästään olemalla läsnä. Aktiivisen toiminnan sijasta kuuntelemalla, haistamalla ja näkemällä, ja tarpeen vaatiessa tunnustelemalla.

YAMK -tutkinto on työelämälähtöinen tutkinto ja opiskelun yhteydessä tehtävän opinnäytetyön on tarkoitus toteutua työelämän kehittämistehtävänä sekä tuottaa uutta tietoa ja osaamista (Koski & Kelo 2019). Tarkastellessa YAMK -kokonaisuutta ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen, jonka opintoihin tekemäni opinnäytetyö kuuluu, haluan ajatella, että tekemäni opinnäytetyö, sen antamat tiedot ja kokoavat ideat auttavat työntekijöitä kehittymään ammatissaan ja ylläpitävät työssä jaksamista ja sitä intoa, jota se jaksaminen vaatii. Auki kirjoitetut esimerkit ja ideat sitouttavat työntekijöitä siihen muutokseen ja osaamisen kehittämiseen, mitä Green Care -mallin menetelmien suunnitelmallinen tuominen Hoitokoti Hopeapajuun vaatii ja tarvitsee. Lisäksi uskon, että kun Green Care -malli alkaa arkipäivissä näkyä konkreettisena toimintana ja muutoksena entisiin päiviin verrattuna, se lisää työntekijöidenkin viihtyvyyttä siinä missä asukkaidenkin. Lisäksi se, erotessaan monesta tavallisen hoitokodin arjesta, toimii mahdollisena kilpailuetuna uusia opiskelijoita ja työntekijöitä rekrytoitaessa. Harjoittelevien opiskelijoiden saaminen yksikköön on tulevaisuuden kannalta tärkeää, opiskelijat tuovat mukanaan uutta tietoa ja uusia toimintamalleja, sekä tulevaisuudessa mahdollisesti työntekijöitä. Lisäksi uskon, että hoitokoti, jossa arkipäivän elämässä ja työskentelyssä näkyy luontohoivan malli, ja sen elementit, luonnon läheisyys ja eläimet, lisää yksikön kiinnostavuutta työmarkkinoilla.

Sen lisäksi että opinnäytetyö tuo lisätietoa Hoitokoti Hopeapajun henkilöstölle, se on tuonut sitä valtavasti minulle. Olen tutustunut teorian tietoon laajalti, ja saanut paljon tietoa vaikuttavuudesta, käyttömenetelmistä, keinoista ja asiakasryhmistä. Opinnäytetyön työstäminen on opettanut paljon tiedon rajaamisesta, tiedonhankinnasta, erilaisista tiedonhankintamenetelmistä sekä

tieteellisistä tutkimuskäytännöistä. Green Care – malliin tutustuminen on herättänyt paljon uusia ajatuksia ja opiskelusuunnitelmia aiheesta, sekä pohdintoja käyttömahdollisuuksista ja jatko- opiskeluista niin henkilökohtaisella, kuin ammatillisellakin tasolla.

Haasteena opinnäytetyön kokonaisuudessa on ollut Covid 19 -infektion sitkeä mukana kulkeminen yhteiskunnassa, pitkin opinnäytetyön tekoa. Ohjeistukset, ja rajoitukset ovat muuttuneet usein ja kovin erilaisiksi. Jäätyäni äitiyslomalle ja hoitovapaalle en esimerkiksi saanut enää vierailta yksikössä niin vapaasti kuin ennen rajoituksia, jotka Covid 19 -infektion leviämisen estämiseksi asetettiin. Kokoontumisia rajoitettiin ja ne kiellettiin jossakin vaiheessa kokonaan. Tämä rajoitti konkreettisia yhteistyömahdollisuuksia yksikön työntekijöiden ja opinnäytetyön tekijän välillä. Lisäksi Covid 19 -infektion mukanaan tuomat rajoitukset, suositukset ja määräykset myös hidastavat hoitokodin laajennusosan suunniteltua rakennusta, sekä sen suunnittelua.

Opinnäytetyön tulokset ja kehittämistyönä toteutettu suunnitelma toivat kuitenkin mukanaan myös paljon sellaista tietoa, johon tukeutuen esimerkiksi pihan suunnittelu ja muokkaus sopivanlaiseksi voidaan aloittaa jo ennen varsinaisen lisäosan rakentamista. Aivoriihessä henkilökunta toi paljon esille sellaisia ideoita, joiden toteutukseen ei tarvitse laajennusta, tai uudisrakennuksia. Niiden toteutus onnistuu nopeasti ja pienimuotoisempaa suunnittelua käyttäen. Piha-alueen kehittämisestä, esimerkiksi marjapensaiden istuttaminen ja omenapuiden lisäämistukset ovat toteutettavissa jo ilman laajempia suunnitelmia luontopolusta.

Suunnitelmassa on mielestäni hyvin erilaisia menetelmiä, joita voidaan käyttää kokonaisuutena, (esimerkiksi luontopolku, jonka varrelle voidaan sijoittaa kukkiva puupuisto, nuotiopaikka ja kukkapenkki), mutta toisaalta kokonaisuuksista voidaan erotella pieniä osa- alueita, joita voidaan toteuttaa ilman kokonaisuuttakin. Samalla tavoin voidaan ajatella esimerkiksi sisätilan muutoksia. Kokonaisuutta toteutettaessa rakennetaan yksikköön aistihuone, jonne luonnon elementit keskitetään. Mikäli kokonaisuuden toteuttaminen ei kuitenkaan syystä tai toisesta onnistu tai sen toteuttaminen kestää, voidaan

kokonaisuudesta valita pienempiä osa- alueita, esimerkiksi vesiaihe ja luontotaulut, jotka voidaan sijoittaa jo valmiina olevaan ympäristöön. Tämä kokonaisuuden pilkkomismahdollisuus lisää suunnitelman kokonaisvaltaista käytettävyyttä.

Opinnäytetyöstä saatuun tietoon tukeutuen Hoitokoti Hopeapajun henkilökunnan on helpompaa käyttää luontoa tavoitteellisesti ja ammatillisesti asukkaiden hyvinvoinnin edistämisen apuna. Saatu tieto tukee ammattitaitoista ohjaamista, vuorovaikutusta ja asiakkaan tarpeisiin perustuvaa sekä suunnitelmallista toteutusta. Saatua tietoa ja teoriatietoa yhdistäen toimintaan saadaan mukaan puuttunutta suunnitelmallisuutta.

Valittujen menetelmien ympärille ja niistä kerätty niin henkilökunnan kokemuksellinen, tutkimuksellinen, kuin teoriakirjallisuuteenkin pohjautuva tieto tukee mielestäni hoitokoti Hopeapajun ammatillista osaamista. Opinnäytetyön prosessin myötä olen tuottanut ja tehnyt näkyväksi tietoa koskien vihreän voiman osa- alueita että menetelmällisiä valintoja. Olen itse opinnäytetyötä tehdessäni oppinut paljon sekä eri tutkimusmenetelmistä niihin tutustuessani että niiden konkreettisesta käyttämisestä. Ennen kaikkea opinnäytetyön tiedonhankinnan ja teoriapohjaan tutustumisen myötä minulle on avautunut täysin uusi näkemys toiminnallisuuden ja vihreän hoivan – ja voiman käyttömahdollisuuksista ja niiden merkittävydestä asiakastyössä. Saamani palautteen mukaan opinnäytetyön prosessiin osallistuminen on herättänyt uutta intoa ja kiinnostusta yksikön kehittämisestä.

Green Care -menetelmien aktiivisesta ja suunnitelmallisesta käyttöönotosta hyötyvät niin asukkaat, työntekijät kuin yritysikin. Asukkaalle ne tuovat toiminnallisuutta päivään, vähentävät mahdollisesti käytöshäiriöitä sekä tukevat muistia ja osallisuutta. Henkilökunta saa kehittää ammattitaitoaan, ja vaihtelua työruutiineihin. Toki luontoelementtien mukaan tuominen vaikuttaa myös työhyvinvointiin ja töissä jaksamiseen. Yritys saa kilpailuvaltteja, joilla erottua haastavissa ja kehittyvissä tilanteissa. Mukana olo ja monien mahdollisuuksien kokoaminen yksikön toiminnassa valittaviksi menetelmiksi lisäävät työntekijän sitoutumista käyttöön valittuihin menetelmiin.

7.1 Tulosten arviointia

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jonka avulla edistetään elämänlaatua ja hyvinvointia kokonaisuudessaan. (Green Care Finland 2020b). Luontoelementtiä voi kuvata hyvin monimuotoiseksi, sillä se voi olla kokonainen metsä tai sisätilaan tai ulos muovattu pieni vihernurkkaus. Vuodepotilaalle se voi olla ikkunasta avautuva vihreä maisema. Muodostaan huolimatta se mahdollistaa monimuotoisen ja virikkeellisen ympäristön toimintaa varten. (Nissinen 2014, 22, Soini ym. 2011, 324.)

Työntekijöiden toiveet Hoitokoti hopeapajun laajan piha-alueen käyttöön ottamisesta ja sen paremmasta hyödyntämisestä tarjoaisivat yksikössä asiakkaiden käyttöön monimuotoisen ja virikkeellisen luontoympäristön, jota ei ole kokonaisuudessaan yksikössä vielä hyödynnetty. Viheralueiden kehittäminen, hyötykasvien istuttaminen, kukkivat puut ja kasvit sekä luontopolku mahdollistavat asukkaille toiminnallisen luonnonläheisen ympäristön. Asukkaat hyötyisivät noista viheralueista monin tavoin. Ne tarjoavat sekä terapeuttisen puutarhan hoidon mahdollisuuksia, sekä vahvistavat hyvinvointia myös ilman varsinaista toiminnallisuutta, tarjoamalla viherympäristön oleskeluun. (Salovuori 2014. 23, 38- 39.) Myös Soinin ym. (2011) mukaan on tärkeää muistaa, että luonto voi olla sekä tekemisen tausta, jolloin se tarjoaa lähinnä rauhallisen ympäristön, mutta se voi olla myös aktiivinen toiminnan kohde. Se, miten toiminnan tavoite- ja intensiteetti valitaan, riippuu taas suoraan siitä, mitä toiminnalla tavoitellaan. Onko se kuntouttavaa, vahvistavaa, vai ennaltaehkäisevää, onko sitä tarkoitus toteuttaa terapeuttisesti vai lähinnä omaehtoisesti luonnossa liikkumalla? (Soini ym. 2011, 324.)

Nissisen (2014, 22) ja Salovuoren (2014, 45-46) mukaan viher- ja luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuden hiljaisuuteen ja yksinäisyyteen, siinä missä sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteenkin. Tutkimuksessa esille nousseita pihasuunnittelun kokonaisuuksia ajatellessa menetelmät ovat kokonaisuudessaan malliesimerkkejä Green Care -menetelmistä ja luontoavusteisuudesta ikäihmisten hoivakodissa, ja niiden

vaikuttavuusmahdollisuudet ikäihmisille ovat varsin moninaiset. Niiden mukana tulee vaikuttavuuselementtejä esimerkiksi puutarhaterapian saralta, kun asukkaat voivat huolehtia voimavarojensa mukaan hyötymarjapensaista, tai kerätä omenapuiden satoa, tai huolehtia lehtien syysharavoinnista. Toiminta puutarhassa tukee fyysisen kunnon ja motoriikan harjoittelua, mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumisen ja antaa oppimisen ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi se vahvistaa itseluottamusta. Pelkästään oleskelulla viherympäristössä rauhoittaa ja laskee stressitasoa, vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään. (Salovuori 2014, 23.)

Koska Hoitokoti Hopeapajun asukkaat ovat pitkäaikaissairaita ja muistisairaita, on monen toimintakyky laskenut ja huono. Vaikka monelle hoitokodin asukkaalle fyysinen toiminta on mahdottomuus, tarjoaa ympäristö viheralueen, jossa vaikuttavuus pohjautuu pitkälti viherympäristössä oleskeluun. Viheralueet houkuttelevat ulkoilemaan ja mahdollistavat osallisuuden ja sosiaalisuuden yhteisönä toteuttaessa. Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä peruselementtejä yhdistämällä syntyvät hyvinvointivaikutukset. Luonto on kohde, toimintapaikka tai väline. Toiminta yhdistää ihmisen omaan ympäristöönsä, luoden mahdollisuuden erilaisille kokemuksille ja oppimiselle. Yhteisö puolestaan mahdollistaa osallisuuden, ja vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön, mahdollisesti tuoden mukanaan hyväksytyksi tulemisen tunteen. Osallisuuden tuntu voi liittyä sekä vuorovaikutukseen ihmisten, mutta myös eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. (VoiMaa! -hanke 2022.)

Malin (2010, 57) on tutkimuksessaan tuonut ilmi, että pihan suunnittelussa tulisi korostua omaehtoinen liikkumisen ja ulkoilun tärkeys ja turvallisuus. On todettu, että mahdollisuus päästä ulos on merkittävä tekijä palvelukodissa asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointivaikutukset ovat moninaisia, liittyen ruokahaluun, uneen ja esimerkiksi fyysiseen kuntoon. Hoitokoti Hopeapajuun valittiin yhdeksi Green Care -mallin toteutuskeinoksi luontopolun muovaaminen piha- alueelle. Esteettisyyden lisäksi ulkoalueiden suunnittelussa tulee huomioida turvallisuus, esteettömyys ja erilaiset tarpeet. Jotta ympäristö olisi elvyttävä ja turvallinen, on sen muodostettava riittävän laaja kokonaisuus, siellä tulee saada etäisyyttä arkeen ja sen tulee olla yhteensopiva

käyttäjryhmän tarpeeseen (Salovuori 2014, 44.) Hoitokodille suunniteltu turvallinen, rajattu ja aidattu piha- alue, ja pitkät reitistöiksi silmukoituvat polut, mahdollistavat muistisairaalle tyypillisen vaeltelun ilman eksymisen vaaraa (Rappe 2005, 19-20).

Hopeapajun luontopolun tulee suunniteltuna täyttää nuo kriteerit. Asiakkaina on ikäihmisiä, joten esteettömyys ja turvallisuus, riittävä määrä levähdyspaikkoja, sekä tietyllä tavalla (esimerkiksi luonnon elementtejä hyödyntäen) rajattu alue ovat tärkeitä toteuttaa oikein. Ideaalisinta, ja työntekijöiden toiveiden mukaista olisi, että luontopolku olisi suunniteltu niin, että se mahdollistaisi asukkaiden, jopa muistisairaiden, omaehtoisen kulkemisen ja ulkoilun ilman eksymisen vaaraa.

Salmi ym. (2016) on luonnehtinut erikoiseksi sitä, että nyky-yhteiskunnassa luontoyhteyden merkitystä tulee erikseen korostaa, vaikka suurimmalle osalle ihmisistä luontoyhteys ja luonnossa liikkuminen on tärkeää. Pihasuunnittelun tulisi hänen mukaansa olla suunnittelussa vähintään yhtä tärkeässä osassa, kuin sisätilojenkin suunnittelun. Koska esimerkiksi muistisairaalle ihmiselle eivät luontokokemukset varsinaisesti edes liity puutarhoihin, olisi järkevää puhua ulkokuoneista. (Salmi ym. 2016, 69.)

Hoitokoti Hopeapajun piha-alueelle kehityssuunnitelmana esitetyt tekijät muovaavat yksikköön juuri tuollaisen kuvatun laisen valtavan suuren ulkokuoneen, jossa jokaiselle asukkaalle voidaan valita sopiva tapa toimia ja oleskella luonnonläheisyydessä.

Tässä Tutkimuksessa kehitystehtävänä esille tulleet menetelmät ja niiden keinot, tarjoavat mahdollisuuden monenlaiseen eri toiminnan asteeseen. Luonto voi olla asukkaille pelkästään eheyttävä toimintaympäristö, kauniine kukkivine puistoineen ja kukkapenkkeineen ja niiden välissä kiemurtelevine polkuineen, jolla asiakas voi kulkea yhdessä hoitajan kanssa, asuintoverin kanssa tai itseksensä. Toisaalta se voi kuitenkin olla aktiivinen toiminnan kohde niille, joille se on mahdollista ja tarpeellista, sisältäen sadon keruuta, puutarhan hoitoa ja retkeilyä. Toisaalta ulos ja omaan pihapiiriin muokattu ympäristö ei jätä

osattomaksi myöskään niitä asukkaita, jotka sillä hetkellä ovat sisätiloissa. Vihermaisema avautuu ikkunoista, jolloin siitä voi nauttia myös vuodepotilas.

Luonnossa oleminen lisää ihmisen hyvinvointia kokonaisuudessaan, parantaa mielialaa ja itsetuottamusta, alentaa verenpainetta ja stressiä ja vähentää jopa aggressiivisuutta. Se vähentää surullisuutta ja ahdistuneisuutta ja lisää energisyyttä. Fyysinen kunto paranee liikkumalla, ja se lisää vastustuskykyä, terveyttä väsymystä ja toimii luonnollisena kipulääkkeenä. (Hirvonen 2014, 24), (Salovuori 2014, 79-80.) Metsässä, kalliolla tai muunlaisessa epätasaisessa maastossa liikkuminen parantaa kehonhallintaa ja harjoittaa lihaksia. Raitis ulkoilma puhdistaa, sekä elvyttää kehoa ja parantaa ruokahalua ja unenlaatua. Jos luonnossa ja viherympäristössä toimitaan yhdessä toisten kanssa, tukee toiminta kokemusta osallisuudesta, sosiaalisia taitoja ja suhteita toisiin ihmisiin. Erilaiset metsät, puistot, ja esimerkiksi puutarhat ovat aisti- ja kokemusympäristönä monipuolisia. Ne stimuloivat kaikkia aisteja, ja tarjoavat mahdollisuuden moniin erilaisiin ja mielekkäisiin toimintoihin ja oppimiskokemuksiin. (Airaksinen ym. 2019, 28.) Luonnon positiivisia vaikutuksia tarkastellessa, voi todeta, että opinnäytetyössä henkilökunnan esille tuomat menetelmävalinnat ovat toteutuessaan äärimmäisen tärkeitä asukkaiden hyvinvoinnille, toimintakyvylle ja niiden merkitys elämänlaatuun sekä asukasviihtyvyyteen on suuri. Koska Green Care - menetelmissä korostuu viherialueiden merkitys ikäihmisten hyvinvoinnille niin selkeästi, on näiden menetelmien korostuminen Hoitokoti Hopeapajun kehittämissuunnitelmassa erityisen tärkeä elementti asukkaiden hyvinvointia tukeessa.

Hoitokoti Hopeapajussa sisätiloihin toivottiin tietynlaisia muutoksia siten, että luonnosta nauttiminen ja luontoavusteisuus onnistuisivat ja olisivat konkreettisesti näkyvillä myös sisätiloissa. Muistisairaana ihmisen elämässä fyysisen ympäristön merkitys on todella suuri. Huonosti suunniteltu tila lisää hämmennystä, kun taas hyvin suunnitellut tilat tukevat ja edistävät muistisairaana positiivista käyttäytymistä ja lisäävät sosiaalista yhteyttä. (Salmi ym. 2016, 112.)

Hoitokoti Hopeapajussa sisätiloihin toivottiin erityisesti aistihuonetta, jonne erilaiset luonnon elementit kuuluisivat osana toteutusta. Vesiaihe rajatussa

tilassa koettiin tärkeäksi, sen tuoman vaikuttavuuden vuoksi. Koettiin, että pelkkä virtaavan veden ääni tuo luontoa lähemmäksi ja se voisi mahdollisesti myös rauhoittaa asukkaita. Juusola & Suomi (2016) korostavat, että moni tahtoo ikääntyneenäkin edelleen tehdä mitä haluaa, mutta tämä jää laitoympäristössä toisinaan huomiotta, Ikäihmisen oikeuksiin kuuluu nauttia elämästä, ja tähän teema- alueeseen kuuluu myös kauneudesta ja luonnosta nauttiminen. (Juusola & Suomi 2016, 118.) Salovuori (2014) puolestaan kuvailee vihreän hoitoympäristön luomiseen olevan useita keinoja. Erilaisia luontokuvia- ja valokuvia ja viherkasveja voidaan hyödyntää sisustuksessa, ja yhteisiä tiloja voidaan somistaa vuodenaikoen vaihtelun mukaisesti. Yksinkertaisilla ratkaisuilla voidaan rakentaa vihernurkkauksia, jotka luovat yksityisiä tiloja. Täydennyksenä siellä voi olla vesiaihe, luontokirjat tai luonnosta tuodut vaihtuvat somisteet. (Salovuori 2014, 42.)

Kotkajuuri (2019, 46-47) muistuttaa tärkeänä asiana siitä, että isossa osassa hoitokodeista on asukkaita, jotka joutuvat viettämään pääosan ajastaan omassa sängyssään. Näitä asukkaita ei tietenkään saa unohtaa, vaan luontoa on tuotava heidän luokseen. Hoitokoti Hopeapajussa esitettiin Isoa valkotaulua sijoitettavaksi yhteisiin tiloihin tai aistihuoneeseen. Taululle voisi heijastaa luontoaiheisia kuvia, tai ohjelmia. Lisäksi hoitokotiin tulisi hankkia ja sijoitella erilaisia eläinaiheisia ja luontoaiheisia kuvia ja tauluja. Viherkasveilla ja luonnosta haetuilla materiaaleilla (esim. naava ja kävyt), voidaan luontoa tuoda lähelle myös niille ihmisille, joille luonnonkokemus tulee tuoda omaan lähiympäristöön, esimerkiksi vuoteen ympärille.

Hoitokodin sisä- ja ulkoalueisiin liittyvien kehittämiskohteiden lisäksi opinnäytetyön Green Care -menetelmissä korostui eläinten merkitys hoitokodissa. Hoitokoti Hopeapajussa toteutetaan eläinavusteista toimintaa, ja omat eläimet hoitokodissa todettiin tärkeäksi. Ne ovat muovautuneet kiinteäksi ja tärkeäksi osaksi Hoitokoti Hopeapajun toimintaa, arkipäivää ja elämää. Ne lisäävät sekä asukkaiden, että työntekijöiden viihtyvyyttä. Omina lemmikkeinä yksikköön haluttiin hankkia lisää kissoja erityisesti niistä saatujen erinomaisten kokemuksen pohjalta. Tutkimuksissa eläinten merkitys luontoavusteisuudessa on tunnistettu hyvin. Positiivisia vaikutuksia on paljon.

Esimerkiksi Salovuori (2014) ja Airaksinen ym. (2019) kuvaavat eläimiä yhdeksi tärkeäksi positiiviseksi luontoelementiksi. Toimiminen eläinten kanssa vaikuttaa kokonaisyhyvinvointiin, niiden hoitaminen rytmittää päivää ja tuo siihen virikkeellisyyttä. Eläimen läsnäolo rauhoittaa ja tuo turvallisuutta, sekä iloa elämään. Vuorovaikutus tyydyttää molempien sekä ihmisen että eläimen huomioin tarvetta. Eläin voi täyttää ihmisen kiintymyksen tarvetta ja korvata positiivista kanssakäymistä toisten kanssa. Ne antavat mahdollisuuden leikkiin, kosketukseen ja hoivan antamiseen ja mahdollistavat hellyyden osoittamisen. (Airaksinen ym. 2019, 48.), (Salovuori 2014, 54, 84.)

Tutkimuksissa kuvatut eläimen mukanaan tuomat hyvinvointivaikutukset kulmineituvat hoitokodilla erinomaisen hyvin yksikön omiin lemmikkeihin, joten esimerkiksi kissojen hankkiminen yksikköön olisi sitenkin perusteltu ajatus. Niiden vaikutus asiakkaisiin on konkreettisesti näkyvässä arjen hoitotyössä, erityisesti niiden tarjoama mahdollisuus kosketukseen ja hellyyden antamiseen näkyy selvästi. Asukkaat voivat osallistua lemmikkien hoitoon kykyjensä mukaisesti ja ohjatusti. Salovuoren (2014) mukaan eläinavusteisella toiminnalla on paljon hyvinvointivaikutuksia. Eläinten hoitoon liittyvät rutiinit toteutuvat päivittäin ja tarjoavat mielekkään työn mahdollisuuksia. Kun eläin tuodaan paikalle, ilmapiiri muuttuu nopeasti, ne houkuttelevat esille iloa ja monia positiivisia muistoja ja rohkaisevat liikkeelle passiivistakin ihmistä. Eläinten kohtaaminen, uusien taitojen oppiminen ja luontokokemukset vahvistavat positiivisia emootioita. Eläimet tarjoavat väylän myös surun ja pettymyksen tunteille ja niillä on kyky lohduttaa. (Salovuori 2014, 54, 63, 84.)

Kissat ovat nousseet Hoitokoti Hopeapajussa sekä asukkaiden että hoitajien suosioon. Sen sijaan yksikössä olevat puput koettiin hieman hankaliksi asiakkaiden käsitellä ja hoitaa, joten niiden toivottiin jatkossa olevan leasing eläimiä. Tämä tulos korostaa sitä, että asiakasryhmällä on vaikutusta valittuihin eläimiin, jotta niistä seuraava positiivinen hyöty on mahdollinen.

Hoitokoti Hopeapajussa halutaan kehittää myös erityisesti leasingeläinten osuutta, lampaat, kanat ja vuohet koettiin sopiviksi yksikköön. Ne toisivat

mukanaan maalaiselämän tuntua. Salovuoren (2014) mukaan Kivelän vanhainkotiin leasing eläiminä hankitut kanat ja lampaat, olivat asiakkaiden suosiossa ja niiden seuraaminen oli pidettyä puuhaa. Lampaat eivät myöskään pelota ihmisiä, ne koetaan eläiminä varsin ”neutraaleina”. Myös hoitokodilla jo olevat kesälampaat ovat olleet asukkaiden suosiossa useita vuosia. Tähän kokemukseen viitaten muitakin leasingeläimiä haluttiin yksikköön eläinavusteisuutta tukemaan. Asukkaan voivat hoitaa eläimiä voimavarojensa mukaan, niiden touhuja on mukava seurata, ja omalta osaltaan ne myös rytmittävät asukkaille vuorokausirytmisiä sekä vuoden kiertoa. Leasing- eläimet tulevat yksikköön keväällä, jolloin kesä on tulossa. Syksyllä, talven lähestyessä ne muuttavat takaisin kotitalilleen, josta keväällä taas palaavat asukkaiden iloksi.

Eläinavusteiseen toimintaan liittyen, hoitokotiin toivottiin hankittavaksi akvaario, lähinnä tuomaan sisätiloihin luonnonläheisyyttä. Lisäksi ulos haluttiin sijoittaa lintujen talviruokintapaikka, siten että lintujen puuhia voisi seurata sisältä käsin. Nämä viimeisimmät eläinavusteiset menetelmät tarjoavat lähinnä tarkkailumahdollisuuden eläimen toimintaan, ja toimivat sitä kautta rauhoittavina elementteinä ehkä jo itsessään. Salovuoren (2014) mukaan eläinten avulla on mahdollista harjoittaa erilaisia taitoja, ja ne tarjoavat myös ympäri vuoden kestävästä mielekkästä toimintaa. Hoitamisen rutiinit toteutuvat päivittäin ja tarjoavat mielekkään työn mahdollisuuksia. Ne tuovat mieleen myös erilaisia muistoja. Akvaario kalojen hankkiminen hoitokotiin tuo asukkaille mahdollisuuden mielekkääseen, ympärivuoden jatkuvaan toimintaan, siinä missä mielekkääseen tekemiseenkin, tai pelkästään rauhoittumiseen ja kalojen toimien seuraamiseen. Talviruokintapaikkojen seuraaminen ja puuhailu sen ympärillä tuo myös vastaavanlaisia mahdollisuuksia.

Eläinavusteisuuden hyödyt hoitotyössä ovat konkreettisesti tunnistettuja jo pitkältä ajalta. Sekä tutkittu- että teoretisesti korostavat eläinavusteisten menetelmien merkitystä myös ikäihmisen arkipäivässä. Eläimet antavat mahdollisuuden leikkiin ja kosketukseen sekä hoivaamiseen ja huolenpitoon. Toiminta on ympärivuoden kestävä ja korostaa jatkuvuutta, jossa tietyt rutiinit toistuvat yhtäjaksoisesti. Hoitokoti Hopeapajussa eläinavusteinen toiminta

(sekä leasing eläimet, että yksikön omat) muovaavat omalta osaltaan ympäristöä luonnonläheisemmäksi, ja esimerkiksi akvaario yksikössä tuo tilaan luonnon läheisyyttä, sekä vesiaiheen, josta asiakkaat voivat nauttia. Hoitokodissa asuva kissa ja tulevaisuudessa mahdollisesti useammat kissat, mahdollistavat läheisyyden ja hellyyden tunteita, toisaalta tuovat myös mahdollisuuden toiminnallisuuteen esimerkiksi hoitamisen ja ruokkimisen kautta.

Kotkanjuuren (2019) mukaan pitkäaikaishoidossa olevien ikäihmisten hyvän elämän taustalla on toimiva arki. Osa tuota laadukasta arkea on arjessa tapahtuva ja laadukas toiminta. On erityisen tärkeää saada käyttää vielä olemassa olevia kykyjään ja taitojaan tavoitteidensa toteutumiseen, sillä toiminnallinen ja asiakaslähtöinen arki vahvistaa asukkaan omanarvontuntoa ja elämönhallinnan tunnetta ja ihminen tulee hetkessä kohdatuksi. (Kotkanjuuri 2019, 14.)

Airaksinen ym. (2019) puolestaan toteaa, että toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tukea asiakasta toimintakyvyn säilymisessä, oppimisessa ja vuorovaikutuksen tukemisessa sekä taitojen ylläpitämisessä. Sosiaali- ja terveystalouden asiakkaille on tärkeää tarjota matalan kynnyksen toimintaa, jossa mukana on leikkimielisyyttä ja aitoa tekemisen iloa. (Airaksinen ym. 2019, 23.) Aktiivista toiminnallisuutta tukevista menetelmistä hoitokoti Hopeapajuun suunniteltiin yksinkertaisuudessaan esimerkiksi terassikahvitteluja. Konkreettiseksi toiminnaksi esitettiin myös ulkoilun yhteydessä toteutettavaa kasvien tunnistusta, kasveja voi tarvittaessa tuoda sisätiloihin myös niille asukkaille, jotka ulkoilemaan eivät juuri sillä hetkellä pääse tai kykene. Tuokiot itsessään kuulostaa varsin yksinkertaiselta, mutta pitää sisällään monia niistä tärkeistä tekijöistä, joita Kotkanjuuri (2019) ja Airaksinen (2019) ym. esimerkiksi kuvailevat. Mukana on toimintaa, vuorovaikutusta sekä sosiaalisten taitojen ylläpitämistä, viherympäristössä tai/ ja viherelementin ollessa mukana.

Airaksinen ym. (2019) pitää tärkeänä, että toimintaa suunnitellessa huomioidaan ikäihmisen fysiikassa tapahtuneet muutokset, sekä sukupolvikokemukset. Ne asiat mitkä ovat tuttua ihmisille jo nuoruudesta.

(Airaksinen ym. 2019, 23.) Hoitokodille esitetyt hevoscärry- ja rekiajelut sekä vierailut eri kohteisiin, esimerkiksi kotieläinpihaan, tuovat asukkaille vaihtelua ja toiminnallisuutta päivään. Kotieläinpihassa on asukkaille tuttuja eläimiä, ja rekiretki tai hevoscärryajelu nostaa asukkaalle varmasti muistoja menneisyydestä mieleen. Monella asukkaalla on mahdollisesti ollut hevonen kotona lapsena, tai itsellä myöhemmin. Samoin esimerkiksi kotieläinpihassa olevat lehmät, lampaat ja esimerkiksi siat voivat olla tuttuja eläimiä lapsuudesta. Toiminta näiden eläinten parissa voi herätellä keskustelua jokaisen kokemuksista muisteloiden muodossa.

Retkeily sekä marjastus ja sienestys ovat monelle hoitokodin asukkaalle entuudestaan tuttua puuhaa, mutta niiden toteuttaminen on jäänyt fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn laskettua vähemmälle, tai loppunut kokonaan. Kotkajuuri (2019) kuitenkin muistuttaa, että mitä aktiivisemmin ikäihminen arjessa toimii, sitä paremmin vanhat taidot ja toimintakykykin säilyvät. Liikkuminen ulkona parantaa fyysistä kuntoa, edesauttaa toimintakyvyn säilymistä ja vähentää kaatumisriskejä. (Kotkajuuri 2019, 18.) Salovuori (2014, 32-33) korostaa, että toimivan kokonaisuuden toteuttamiseksi on otettava tuki huomioon toimintarajoitteet, mutta olosuhteet voi yleensä luoda sellaisiksi, että kaikki pääsevät mukaan. Hoitokoti Hopeapajussa retkeily, marjastus ja sienestysmaat ovat ihan vieressä. Kävelymatkan päässä. Sieniretken voi kuitenkin järjestää myös sisälle, tuomalla retken asukkaiden ulottuville. Retkeilyyn voi yhdistää käynnin pihapiirin luontopolun varressa suunnitellulle tulipaikalle, jolloin retkeilyyn tulee mukaan taas uusia vaikuttavuuselementtejä.

Vaihtoehtoisia luontoelementtejä miettiessä, ovat luontoon liittyvät kädentaidot vaihtoehtona. Ne tarjoavat tekemistä myös huonolle säälle ja haasteellisille vuodenajoille. Salovuoren (2014, 51) mukaan kosketeltavat luonnon materiaalit tarjoavat vahvoja aistikokemuksia, esimerkiksi havutöitä tehtäessä. Henkilökunta nosti kädentaidoista esille saunavastojen tekemisen, sekä luonnon materiaalien hyödyntämisen esimerkiksi korttiaskartelussa. Luovuuttaan asiakkaat voisivat käyttää myös esimerkiksi ulkoalueelle aseteltavien kivipintojen ja kivien maalaamisessa. Saunavastojen teko ja niiden käyttö tuo asukkaille varmasti mieleen muistoja. Tuttuja tuoksuja, paikkoja ja

kokemuksia, esimerkiksi sanomisista juhannuksena, tai muistoja yhteisistä vastantekohetkistä, vaikka omien vanhempien tai lasten kanssa.

Realistinen totuus on, ettei Hoitokoti Hopeapajun henkilökunnan aika tai ammattitaito riitä kaikkeen sellaiseen tekemiseen, mikä asukkaille voisi kuitenkin olla luontokokemuksena kokemuksen arvoista. Luontoavusteisia menetelmiä voi toteuttaa erityisen kustannustehokkaasti, jos otetaan käyttöön paikallisia resursseja ja tehdään yhteistyötä eri palveluntarjoajien kanssa. (Green Care Finland 2020b). Hopeapaju Oy:n kohdalla henkilöstö toi esille toiveensa molemminpuoliseen hyötyyn perustuvasta yhteistyöstä eri palvelutahojen kanssa. Tämä lisää kustannustehokkuutta ja vapauttaa yksikön henkilöstön resursseja muuhun toimintaan. Hoitokodin maa- alue on suuri ja siihen kuuluu piha- alueen lisäksi esimerkiksi metsää ja laidunaluetta. Esimerkiksi siirtolapuutarhojen ja kotieläinpihan perustamista hoitokodin maille esitettiin. Toiminnat voitaisiin ulkoistaa ulkopuoliselle toimijalle, jolloin hyöty olisi molemminpuolinen. Ja kuten yllä mainittiin, myös kustannustehokas.

Yhteenvetona voidaan todeta, että potilaiden elämänlaadun parantaminen ja sen ylläpitäminen ovat avaintekijöitä asukkaan hyvässä hoidossa. Luontoelementeillä on mitattavissa olevia, parantavia ja positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Hirvonen, 2014, 24.) Kun luontoyhteyteen liitetään toiminta, hyvinvointivaikutukset kasvavat edelleen. Osallisuuden tunne vahvistuu ja se taas puolestaan vähentää eristäytymistä ja mahdollistaa irrottautumisen omasta identiteetistä. Luontoympäristö auttaa sekä henkilökuntaa että asiakkaita irrottautumaan tavallisista rooleista tai ennakoasenteista. (Salovuori 2014, 85-86.) Green Care Finland (2020c) kertoo, että puutarha- ja luontoavusteisia menetelmiä käytetään usein ikäihmisten hoitolaitoksissa, koska ne parantavat potilaiden elämänlaatua ja samalla potilaiden lähiomaisten ja henkilökunnan hyvinvointia. Kognitiivinen harjoittelu on ikäihmisten kohdalla erityisen tärkeää, koska se vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja voi hyödyttää aivojen tiedonkäsittelytoimintojen säilymistä ja ennaltaehkäistä ajattelutoimintojen heikkenemistä. (Kotkajuuri 2019, 16.)

Työntekijöiden esille tuomat menetelmät ovat vaikuttavia monella eri osa-alueella. Toiminta voidaan toteuttaa monessa eri ympäristössä, laajemmin tai suppeammin. Kaikissa yksikköön valikoituneissa menetelmissä on kuitenkin mukana toiminnallisuus, tavalla tai toisella. Menetelmät mahdollistavat kokemisen, lumoutumisen ja oppimisen, joita erityisesti Salovuori (2014) kuvaa tärkeiksi. Luontoelementti tarjoaa ympäristön, johon ihminen pystyy kiinnittymään toiminnan kautta. Tästä asukas saa hyvänolon tunteita, terveydellisiä hyötyjä, ja se vahvistaa niin yksilöllisyyttä kuin yhteisöllisyyttäkin. Yhteenvedona kaikki menetelmät yhdessä, tai erikseen, vaikuttavat positiivisesti ja vahvistavasi tukien asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Menetelmien käyttö vähentää myös Juusolan (2016) kuvailemaa hoitolaitoksissa, usein huomaamatta, tapahtumaa asukkaiden tasapäistämistä, tilannetta, jossa unohdetaan yksilöllisyyden merkitys ja sen kunnioittaminen.

Saadut tulokset käytettäväksi valikoituneista menetelmistä kertovat henkilökunnan kokemuksesta ja asiakastuntemuksesta yksikössä. Tehostetun palveluasiakkaiden huono kuntoisuus vaikuttaa menetelmien valintaan selkeästi. Valitut menetelmät ovat käytännön läheisiä, ja toteutettavissa olevia asiakkaiden kuntoisuudesta huolimatta. Ensisijaisesti yksikköön toivottiin ympäristön muutoksia, sellaisia, jotka toteutuksen jälkeen ovat ympäristössä koko ajan olemassa, ja johon asiakkaat voi viedä nauttimaan luonnonläheisyydestä, sekä oleskelemaan luontoon turvallisesti. Pihan suunnitteluun ja käyttöön liittyvät tekijät ovat kiinteässä yhteydessä pihamaalle toivotun luontopolun kanssa. Monet hoitokodin pihamaalle toivotut muutokset voisi käytännössä sijoittaa polun varrelle, jolloin niistä muodostuisi kokonaisuus. Kokonaisuudesta voidaan kuitenkin erottaa myös yksittäisiä osa-alueita tai menetelmiä, jotka voidaan toteuttaa ilman kokonaisuutta, jolloin menetelmien toteuttaminen ei ole riippuvainen ulkopuolisesta tahosta, tai kokonaisuuksien valmistumisesta. Esimerkiksi omenapuista ja retkipaikasta voi nauttia jo ennen luontopolun valmistumista.

Konkreettista aktiivista toimintaa sisältäviä menetelmiä, joissa asukas olisi aktiivinen toimija valikoitui käytettäväksi mielestäni melko vähän, mutta edelleen asiakkaiden kuntoisuus huomioiden tämä on varsin loogista. Jotkin

suunnitelmaan (Liite 2) valituista menetelmistä ovat kuitenkin enemmän fyysistä toiminnallisuutta edistäviä, esimerkiksi kivien maalaus ja vastojen teko. Ne eivät kuitenkaan vaadi suuria hienomotorisia kykyjä. Niiden toteuttaminen ei myöskään vaadi henkilökunnalta suuria etukäteisvalmisteluja tai suunnittelua, ainoastaan materiaalien kerääminen ja ajankohdan valitseminen tarvitsevat etukäteisvalmistelua ja -suunnittelu

Tiedontuotannon tehtävä korosti luonnon ja luontomenetelmien vaikutusta kokonaisyhyvinvointiin sekä toiminnallisuuden merkitystä hyvinvoinnin saavuttamisessa ja ylläpitämisessä.

Tulokset antavat yksikön käyttöön laajan ja monipuolisen oheistuksen siihen, kuinka menetelmiä lähteä käyttämään asiakastyössä, ja mitä asioita ensisijaisesti huomioida ympäristön muutoksia toteuttaessa. Tulokset eivät ole liian laaja-alaisia, vaan ne ovat spesifejä tarkkoja toimia ja menetelmiä, joita lähteä noudattamaan ja kehittämään eteenpäin, jotta yksikön toimintaan saadaan Green Care -mallin elementtejä mukaan suunnitellusti. Tuloksena saadut menetelmät eivät myöskään vaadi henkilökunnan resursseista kohtuuttomia, mikä lähtökohtaisesti oli suunnitelman eräs ohjaava tekijä. Toteutuneina ja toteutettuina muutokset tuovat kuitenkin asiakkaiden arkipäivään mahdollisuuden luonnon läheisyyteen ympäri vuoden. Suunnitelma muodostaa kaikkineen kokonaisuuden, joka muodostuu pienemmistä osa-alueista, jolloin mitä tahansa osa-alueita voidaan lähteä toteuttamaan ilman toista, mutta silti niistä voidaan kerralla, tai pikkuhiljaa muovata toimiva Green Care -mallin perusteita noudattava ja niihin tukeutuva asukaslähtöinen kokonaisuus.

Suomen (2016) mukaan ammatillista toimintaa voidaan toteuttaa joko terapeutilla tai ohjaavalla työotteella. Terapeuttinen työskentely edellyttää toiminta- tai taideterapeutin tai puutarheterapeutin koulutusta. Koska hoitokodin henkilökunnalta puuttuu käytännössä Green Care -hoivan toteuttamiseen liittyvä konkreettinen koulutus, jää monilta osin teoriaosuudessa kuvattu luontohoivan osuus yksikössä valittujen menetelmien osalta toteutumatta, vaikka henkilökunnalla sosiaali- ja terveysalan koulutus onkin. Suunnitelmassa esille nousevat menetelmät ovat ytimeltään enemmän luontovoiman periaatteita

mukailevia. Teoriaosuus kuvaa luontovoiman käytön olevan ennalta ehkäisevää ja virkistystä tuovaa, sekä hyvinvointia tuottavaa toimintaa, jonka peruslähtökohtana on luonto. Se sopii kaikkeen itsehoitomenetelmäksi, ja osallistumisen tavoitteena on suunnitelman menetelmissä osallistujan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Menetelmän käytössä huomioidaan käyttäjän erityinen tuen tarve, esimerkiksi Hoitokoti Hopeapajun suunnitelmassa luontopolun esteettömyys ja turvallisuus, tai sieniretken järjestäminen omaan pihapiiriin tai sisätiloihin käyttäen istutuslaatikoita.

Kahilaniemi ym. (2018,6) kuvaa luontovoimaa verrattaessa luontohoivaan vapaamuotoisemmaksi, hyvinvointiin tähtäävää toiminnaksi (esimerkiksi eläinavusteinen toiminnaksi ja tavoitteelliseksi puutarhatoiminnaksi), jossa luonnon osuus voi olla tekemisen tai toiminnan taustana, toiminnan kohteena tai sen välineenä. Hopeapaju Oy:n Kehittämistoiminnan suunnitelman menetelmissä luonto on mukana monella tapaa. Kahilaniemen ym. (2018) kuvauksen mukaisesti sekä taustana että kohteena ja välineenä. Menetelmät mahdollistavat luonnon monenlaisen hyödyntämisen asukaslähtöisyyttä unohtamatta. Asukkaiden toimintakyvyn heikkoudesta huolimatta tuotetun suunnitelman menetelmissä näkyy toiminnallisuus. Toiminta luontoympäristössä saattaa liittyä virkistykseen, oppimiseen, taitojen vahvistumiseen tai taitojen vahvistumiseen. Virkistystoiminnan osuus suunnitelmassa on mielestäni korostunut, tavoitteena ei niinkään ole enää oppia uusia asioita, koska yksikössä esimerkiksi muistisairaus haastaa mahdollisuuden siihen, vaan tavoitteena on enemmänkin nauttia tekemisestä, luonnosta ja mahdollisuudesta sosiaalisuuteen ja toisten seuraan.

Ikäihmisten parissa tehtävässä Green Care -toiminnassa korostuu samat periaatteet, kuin Green Caren -menetelmissä yleensäkin, ammatillisuus, osaaminen sekä tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Peruselementit luonto, sekä toiminta ja yhteisö kulkevat mukana myös ikäihmisten Green Care -mallin menetelmissä. Hoitokoti Hopeapajussa käytettävissä menetelmissä tavoitteellisuus voi korostua esimerkiksi päiväohjelman suunnittelussa, siten että siinä hyödynnetään suunnitelman tarjoamia menetelmiä joko konkreettisesti, tai taustaympäristönä. Hoito- ja palvelukirjaamisessa mukana

kulkevat toteutetut toiminnot ja ne konkreettiset vaikutukset, joita asukkaan voinnissa tai arkipäivässä esille nousee. Tuolloin toiminnasta yksikössä saadaan suunnitelmallisempaa, arvioitavampaa ja sen vaikuttavuutta voidaan mitata helpommin.

Pohdittaessa tulosten merkitystä nimenomaan Hoitokoti Hopeapajun toimintaympäristössä, ei voi mielestäni olla korostamatta piha-alueen suurta merkitystä valituissa menetelmissä. Laaja piha-alue mahdollistaa puutarhavuorokäytön, viheralueiden hyödyntämisen, leasing -eläimet sekä myös konkreettisen yhteistyön eri tahojen kanssa. Viherympäristöstä asukkaat hyötyvät monin tavoin, tutkimusten mukaan jo pelkästään oleskelu viheralueella on rauhoittava vaikutus. Se vähentää stressitasoa, helpottaa keskittymistä ja helpottaa rauhoittumista. Luontoympäristö näkyy jopa hoitokodin ikkunoista erittäin hyvin, ja esimerkiksi vuoteita uudelleen sijoittamalla saattohoitopotilaat tai vuodepotilaat pääsevät nauttimaan luonnon läheisyydestä ja luontomaisemasta vuoteestaan käsin.

Opinnäytetyössä valitut menetelmät ovat kokonaisuutena sellaisia, joiden käyttäminen yksikössä on mahdollista, ja jotka tukevat asiakkaiden osallisuutta mahdollistaen luontokokemuksen. Ne eivät ole kuitenkaan sidottuja vain nykyiseen asiakasryhmään, vaan ovat toimivia menetelmiä myös asiakkaiden vaihtuessa. Menetelmät, jotka keskittyvät muutoksiin toimintaympäristössä, ovat pitkäkestoisia ja tukeutuvat Green Care -mallin linjauksiin.

Viimekädessä on tietysti oleellista myöntää, että yksikön johdon ja henkilökunnan vastuulla on, kuinka menetelmiä lähdetään toteuttamaan ja kuinka niitä voidaan toteuttaa. Opinnäytetyössä saatu tieto ja kehittämistyönä toteutettu suunnitelma antavat toteutukselle raamit ja tiedontuotanto selittää ja selventää menetelmien tärkeyttä, vaikutuksia ja hyötyjä, mutta toteutusvastuu jää viimekädessä henkilökunnalle. Henkilökunnan on mahdollistettava asukkaille osallistuminen sekä seurattava ja arvioitava vaikutuksia, sekä kirjattava ne suunnitelmallisesti ylös, että menetelmistä saadaan mahdollisimman suuri hyöty asukkaille. Henkilökuntaa on oltava riittävästi, apuvälineiden on oltava riittäviä ja menetelmien toteutukseen johdon käytettävä

rahaa, aikaa ja vaivaa, mikäli kokonaisuuksia (esimerkiksi luontopolku) halutaan toteuttaa.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä tulee huomioida lain mukanaan tuomat vaatimukset, sekä eettisyys. Karelia - ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan toiminnassaan ohjetta, jonka on laatinut tutkimuseettinen neuvottelukunta vuonna 2002 (Karelia-ammattikorkeakoulu, 2022). Opinnäytetyö on toteutettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita noudattaen. Suurimmassa osassa työelämän tutkimuksia eettisten ohjeiden soveltaminen on tutkijan vastuulla. Keskeistä eettisten seikkojen kohdalla on ymmärtää, mitä seikkoja on otettava huomioon juuri oman tutkimuksen kohdalla. (Bonsdorff, Järvensivu & Bonsdorff 2018,2.)

Tutkimuslupakäytännöistä sovittiin yksikön johtajan kanssa, Yksikön johtaja ei vaatinut erillistä toimeksiantosopimusta eikä erillistä tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemiseen vaadittu. Henkilökunnan osallistumisen vapaaehtoisuutta korostettiin koko prosessin ajan. Koska opinnäytetyö on toiminnallinen ja siihen osallistui yksikön työntekijöitä, hankin suullisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta jokaiselta henkilökunnan jäseneltä henkilökohtaisesti.

Vaitiolovelvollisuus on sitonut opinnäytetyön tekijää koko opinnäytetyön prosessin ajan ja sitoo sen jälkeenkin. Mahdolliset yrityssalaisuudet, tai muuten yrityksen kaikkeen kilpailukykyyn liittyvät tai vaikuttavat tiedot ovat ja jäävät yksinomaan yrityksen käyttöön, eikä niitä paljasteta ulkopuolisille. Tuloksia tai saatua tutkimusaineistoa ei voi identifioida tunnistettavasti keneenkään tutkimuksessa mukana olleeseen henkilöön, eikä tutkimuksessa mukana olleiden henkilöiden nimiä paljasteta missään opinnäytetyön prosessin vaiheessa.

Kehittämistyön luotettavuutta tarkastellessa korostuvat käytännölliset ongelmanratkaisut sekä saatujen tulosten sovellettavuuden arviointi. Luotettavuuden arvioinnin tulee keskittyä koko tutkimuksen prosessiin, sen johdonmukaisuuteen sekä systemaattisuuteen. Johdonmukaisuus tarkoittaa, että tutkittava ilmiön perusrakenne, tutkimusaineisto, lähestymistapa, analyysimenetelmä ja -tapa, tulosten esittäminen ja johtopäätökset, muodostavat loogisen kokonaisuuden. Prosessi aineistoja kerätessä, dokumentointi sekä analyysimenetelmät ovat oleellisia. Myös tulosten levittäminen sekä niiden soveltaminen edellyttävät dokumentointia. Yleisperiaatteisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa korostuvat totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys sekä neutraalius. Luotettavuus koskee erityisesti tutkimusaineiston keräämistä, ja luotettavuutta lisää se, että tutkimusaineisto on kerätty sieltä missä ilmiö esiintyy. Aineiston tulee perustua ennustettavuuteen. (LibGuides, 2022.)

Aineisto tutkimukseen on saatu ammattitaitoiselta ja kokeneelta henkilökunnalta. Menetelmät ovat käyttökelpoisia yksikön asiakasryhmän kanssa tehtävässä työssä ja aineistosta saadut menetelminä täyttävät Green Care -hoivan menetelmien kriteeristön. Kehittämistyön tuloksena toteutettu suunnitelma on laadittu pienelle kohderyhmälle, Hoitokoti Hopeapaju Oy:n pitkäaikaishoidossa oleville ikäihmisille, ja nimenomaan kyseisen asiakasryhmän tarpeita ajatellen. Kaikkia tuloksia ei voi yleistää suoraan vastaavanlaiseen asiakasryhmään. Osa-alueita kehitystyön menetelmistä voi yleistää lähes mille asiakasryhmälle tahansa, mutta kokonaisuutena kehittämistoiminnan suunnitelma kohdentuu ainoastaan kyseisen hoitokodin asiakasryhmälle. Kehittämistyönä tuotetun suunnitelman tulokset eivät ole yleistettävissä.

Tutkimuksen tulee täyttää tieteen kriteeristö. Siinä tulee näkyä objektiivisuus, kriittisyys, autonomisuus ja edistyvyys. YAMK -tutkinto on työelämälähtöinen tutkinto ja opiskelun yhteydessä tehtävän opinnäytetyön on tarkoitus toteutua työelämän kehittämistehtävänä sekä tuottaa uutta tietoa ja osaamista. (Koski & Kelo 2019)

Omassa tutkimuksessani pyrin objektiivisuuteen, joskin täytyy myöntää, että koska olen yksikössä esimiesasemassa työskennellyt yli kymmenen vuotta, asetti se objektiivisuudelle tulosten tarkastelussa sekä esimerkiksi työpajatoiminnassa omat haasteensa. Työpajassa pysyin kuitenkin toiminnassa taustalla,annon tarvittaessa vain menetelmään liittyvää ohjausta ja kirjasin esille nousseet kehityskohteet ja jatkoideat ylös henkilökunnan suoria sanoja käyttäen. Tulosten keräämisessä aineisto valikoitui suoraan prosessista, ja menetelmiksi valikoituivat ne, jotka työntekijät olivat merkinnöillään parhaiksi valinneet.

Luotettavuutta opinnäytetyössä lisää se, että tutkimusaineisto on kerätty suoraan menetelmiä toteuttavalta henkilökunnalta, ja tutkimusaineisto on kerätty ilmiön esiintymispaikalta. Tiedonhankinnassa saadut aineistot myötäilevät kirjallisuuden ja tutkimusten teoriapohjaa niistä menetelmistä, jotka ikäihmisten Green Care -menetelmissä koetaan tärkeiksi ja toimiviksi. Esimerkiksi ikäihmisten toiminnallisuutta ja osallisuuden mahdollistamista koskevat asiat nousivat kokemuspohjaisessa tiedonhankinnassa tässä opinnäytetyössä tärkeiksi, samoin kuin niitä korostetaan teorianäköalassa ja aikaisemmissa tutkimustuloksissa.

Saatu aineisto on kuitenkin kerätty suhteellisen pieneltä joukolta ihmisiä, ja se kuvaa heidän kokemuseräistä tietoaan käsiteltävästä asiasta, jolloin siitä selkeästi korostuu ja näkyy heidän kokemuksensa ja näkemyksensä. Tämä vaikuttaa selkeästi tiedonhankinnan tulosten yleistettävyyteen heikentäen sitä. Mikäli tiedonkeruu menetelmiä olisi valikoitunut käytettäväksi useampia, tai työpajoja olisi pidetty useampia, olisi aineiston määrä voinut toki olla suurempikin. Tällä tutkimuksella kerättiin kuitenkin spesifiä ja tarkkaa tietoa tähän yksikköön, joten aineiston keruu kokeneelta yksikön henkilöstöltä oli tärkeää ja toimivaa. Menetelmiä ja keinoja niiden toteutukseen löytyi useita, ja luulen että niiden toteuttamaan lähteminen on helpompaa, kun tuloksena ei ole useiden sivujen mittainen kehityssuunnitelma.

Kehityssuunnitelmassa on mielestäni erityisen hyvää se, että siitä voi valita kokonaisen menetelmän (esimerkiksi eläinavusteisuus) ja lähteä toteuttamaan

sitä kokonaisuutena. Suunnitelmasta on tuolloin myös helppo seurata mitä on jo toteutettu ja missä järjestyksessä. Vaihtoehtoisesti suunnitelmasta voi poimia myös yksittäisiä menetelmiä toteutuskeinoina käytettäväksi, esimerkiksi virikesuunnitelmaan lisättäväksi.

Tutkimustiedon pysyvyyttä arvioitaessa, voidaan todeta tutkimustulosten olevan tälle yksikölle ja sen asukasryhmälle sopivia. Kehittämistehtävän menetelmien keinoja tulee kuitenkin jatkossa kehittää asiakasvaihtuvuuden mukaan. Menetelmät itsessään laaja- alaisena viitekehystenä toimivia asukasryhmän toimintakyvystä riippumatta, mutta toteutuskeinoja tulee muuttaa tarpeen mukaan.

Toimintaan keskittyvässä tutkimuksessa etsitään vastauksia organisaation käytännön ongelmiin, tutkimus etenee syklisesti ja sillä vastauksien avulla on tarkoitus pyrkiä muuttamaan osallistujien ajatustapoja. Toimintatutkimus pyrkii osaltaan kyseenalaistamaan yhteisössä olemassa olevan ongelman, sekä se edistää ilmiöiden teoreettista käsittämistä ja muuttaa käytäntöjä. Tutkimus auttaa tutkimukseen osallistuvia teoretisoimaan toimintatapojaan ja tarkastelemaan omaa toimintaansa kriittisesti. Tämä auttaa muuttamaan toimintatapoja. Tutkimuksessa pyritään sekä tutkimaan, että muuttamaan vallitsevia käytäntöjä ja siihen kuuluu kokemusten systemaattinen kerääminen, analysoiminen ja raportointi. (Koski & Kelo 2019) Toiminnalliseen tutkimukseen liittyvää määritelmää tarkastellessani voin todeta, että pyrin aktiivisesti toteuttamaan yksikössä tekemäni tutkimuksen noiden periaatteiden mukaisesti, menetelmää oikein käyttäen, jolloin se lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tiedontuotannollisesti opinnäytetyössä kuvataan valittujen Green Care -mallin osa- alueiden sisältöä, menetelmiä, niiden oikeanlaista käyttöä ja merkityksiä siltä pohjalta, kuin ne yksikössä valikoituivat tärkeiksi. Niissä keskitytään nimenomaan ikäihmisen toiminnallisuutta mahdollistaviin ja lisääviin tekijöihin. Kaikkiin valikoituneisiin menetelmiin löytyy tiedollinen teoriapohja, ja niiden valikoituminen kertoo työntekijöiden kokemuksellisesta tiedosta. Green Caren/ vihreän voiman alueella on edelleen olemassa useita eri menetelmiä, joita tässä opinnäytetyössä ei käsitellä, koska ne eivät kuulu Hoitokoti Hopeapajun

kehityssuunnitelmaan valikoituneisiin menetelmiin. Näitä valitsematta jääneitä osa-alueita koskevan teoretiedon hankkiminen jää jokaisen työntekijän henkilökohtaisen kiinnostuksen varaan.

Tutkimus tuotti uutta tietoa koskien Green Care -menetelmien valintaa, merkitystä ja vaikuttavuutta tehostetussa palveluasumisessa asuvien ikäihmisten toiminnallisuuden tukemisessa. Saadun tiedon pohjalta on helpompaa ja suunnitelmallisempaa hahmottaa se, mihin aihealueisiin pitää keskittyä ja millä keinon menetelmät toteutetaan. Saatu tieto tukee ymmärrystä siitä, miten Green Care hoivaa lähteä kehittämään, että se tukee ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta ilman että he kokevat jäävänsä ulkopuoliseksi toimintakykynsä heiketessä.

7.3 Kehittämisideoita jatkossa

Tulevaisuudessa yksikön asiakasaineiston ja henkilökuntarakenteen muuttuessa olisi esimerkiksi mahdollista kehittää saatuja menetelmiä edelleen kulloiselle asiakasryhmälle sopivaksi. Valittuja menetelmiä ja niiden toimivuutta sekä vaikuttavuutta voisi tutkia tarkemmin tai kehittyä tiettyyn osa-alueeseen, esimerkiksi siihen, kuinka asiakasviihtyvyyteen valitut menetelmät ovat vaikuttaneet. Piha-alueen kehittämisen jälkeen olisi mahdollista myös tarkemmin tarkastella sitä, kuinka lisääntynyt ulkoilu ja puutarhassa oleskelu on vaikuttanut asiakkaisiin. Kehittämisideana jatkossa voisi tarkastella sitä, kuinka valitut menetelmät on otettu käyttöön, ja miten käyttöön ottamisessa on onnistuttu ja millaisia muutoksia yhteisössä on saatu aikaan.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia opinnäytetyön tulokset tuovat luonnollisesti mukanaan monia. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella sitä, kuinka menetelmiä on yksikössä lähdetty toteuttamaan, ja mitkä niiden hyvinvointivaikutukset ovat asukkailla mahdollisesti olleet. Jatkotutkimusaiheet voisivat liittyä myös luonto- ja hoiva sertifikaatin hakemiseen tai ympäristössä tehtyjen muutosten vaikuttavuuden arviointiin niin asukas-, kuin henkilökunta tasollakin.

Myös henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia käytetyistä ja valituista menetelmistä olisi mahdollista pohtia. Tehdyssä opinnäytetyössä valitut menetelmät ovat henkilöstön ideoinnista lähtöisin, mutta ne on kehitetty asiakaslähtöisesti, asukkaille suunnattuina. Mahdollista olisi tutkia myös sitä, kuinka käyttöön otetut menetelmät ovat vaikuttaneet henkilöstön jaksamiseen ja hyvinvointiin, ja onko niillä ollut vaikutusta esimerkiksi henkilöstön saatavuuteen tai asiakashankintaan.

Opinnäytetyön tuloksilla on tulevaisuudessa paljon erilaisia jatkokäyttömahdollisuuksia. Yrityksen sisällä tietoja voidaan jakaa eri hoitokotien kesken, muokaten keinoja ja suunnitelmaa tarvittaessa. Toki toimintaa tulee Hoitokoti Hopeapajussakin saatujen tutkimustulostenkin jälkeen muokata ja kehittää aina asukasryhmien muuttuessa.

Lähteet

- Ala- Vanneluoma, T., Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Varonen, H. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Bonsdorff, M. & Järvensivu, A. 2018. Tutkimusetiikka yhä tärkeämpää työelämän tutkimuksessa. Työelämäntutkimus 16(1), 2.
- Green Care Finland.2020a. Luontohoiva?Luontovoima? <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>. 6.4.2020
- Green Care Finlad. 2020b.Mitä on Green Care? <https://www.gcfinland.fi/green-care-/> 6.4.2020.
- Green Care Finland.2020c. Luonto Sote palveluissa. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa> .6.4.2020.
- Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimus- toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola J. & Valli, R. (toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: WS Bookwell Oy, 196-197.
- Heimonen, S., Karvinen, E., Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Sýren, I. 2009 Toimintakyvyn laaja- alainen arviointi ja tukeminen. Teoksessa Heimonen, S. & Pohjolainen, P. (toim.) Oraita, Groddar Sprouts. Ikäinstituutti, 7-8. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf 26.2.2022.
- Hirvonen, J & Skytta, T. (toim).2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hopeapaju Oy. 2022. Kodinomainen hoitokoti Lieksassa. <https://www.hopeapaju.fi/> .10.3.2022.
- Innala, T. 2010. Kuntoutus- ja viriketoiminta onnistuvaa ikääntymistä tukemassa. Bikva- tutkimus Lempäälän Ehkookoto ry:n palvelukeskuksen asiakkaille. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Innokylä. 2020. Aivoriihi, ideointi ja oivalluttaminen. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>. 6.4.2020.
- Juusola,M. 2016a. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Anundi, E., Juusola M.& Suomi,A. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatuturukikoda, 9.
- Juusola,M. & Suomi, A. 2016a.Vihreän hoivan historiaa. Teoksessa Anundi, E., Juusola M.& Suomi,A. Vihreä hoiva ja voima.Tallinna: Raamatuturukikoda, 23, 25.
- Juusola,M. 2016b. Luonto ja aivotutkimus. Teoksessa Anundi, E., Juusola M. & Suomi,A. Vihreä hoiva ja voima.Tallinna: Raamatuturukikoda, 19-20.
- Juusola, M. & Suomi, A. 2016b. Erilaiset asiakasryhmät. Teoksessa Anundi, E., Juusola M.& Suomi,A. Vihreä hoiva ja voima. 2016.Tallinna: Raamatuturukikoda,118.
- Juusola, M. 2016c. Eläinavusteinen työskentely. Teoksessa Anundi, E., Juusola M.& Suomi,A. Vihreä hoiva ja voima.Tallinna: Raamatuturukikoda, 139-141.

- Kahilaniemi, E. & Löf, E. 2018. Green Care- menetelmäopas. Tampere: Nekapaino.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2022 Karelian opinnäytetyön ohje: hyvä tieteellinen käytäntö. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841504> 28.3.2022.
- Kiviniemi, K. 2008. Laadullinen tutkimusprosessi. Teoksessa Aaltola J. & Valli, R. (toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva: WS Bookwell Oy, 70, 76-78.
- Ketola, M. 2013. Ideointitekniikat ja niiden hyödyntäminen case: yritys X. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Kelo, P & Koski, P. 2019. Toimintatutkimus menetelmänä. Masterminds Maisteriainesta. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen ytimessä. Metropolia. <https://blogit.metropolia.fi/masterminds/2019/09/30/toimintatutkimus-menetelmana/> 22.4.2022
- Kansan Sivistystyön Liitto KSL Ry. Osallistavat menetelmät. Tuki ja virikeaineisto. <https://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>. 5.10.2020
- Kotkajuuri, M. 2019. Rikkaampi rakkaampi arki. Hoitajan kirja elämänmakuiseen ja toiminnalliseen arkeen. Tampere: Eräsalon Kirjapaino.
- LibGuides. Osallistavan ja tutkimuksellisen kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268726>, 11.11.2022.
- Malin, M. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Puutarhatiede. Maisteritutkielma. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y . 13.3.202
- Mattson, A, & Toivonen, L. 2009. Etenevää muistisairautta sairastavien arjen solmukohtia – Lyhytaikaishoidon asiakkaiden omais- ja omahoitajien näkemyksiä. Teoksessa Mäkinen, E. & Roivas, M.(toim). Jotta jokaisella olisi hyvä olla. Voimavaroja vahvistava vanhustenkeskus. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja C : Artikkelit 1 , 19.
- Mäkinen, E. 2009. Toimintakykyä ja elämän tarkoituksellisuutta. Teoksessa Mäkinen, E. & Roivas, M. Jotta jokaisella olisi hyvä olla. Voimavaroja vahvistava vanhustenkeskus. Metro-polia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja C.: Artikkelit 1, 8.
- Nevalainen, M. Toimitusjohtaja, Hoitokoti Hopeapaju Oy, haastattelu 15.5.2021.
- Orchidea. 2018. Aivoriihi- toteutus ja peruseriaatteet. [https:// info.orchideainnovations.com/innovaatiogloud/aivoriihi](https://info.orchideainnovations.com/innovaatiogloud/aivoriihi). 5.10.2020
- Rappe, E. 2005. The influence of 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. Academic dissertation. . <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 22.4.2022

- Richeson, N. 2003. Effects of animal- assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with demenetia. American Journal of Alzheimer`s Disease and Other Dementians. Volume 18, number 6.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/153331750301800610>, 22.4.2022
- Salmi, T., Semi, T., & Mykkänen, J. 2016.Yötaivaan toivo. Muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. T&J Semi Oy. GeroArtist.
- Salonen, K. 2013.Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino Juvenes Print Oy.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Soini, K. Ilmarinen, K. Yli- Viikari, A. Kirveennummi, A. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä, Yhteiskuntapolitiikka76(2011):3.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 29.3.2020.
- Suomi, A. 2016a. Green Care osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M., Suomi, A. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrukikoda, 94-100.
- Suomi, A. 2016b. Terapeuttinen puutarhanhoito. Teoksessa Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. Vihreä hoiva ja voima. Talinna: Raamatutrukikoda, 110.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat> , 29.1.2022.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf , 1.2.2022.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green care. VoiMaa! hanke. Hämeen elykeskus.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> .28.3.2022
- Vietittömät Ry. 2018. <https://vietittomat-ry67.webnode.fi/> 12.4.2022

Työpajassa koko aineistosta valikoituneet Green Care - menetelmät

Sienimetsässä käynti +

hevoskärryajelut +

vuohet pihaan +

nuotiopaikka/ tulipaikka +

pikkukili käynti +

asukkaiden kanssa tunnistetaan ulkoillessa luonnon kasveja ja tunnustellaan erilaisia kasvien varsia +

valmistetaan juhlapäiviksi luontoaiheisia kortteja esimerkiksi jäkälää hyödyntäen +

siirtolapuutarha (viljelyyn) ei mökkejä +

marjapensaita +

terassikahvit +

sisälle akvaario +

lisää kissoja +

lintujen talviruokinta +

kesäeläimet (lampaat ja kanat) +

hoitokodin lemmikit +

saunavastat+

luontopolku- pihan hyödyntäminen ++

kotieläinpiha (ulkoistetaan) pihapiiri vuokralle (osittain) ++

aistihuone ++

pingviinejä +++

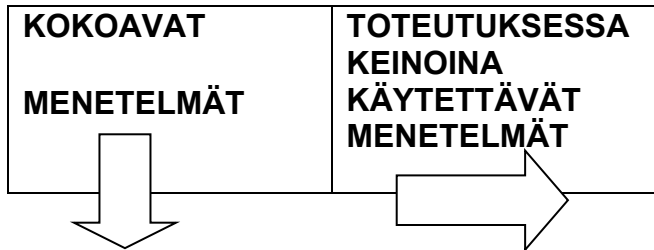
omenapuita +++++

Opinnäytetyön prosessikuvaus

	Tiedonhankintatapa ja merkitys	Kohde
<u>Kehittämisen prosessin aloitus</u> <u>05/20-04/21</u> Suunnitteluvaihe Kenttätöskentely	suunnittelupalaveri <ul style="list-style-type: none"> - toimintaympäristö - alustava kehittämistehtävä - mukana olevat toimijat teoriakirjallisuus, tutkittu tieto Opinnäytetyön suunnitelma Henkilöstöpalaveri Alkukartoitustietoa sekä työntekijöiltä että kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Tiedontuotannon tehtävään vastaaminen Suunnitelman läpi käyminen yhdessä työskentelyn organisointi	yksikön johto opiskelija Aikaisempi Green carea käsittelevä kirjallisuus ja tutkimukset Hoitokoti Hopeapajun työntekijät
<u>Kehittämisen prosessin toteutus</u> <u>05/21-1/22</u> Työstövaihe	Työpaja; aivoriihi. Tiedonhankinta ja henkilökunnan osallistaminen. Tiedontuotannon tehtävään – sekä kehittämistehtävään vastaaminen	Työntekijät
<u>Kootun materiaalin analysointi ja tuotoksen laatiminen</u> Työstövaihe	Palautteen kerääminen Tuotoksen ja kehittämistehtävän muokkaaminen	
<u>Kehittämisen prosessin arviointi</u> <u>2/22-</u> Tarkistusvaihe Viimeistelyvaihe	Työn oma reflektointi, saatu palaute Tuotoksen ja kehittämistehtävän muokkaaminen Työn tulosten julkaiseminen	Työntekijät, muut prosessissa mukana olleet



Kehittämissuunnitelma Green Care -menetelmien käytöstä Hoitokoti Hopeapaju Oy:ssä



Pihasuunnittelu/ viheralueet Piha- alueen suunnitelmallinen käyttöönotto ja hyödyntäminen luontoympäristönä	Omenapuiden lisäistutukset - asiakkaat voivat osallistua istutukseen - kauniita kukkiessa, tuoksuvia - sadon hyödyntäminen - varjoisia istumapaikkoja	Kukkiva puupuisto; kirsikkaa, päärynää ja esimerkiksi keisaripuita	Hyötymarjapensaiden istuttaminen (musta- ja punaherukka ja karviaiset) - matalia pensaita, joista marjojen keruu onnistuu myös pyörätuolista käsin - Hyviä sellaisenaan syötävinä - Sadon hyödyntäminen	Luontopolku - mahdollistetaan esteetön liikkuminen - Penkkejä levähtämistä varten polun varteen - erilaisia luonnonelementtejä polun varrelle; - kukkiva puutarha ihailtavaksi - Suuria kiviä levähdyspaikoiksi	Nuotio/tulipaikka esteetön liikkuminen - suojattu/ katettu tila	
Hoitokoti Hopeapajun sisätiloihin kehitettävät/ rakennettavat muutokset	Aistihuone/ tila - luontoa sisätiloihin ympärivuoden	isot luontoaiheiset kuvat ja taulut	vesiaihe, esimerkiksi pieni vesiputous	luonnon materiaalit kosketeltavaksi (naava, sammal, kävyt)	- iso valkokangas johon mahdollisuus heijastaa kuvia tai videoita.	
Eläinavusteinen toiminta	"Pingviinit"-> eksoottisiin eläimiin tutustuminen	Hoitokodin kesälemmit, ns "leasing" eläimet - kanat - vuohet - lampaat	Hoitokodin omat lemmikit - lisää kissoja - akvaario sisätiloihin	Lintujen talviruokintapaikan järjestäminen, esteetön katseluyhteys		

Toiminnalliset aktiviteetit	Kasvien tunnistaminen ulkoilun yhteydessä - kasveja tuodaan tarvittaessa myös sisälle tunnisteltavaksi	Hevoskärry- ja rekiajelut	Vierailu Pikkukilissä	Sienimetsässä käynti - sieni – ja marjametsän voi myös tuoda sisälle: istutuslaatikoihin.	käden taidot - saunavastat luonnon materiaalit askartelussa (esimerkiksi kortit) -kivien kerääminen ja maalaaminen (esim. luontopolun varrelle)	Terassikahvit
Molemminpuoliseen hyötyyn perustuva yhteistyö eri palvelutahojen kanssa	Siirtolapuutarhat hoitokodin pihapiiriin	Kotieläinpiha; ulkoistetut toimijat. - pihapiirin ja maa-alueiden vuokraus hyötykäyttöön				