

# HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA OSANA TERVEYDEN- HUOLLON PALVELUITA

Video hevosavusteisesta toiminnasta

Autti Noora  
Viinikka Minttu

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Terveystenhoitaja (AMK)

2022

Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Terveydenhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Minttu Viinikka, Noora Autti	Vuosi	2022
<b>Ohjaaja</b>	Heidi Jaakola		
<b>Toimeksiantaja</b>	New Nordic Nature Based Service Models		
<b>Työn nimi</b>	Hevosavusteinen toiminta osana terveydenhuollon palveluita		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	34+1		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa video hevosavusteisesta toiminnasta, sen hyödyistä ja saatavuudesta hoitotyötä tekeväälle henkilöstölle sekä kuntoutukselle. Opinnäytetyön tavoitteena oli videon avulla tuoda hevosavusteista toimintaa enemmän ihmisten tietoisuuteen, ja sitä kautta käyttöön. Tavoitteena oli myös murtaa ennakkoluuloja ratsastus- ja eläinavusteista toimintaa kohtaan. Oma tavoite opinnäytetyössä oli tutustua syvemmin hevosavusteiseen toimintaan ja hyödyntää näitä tietoja omassa työssä hoitajana.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin Green Care- sekä hevosavusteista toimintaa. Siinä on avattu mitä tarkoittaa Green Care, sekä minkälaisia Green Care -menetelmiä on käytössä Suomessa sekä ulkomailla. Siinä tulee myös ilmi Green Care -toiminnan hyötyjä ja positiivisia vaikutuksia, niin fyysisen kuin psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Avasimme teoriatietoa myös hevosavusteisen toiminnan hyödyistä, mitä hevosavusteinen toiminta on, sekä minkälaisille ihmisille ja asiakasryhmille siitä on apua. Teoriatieto aiheesta on koottu jo aiemmin tutkittu tiedosta ja kirjallisesta materiaalista. Siinä käytettiin kattavasti eri lähteitä, joita on tarkasteltu kriittisesti.

Toimeksianto opinnäytetyölle saatiin New Nordic Nature Based Service Models-hankkeelta, jonka Youtube-kanavalle video mahdollisesti julkaistaan. Käytimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekemisessä lineaarisen kehittämistyön mallia. Ensimmäisenä määrittelimme työmme tavoitteen. Tämän jälkeen käynnistyi suunnitteluvaihe, jonka aikana muodostui selkeä sisältö teoriaosuudelle sekä videolle. Toteutusvaiheessa kuvasimme videon materiaalin sekä tuotimme videon yhteistyökumppanin alussa antamien ohjeiden mukaisesti valmiiksi. Arviointivaiheessa pyysimme palautetta niin toimeksiantajalta kuin ohjaajaltakin ja hiimme työtä sen mukaisesti kuin se oli siinä vaiheessa vielä mahdollista.

Video tuotettiin toimeksiantajan sekä omien toiveidemme mukaisesti. Videoon on tiivistetty tärkeimmät asiat hevosavusteisesta -toiminnasta sekä siinä avattiin myös lyhyesti Green Care -toimintaa. Videon materiaali kuvattiin sellaisista toiminnoista, joita voidaan käyttää oikeassa asiakastilanteessa, kun toiminnassa on mukana hevonen.

**Avainsanat** Green Care, Eläinavusteinen toiminta, Hevosavusteinen toiminta

Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoidaja (AMK)  
Terveystenhoitaja (AMK)

---

---

<b>Authors</b>	Minttu Viinikka, Noora Autti	Year	2022
<b>Supervisor</b>	Heidi Jaakola		
<b>Commissioned by</b>	New Nordic Nature Based Service Models		
<b>Subject of thesis</b>	Equine assisted activities as part of health care services		
<b>Number of pages</b>	34 + 1		

---

The purpose of the thesis was to produce a video of equine assisted activities, their benefits, and availability to care workers and rehabilitees. The aim of the thesis was to bring equine assisted activities more to people's consciousness with the help of a video, and to enhance the usage of them. The aim was also to diminish prejudices towards equine assisted activities and animal assisted activities in general. The objective of the authors of this thesis was to get to know more about equine assisted activities and to use this information in their own work as future nurses.

In the theoretical part of the thesis Green Care and equine assisted activities are dealt with. The concept of Green Care, and of what kind of Green Care methods are in use in Finland and abroad are also addressed. Furthermore, the benefits and positive effects of Green Care, both from the physical and psychological ability to function are discussed. Similarly, the theory of the benefits of equine assisted activities, what equine assisted activities are, and what kind of people and customer groups they help are addressed. The theoretical information about the topic was collected from existing evidence-based information and printed material comprehensively from different, critically examined sources.

A linear development model was used to make the functional part of the thesis. As the first step, the objective of the work was defined. After that, there was a design phase, in which clear content was created for the theoretical part and the video. During the implementation phase, the video material was filmed, and the video was produced in accordance with the instructions given at the beginning by the commissioner. During the evaluation phase, feedback was asked from both the commissioner and the supervisor of this study, and the thesis was updated accordingly based on their comments. The video produced in this thesis, was done according to the wishes of the commissioner and the authors. The video summarises the most important things about equine assisted activities and briefly opens Green Care activities. The video material was filmed of activities that can be used in an authentic customer situation when a horse is involved. The commissioner of the thesis, the New Nordic Nature Based Service Models project, will potentially publish the video in YouTube.

**Keywords** Green Care, Animal assisted activities, Equine assisted activities

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	7
4 GREEN CARE -MENETELMÄT HOITOTYÖSSÄ.....	8
4.1 Green Care -toiminta .....	8
4.2 Green Care -menetelmät .....	9
4.3 Eläinavusteiset menetelmät .....	10
4.4 Luontoavusteiset menetelmät .....	13
5 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA .....	16
5.1 Historia.....	16
5.2 Hevosavusteisen toiminnan koulutus ja saatavuus.....	16
5.3 Hevosavusteinen toiminta kuntoutusmuotona .....	18
5.4 Hevosavusteisen toiminnan ympäristö ja välineet .....	20
6 VIDEO HEVOSAVUSTEISESTA TOIMINNASTA.....	22
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	22
6.2 Opinnäytetyötä ohjaava prosessi .....	22
6.3 Tavoitteen määrittely ja suunnittelu .....	23
6.4 Toteutusvaihe .....	24
6.5 Arviointivaihe .....	25
7 POHDINTA .....	26
7.1 Tuotoksen tarkastelu.....	26
7.2 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu.....	26
7.3 Opinnäytetyön merkitys ammatilliseen kasvuun .....	28
7.4 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet .....	29
LÄHTEET.....	31
LIITTEET .....	34

## ALKUSANAT

Kiitämme toimeksiantajaa Nature Based Service Models mahdollisuudesta opin-  
näytetyön tekemiseen.

Haluamme kiittää myös niitä henkilöitä ja yhteistyökumppaneita, jotka ovat olleet  
osana toiminnallisen osuuden videon tekemisessä.

Kiitos videomateriaalien kuvauspaikasta Kotirannan hevostila, videon tuottami-  
sista Eetu Viinikka, videolla näyttelemisestä Frida Nojonen, apuvälineiden lai-  
naamisesta Espero Hoivakoti Pahtaja.

## 1 JOHDANTO

Green Care – toiminnalla on tarkoitus edistää ihmisen elämänlaatua sekä hyvinvointia luontoon sekä maaseutu ympäristöön liittyvällä toiminnalla. Siinä käytetään luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä muun muassa ratsastusterapiaa, sosiaalipedagogista hevostoimintaa, puutarhatoimintaa sekä ekopsykologisia menetelmiä ja maatilatoimintaa. (Green Care Finland 2022d.) Eläinavusteista terapiaa käytetään erilaisin menetelmin sosiaali- ja terveydenhuollossa. Suomessa pääosin terapiaeläimenä toimivat hevonen tai koira. (Vehmasto & Lipponen 2021, 1775–1781.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on hevosavusteinen toiminta osana terveydenhuollon palveluita. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään hevosavusteista toimintaa sekä Green Care -toimintaa, ja niiden hyötyjä terveyden edistämisessä. Green Care osuudessa avasimme eri Green Care -menetelmiä ja niiden terveydellisiä vaikutuksia. Hevosavusteisen toiminnan teoriaosuudessa on kerrottu sen historiasta, hyödyistä ja saatavuudesta.

Ratsastus- tai eläinavusteinen toiminta on Suomessa vielä vasta hyvin vähän käytössä oleva terapiamuoto, vaikka se muualla maailmassa on jo laajemmin tunnettu. Valitsimme aiheen siksi, että yhä useammat ihmiset saisivat hyötyä Green Care sekä hevosavusteisesta -toiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa video (LIITE 1) hevosavusteisesta toiminnasta, sen hyödyistä ja saatavuudesta hoitotyötä tekeväille henkilöstölle sekä kuntoutujille.

Opinnäytetyön tavoitteena on videon avulla tuoda hevosavusteista toimintaa enemmän ihmisten tietoisuuteen ja sitä kautta käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on myös murtaa ennakkoluuloja ratsastus- ja eläinavusteista toimintaa kohtaan. Oma tavoite opinnäytetyössä on tutustua syvemmin hevosavusteiseen toimintaan ja hyödyntää näitä tietoja omassa työssä hoitajana.

Toiminnallinen osuus tuottaa videon hankkeelle nimeltä New Nordic Nature Based Service Models. Nordic NaBS- hankkeen tavoitteena oli kehittää julkisten sote- ja kasvatustalouden palveluntuottajien sekä luontoalan yrittäjien yhteistyötä sekä, tuoda luontoperustaisia palveluita enemmän tunnetuksi. Video julkaistaan mahdollisesti hankkeen Youtube-kanavalla.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa video (LIITE 1) hevosavusteisesta toiminnasta, sen hyödyistä ja saatavuudesta hoitotyötä tekeväille henkilöstölle sekä kuntoutujille.

Opinnäytetyön tavoitteena on videon avulla tuoda hevosavusteista toimintaa enemmän ihmisten tietoisuuteen ja sitä kautta käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on myös murtaa ennakkoluuloja ratsastus- ja eläinavusteista toimintaa kohtaan. Oma tavoite opinnäytetyössä on tutustua syvemmin hevosavusteiseen toimintaan ja hyödyntää näitä tietoja omassa työssä hoitajana.

## 4 GREEN CARE -MENETELMÄT HOITOTYÖSSÄ

### 4.1 Green Care -toiminta

Green Carella on tarkoitus edistää ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvällä ammatillisella toiminnalla (Green Care Finland 2022d). Green Care tarkoittaa rakenteellista terapia- tai hoito-ohjelmaa, joka tapahtuu luonnollisessa ympäristössä tunnistaen luontoon ja terveyteen kuuluvan yhteyden (Green Care Coalition 2022). Ammatillisen osaamisen mukaan Green Caressa käytetään erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Menetelmät ovat muun muassa sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia, terapeutti puutarhatoiminta, kuntouttava maatilatoiminta ja ekopsykologiset menetelmät. (Green Care Finland 2022d.) Kiinnostus Green Care -palveluihin kasvaa tasaisesti, ja niillä voidaan täydentää julkisia hyvinvointipalveluita, kun toimintaan lisätään yksilöllisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteuttaminen (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016, 693).

Green Care -toiminnan ajatuksena on saada osallistujat mukaan mielekkääseen toimintaan ilman stressitekijöitä. Samalla toiminnassa opitaan käytännönläheisiä asioita, kuten esimerkiksi lypsäminen, istuttaminen, sadonkorjuu ja kirvesmiehentyöt yms. Ajatuksena on myös, että kuntoutujat pääsevät ulkoilmaan. (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016, 693.) Näin ollen myös Suomessa, kuten maailmalla Green Caren on herännyt kasvavaa kiinnostusta ja Sitran tukemana vuonna 2010 perustettiin Green Care Finland -yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on koota yhteen ja edistää Green Care -alan kehittämistä sekä toimia keskustelu- ja tiedonvaihtofoorumina näille toimijoille. Samalla myös kehitetään koko ajan uusia eläinavusteisen ja luontoavusteisen toiminnan menetelmiä. (Ikäheimo 2013, 99.)

Green Care -toiminta voidaan jakaa tavoitteiden ja asiakasryhmien mukaan erilaisiin palveluihin, karkea jako käsitteillä on kuitenkin luontohoiva ja luontovoima. Luontohoivaan sisältyvät eläin- ja luontoavusteiset menetelmät, joita käytetään terapia- ja kuntoutustarpeisiin. Myös hoivalaitosten ja tuetun asumisen yksiköt

voivat hyödyntää luonnon tarjoamia terapeuttisia mahdollisuuksia. Sosiaalipalvelut ja sosiaaliset kuntoutukset voivat hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia monipuolisesti. Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveydenhuollon lain-säädännönalaisia palveluita. Luontovoima käsitteenä puolestaan on ennaltaehkäisevää, terveyttä edistävää ja tukevaa toimintaa. Palvelua voi hyödyntää esimerkiksi työssäkäyvät, kasvatustyössä kouluissa ja päiväkodeissa sekä kotona asuvat ikäihmiset toimintakyvyn ylläpitämiseen. Näihin voivat sisältyä niin eläimet, luontoretkeilyt, maatilavierailut kuin luontoelämyspalvelutkin. Luontovoima-toiminta ei vaadi sosiaali- ja terveysalan koulutusta. (Green Care Finland 2022a.) Hyvinvointia lisää muun muassa luonnossa syntyvät vaikutukset osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Green Care -toiminta sijoittuu yleensä maatilalle tai luonnon ympäristöön, mutta toimintaa voidaan harjoittaa myös esimerkiksi laitospaikalla kaupunkiympäristössä tuomalla sinne luonnon elementtejä. (Green Care Finland 2022d.)

#### 4.2 Green Care -menetelmät

Green Care -toimintaa on kehitetty kansainvälisesti monimuotoiseksi toiminnaksi, jossa on erilaisia suuntauksia. Menetelmät voidaan jakaa karkeasti kolmeen pääsuuntaukseen, joita ovat eläinavusteiset terapiat ja toiminnot, maatilojen käyttö kuntoutusympäristönä, sekä kasvien ja puutarhojen hyödyntämien terapeuttisina elementteinä. (Tulki 2012, 17.) Varsinkin eläinavusteisen toiminnan, eläinterapian ja puutarhaterapian vaikutuksia sosiaaliseen kuntoutukseen ja ihmisen terveyteen on tutkittu paljon. Niiden vaikutusten on osoitettu olevan myönteisiä eri asiakas- ja käyttäjäryhmissä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 321.) Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen Careva -hankkeessa on koottu tiivis selvitys Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista maatiloilla, ja maaseudun elinvoimaisuuteen kohdistuvista toiminnan hyödyistä (Ikäheimo 2013, 99).

Luontoavusteisessa ja viherympäristöjen kuntouttavassa Green Care -toiminnassa keskiössä ovat ekopsykologian menetelmät, luontoliikunta, elämyspedagogiikka, luonnonmateriaalien hyödyntäminen sekä terapiapuutarhat. (Kahilaniemi 2016, 17.) Luontoavusteiset menetelmät soveltuvat sellaisille ihmisille, joilla

on motivaation puute kuntoutumiseen liittyen, tai jos keskustelun rinnalle haetaan uudenlaisia yhteisöllisiä kokemuksia sekä toiminnallisuutta. Mikäli asiakas on laitospäristössä, haetaan asiakkaalle normaalin arkielämän, osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Uuden oppimisen mahdollisuudet ja taitojen harjoittelu luontoympäristössä tuo vaihtoehtoiksi erilaisia ja monen tasoisia tehtäviä. (Green Care Finland 2022d.)

Maatilatoiminta Green Caressa on kuntouttavaa maatilatoimintaa sekä hoivamaataloutta (Kahilaniemi 2016, 17). Maataloustuotantoon osallistuvan tilan tarkoituksena on toimia kasvatuksen, kuntoutuksen ja hoivan toimintaympäristönä, jolloin tilan tarjoamat palvelut ovat tavoitteellisesti toiminnassa mukana. Tätä kutsutaan care farming, eli hoivamaatila -toiminnaksi. Toiminnan ajatuksena on kuntoutujan aktiivinen osallistuminen tilan tarjoamiin puitteisiin ja toimintoihin, jolloin hänelle saadaan kasvatuksellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä. Tavoitteena on myös mahdollistaa avoimiin työmarkkinoihin pääsy tilan työtoimintaan osallistumalla, jolloin kuntoutujan voimavarat ja valmiudet työelämään vahvistuvat. (Tulkki 2012, 18.)

#### 4.3 Eläinavusteiset menetelmät

On tutkittu, että eläimen, luonnon ja ympäristön hyödyntäminen ihmisen hoidossa edistää hänen terveyttään ja kuntoutumistaan. Eläinavusteinen toiminta, johon sisältyy ohjaus, valmennus tai psykoterapia voi olla osana yksilön kuntoutumisprosessia. Kuntoutumisen kohteena olevalle asiakkaalle laaditaan kuntoutussuunnitelma, johon sisällytetään yksilön toimintakykyä, voimavaroja ja hallinnan tunnetta lisääviä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia. (Ikäheimo 2013, 94.) Tutkimusten mukaan jo ainoastaan eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmiselle rauhoittavia kokemuksia. Kosketus ja läheisyys eläimen kanssa tuo ihmiselle lohtua ja tukea. (Green Care Finland 2022b.)

Vuorovaikutus eläimen kanssa on sosiaalisen käyttäytymisen muoto, jolla on positiivisia vaikutuksia luottamussuhteen muodostamiseen, kivunhallintaan ja immuunijärjestelmän toimintaan. Eräiden tutkimusten mukaan myös yhteys ihmisen ja eläimen välillä lisää oksitosiinin tuotantoa ja parantaa oppimiskykyä. Eläimen

omistajilla on keskimäärin alhaisempi verenpaine ja syke, ja eläimen läsnäolo vähentää yksinäisyyden, ahdistuksen ja masennuksen tunteita. Myös stressihormonin sekä kortisolin määrä veressä vähenee. (Kahilaniemi 2016, 19.)

Suomessa on käytössä erilaisia eläinavusteisia menetelmiä ja terapeuttisessa toiminnassa on mukana erilaisia eläimiä. Eläinavusteisessa toiminnassa voi olla hevosien ohella muitakin kotieläimiä, kuten koiria ja kissoja. Ohjaajan tehtävä on vastata tuen tarpeista ja suunnitella kuntouttava toiminta sen mukaisesti. (Green Care Finland 2022c.)

Suomen Kennelliiton Kaverikoiratoiminta lienee tutuin useimmille. Se on eläinavusteista toimintaa, jossa koiran omistajat vierailevat asiakkaiden luona, joilla ei ole mahdollisuutta ottaa omaa koiraa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mieltä virkistävä ja iloa tuottava eläinkontakti vapaaehtoistoimintana. Asiakkaat ovat pääsääntöisesti vanhuksia, vammaisia tai lapsia ja kohtaamiset voivat tapahtua laitoksissa, asumisyksiköissä, toimintakeskuksissa, kouluissa tai päiväkodeissa. Myös tapahtumissa voidaan kohdata kaverikoiria. Asiakkaiden ja vierailupaikkojen toiveiden mukaan räätälöidään vierailujen tiheys ja sisältö. Vierailut voivat olla myös tietoa antavia ja opastavia, esimerkiksi lapsille opetetaan, miten koiraa tulee lähestyä. Jokaisella on muistot ja mieltymykset erilaisiin koiriin, joku haluaa syliin pikkukoiran ja toinen pitää suuremmista koirista, joita voi raputella. Kaverikoiran rodulla tai koolla ei siis ole väliä. Kaverikoiratoiminta on käynnistynyt 2001 ja vuoden 2013 lopulla kaverikoiria on ollut jo 900. Kaverikoira nimike on Kennelliitolle rekisteröity ja nimikettä voivat käyttää vain Kennelliiton ryhmissä olevat koirakot. Koirilla on oranssi huivi ja ohjaajalla on kaverikoiranohjaajan nimikyltti. (Ikäheimo 2013, 82–83.) Suomessa toimii myös

Karva-Kaverit niminen yhdistys, jotka käyvät vierailuilla tapaamassa esimerkiksi kehitysvammaisia, vanhuksia, lapsia ja nuoria lastenkodeissa, päiväkodeissa sekä erilaisissa tapahtumissa ja kouluilla. Suomen Karva-Kaverit ry kehittää aktiivisesti vapaaehtoistoimintaa eläinavusteisuuden parissa. Heidän tavoitteenaan on eläimen avulla tuoda iloa sekä vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä. (Suomen Karva-Kaverit ry 2022.)

Kissan käyttö eläinavusteisessa toiminnassa lienee toiseksi tutuin mutta ei niin yleinen muoto (Ikäheimo 2013, 101–104). Suomessa on käytössä myös terapia-alpakoita sekä laamoja, joille on oma työskentelymallinsa. ALAT-ry on laatinut kolmikantamallin, jossa laillistettu terapeutti aluksi kartoittaa asiakkaan tarpeet ja tavoitteet. ALAT tulee sanoista Alpakka Laama Terapia ja terapia käyttöön suunnatut alpakat ja laamat ovat sertifioituja ja ohjaajat koulutettuja. (Ikäheimo 2013, 108–109.)

Amerikassa Green Care -toiminta on ollut vielä vuonna 2017 hyvin vähän käytettyä ja tuolloin on alettu suunnittelemaan maatilojen ja tuotoneläinten käyttöä enemmän terapeuttisessa toiminnassa. Tuotantoeläimien kanssa terapeuttinen toiminta tapahtuu vuorovaikutussuhteessa eläimeen, sekä eläimen hyvinvoinnista huolehtimisella. Sen on tutkittu vaikuttavan psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen, vähentävän masennusta ja itsetuhoisuutta, sekä auttavan kasvatuksellisiin ongelmiin. (Artz & Davis 2017, 3–4.)

Eläimien kanssa tapahtuva vuorovaikutus on enimmäkseen ruumiinkielellistä, jolloin se on sanallista vuorovaikutusta avoimempaa ja suorempaa. Eläimessä on se hyvä puoli, että se ei luokittele ihmistä ulkonäön, kulttuurin, sosiaalisen aseman tai muun vastaavan perusteella. Eläimen antamaan läheisyyteen, lohtuun ja luotettavuuteen voi tukeutua silloin, kun omissa ihmissuhteissa on vaikeuksia. (Green Care Finland 2022b.)

Aasi on alpakoiden ja laamojen tapaan vielä vähän käytössä oleva terapiaeläin, mutta Italiassa aaseja on käytetty jo useiden vuosikymmenien ajan. Aasilla ja ihmisellä on pitkä historia niin työkäytössä kuin seuraeläimenäkin, ja se on myös tunnettu kansantaruissa ja Raamatuissa. Hevosten harrastajien ja tehomaa-taloutta tuottavien keskuuteen aasi ei vielä ole päässyt näkyvästi, mutta tilanne eläinavusteisessa toiminnassa on toinen. Aasi on huumorintajuinen ja älykäs eläin, jolla on kyky leikkisyyteen. Aasia pidetään niin fyysisesti kuin psyykkisesti-kin jämerämpänä eläimenä kuin hevosta, koska saalieläimen pakovaistot eivät ole yhtä vahvat kuin hevosella. Aasia pidetään terapiaeläimenä sisukkaana niin kohtaamisissa, riskinottamisessa kuin yrittämisessäkin ja se on hevosta myös it-

sevarmempi. Pakovaiston aiheuttaman juoksemisen sijaan aasi jähmettyy paikoilleen tukevasti. (Ikäheimo 2013, 125.) Aasin kanssa työskentelyyn kuuluu sen harjaaminen, taluttaminen, tallin puhdistus ja ruokkiminen. Eläinavusteisuuden tarkoituksena on tehostaa terapia vaikutusta esimerkiksi ylivilkkailla tai keskittymishäiriöisillä lapsilla ja nuorilla. Jo pelkkä eläimen läsnäolo rentouttaa ja luo positiivisia vaikutuksia. (Suomen aasiyhdistys Ry 2022.)

Tietysti myös opinnäytetyön pääaiheemme sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä ratsastusterapia kuuluvat eläinavusteisiin Green Care -menetelmiin. Muita eläimiä voivat olla myös siat, lampaat, vuohet, lehmät ja kanat (Ikäheimo 2013, 125).

#### 4.4 Luontoavusteiset menetelmät

Suomen luonto on monipuolista, joten se tarjoaa mahtavia ja vaihtelevia ympäristöjä Green Care -toiminnalle. Luontoavusteisuuteen sopii niin maalla, vesistöiden äärellä kuin vesillä toimiminen. Vesistöjen äärellä tapahtuvasta toiminnasta puhutaan termeillä Blue Care ja Blue Wellness. Luonnonmateriaalit tarjoavat myös mahdollisuuksia kädentaitojen harjoittamiseen sekä aistien aktivoimiseen sisätiloissakin. Suomessa luontolähtöisiä menetelmiä käytetään kuntoutuksen ja nuorisotyön parissa seikkailukasvatuksen- ja elämyspedagogiikan -menetelmillä. (Green Care Finland 2022c.) Luonnon hyödyntäminen viime vuosikymmeninä sosiaali- terveys- ja kasvatusalalla on ollut vähäistä vaikkakin olemme tienneet luonnon hyvinvointi vaikutuksista jo pitkään. Teknologia, kaupungistuminen ja maaseudusta vieraantuminen sekä sosiaalisten ongelmien lisääntyminen ovat tehneet tarpeen tuottaa Green Care:n luontoavusteisia ja muita vastaavia palveluita. Green Care on siis uusi vastaus väestön ikääntymiseen, kunta- ja palvelurakenteiden muutoksiin sekä maaseudun elinvoiman turvaamiseen. (Soini yms. 2011, 329.)

Luonnossa olemisen terveysvaikutuksista nousee esille väsymyksen ja stressin väheneminen, nopeampi toipuminen mm. leikkauksista, häiriötekijöiden väheneminen ja parasympaattisen hermoston toiminnan lisääntyminen. Fyysinen aktiivi-

suus lisääntyy, mieliala on parempi ja masennus vähenee. Joidenkin tutkimuksien mukaan luonnossa oleminen voi auttaa myös raskaaksi tulemiseen. (Cuthbert, Kellas & Page 2020, 73.) Myös luonnossa olevien mikrobien vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon ja onkin todettu, että laaja kirjo erilaisia bakteereja tukee ihmisen immuunijärjestelmää. Näin ollen mikrobeista voi olla apua myös nykypäivän suolistosairauksiin, mutta toisaalta myös niiden vähyys kaupunki- ja altistusympäristöissä on voinut olla yksi tekijä näiden sairauksien synnylle. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 15.)

Luonnossa ihminen voi vapaasti olla oma itsensä ilman odotuksia, kun taas muissa ympäristöissä meillä on koko ajan vaatimuksia, tavoitteita ja pyrkimyksiä siihen millaisia meidän tulisi olla tai mitä meidän tulisi tehdä. Luonnossa mikään puu tai kivi ei ole vääränlainen tai ei sovi muottiin, koska tuollaista muottia ei ole. Ihminen saa vapaasti olla ja hengittää, rentoutua ja ajatella luonnossa sekä pohdita elämän ongelmakohtia. Luontoavusteisessa toiminnassa voisi tuoda esille fyysisten ja psyykkisten hyvinvointi vaikutusten rinnalle kysymyksiä henkisydestä ja hengellisyydestä, koska nämäkin ovat ihmisen osa-alueita. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 5–6.) Ihmiset, eläimet, metsä, luonto, kasvit, maaperä ja mikrobit muodostavat kokonaisuuden, jossa vaikutus ihmisen hyvinvointiin välittyy laaja-alaisesti. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 15.)

Seikkailukasvatusta käytetään sosiaalityössä, kouluissa ja päiväkodeissa, menetelmiä on monenlaisia ja toteutustapoja on erilaisia. Kuitenkin yhteistä ovat tavoitteet, joita ovat mm. tavoitteellinen toiminta, kokonaisvaltaisen elämyksen luominen, uusiin tilanteisiin osallistuminen ja siihen myös haastaminen, rauhallinen oleminen ja kokemukset, sekä tietysti kokemuksista tietoinen keskustelu. Seikkailukasvatuksesta puhutaan myös elämyspedagogiikan käsitteellä.

Ympäristökasvatus puolestaan on luonnon ja ympäristön tiedosta lisäämistä, sekä eri ikäisten ihmisten halua toimia ympäristön hyväksi. Ekopsykologiaan kuuluvia harjoitteita käytetään avartamaan ihmisen näköaloja, tuottamaan rentoutumisen tunnetta ja löytämään omia voimavaroja. Näitä haetaan erilaisin mielikuva harjoittein. (Green Care Finland 2022b.) Metsän hyödyntäminen terveyden edistämässä tapahtuu erilaisilla kehon ja mielen harjoitteilla. Näitä harjoitteita on

kehitetty muun muassa Metsämieli- menetelmä alaisuudessa. Luontoyhteyden syntymisen ja sen syventymisen kautta saadaan hyvinvointivaikutuksia ja keinoja itsesäätelyyn. Yleisesti näistä puhutaan metsäkylpyinä ja toiminta malli on alkuaan lähtöisin Japanista. (Green Care Finland 2022c.)

Hyvinvointia lisääviä vaikutuksia tuovat mm. yhteisöllisyys, osallisuus, kokemuksellisuus ja luonnon elvyttävyyys. Kuitenkaan aina ei ole mahdollista viedä asiakkaita luontoon, silloin luonto täytyy tuoda asiakkaan luokse. Tällainen vaatii hoitajalta luovuutta sekä erityistarpeiden ja yksilöllisyyden huomioonottamista. Tällöin luontoelementtien tuominen asiakkaiden luo on yksi vaihtoehto, tietysti huomioiden eri allergiat ja siitepölyajat. Oksat, sammaleet, lehdet, kukat ja muut luonnon luomat tuoksut voivat herättää asiakkaassa erilaisia tunteita ja avata keskusteluyhteyden tai auttaa muistelemaan. Käpyjä ja oksia voi käyttää numeroiden opettelussa ja laskemisessa tai esimerkiksi sisätiloissa voi rakentaa lumiukon lumesta perinteisen vahan sijaan. Kun luodaan asiakkaalle kuntoutussuunnitelma, voidaan näitä toimia hyödyntää tavoitteellisesti niin kotona kuin myös laitospäristöissä. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 52-55.)

Työntekijöiden kouluttaminen Green Care -menetelmien käyttöön avaa heille uusia mahdollisuuksia tuoda luontoavusteiset menetelmät osaksi arkea. Myös asiakaslähtöisen toimintatavan ymmärtäminen auttaa suunnittelemaan sopivat menetelmät kullekin asiakkaalle. Pienikin luontointerventiohetki voi tuoda uutta syvällistä yhteyttä asiakassuhteeseen ja hänen kuntoutumisprosessiinsa hoivalaitoksissa. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 56.)

## 5 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA

### 5.1 Historia

Hevosten kuntouttava vaikutus on tunnettu jo antiikin Kreikasta lähtien (Mäenpää, Kela & Sätälä 2016, 1278–85). Siellä hevosen käyttö tunnettiin terveyden edistämisen näkökulmasta ja esimerkiksi Oribasius, joka eli 325 vuotta ennen kristusta, on kirjoittanut hevosen käytön myönteisistä vaikutuksista sairauksien hoidossa (Purjesalo 1991, 25).

Hevosten systemaattisempi hyödyntäminen kuntoutuksessa alkoi varsinaisesti kuitenkin vasta 1870-luvulla. Tällöin fysioterapeutti Chassaignacin totesi ratsastajan tasapainon, lihasvoimien, nivelten sekä moraalin paranevan ratsastuksen myötä. Ratsastusta käytettiin yhtenä kuntoutusmuotona toisessa maailman sodassa vammautuneiden sotilaiden hoidossa. Poliosta ratsastusterapian avulla kuntoutuneen Lis Hartelin voitettua ratsastuksen hopea mitalin Helsingin olympialaisissa vuonna 1952, alkoi ratsastusterapiakeskuksia syntyä ensin Englantiin ja sen jälkeen muualle Eurooppaan, Australiaan ja Pohjois-Amerikkaan. (Mäenpää, Kela & Sätälä 2016, 1278–85.) Tämän kehityksen myötä, myös lääketiede alkoi uudestaan kiinnostua ratsastuksen terveydellisistä vaikutuksista (Purjesalo 1991, 27).

1960-luvulla terveydenhuoltoneuvos, lääkintävoimistelija Aune Hannus tutustui vammaisratsastukseen ollessaan puolassa WHO:n stipendiaattina. Hannus toi idean erityisryhmien ratsastuksesta Suomeen 1970-luvun alussa ja Suomessa alettiin ensin järjestää vammaisryhmille tarkoitettuja kursseja, sekä myöhemmin leiritoimintaa. Kurssien järjestämisessä oli mukana Suomen kuntoutusliitto ry, jonka yksi perustajajäsenistä Anne Hannus on. (Purjesalo 1991, 28-29.)

### 5.2 Hevosavusteisen toiminnan koulutus ja saatavuus

Hevosterapiaa ja siihen yleisemmin käytettyä ratsastusterapiaa järjestetään Suomessa yleensä vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen ehdoin toiminta- ja fysioterapiana, edellytysten täytyessä. (Vehmasto & Lipponen 2021, 1775–1781.)

Ratsastusterapiaa käytetään lääkinnällisessä kuntoutuksessa ja Suomessa vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen maksajana siis toimii Kansaneläkelaitos. Kansaneläkelaitos otti ratsastusterapian heti 1990- luvulla korvattavien kuntoutusmuotojen piiriin. (Mattila-Rautiainen 2000, 18.) Henkilö, jolla on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa huomattavia vaikeuksia suoriutua tai osallistua arjen toimintoihin on oikeutettu vaativaan lääkinnälliseen kuntoutukseen. Kuntoutuksen tavoitteena on arjen toiminnoista suoriutuminen ja menetettyjen taitojen oppiminen vahvistamalla kuntoutujan toimintakykyä. Kuntoutukselle asetetaan sekä yksilöllisiä että yhteiskunnallisia tavoitteita, jotka liittyvät arjen toimintoihin, työhön tai opiskeluun. (Kansaneläkelaitos 2022, 3.)

Suomessa koulutettuja ratsastusterapeutteja, jotka ovat Suomen ratsastusterapeutit ry:n jäseniä on yhteensä 84. Etelä-Suomen alueella palveluntarjoajia on runsaasti mutta Pohjois-Suomessa heitä on vain neljä. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2019.)

Suomessa ratsastusterapeuttien koulutus alkoi vuonna 1988. Ratsastusterapiaa on käytetty erilaisten pitkäaikaissairauksien kuten masennuksen, CP- oireyhtymän ja MS- taudin kuntoutuksessa jo yli 25 vuotta. Ratsastusterapeutin koulutus kestää noin kolme vuotta ja sen järjestää Ypäjän hevosopisto yhdessä Suomen ratsastusterapeutit ry:n kanssa. Pohjakoulutukseksi vaatimuksena on sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden ammattitutkinto, kahden vuoden työkokemus sekä hyvät hevosmiestaidot. (Mäenpää ym. 2016, 1278–85.)

Suomalaisessa koulutuksessa ja ratsastusterapiamallissa opiskellaan niin hippoterapiaa kuin pedagogista ratsastustakin. Hippoterapialla tarkoitetaan ratsastusterapian hyödyntämistä lääkinnällisenä kuntoutuksena. Pedagogisella ratsastuksella puolestaan tarkoitetaan terapian hyödyntämistä kasvatuksen tukena. Ratsastusterapian koulutuksesta saa Suomessa patentti- ja rekisterihallituksen suojatun nimikkeen ratsastusterapeutti- SRT. (Mattila-Rautiainen 2000, 14.)

Sosiaali-, terveys- ja nuorisotieteiden ammattilainen, ratsastuksen opettaja sekä ratsastusterapeutti voi täydennyskoulutuksen avulla opiskella hevosavusteista sosiaalipedagogiikkaa (HASP) ja hevosavusteista toimintaa (HAT). Nämä kurssit täydentävät toinen toistaan, ja kun henkilö on suorittanut, saa hän nimikkeen HAT-ohjaaja. (Hevosopisto 2022.)

Koulutuksen lyhenne HAT tarkoittaa hevosavusteista toimintaa, joka koostuu neljästä eri opintokokonaisuudesta. HAT- opinnot koostuvat hevosavusteisen toiminnan perusteista, hevosavusteisesta toiminnasta mielenterveys- ja päihde-työssä, hevosavusteisesta toiminnasta vanhustyössä, neurosairauksia sairastavien kanssa ja hevosavusteista toimintaa nuorten, lasten sekä kehitysvammaisten kanssa. (Hevosopisto 2022.) HASP eli hevosavusteinen sosiaalipedagogiikka on suunnattu heille, jotka haluavat käyttää sote- tai opetusalan työssä hevosavusteista toimintaa sekä saada sosiaalipedagogisia otteita ja keinoja asiakkaan kanssa työskentelyyn. (Suomen ratsastajainliitto 2020.)

### 5.3 Hevosavusteinen toiminta kuntoutusmuotona

Pääosin eläinavusteista toimintaa käytetään fysio- ja toimintaterapiassa sekä puheterapiassa. Kuitenkin uusien tutkimusten perusteella on saatu hyviä tuloksia neurologisessa ja psykoterapeuttisessa kuntoutuksessa sekä sosiaalisessa kuntoutuksessa. (Vehmasto ym. 2021, 1775–1781.) Hevosavusteisessa toiminnassa kuntoutuja, hevonen ja ratsastusterapeutti tekevät töitä yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tapa, jolla hevosen ja asiakkaan kanssa toimitaan, riippuu asiakkaan erityistarpeista. (South African Journal of Occupational Therapy 2016.) Ongelmat voivat liittyä liikuntavammaan, mielenterveyteen tai käyttäytymisen säätelyn vaikeuksiin, mutta ratsastusterapialla on myös psykologisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Hevosavusteiseen toimintaan kuuluu oleellisena osana myös hevosen hoitaminen, helliminen sekä hevosen käyttäytymisen seuraaminen. Joskus ratsastusterapia sisältää myös tallitöitä riippuen kuntoutujan toimintakyvystä ja palveluntarjoajasta. (Mattila-Rautiainen 2000, 15.)

On todettu, että hevosen liikkeiden tuottamat ärsykkeet lisäävät kuntoutujan tietoisuutta omasta kehostaan ja tämän on havaittu parantavan liikkeiden hallintaa, kehon asentoja ja tilan hahmottamiskykyä (Mattila-Rautiainen 2000, 20). Ratsastusterapialla on vaikutusta myös tasapainon säätelyyn ja liikkumistaitoihin, kuten kävelyyn (Mattila-Rautiainen 2000, 32). Hevosen liikkeet ovat rytmikkäitä ja toistuvia ja nämä liikkeet matkivat lantion liikettä ihmisen kävellessä. Asiakkaan on tehtävä jatkuvasti pieniä muutoksia kehossaan pysyäkseen vakaassa asennossa

hevosen liikkessa ja tämä stimuloi hermosoluja, joka edesauttaa luomaan liiketoja uudelleen. (South African Journal of Occupational Therapy 2016.) Myös sellaiset harjoitteet, joiden ansiosta nivelten liikelaajuudet lisääntyvät ja spastisuus lievittyä parantavat kehonkaavan toimivuutta (Mattila-Rautiainen 2000, 27). Hevoselle ominainen liikkumistapa ja hevosen ruumiinlämpö saa aikaan asiakkaalle koko kehon passiivis- aktiivisen toiminnan, jota mikään muu fysioterapeuttinen menetelmä tai laite ei voi korvata. (Purjesalo 1991, 73.)

Hevosen terapeuttinen käyttö aloitettiin fysioterapiasta, mutta kohta huomattiin myös sen positiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Hevosavusteinen toiminta laajeni aluksi sosiaalipedagogiaan ja myöhemmin psykiatriaan sekä psykoterapiaan. (Mattila-Rautiainen 2000, 168.) Eläimelle on ominaista näyttää tunteita ei- diskriminoivalla tavalla kuten lapsilla (Purjesalo 1991, 74). Hevosen lämpö ja olemus vetävät ihmistä puoleensa ja hevonen houkuttelee koskettamaan. Kosketuksen kautta ihminen voi kokea tulleen rakastetuksi ja hyväksytyksi, se on tärkeä osa ihmisen vuorovaikutusta. Vaikka ihminen olisi menettänyt luottamuksen ihmisiin, voi eläintä olla silti helpompi lähestyä fyysisesti. Hevonen on rehellinen eikä sen lähestymiseen sisälly ehtoja. (Mattila-Rautiainen 2000, 183.)

Teoriat, jotka selittävät eläinsuuntautunutta psykoterapiaa näkevät, että eläimen ja ihmisen välisen siteen kautta monet sellaiset ihmiset, jotka eivät koe saavansa hyväksyntää ja lohdutusta muilta ihmisiltä, ovat saaneet sitä eläimiltä. (Purjesalo 1991, 74.) Psykoterapeuttinen ratsastusterapia aloitetaan yleensä silloin, kun muista terapiamuodoista ei ole ollut tarvittavaa apua tai potilas ei ole motivoitunut niihin. Terapiamuotoa voidaan hyödyntää esimerkiksi kommunikaatiohäiriöihin, fyysisiin ja psyykkisiin traumoihin, masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin, sekä psykosomaattisiin tiloihin. Myös esimerkiksi syömishäiriöön tai kroonisiin kiputiloihin on käytetty hevosavusteista toimintaa. (Mattila-Rautiainen 2000, 173.) Hevosen läsnäolo rauhoittaa ja helpottaa tunteiden käsittelyä, joka taas auttaa potilaan aggressioihin sekä pelkotiloihin, se myös lisää potilaan oksitosiinin tuotantoa sekä auttaa oppimisessa (Kahilaniemi 2016, 19). Potilaalla voi olla myös samanaikaisesti säännöllinen psykoterapia toisaalla, ja tällöin hevosavusteinen toiminta toimii rinnakkaishoitona. (Mattila-Rautiainen 2000, 173.)

Psyykkisesti oireilevat lapset ja nuoret kokevat yleensä voimakasta turvattomuuden tunnetta. Taustalla saattaa olla esimerkiksi aikuisten ailahteleva tunteiden ilmaisu, epäjohtonmukaisuus, puutteellinen hoiva tai epäluottamus aikuista kohtaan. Terapeutti on lapselle johdonmukainen ja turvallinen aikuinen. Kun terapeutti hallitsee suurikokoisen hevosen jämäkästi mutta rauhallisin ottein sekä huolehtii hevosen hyvinvoinnista, viestii se lapselle turvallisesta ja luotettavasta aikuisesta, joka tietää mitä tekee. Hevosavusteisessa toiminnassa itsensä voittaminen, onnistuminen, myönteinen palaute sekä huomion saaminen on tärkeitä tasapainoisen kasvun osatekijöitä (Okulov & Koukkari 2005, 25). Hevosavusteinen toiminta on moniulotteinen kokemus, jossa myös pienillä konkreettisilla asioilla on suuri merkitys. Esimerkiksi se, että lapselle huolehditaan terapian ajaksi lämpimät vaatteet, sekä talvisen ratsastuksen jälkeen tarjotaan lämmintä juomaa, auttaa se lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi sekä hoivatuksi. (Ikäheimo 2013, 159.)

#### 5.4 Hevosavusteisen toiminnan ympäristö ja välineet

Talliympäristö toimii sosiaalisena ympäristönä. Hevosen kanssa toimimiseen liittyy motoriikan haasteiden ohella myös yhteistyötä hevosen kanssa. Kun hevonen hakeutuu kontaktiin, se houkuttelee reagointia myös asiakkaalta. Myös talliympäristö ja maisemat voivat olla psyykkisesti merkittäviä, kun hevosen kanssa pääsee esimerkiksi pellolle tai metsiin. Talliympäristössä voi myös ottaa huomioon terapian tavoitteita, ja esimerkiksi matemaattisia harjoituksia voi liittää sujuvasti tallitöiden yhteyteen. (Mattila-Rautiainen 2000, 83-85.)

Yleensä ratsastus- ja hevostoiminta nähdään urheilu tai kilpailupainotteisena yksilölajina. Kuitenkin valtaosalle ihmisistä hevostoiminta on yhteisöllistä toimintaa, jossa hevoset ovat osana. On tärkeää, että talliyhteisö tiedostaa tehtävänsä kasvatuksellisenä yhteisönä ja antaa vastuuta oikeassa suhteessa ottaen huomioon lapsen tai nuoren ikäkauden sekä edellytykset (Okulov & Koukkari 2005, 5-6). Talliyhteisö onkin monelle lapselle ja nuorelle ainut yhteisö mikä pitää elämässä kiinni. Hevostoiminta poikkeaa siis tässä asiassa monesta muusta toiminnasta

siten, että toiminta on hyvin kokonaisvaltaista ja lapsi sekä nuori voivat osallistua toimintaan useassa eri roolissa. (Okulov & Koukkari 2005, 4.)

Hevosavusteisessa toiminnassa liikutaan yleensä ulkona ja erilaisissa maisemissa sekä maastoissa vuodenajasta ja säästä riippumatta. Esimerkiksi masentuneella ihmisellä voi olla kynnyks lähteä kotoaan ulos ja luontoon. Kun potilas on sitoutunut, näkyy se yleensä myös siinä, että potilaat haluavat tulla varatulle ajalle säästä riippumatta. Hevonen toimii positiivisena vahvistajana ja voimakkaana motivoijana (Ikäheimo 2013, 159). Masentuneella ihmisellä luonto ja ympäristö ei välttämättä tunnu miltään. Hevosen kanssa liikkuminen luonnossa antaa syvempiä ulottuvuuksia luonnon kokemiselle, kun hevonen reagoi erilaisiin ympäristön ärsykkeisiin. (Mattila-Rautiainen 2000, 186.)

Hevosavusteisessa toiminnassa ensisijainen terapeutti on hevonen mutta kuten muissakin terapiamuodoissa myös ratsastusterapiassa käytetään lisäksi erilaisia välineitä. Välineinä terapiassa voi olla esimerkiksi terapiavyö, jonka kahvat antavat kuntoutujalle lisätuen. Terapiavöitä on useita erilaisia ja sopiva valitaan yksilöllisesti kuntoutujan tarpeiden mukaisesti. Terapiassa käytettävän satulahuovan valintaan vaikuttavat kuntoutujan tarpeet ratsastusterapian tavoitteet ja sen istuvuus hevoselle. Huopa on suojana hevosen luisilta rakenteilta ja estää hiertymiä. Ratsastusterapiassa kuten myös muussa ratsastuksessa on käytössä ratsastuskypärä, ratsastuskypärän valinta kuntoutujalle on aina yksilöllinen. Oleellista kypärän valinnassa on sen malli ja joskus joudutaan pohtimaan kypärän sopivuutta erikoisen päänmallin tai esimerkiksi shuntin olemassaolon vuoksi. (Mattila-Rautiainen 2000, 154–158.)

## 6 VIDEO HEVOSAVUSTEISESTA TOIMINNASTA

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Niin kuin jokaisessa, myös toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen perusta. Aineiston valinnalle ensisijaisena lähtökohtana on opinnäytetyötyyppi. Aineiston kokoamisen tapa nojaa tutkimusasetelmaan ja tehtävänasetteluun. (Vilkkä 2021, 16.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järkeistämistä. Se voi olla käytäntöön suunniteltu opas, ohje tai ohjeistus esimerkiksi perehdyttämisopas. Toiminnallisena opinnäytetyönä voi toteuttaa esimerkiksi tapahtuman kuten kokouksen tai näyttelyn. Tärkeintä on, että toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuudessa yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikäytännöistä lähtevää kehittämistoimintaa, ja vastaa yleensä johonkin ammatillisesta käytöstä nousevaan tarpeeseen. (Vilkkä 2021, 16.)

Kun aiheeksemme valikoitui Green Care ja hevosavusteinen toiminta, oli meille selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Koemme että aihetta on tutkittu paljon, mutta sen tietoisuus on ihmisten keskuudessa vielä hyvin vähäistä. Tästä syystä päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että opinnäytetyömme tuottaa oppaan videon (LIITE 1) muodossa hevosavusteisesta toiminnasta. Videon muodossa opinnäytetyömme aihealue tulee enemmän näkyviin ja kuuluviin isommalle yleisölle. Toiminnallisella menetelmällä tuotettu video hevosavusteisuudesta tulee mahdollisesti toimeksiantajamme Youtube- kanavalle.

### 6.2 Opinnäytetyötä ohjaava prosessi

Opinnäytetyötä tehdessä meillä käytössä oli lineaarinen kehittämistyön malli. Lineaarissa mallissa on neljä osa-aluetta. Ne ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus ja päättäminen/arviointi. Lineaarinen malli on kaikista kehittämistyön malleista yksinkertaisin. Lineaarissa mallissa on myös selkeä aikaraja sekä päätepiste. (Seppänen- Järvelä 1999, 113.) Lineaarista mallia voidaan

myös kutsua kaavamaiseksi, perättäisinä vaiheina eteneväksi malliksi. Se tarkoittaa sitä, että vaiheet seuraavat toinen toisiaan ajallisesti laaditun suunnitelman mukaisesti. (Salonen 2013, 13–15.)

Tavoitteen määrittely	Suunnittelu	Toteutus	Päättäminen ja arviointi
Joulukuu 2021- Toukokuu 2022	Kesäkuu 2022- Heinäkuu 2022	Elokuu 2022- Lokakuu 2022	Marraskuu 2022- Joulukuu 2022

Taulukko 1. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64)

Tämä oli mielestämme kaikista selkein kehittämistyön malleista ja soveltui meille kaikista parhaiten. Aika tämän työn tekemiselle oli rajallinen ja selkeät tavoitteet toteutuksen sekä ajan suhteen oli hyvä olla selvillä, jotta työ saatiin tehtyä määräajassa (Taulukko 1).

### 6.3 Tavoitteen määrittely ja suunnittelu

Aloitusvaiheessa mietitään kehittämistarpeita ja näiden pohjalta määritellään työn tavoite. Aloitusvaiheessa on tärkeää, että siihen sitoutetaan kaikki työlle tärkeät toimijat mukaan. Työn kannalta merkittäviä asioita on aiheen rajaaminen ja siihen sitoutuminen. (Salonen 2013, 17.)

Aloitimme sillä, että määrittelimme opinnäytetyölle selkeän tavoitteen. Olimme yhteydessä toimeksiantajaan, jonka kanssa sovimme työn sisällöstä ja sitä kautta tavoite tuli vielä selkeämmäksi.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa on tärkeintä suunnitelman kirjoittaminen. Suunnitelmaan kirjataan prosessin kannalta tärkeimmät asiat niin tarkasti kuin se on siinä vaiheessa mahdollista. Tärkeimpiä asioita ovat esimerkiksi tiedonhankintamenetelmät, toiminnan vaiheet ja tavoitteet. (Salonen 2013, 17.)

Kun tietoperusta opinnäytetyölle oli tehty, aloitimme suunnitteluvaiheen ja mietimme, minkälaista materiaalia haluamme videossa olevan. Suunnitteluvaiheen alussa olimme yhteydessä toimeksiantajan edustajaan ja kysyimme vielä toiveita videon sisältöön. Tällöin saimme keskustelusta kuvan, että meillä olisi melkein vapaat kädet videon suunnitteluun, sisältöön ja editointiin liittyvissä asioissa. Sisältöön liittyen oli muutamia pieniä toiveita, jotka otimme huomioon kuvausvaiheessa. Kävimme läpi opinnäytetyön teoriaosuudesta meidän mielestämme tärkeimpiä asioita, joita haluamme videolle nostaa esiin. Teimme tiivistelmän teoriaosuudesta, johon valikoitui lyhyt pätkä Green Care -toiminnasta, mutta painoimme videossa enemmän hevosavusteisuutta. Suunnittelimme videon kuvauspaikan, ajankohdan, sekä minkälaista materiaalia kuvaamme. Jouduimme aikataulussa ottamaan huomioon sen, että videossa esiintyvä näyttelijä pääsisi paikalle, sää kuvauspäivänä olisi kohtuullisen hyvä, sekä kuvauspaikka olisi sinä päivänä rauhallinen. Suunnittelimme myös, minkälaisia apuvälineitä tarvitsimme kuvausta varten.

#### 6.4 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa työskennellään kohti tavoitetta. Toteutusvaihe on prosessin toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Toteutusvaiheessa suunnitelma realisoituu siten että mitä tehdään ja miten tehdään. Toteutusvaihe voi olla vaativin, mutta samalla se on yleensä oppimisen ja ammatillisen kasvun kannalta merkittävin. Ohjaus, vertaistuki sekä saatu palaute on oleellista opinnäytetyöprosessin sekä tekijöiden ammatillisen kasvun kannalta. (Salonen 2013, 18)

Saimme apuvälineet lainaksi kuvauksia varten läheiseltä ikäihmisten hoivakodilta. Toteutusvaiheessa kuvasimme videon aikataulun mukaisesti. Kun materiaali sekä tiivistelmä oli valmiina, avuksemme saimme ammattilaisen editoimaan videota meidän toiveidemme pohjalta. Kuvasimme videota Kotirannan hevostilalla Rovaniemellä, kuvaamisen aikana teimme vielä pieniä muutoksia siihen mitä kuvataan. Kuvaajana toimi toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä Minttu Viinikka. Näyttelijänä videossa on Frida Nojonen sekä toisena näyttelijänä opinnäytetyön toinen tekijä Noora Autti. Vaikka kuvaus tapahtui Kotirannan hevostilalla, kyseinen tila ei ole hevosavusteisen toiminnan palveluntarjoaja.

## 6.5 Arviointivaihe

Prosessin päättäminen on työllistävä sekä haastava, joten siihen tulisi varata tarpeeksi aikaa. Tässä vaiheessa opiskelijan on viimeisteltävä sekä opinnäytetyön tuotos että raportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Vaikka arviointi sisältyy oleellisesti kaikkiin prosessin vaiheisiin, on arviointi prosessin kannalta tärkeä vaihe. Tässä vaiheessa opinnäytetyön toimijat arvioivat yhdessä tuotosta ja tarvittaessa siihen tehdään vielä mahdollisia viimeistelyjä tai muutoksia. (Salonen 2013, 18.)

Sovimme aiemmin toimeksiantajan kanssa, että saamme melkein vapaat kädet videon tekemisen suhteen sen jälkeen, kun tavoite oli määritelty. Pyysimme palautetta opinnäytetyöstä toimeksiantajalta sekä ohjaavalta opettajalta. Muokkasimme kirjallista tuotosta vielä ohjeiden mukaisesti. Video oli tässä vaiheessa jo valmistunut eikä siihen voinut enää muutoksia tehdä.

Halusimme että video on selkeä ja että katsoja ymmärtää videon sanoman, vaikka aiheesta ei olisi aiempaa tietoa. Videossa käy ilmi hevosavusteisuuden monet eri hyödyt. Se on suunnattu kaikenikäisille sekä kuntoisille ihmisille, vaikka video on kuvattu niin, että näyttelijä esiintyy siinä liikuntavammaisena asiakkaana. Toiveemme oli, että videosta olisi myös hyötyä terveystaloukselle tuottaville organisaatioille, sekä mainonnan kautta myös hevosavusteista toimintaa tarjoaville yrityksille. Halusimme tuoda videolle tavallisia askareita, mitä hevosavusteisessa toiminnassa asiakkaan kanssa voidaan käyttää.

Saimme omasta mielestämme hyvin koottua keskeiset asiat videolle mistä halusimme kertoa, ja mitä toimeksiantajan edustaja oli antanut ohjeeksi. Video on laadukas siihen nähden, että sen on kuvannut aloitteleva kuvaaja. Videon kuvauspäivänä sää oli melko huono, olisimme toivoneet hieman parempaa sekä kirkkaampaa ilmaa. Myös kuvauspaikat olivat märät ja hieman synkät. Toiminnallisen osuuden toteutus oli meille molemmille mielekästä, siksi työn tekeminen sujui hyvin ja joutuisasti aikataulussa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tuotoksen tarkastelu

On tärkeää, että opinnäytetyö on ammatillisesti kiinnostava ja merkittävä jollekin kohderyhmälle. Opinnäytetyöllä on tarkoitus osoittaa kykyä teoreettisen tiedon ja käytännön ammatillisen taidon yhdistämiseen. Opinnäytetyö harjoittaa myös kokonaisuuksien sekä ajanhallintaa, yhteistyö- sekä työelämän kehittämistaitoja ja osaamista ilmaista suullisesti sekä kirjallisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157-160.) Hyvä ohje kohderyhmälle sisältää olennaisen ja tärkeän asian, mutta ei mitään ylimääräistä (Työterveyslaitos 2022).

Tuotos on toteutettu aloituspalaverissa toimeksiantajan edustajan esittämien sekä omien toiveiden mukaisesti. Se on helposti lähestyttävä ja ymmärrettävissä oleva tiivis tietopaketti hevosavusteisesta- sekä Green Care -toiminnasta. Tuotos palvelee niitä, joilla ei ole aikaisempaa tietoa aiheesta, tai ovat siitä kiinnostuneita ja haluavat saada siitä lisää tietoa. Se tuo esille luotettavaa tietoa toiminnasta, ja auttaa ymmärtämään hevosavusteisen toiminnan hyödyistä. Videossa olevaa tietoa voi hyödyntää niin hoitajat, palveluntarjoajat kuin myös ne, kelle hevosavusteisesta toiminnasta olisi hyötyä. Opinnäytetyöhön on kerätty monipuolisesti tutkittua aineistoa, josta nousee esille olennaiset asiat videon muodossa.

Tuotoksen suunnittelussa ja valmistamisessa arvioitiin jatkuvasti tiedon luotettavuutta sekä tarpeellisuutta. Valmistamisen aikana arvioitiin jatkuvasti myös sitä, mitkä asiat ovat videossa oleellisia ja mitkä ei. Tavoitteena oli kuitenkin saada mahdollisimman tiivis mutta kattava video aiheesta. Videon tekemisessä isoimpia mietinnän aiheita oli se, että se herättää tarpeeksi mielenkiintoa katsojassa.

### 7.2 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Opinnäytetyössä on otettava huomioon eettiset periaatteet. Tämä liittyy niin aineiston kokoamiseen, käsittelyyn, säilyttämiseen ja hävittämiseen, mutta myös lähdekritiikkiin. Lähdekritiikkiä käytetään lähteiden valinnassa. Se tarkoittaa sitä, että lähteitä valitessa arvioidaan sen laatu ennen kuin sitä käytetään omassa työssä. Lähteiden valinnassa tulee ottaa huomioon, milloin lähde on julkaistu, ja

onko tieto vielä ajan tasalla. Kannattaa myös tarkastella kuka lähteen on kirjoittanut, ja minkälainen maine ja asema kirjoittajalla on kyseisellä alalla. Jos lähteen kirjoittaja ei ole entuudestaan tuttu, lähteessä yleensä mainitaan kirjoittajan tutkinto, organisaatio tai asema. Tämä yleensä antaa viitteitä tekstin kirjoittajan luotettavuudesta ja osaamisesta. (Vilkkä 2021, 112.) Lähteiden lukumäärän perusteella ei ratkea opinnäytetyön arvo, vaan olennaisempaa on se, että lähteet ovat laadukkaita ja työhön soveltuvia (Vilkkä & Airaksinen 2004, 76).

Opinnäytetyössä tulee huomioida plagioinnin välttäminen. Eettisyyttä lisää myös kirjoittajien tieto siitä, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se tarkastetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettiset suositukset 2020, 7.) On tärkeää, että opinnäytetyöhön liittyvien julkaisujen säilyttämisestä sekä omistus- ja käyttöoikeuksista on sovittu kaikkien osapuolten kesken. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettiset suositukset 2020, 14). Myös lähdeviitteet tulee olla merkattuna tekstiin sekä lähdeluetteloon asianmukaisesti (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettiset suositukset 2020, 23).

Opinnäytetyössä on koko prosessin ajan huomioitu luotettavuus sekä eettisyys. Työssä käytettyihin lähteisiin suhtauduttiin kriittisesti ja niiden ajankohtaisuus sekä luotettavuus on otettu huomioon. Näin ollen toiminnallisen osuuden video sisältää vain luotettavaa sekä ajankohtaista tietoa. Opinnäytetyössä on jouduttu käyttämään myös muutamia vanhempia lähteitä. Nämä lähteet on valittu tarkkaan ja niissä ollut tieto on tarkastettu oikeanlaiseksi uudemmista lähteistä. Tässä opinnäytetyössä käytettyä Suomeksi kirjoitettua lähdemateriaalia löytyi kohtalaisen hyvin. Lähteitä etsiessä kirjallisuus, jota hevosavusteisesta toiminnasta löytyi Suomeksi kirjoitettuna, tuntui luotettavalta. Kun aineistoa lähdettiin enemmän kokoamaan, mukaan tulevat ulkomaalaiset lähteet. Näissä tuli olla erityisen tarkkana niiden luotettavuuden kanssa, ja tutkia lähteiden kirjoittajien taustoja kunnolla.

Eettinen herkkyyden tarkoittaa sitä, että opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Hyvät tieteelliset käytännöt perustuvat siihen, että toisen keräämää aineistoa ja tutkimustuloksia käsitellään asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Aineistoa kerätessä on tehtävä kompromisseja ja mietittävä miten tehdä

tutkittavien henkilöiden, tai kehittämisen kohteen osallistuminen opinnäytetyöhön turvalliseksi sekä minimoidaan mahdolliset haitat. (Vilkkä 2021, 113-114.)

Omassa opinnäytetyössä hyvät tieteelliset käytännöt perustuvat siihen, että kaikki muualta kerätyt lähdeaineistot merkitään huolellisesti tekstiviitteisiin sekä lähdeluetteloon. Opinnäytetyötä tehdessä, sen tekijä on aina valta-asemassa suhteessa tutkimuksen tai kehittämisen kohteeseen. Valta näyttäytyy tilanteissa, jossa valitaan aihe, oma suhde tutkimuskohteeseen, omat näkökulmat, se millä tavalla aineistoa kootaan ja tulkitaan sekä rajataan (Vilkkä 2021, 115). On myös hyvä pohtia sitä, että aineisto on luotettavaa sekä ajantasaista jotta kuntoutuja tai aineiston muu käyttäjä saa siitä oikeanlaisen tiedon ja maksimaalisen hyödyn. Aiheen rajaus tässä opinnäytetyössä korostuu myös, ja se tulee rajata tutkimustulosten perusteella eikä käyttää valta-asemaa ja esimerkiksi omia mielenkiinnonkohteita.

Videon tekemisessä on otettu huomioon se, että kuvattavilta henkilöiltä on kysytty lupa videon julkaisemiseen. Video kuvattiin talliympäristössä, jossa on myös muiden henkilöiden tavaroita sekä hevosia. Myös heiltä on pyydetty kuvauslupa sekä asianmukaisesti informoitu videon sisällöstä, sekä siitä mihin video julkaistaan. Kuvauspaikaksi valikoitui talliympäristö, jonka omistajalta on pyydetty lupa videon kuvaamiseen. Videon kuvaushetkellä on otettu huomioon eettiset seikat siten, että videomateriaalissa ei näy henkilöitä, jotka eivät kuulu videon teko prosessiin.

### 7.3 Opinnäytetyön merkitys ammatilliseen kasvuun

Opinnäytetyön tekemisen myötä olemme syventyneet aiheeseen, josta on hyötyä niin monella eri terveyden edistämisen osa-alueella. Aiheemme hevosavusteisuudesta tuntui aluksi suppealta, mutta mitä pidemmälle opinnäytetyö eteni, sitä enemmän huomasimme, kuinka laaja aihe on. Green Care- sekä eläinavusteisten -menetelmien hyödyntäminen omassa sairaanhoitajan/ terveydenhoitajan työssä nousi meille molemmille mielenkiinnon kohteiksi. Tutkiessamme asiaa laajemmin, huomasimme että aiheemme on sellainen, jota on mahdollista hyödyntää monella eri hoitotyön osa-alueella. Opinnäytetyötä tehdessä saimme ar-

vokkaita työkaluja työelämää varten, oli sitten tulevaisuuden työpaikkamme melkein missä tahansa hoitoalaa koskevassa työssä. Aihetta tutkiessa huomasimme, että olimme tietämättämme käyttäneet Green Care -menetelmiä työsämme. Opinnäytetyön tekemisen aikana meille kuitenkin nousi esiin uusia ideoita mitä voimme hyödyntää. Huomasimme että ideat ja toimintatavat eivät välttämättä tarvitse aina suuria ponnisteluja ja pitkää suunnittelua, vaan toimintaa voi harjoittaa myös pienemmillä resursseilla.

Emme olleet kumpikaan aiemmin tehneet näin isoa projektia, joten tämä työ kehitti ammatillista osaamista sekä taitoja isomman projektin tekemisessä. Opinnäytetyön tekemisen aikana opimme enemmän kirjoittamisesta, sekä se myös kasvatti tiedon käsittelykykyä. Opimme myös tarkastelemaan tuotosta kriittisesti ja ottamaan palautetta vastaan. Aluksi videon tekeminen vaikutti helpolta. Kuitenkin kun videota alettiin suunnittelemaan ja tekemään, huomasimme että siinä onkin isompi työ kuin luulimme. Opimme kuitenkin paljon videon tekemisen aikana siitä, mitä kaikkea siinä tulee ottaa huomioon ja kuinka monta vaihetta sen valmiiksi saattamisessa on. Saimme myös kokemusta kameran edessä esiintymisestä sekä kuvaamisesta.

Opinnäytetyön tekeminen kasvatti erityisesti ajanhallintataitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Keskinäinen yhteistyömme sujui hyvin, vaikka molemmilla tekijöillä oli ajoittain haasteita ajanpuutteen vuoksi. Aluksi ajattelimme, että teemme opinnäytetyötä aina yhdessä, mutta koimme myös hyväksi tavaksi sen, että jaamme opinnäytetyötä ja kirjoitamme sitä myös erikseen, tämä taas kasvatti taitoa työskennellä itsenäisesti. Opinnäytetyötä tehdessä pääsimme itsekkin syventymään aiheeseen ja kasvattamaan tällä tavoin omaa ammattitaitoa.

#### 7.4 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet

Johtopäätöksenä opinnäytetyön tekemisen jälkeen tulimme siihen tulokseen, että aiheesta löytyy paljon teoriatietoa niin Suomesta kuin muualtakin maailmasta. Kuitenkin sitä hyödynnetään hoitotyössä harmillisen vähän. Huomasimme kuitenkin, että olimme itsekkin käyttäneet joitakin Green Care -menetelmiä työskennellessämme esimerkiksi hoivakodeissa, mutta emme olleet mieltäneet sitä

Green Care -toiminnaksi. Mikäli meillä olisi ollut tietoa aiheesta silloin enemmän, olisimme osanneet monipuolisemmin käyttää luonnon ja eläimen terveyden edistämisen menetelmiä ihan perus hoitotyössä.

Jatkokehittelyehdotuksena voisimme tämän videon tueksi tehdä kattavamman oppaan, jossa syventyisimme vielä enemmän aiheeseen. Video, jonka olemme nyt tehneet sisältää paljon tietoa tiiviissä paketissa, se on kuitenkin vain pintaraapaisu siitä mihin kaikkialle hevosavusteisen toiminnan terveyshyödyt ulottuvat. Opas voisi avata enemmän tietoa palveluntarjoajista sekä yksityiskohtaisemmin sairauksista joihin Green Care- ja hevosavusteisesta toiminnasta on hyötyä. Opasta voisi levittää esimerkiksi koulujen sekä terveydenhuollon palveluntarjoajien käyttöön, jolloin sillä saataisiin aikaan enemmän tunnettavuutta aiheelle. Opinnäytetyöllämme tuottamaa videota tulee myös meidän levittää omassa työssämme sekä lähipiirissämme. Tavoitteenamme on, että sen sanomaa hyödynnettäisiin työpaikoilla sekä yksityishenkilöiden taholla.

Mikäli jatkaisimme aiheen parissa työskentelyä ja tuottaisimme esimerkiksi aiheesta oppaan, hyödyntäisimme siinä esimerkiksi haastattelujen muodossa ihmisten kokemuksia aiheesta. Nostaisimme työhön niiden henkilöiden kokemuksia, jotka ovat itse käyttäneet tai työssään käyttäneet kyseisiä metodeja. Näiden avulla pääsisimme syvemmälle aiheeseen myös ihmisten omien kokemusten kautta.

## LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 3.11.2022. file:///C:/Users/Test/Downloads/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020%20(2).pdf

Artz, B. & Davis, D. B. 2017. Green Care: A Review of the Benefits and Potential of Animal-Assisted Care Farming Globally and in Rural America. *Animals* Vol. 31 No 7 , 31, 3–4. Viitattu 22.09.2022 <https://doi.org/10.3390/ani7040031>

Cuthbert, S., Kellas, A. & Page L. A. 2020. Green Care in psychiatry. *The British Journal of Psychiatry* (2021)218, 73–74. doi: 10.1192/bjp.2020.166 Viitattu 22.09.2022 <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FD9F250472E4ADEB1A67E0414370901E/S000712502000166Xa.pdf/green-care-in-psychiatry.pdf>

Green Care Coalition 2022. What is Green Care? Viitattu 20.09.2022 <https://greencarecoalition.org.uk/about/>

Green Care Finland 2022a. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 21.9.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Green Care Finland 2022b. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 21.09.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Green Care Finland 2022c. Menetelmät. Viitattu 19.08.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>

Green Care Finland 2022d. Mitä on Green Care? Viitattu 18.08.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/>

Green Care Finland 2022d. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 21.9.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Hevosopisto 2022. Hevosavusteinen toiminta (HAT). Viitattu 11.8.2022. <https://www.hevosopisto.fi/hevosavusteinen-toiminta/>

Hippotherapy in occupational therapy practice. 2016. *South African Journal of Occupational Therapy* 2016. Viitattu 19.9.2022. <http://www.scielo.org.za/pdf/sajot/v46n2/06.pdf>

Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Tampere: Eeva Kahilaniemi/ Voimatassu Ky

Kela 2022. Vaativa lääkinällinen kuntoutus. Viitattu 4.4.2022.  
<https://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus>

Koistinen, K. 2005. Hevostoiminta ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäyttämistä. Teoksessa S. Okulov & K. Koukkari (toim.) Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi. Kuopio: Kuopion yliopisto, 4

Mattila-Rautiainen, S. 2000. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mäenpää, H., Kela, K. & Sätilä, H. 2016. Ratsastusterapia liikuntavammaisten lasten kuntoutuksessa. Aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13201>

Purjesalo, K. 1991. Ratsastus hoito- ja kuntoutusmuotona. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos. Tutkimus.

Salonen, K 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seppänen-Järvelä, R. 1999. Luottamus prosessiin. Kehittämistyön luonne sosiaali- ja terveysalalla. Helsingin yliopisto. Sosiaalipolitiikka. Väitöskirja.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Viitattu 19.09.2022 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=>

Suomen aasiyhdistys ry 2022. Pitkärakkaista asiaa. Inkeri ja Rinkeli – Suomen ensimmäiset viralliset terapia – aasit. Viitattu 22.09.2022 <https://aasiyhdistys.com/2018/02/05/inkeri-ja-rinkeli-suomen-ensimmaiset-viralliset-terapia-aasit/>

Suomen Karva-Kaverit ry 2022. Suomen Karva-Kaverit. Viitattu 28.11.2022. <https://suomenkarvakaverit.fi/>

Suomen ratsastusterapeutit Ry. 2019. Terapeutit. Viitattu 4.4.2022. <https://suomenratsastusterapeutit.fi/terapeutit/>

Suomen ratsastajainliitto ry. 2020. Hevosavusteisen ohjaajan nimikkeestä suojattu. Viitattu 11.8.2022. <https://www.ratsastus.fi/uutiset/hevosavusteisen-ohjaajan-nimikkeesta-suojattu/>

Steigen, A. M., Kogstad, R. & Hummelvoll, J. K. (2016) Green Care services in the Nordic countries: an integrative literature review, European Journal of Social Work Vol. 19 No 5, 692-715. Viitattu 19.09.2022 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13691457.2015.1082983>

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopisto.

- Tulkki, A. 2012. Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa H. Jankkila (toim.) Green Care- hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu, 17-18
- Työterveyslaitos 2022. Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. Viitattu 3.11.2022 <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-onhyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>.
- Vehmasto, E., Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylilauri, M. & Yliviikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa, Vaasan Yliopisto & Levón instituutti. Viitattu 21.09.2022 <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## LIITTEET

Liite 1. Video Green Care- ja hevosavusteisesta -toiminnasta.

Liite 1. Video Green Care- ja hevosavusteisesta -toiminnasta.

<https://we.tl/t-r6t4TomwPo>