



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANNE AUTIO & MAIJA UUSINIITTY

GREEN CARE – MENETELMÄT JA IKÄÄNTYNEIDEN
TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

KUNTOUTUKSEN OHJAUKSEN KOULUTUSOHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Autio, Anne ja Uusiniitty, Maija: Green Care - menetelmät ja ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen

Opinnäytetyö, AMK

Kuntoutuksen ohjauksen koulutusohjelma

Helmikuu 2024

Sivumäärä: 54

Tämä opinnäytetyö käsittelee Green Care – menetelmien hyödyntämistä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä Kauramäen kylän henkilökunnan tietämystä toimintakyvystä, ikääntymisestä, sekä ikääntymisen aiheuttamista muutoksista. Lisäksi tavoitteena oli tuoda tietoa Green Care - hoivafilosofiasta ja siitä, miten Green Care - menetelmiä voidaan hyödyntää jokapäiväisessä kuntoutus- ja hoitotyössä.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja se toteutettiin syyskuussa 2023 Kauramäen kylän henkilökunnalle. Kauramäki on Keski-Suomen hyvinvointialueella sijaitseva ikääntyneiden asumisyksikkö. Yksikkö käynnisti toimintansa Jyväskylässä syksyllä 2023. Kauramäen kylän toimintaa tukee vahvasti Green Care - hoivafilosofia.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli luoda henkilökunnalle sähköinen Green Care - menetelmäopas, jonka luontolähtöiset menetelmät ovat luotu toteutettavaksi Kauramäen kylässä. Green Care – menetelmäoppaan tarkoitus on jäädä osaksi Kauramäen kylän perehdytysmateriaalia. Menetelmäoppaan avulla esihenkilöt ja hoitohenkilökunta pystyvät perehdyttämään uusia työntekijöitä, sekä hyödyntämään opasta omassa työssään. Green Care - menetelmäoppaan tarkoituksena oli luoda Kauramäen kylän henkilökunnalle yhtenäiset luontolähtöiset menetelmät, joita jokaisen henkilökunnan jäsenen olisi helppo hyödyntää.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee yleisesti toimintakykyä, sen eri osa-alueita ja sitä, miten ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn. Lisäksi osuudessa käsitellään Green Care - menetelmiä, menetelmien hyötyjä, sekä Green Care - toiminnan historiaa, kehityskaarta, periaatteita ja vaikutuksia.

Opinnäytetyöstä kerätyn palautteen perusteella toimintakykyyn ja Green Care – menetelmiin pohjautuva toiminnallinen iltapäivä otettiin vastaan myönteisesti. Osalle henkilökunnasta aiheet olivat entuudestaan tuttuja, osalle uutta tai hyvää kertausta. Palautteiden perusteella toiminnallinen iltapäivä koettiin hyödyllisenä. Henkilökunta koki saavansa työn tueksi valmista materiaalia, joita he voivat hyödyntää osana Kauramäen kylän sähköistä perehdytyskansiota.

Avainsanat: toimintakyky, kuntoutus, ikääntynyt, Green Care, luonto, hoitotyö

Abstract

Autio, Anne and Uusiniitty, Maija: Methods and Supporting the Functional Capacity of the Elderly

Thesis, Bachelor of Applied Sciences

Rehabilitation Guidance Program

February 2024

Number of pages: 54

This thesis examines the utilization of Green Care methods in supporting the functional capacity of the elderly. The aim of our thesis was to increase the Kauramäen kylä staff's knowledge regarding functional ability, ageing and the changes that it brings. Additionally, the aim was to provide information about the Green Care Care philosophy and how Green Care methods can be utilized in everyday rehabilitation and care work.

Our thesis was practise-based and was implemented in September 2023 for the staff of Kauramäen kylä. Kauramäen kylä is an elderly housing unit located in the Central Finland welfare area. The unit started its operations in Jyväskylä in the fall of 2023. The activities of Kauramäen kylä are strongly supported by the Green Care care philosophy.

The purpose of our thesis was to create a Green Care method e-guide for the staff, which would have nature-based methods designed for implementation within Kauramäen kylä. The Green Care method guide would then become part of the orientation material for Kauramäen kylä. With the help of the method guide, supervisors and nursing staff can orient new employees and utilize the guide in their own work. The purpose of the Green Care - method guide was to create uniform nature-based methods for the staff of Kauramäen kylä, which every staff member could easily utilize.

The theoretical part of the thesis discusses the general functional capacity, its different aspects, and how aging affects functional capacity. In addition, the section covers Green Care methods and their benefits, as well as the history, development, principles, and effects of Green Care activities.

Based on the feedback gathered from the thesis, the functional afternoon based on functional capacity and Green Care methods was positively received. For some of the staff, the topics were familiar, while for others, they were either new or a useful refresher. Based on the feedback, the functional afternoon was considered beneficial. The staff felt they were provided with ready-made materials to support their work, which they can utilize as part of Kauramäen kylä's electronic orientation folder.

Keywords: functional ability, rehabilitation, elderly, Green Care, nature, care work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTEYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TOIMINTAKYKY	7
3.1	Toimintakyvyn määritelmä	7
3.2	Toimintakyvyn arviointi ja ICF- viitekehys.....	9
4	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY	12
4.1	Toimintakyvyn muutokset ikääntyneellä	12
4.2	Ikääntyneen toimintakyvyn arviointi	14
5	GREEN CARE.....	15
5.1	Green Caren kehityskaari.....	15
5.2	Tarkoitus	16
5.3	Tavoitteet.....	17
5.4	Toiminnan muodot	18
5.5	Toiminnan eettiset periaatteet	19
5.6	Vaikutukset	20
6	IKÄÄNTYNEET JA GREEN CARE	21
6.1	Oikeus osallisuuteen.....	21
6.2	Green Caren- menetelmien hyödyntäminen.....	23
6.3	Green Care -toiminnan ohjaus ja kehittäminen.....	23
6.4	Aikaisemmat tutkimukset.....	23
7	MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS	24
7.1	Opinnäytetyön tilaaja	24
7.2	Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa	25
7.3	Opinnäytetyön valmistelu ja suunnittelu.....	25
7.4	Toiminnallisen iltapäivän toteutus	26
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
8.1	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	27
8.2	Palaute	28
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	28
9.1	Jatkotutkimusehdotukset.....	28
9.2	Oman oppimisen arviointi.....	29
9.3	Pohdinta	30

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomessa ikääntyneillä tarkoitetaan yli 65- vuotiaita vanhuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2010, 2. §). Tilastojen (STM) mukaan useassa Suomen kunnassa olisi vuonna 2030 vähintään joka neljäs asukas täyttänyt 75 vuotta, tai on sitä vanhempi. Ihmisten elinajan pitenemistä pidetäänkin yhtenä yhteiskunnan tärkeimmistä saavutuksista ja merkinä siitä, että väestön hyvinvointi on lisääntynyt ja toimintakyky parantunut. Toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kuntoutuksessa halutaan erityisesti korostaa elämänlaadun parantamista. Ikäihmisten hoidossa tavoitellaankin ajatelmaa, että elinajan pidentymisen tuomat lisävuodet koettaisiin mahdollisimman hyvinä. (Sosiaali- ja terveystministeriön julkaisu, 2020).

Ikääntyneiden palveluita säätelee sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö (1301/2014) ja laatusuositus (Sosiaali- ja terveystministeriö, 2020.) Laki (604/2022 § 15a) edellyttää, että ikääntyneen henkilön palvelutarpeiden selvittämisen yhteydessä tulee arvioinnissa käyttää RAI- arviointivälineistöä. RAI-arviointi on monipuolinen palvelutarpeen arviointiprosessi, joka toteutetaan yhdessä asiakkaan kanssa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2010, 1. §). Lisäksi ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseen on asetettu valtakunnallisia tavoitteita, joiden avulla halutaan varmistaa, että ikääntyneitä tuetaan yksilöllisesti osallisuuteen, mahdollistetaan pääsy luontoon, sekä tarjotaan mahdollisimman mielekkäät vanhuusiän vuodet. (Kan, 2022. s, 15).

Arkiympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja osallisuuden kokemuksiin valtavasti. Luonto kuuluu meille suomalaisille elinehtoihin ja on vahvasti osa kulttuuriamme. Luontoympäristöissä liikkumalla ihmismieli kääntyy usein myönteiseen tunnetilaan. Kaikille tulisikin iästä riippumatta luoda mahdollisuus päästä luontoon, hyvinvointia lisäävien vaikutusten pariin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL, 2022.)

Luonnosta on kehittynyt hyvinvointityöskentelyn suuntaus, jota kutsutaan Suomessa nimellä Green Care, vihreä hoiva. Green Care - menetelmiä hyödynnetään jo monilla

aloilla ja kasvavassa määrin myös vanhustenhoidossa. Luontolähtöisiä menetelmiä voidaan kutsua myös luontopohjaisiksi toiminnoiksi. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa luontolähtöistä toimintaa eri elinympäristöissä. (Suomi, Juusola & Anundi, 2016, s. 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme käsittelee yleisesti toimintakykyä, sen eri osa-alueita ja sitä, miten ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn. Lisäksi toimintakykyä on käsitelty ICF- viitekehykseen ja RAI-arviointiin pohjautuen. Opinnäytetyömme painottuu käsittelemään Green Care-menetelmiä, sekä johdattelee menetelmien hyödyntämiseen ikääntyneiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Käsittelemme opinnäytetyösämme Green Caren – toiminnan kehityskaarta, periaatteita ja vaikutuksia. Haluamme tuoda aihetta esille ja kannustaa menetelmien hyödyntämiseen kuntoutus- ja hoitotyössä.

Opinnäytetyömme on toteutettu toimeksiantona Keski-Suomen hyvinvointialueen ikääntyneiden asumisyksikköön, Jyväskylässä sijaitsevaan Kauramäen kylään. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena laadittiin suullinen esitys ja materiaalia, joka liitettiin osaksi toimeksiantajan sähköistä perehdytysmateriaalia. Toiminta Kauramäessä on uutta ja se luo työyhteisöön uudenlaista toimintaa. Kauramäessä työntekijät suunnittelevat itse, miten he haluavat käytännön työtään toteuttaa.

Opinnäytetyömme aiheen valintaan vaikutti meidän oma kiinnostuksemme luontoon, sen tuomiin hyvinvoinninvaikutuksiin ja sitä kautta ikääntyneiden hyvinvointiin. Kuulimme uudesta avattavasta asumisyksiköstä, jossa visiona on toteuttaa ikääntyneiden kuntoutus- ja hoitotyötä Green Care - hoivafilosofiaan pohjautuen. Kauramäen toiminta oli uutta ja talo oli vielä vailla asukkaita, jolloin saimme mahdollisuuden olla osallisina henkilökunnan perehdytystoiminnan alkaessa. Suunnittelimme toimeksiantajan toiveita kuunnellen toiminnallisen iltapäivän, jonka lähtökohtana oli tuoda perustietoa ja kertausta toimintakyvystä ja Green Care - menetelmistä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kauramäen kylän henkilökunnan tietämystä ihmisen toimintakyvystä, ikääntyneen toimintakyvystä ja sen tuomista muutoksista, sekä Green Care - hoivafilosofiasta ja siitä, miten Green Care - hoivafilosofiaa voidaan hyödyntää jokapäiväisessä kuntoutus- ja hoitotyössä. Tavoitteena on lisätä ja vahvistaa Kauramäen kylän henkilökunnan osaamista Green Care - menetelmien hyödyntämisestä osana henkilökunnan jokapäiväistä työtä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä sähköinen Green Care - menetelmäopas, jonka luontolähteiset menetelmät ovat luotu toteutettavaksi Kauramäen kylässä. Green Care - menetelmäopas jää osaksi Kauramäen kylän perehdytysmateriaalia. Menetelmäoppaan avulla henkilökunta pystyy perehdyttämään uusia työntekijöitä Green Care - menetelmien hyödyntämisestä Kauramäen kylässä, sekä hyödyntää opasta omassa työssään. Green Care - menetelmäoppaan tarkoituksena on luoda Kauramäen kylän henkilökunnalle yhtenäiset luontolähteiset menetelmät, joita jokainen henkilökunnan jäsen osaa hyödyntää.

3 TOIMINTAKYKY

3.1 Toimintakyvyn määritelmä

Toimintakyky on laajasti ihmisen hyvinvointiin liittyvä käsite, jota voidaan tarkistella eri näkökulmista. Toimintakykyä voidaan määritellä joko todettuja toiminnanvajeita tai toimintakyvyn tasoa kuvaten. Toimintakyvyllä tarkoitetaan selviytymistä itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista tyydyttävällä tavalla siinä ympäristössä, jossa ihminen arkeaan elää. (Heimonen, 2009, s. 10). Toimintakyky voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen (Kuva 1.), jotka ovat fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen sekä sosiaalinen toimintakyky. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL, 2022).

Toimintakyvyn määrittelytavat vaihtelevat tieteenalan ja näkökulman mukaan. Toimintakykyä tarkastellaan lääketieteessä yleensä terveyden ja sairauden käsitteistä lähtien. Psykologiassa, sosiaalitieteissä ja liikuntatieteissä ollaan kiinnostuneita toiminnasta ja toimintakyvystä erillään terveys- ja sairausulottuvuudesta. Biomedikaalisen tautikäsityksen mukaan sairauden vaikeusaste määrää sen aiheuttamat toiminnalliset rajoitukset. Biopsykososiaalisen sairausmallin mukaan toimintakyvyn ja toimintarajoituksiin vaikuttavat myös muut tekijät. (Järvikoski & Härkäpää, 2011, s. 92).

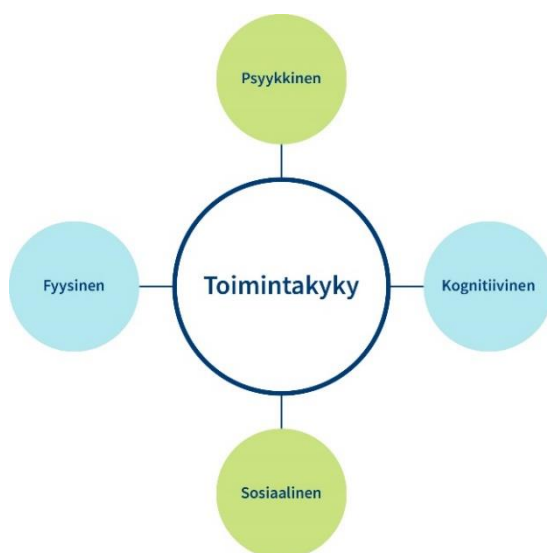
Sosiaalinen tuki, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Ihmissuhteet tukevat toimintakykyä ja auttavat ihmistä esimerkiksi sairastumisessa. (Kinnunen, 2022, s. 80).

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä osallistua sosiaalisiin tilanteisiin, jotka ihminen kokee juuri itselleen tärkeäksi. Sosiaalisella toimintakyvyllä viitataan yksilön kykyyn toimia osana yhteiskuntaa ja yhteisöä. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat myös ulkopuoliset tekijät, kuten olemassa olevat verkostot. (Kinnunen, 2022, s. 80)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä tehtävistä, jotka ihmisen arjessa ovat tärkeitä. Fyysinen toimintakyky ilmenee esimerkiksi kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Liikkumiskyvyllä ymmärretään yleensä siirtymistä paikasta toiseen juosten, kävellen tai muilla tavoin. Liikkuminen kattaa myös esineiden kantamisen, nostamisen, kehon asennon vaihtamisen ja ylläpidon sekä kulkuneuvoilla liikkumisen. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat kehon asennon ja liikkeiden hallinta, nivelten liikkuvuus, aerobinen kestävyys sekä lihasvoima. (Rinne ym., 2020, s. 8).

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tuntea, kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, sekä kykyä muodostaa käsityksiä omasta itsestä, ympäröivästä maailmasta ja kykyä suunnitella elämänsä- tehdä sitä koskevia valintoja ja ratkaisuja. Osa hyvää psyykkistä toimintakykyä on myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä, sekä suhtautua realistisesti omaan tulevaisuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL, 2022.)

Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu esimerkiksi muisti, hahmottaminen, tietojen käsittely, toiminnan ohjaus, oppiminen sekä keskittyminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL, 2022.)



Kuva 1. Toimintakyvyn osa-alueet.

3.2 Toimintakyvyn arviointi ja ICF- viitekehys

Tietoja toimintakyvystä tarvitaan moneen tarkoitukseen. Niitä käytetään muun muassa yksilön työkyvyn, kuntoutustarpeen ja avuntarpeen arvioinnissa, väestön terveyden tason mittaamisessa, sekä erilaisten interventio-ohjelmien vaikutusten selvittämisessä. Toimintakykymittauksia tehdään kuntoutuksessa, hoitotyössä ja lääketieteessä. (Pohjolainen, 2009, s. 18.)

Toimintakyvyn arviointi on aina asiakaslähtöistä ja osaltaan sen tulee vahvistaa asiakkaan toimijuutta. Arviointi toteutetaan aina asiakkaan kanssa yhdessä, sekä tarpeen tullen arvioinnin prosessiin otetaan mukaan asiakkaan läheisiä kokonaisvaltaisen tilanteen hahmottamiseksi. Asiakas on aina itse oman tilanteensa asiantuntija, tätä lähtökohtaa tulee asiantuntijan kunnioittaa. (Sainio & Salminen, 2022, s. 261–264.) Toimintakyvyn arviointi tulee aina tehdä riittävän laaja-alaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Asiantuntijalla tulee olla riittävä osaaminen arvioinnin tekemiseen ja tulosten

tulkintaan. Arvioinnin oikealla toteutuksella on suuri merkitys, sillä näiden tulosten pohjalta suunnitellaan asiakkaan tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL, 2023).

Toimintakyvyn arvioinnin tulee olla moniulotteista, koska fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arvoinnit ovat luonteeltaan erilaisia. (Paltamaa, 2018, s. 16.) Eri toimintakykyulottuvuuksien arvioimiseen voidaan käyttää erilaisia arviointimenetelmiä, joista osa on vakiintunut laajaan käyttöön. (TOIMIA- käsikirja, 2017).

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. ICF- luokitus tarjoaa yhtenäisen, kansainvälisesti sovitun kielen ja viitekehyksen, jonka avulla kuvataan toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. ICF- luokituksen avulla terveyttä ja terveydenhuoltoa koskevaa tietoa voidaan välittää eri ammatti- ja tieteentaloille kautta maailman. (World Health Organization, WHO, 2004, s. 3–4).

ICF- luokituksella on useita tavoitteita. Sen tavoitteena on tarjota tieteellinen perusta tutkia ja ymmärtää toiminnallista terveydentilaa, sekä terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa, niiden vaikutuksia ja niitä määritteleviä tekijöitä, mahdollistaa tietojen vertaaminen eri maiden, terveydenhuollon erikoisalojen, palveluiden ja eri ajankohtien välillä, sekä parantaa eri käyttäjäryhmien välistä viestintää- tarjota järjestelmällinen koodausmenetelmä terveydenhuollon tietojärjestelmää varten. (WHO, 2004, s. 5.)

ICF- luokituksessa on kaksi osaa, jotka molemmat sisältävät kaksi osa-aluetta. Ensimmäinen osa käsittelee toimintakykyä, sekä toimintarajoitteita. Näiden osa-alueisiin kuuluu ruumiin toiminnot ja rakenteet, sekä suoritustoiminta ja osallistuminen. Toinen osa-alue käsittelee kontekstuaalisia tekijöitä, jotka muodostavat yksilön elämän ja elämisen koko taustaa, jota vasten toiminnallinen terveydentila luokitellaan. (Kuva 2.) (Kaakkurinen & Paltamaa, 2022, s. 37–40.)

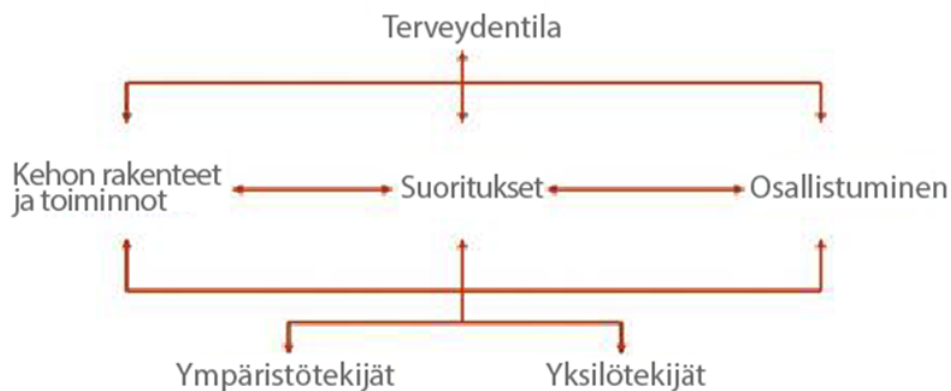
Ruumiin/kehon toimintoja ovat elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot. Ruumis/keho tarkoittaa ihmisen elintoimintojen kokonaisuutta. Tämä kokonaisuus sisältää rakenteena myös aivot, joten ICF:ssä mielen toiminnot sisältyvät ruumiin/kehon

toimintoihin. Suoritus on tehtävä tai toimi, jonka yksilö toteuttaa. Suoritusrajoite on vaikeus, joka yksilöllä on toimen tai tehtävän toteuttamisessa. Osallistuminen on henkilön osallisuutta elämän tilanteisiin- se edustaa toimintakyvyn yhteisöllistä näkökulmaa. (Kaakkuriniemi & Paltamaa, 2022, s. 37–40.)

ICF-luokitus sisältää kaksi eri osa-aluetta, joista toinen kuvaa toimintakykyä ja toimintarajoitteita. Näiden osa-alueisiin kuuluu ruumiin toiminnot ja rakenteet sekä suoritustoiminta ja osallistuminen. Toinen osa kuvaa kontekstuaalisia tekijöitä, joiden osa-alueet ovat ympäristötekijät sekä yksilötekijät. (Kuva 2.) (WHO, 2004, s.7–8).

Kontekstuaalisiin tekijöihin kuuluvat ympäristötekijät ovat fyysinen, sosiaalinen ja asenneympäristö, jossa ihmiset asuvat ja elävät. Nämä tekijät vaikuttavat joko myönteisesti tai kielteisesti ihmisen osallistumiseen yhteiskunnan jäsenenä, yksilön kykyyn toteuttaa toimia tai tehtäviä ja yksilön ruumiin/kehon toimintoihin tai ruumiin rakenteeseen. Kontekstuaalisiin tekijöihin kuuluvat myös yksilötekijät. Yksilötekijöitä ovat mm. sukupuoli, ikä, muut terveydentilantekijät, yleiskunto, elämäntavat, tottumukset, kasvatus, selviytymisstrategiat, sosiaalinen tausta, koulutus, ammatti, entiset ja nykyiset kokemukset, yleinen käyttäytymismalli ja luonteenomaiset käytöspiirteet, yksilölliset henkiset vahvuudet ja muut ominaisuudet mm. kulttuuritausta. (Kaakkuriniemi & Paltamaa, 2022, s. 40.)

ICF-luokituksen käytössä täytyy noudattaa eettisiä ohjeita. ICF- luokituksen tarkoituksena ei ole leimata ihmisiä, vaan luokitusta tulee käyttää jokaisen arvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Ammattilaisen pitää varmistaa, että henkilö, jonka toimintakykyä kuvataan, ymmärtää, mistä on kyse. ICF:n avulla kuvattu tieto on henkilötietoa, johon pätevät yleisesti hyväksytyt tiedon käyttötarkoituksen mukaiset yleiset tietosuoja-asetukset. GDPR- on henkilötietoja käsittelevä laki ja se tulee sanoista; General Data Protection Regulation. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2023.)



Kuva 2. Toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden käsitteellinen malli ICF-luokituksen mukaan.

4 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

4.1 Toimintakyvyn muutokset ikääntyneellä

Ikäihmisten hyvinvointiin panostaminen on ajankohtainen asia ikääntyvässä Suomessa. (Heimonen & Kokko, 2020.) Sairauksien hoito ja kuntoutus ovat tehostuneet, jonka ansiosta ikääntyneiden toimintakyky on parantunut ja parantuu edelleen. (Kelo ym., 2015, s. 27).

Vanhenemiseen vaikuttavat ihmisen sosiaaliset, psykologiset ja biologiset tekijät. Ihmisen elinympäristö, sekä satunnaistekijät, kuten tapaturmat ja sairaudet vaikuttavat myös vanhenemiseen. Vanhuudessa yksilöiden väliset erot terveydessä ja toimintakyvyn eri alueilla lisääntyvät ja ovat suurimmillaan elämän loppuvaiheessa; muutokset alkavat yksilöllisesti vaihdellen eri aikoina ja eri lähtötasolta, sekä saavuttavat heikoin tason eriasteisesti. (Ruoppila, 2023, s. 310–311).

Ikääntyminen tuo merkittäviä fyysisiä muutoksia ruumiin rakenteeseen ja koostumukseen, luuston ja lihasvoiman heikentymiseen, kestävyys ja nopeuden vähenemiseen, sekä asennonhallinnan heikentymiseen. (Ruoppila, 2023, s. 320). Riittävä fyysinen

toimintakyky on tärkeää, sillä se vahvistaa myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Esimerkiksi kaupassa käynti mahdollistaa ikäihmiselle mahdollisuuden tavata muita ihmisiä, sekä tuttuja. Lisäksi sosiaalisuus tukee mielen hyvinvointia ja tämän kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Kelo ym., 2015, s. 31).

Kognitiivisia toimintoja muuttavat monet ikääntymisen mukanaan tuomat tekijät, kuten muun muassa elinympäristö, terveydentila ja lääkaineet. Tarkkaavaisuus ja valppaus heikentyvät joissakin määrin vanhetessa, havaintomotoriikka heikkenee hermoston rakenteen ja toiminnan muutosten vuoksi ja muisti heikkenee. (Ruoppila, 2023, s. 321–335).

Ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat harrastamisen mahdollisuudet, läheis- ja intiimisuhteet, asuin- ja elinympäristö, sekä sosiaalinen luottamus. Lähiympäristön tarjoamat toiminta- ja palvelujen saantimahdollisuudet ovat erittäin merkittäviä ja vaikuttavia erityisesti ikäihmisille. Ikääntyminen vähentää naisten sosiaalista osallistumista laaja-alaisemmin ja voimakkaammin kuin miesten. Naisilla on yleisemmin enemmän fyysistä toimintakykyä ja erityisesti ulkona liikkumista heikentäviä vammoja ja sairauksia kuin miehillä. (Ruoppila, 2023, s. 386–387).

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että ikääntyneen elin- ja toimintaympäristön välinen vuorovaikutussuhde on hyvä. Onnellisuuden kokemus lisää psyykkistä hyvinvointia. Monet ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä, tämä on silti yksilöllistä, mutta yksinäisyyden tunne vaikuttaa negatiivisesti mielen hyvinvointiin. (Kelo, 2015, s. 29). Elämän tarkoituksellisuuden tunne on tärkeää ja se tukee psyykkistä toimintakykyä. (Ruoppila, 2023, s. 321).

Elintavoilla on olennainen merkitys puhuttaessa ikääntymisestä ja toimintakyvyn ylläpitämisestä. Positiiviset terveyskäyttäytymismuutokset myös myöhemmällä iällä, ovat omiaan vaikuttamaan suotuisasti terveyteen. Ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttaa keskeisesti elintapavalinnat, joita ihminen tekee elämänsä aikana. Myös myöhemmällä iällä noudatetuilla elintavoilla on merkittävä vaikutus toimintakyvylle. Elintapoihin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota suunniteltaessa ikääntyneisiin kohdistuvia toimintakykyä tukevia ohjelmia, sekä toimintakykyinterventioita. (Sulander, 2009, s. 38.)

Terveelliset elintavat eivät silti takaa toimintakykyisiä ikävuosia. Monenlaiset muutokset yksilön elin-, asuin- ja työympäristössä, työtehtävissä, työoloissa ja terveystottumuksissa vaikuttavat toimintakyvyn säilyvyyteen. (Ruoppila, 2023, s. 317). Oikeanlaisella ravinnolla on tärkeä rooli ikääntyneiden toimintakykyyn ja terveyteen. Hyvä ravitsemus nopeuttaa sairauksista toipumista, ehkäisee sairauksia, parantaa elämänlaatua ja vireyttä sekä edesauttaa kotona asumista. (Terveyskirjasto, 2023).

4.2 Ikääntyneen toimintakyvyn arviointi

Ikäihmisten toimintakyvyn arviointia voidaan hyödyntää erilaisiin käyttötarkoituksiin. Arviointi voi toimia työvälineenä palveluja hakevan asiakkaan palvelutarpeen selvittämisessä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.) Ikääntyneiden palveluita säätelee sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö (1301/2014) ja laatusuositus (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.) Laki (604/2022 § 15a) edellyttää, että ikääntyneen henkilön palvelutarpeiden selvittämisen yhteydessä tulee arvioinnissa käyttää RAI- arviointivälineistöä. RAI-arviointi on monipuolinen palvelutarpeen arviointiprosessi, joka toteutetaan yhdessä asiakkaan kanssa. Asiakkaiden arviointi yhdenmukaisesti RAI-välineellä luo pohjan tavoitteelliselle ja suunnitelmallisille palveluille ja hoidolle, jolla vastataan asiakkaiden tarpeisiin. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, THL, 2023.)

RAI (Resident Assessment Instrument) - arviointiprosessiin kuuluu useita eri vaiheita. Prosessi aloitetaan tiedon keräämisellä. Arviointi toteutetaan haastattelemalla asiakasta ja samalla havainnoidaan tilannetta, sekä ympäristöä. Ensisijainen tiedonlähde on itse asiakas, mutta myös asiakkaan läheisiltä tai hoitavalta taholta saadaan tärkeää tietoa. Arviointiin kootaan tietoa kaikilta asiakkaan hoitoon tai palvelun toteutukseen osallistuvilta ammattilaisilta. Toinen vaihe on RAI-arvioinnin toteuttaminen ja kirjaaminen ohjelmistoon. On tärkeää, että RAI-arviointikysymysten vastaukset kirjataan huolellisesti ohjelmistoon. Kolmas vaihe on asiakkaan tarpeiden tunnistaminen RAI-arviointitiedon pohjalta. Kirjatut arviointitiedot auttavat tunnistamaan asiakkaan tarpeita ja voimavaroja. Neljäs vaihe on arviointitiedon hyödyntäminen asiakkaan palvelu-, hoito tai kuntoutussuunnitelmassa. Arviointi auttaa ammattilaista ohjaamaan asiakasta myös hänen tilannettaan tukevaan muuhun toimintaan. Viimeisenä on hoidon tai palvelun toteutus ja seuranta. RAI-arviointi tehdään uudelleen vähintään

puolen vuoden päästä tai asiakkaan tilanteen muuttuessa oleellisesti. (Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos, THL, 2023.)

Arvioinnista saadaan laajasti tietoa arkisuoriutumisesta, itsestä huolehtimisesta, sosiaalisesta aktiivisuudesta ja mielenterveyden mahdollisista ongelmista. Lisäksi arviointi tuo esiin alkoholin mahdollisen ongelmakäytön, sekä tiedottaa mahdollisista kiputiloista ja kaatumisriskeistä. Arviointia käytetään työkaluna asiakasohjauksessa, jossa selvitetään palvelun- ja kuntoutuksen tarvetta. Mittarit antavat herätteen suoraan siihen osa-alueeseen missä avuntarve esiintyy. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, THL, 2023.)

RAI-arviointien arvo ja hyödyllisyys tulevat näkyviksi arvioinnin tuloksen perusteella tehdyissä päätöksissä, toimenpiteissä ja asiakkaan tarpeisiin vastaamisessa, jotka vaikuttavat hoidon laatuun. (Lind ym., 2020.)

5 GREEN CARE

5.1 Green Caren kehityskaari

Luontoympäristön hyödyntäviä menetelmiä on käytetty egyptiläisten hovilääkäreiden ja luostarilaitoksen toimesta jo 1300- luvulla. Tuolloin esimerkkinä Green Caren – ohjelmasta käytettiin Belgiassa sijaitsevaa Geel`in paikkakuntaa, jonne henkisesti ylirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat usein 1300- luvulla. Kylä sijaitsi maaseutuym- päristössä, joten kyläläiset ottivat tehtäväkseen hyödyntää luontoympäristön mahdollisuuksia vieraiden hoivaamisessa. Toiminnan arviointi kuului silloin jo osaksi hoitotyötä - ja esimerkiksi vieraiden toipumista seurattiin painon mittaamisella. Painon kertyminen oli merkki voimaantumisesta. (Salovuori, 2015, s. 12).

Seuraavien vuosisatojen ajan Green Care -ajattelu oli lähinnä luostarilaitoksen ja yksityisyrittäjien varassa. 1800-luvulla maaseutujen rauhoittavaa vaikutusta alettiin hyödyntämään psykiatrisessa hoidossa. Lisäksi myös Amerikkalaislääkäri Benjamin

Rushin kirjoituksista löydettiin havaintoja, jotka puolsivat siihen, että luontoympäristöllä ja puutarhanhoidolla on ollut positiivisia vaikutuksia potilaisiin. Rushia pidetään myös yhtenä terapeuttien menetelmien perustajista. (Salovuori, 2015, s. 12).

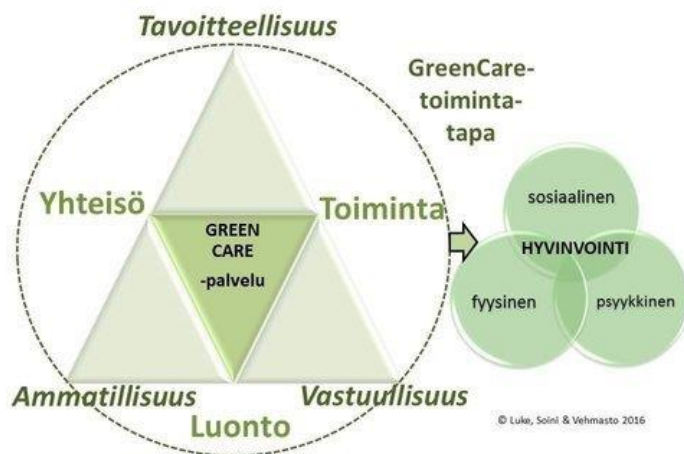
Ekopsykologia muodostaa teoriaperustan kaikelle Green Care -toiminnalle. Se on Yhdysvalloissa kehitetty teorian ja käytännön muoto, jossa ihminen nähdään osana luontoa. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ihmisen luonnosta vieraantumista ja suunnata ajatukset kestävän kehityksen mukaiseen elämäntapaan. Termin käyttö on lähtöisin Hollannista, missä sosiaalipalveluita tuottavat maatilat olivat tunnettuja 1970-luvulla hyödyntäessään maatilaympäristöjä palveluissaan. Eurooppalaisen kehitystyön tuloksena kiinnostuneet yhteistyötahot perustivat Suomessa Green Care -yhdistyksen vuonna 2010. Green Care -termiä on käytetty julkisesti Suomessa vasta vuodesta 2018. Suomessa on määritelty Green Caren tarkoittavan toimintaa, mikä lisäisi suomalaisen luontoon tukeutuvia, eri ympäristöissä toimivia sosiaali- ja terveysalanpalveluita. Lähtökohta toiminnalle on, että se tukisi asiakkaan tarpeita, toimisi ennaltaehkäisevänä ja vahvistavana, sekä toimintakykyä edistävänä toimintana. (Green Care Finland, 2023).

5.2 Tarkoitus

Green Care menetelmät voidaan suomentaa sanoilla luontohoiva ja luontovoima. Luontovoiman tarkoituksena on luoda palveluita, joilla tuetaan ihmisen virkistymistä ja voimaantumista. Luontohoivan osuuden tavoite on tukea ihmisen kuntoutumista ja mielen tukemista, joka liitetään kiinteästi mukaan muuhun hoitoon. (Kuva 3.) Luonto onkin varsin vuorovaikutteinen ympäristö. Siellä toimimalla voidaan saada merkityksellisiäkin tapahtumia aikaan. (Kan, 2022, s. 51).

Green Care on toimintaa, jossa luontomenetelmiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Toiminta on usein myös ennaltaehkäisevää. Luontoa käytetään Green Care -toiminnassa suunnitelmallisesti, toimintakykyä edistävasti ja toiminnalle on luotu tavoitteet, sekä oikea kohderyhmä, puhutaan *Tavoitteellisuudesta*. Toiminnan toteuttajalla tulee olla riittävä osaaminen ja *ammattisuus* tarjottavaan toimintaan. On tärkeä hyödyntää yhteistyötä, silloin osaaminen useasti moninaistuu. *Vastuullisuus* käsittää

määritteet arvot, eettiset toimintatavat ja monipuolisen toiminnan. Määritteet pitävät sisällään asiakkaan kohtaamistaidot, luonnon kunnioittamisen ja asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelun. (Suomen Punainen Risti, 2021.)



Kuva 3. Green Care – toimintatapa. (Green Care Finland, 2023.)

5.3 Tavoitteet

Green Caren kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisöllisyys. Green Care tarkoittaa luonto- ja eläinlähtöistä, sekä tavoitteellista toimintaa, joiden avulla on tarkoitus edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa halutaan mahdollistaa ihmisen oikeus luontoon, liikuntaan ja yhteisöllisyyteen. Luonnon tiedetään lisäävän monipuolisesti hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen elvyttää, osallistuttaa ja tarjoaa laajasti aisteja, sekä tunteita herättäviä kokemuksia. Ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hoidossa, sekä lisäksi kuntoutuksessa voidaan hyödyntää monipuolisesti luontoa ja eläimiä. Green Care – vihreä hoiva on toimintaa, jossa hyödynnetään luontoon tukeutuvien menetelmien, vastuullista ja tavoitteellista käyttöä. (Green Care Finland, 2023).

Luontoa voidaan hyödyntää hoidon ja kuntoutuksen tukena monin erilaisin menetelmin. Green Care toiminnan ytimenä onkin terapeuttilinen puutarhanhoito, eläinavusteiset toiminnot, sekä maatala – ja luontoympäristöjen kuntouttava käyttö. Viherympäristön käyttöä voidaan hyödyntää hoitotyössä kahdella tavalla; tarjoamalla puutarhanhoidon mahdollisuus tai vahvistamalla hyvinvointia ja tarjota mahdollisuus viettää aikaa

viherympäristöissä. Puutarhassa mahdollistetaan sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja tarjotaan mahdollisuus yhteisöllisyyteen. Puutarha tarjoaa myös motoriikan ja fyysisen kunnon harjoittelua. (Salovuori, 2015, s. 23).

5.4 Toiminnan muodot

Eläinavusteinen toiminta voidaan jakaa kahteen eri osaan; eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteiset aktiviteetit ovat lähinnä virkistys – ja harrastetoimintaa, jonka järjestäjät ovat vapaaehtoisia, eikä toimintaan ole asetettu erillisiä tavoitteita. Eläinavusteinen terapia on taas terapiatyön ammattilaisten ohjaamaa toimintaa, jossa tavoitteet ovat määriteltä. Eläinten vahvuus hoitotyössä on se, että he kohtelevat ihmisiä tasavertaisesti, luokittelematta ketään. Eläimet nostavat vierailuillaan paljon eläimiin liittyviä muistoja, sekä luo eri tunnetiloja eläintä koskettaessa. Eläimet koetaan myös hyvänä motivaation lähteenä liikkumiseen. Suurin hyöty eläimistä saadaan, kun vierailut ovat säännöllisiä. Näin asiakkaat ja eläimet oppivat tuntemaan toisensa ja tapaamisista saadaan mukava kohtaaminen. (Salovuori, 2015, s. 53–56).

Maatiloja käytetään kuntoutumisympäristöinä ja ne ovat oleellinen osa eurooppalaista Creen Care -toimintaa. Maatiloilla eletään vuoden ympäri ja se mahdollistaa toimintaa laajasti eritasoisista töistä. Suomessakin maatiloja on hyödynnetty paljon kuntoutumisympäristöinä. On katsottu, että Green Care -toimintaan soveltuvat parhaiten pienet, mutta monipuoliset tilat. Hevosajelut, heinätyöt, ruisleivän leivonta ja perunannosto ovat helppoja aktiviteetteja toteuttaa lyhyemmälläkin vierailulla. (Salovuori, 2015, s.68–69).

Luonto- ja puutarhaympäristössä oleskelulla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmiseen ja hyvinvointiin. Luontoympäristössä voi oleskella ilman ärsyketulvaa, esimerkiksi liikennemelua ja jatkuvasti tarkkaavaisena olemalla. Luonnossa ihmisessä tapahtuu fysiologisia muutoksia, jotka liittyvät stressin lieventymiseen ja vastustuskyvyn kasvamiseen. Lisäksi luontoympäristössä toimiminen vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin. Ruumiillinen rasitus ja raitisilma tuottavat terveellisen väsymyksen ja usea kokee sen hyvänä kokemuksena. Puutarhassa toimiminen vahvistaa ihmisen

sosiaalisuuden ja osallisuuden tunnetta. Ikäihminen hoitolaitoksessa saa voimaannuttavan kokemuksen, kun hän saa jatkaa tärkeää harrastustaan puutarhassa. Samalla vuodenajan muutokset luonnossa ja juhlapyhien valmistelut auttavat tiedostamaan meneillään olevan vuodenajan. Varsinkin muistisairaiden hoidossa tämä on tärkeä asia huomioida. (Salovuori, 2015, s.78–80).

Luontoympäristöistä löytyy paljon erilaisia aistikokemuksia, joiden avulla voidaan mahdollistaa monipuolisesti hyvinvointikokemuksia. Luontoympäristöjä on Suomessa paljon erilaisia ja siellä liikkumalla pystyy herättelemään laajasti ihmisen eri aisteja. Vuodenajat Suomessa luovat erilaisia maisemia, värejä, lämpötilaeroja, ääniä ja hajuja. Kesäisin marjojen maistelu, kalastus ja syksyisin sieniretket lähimetsään tuovat muistoja mieleen eletystä elämästä ja tehdyistä retkistä. Talvisin nuotion rätinä ja makkarapaisto luovat rauhoittavia ja tunnelmallisia hetkiä, sekä ihania makuelämyksiä. Tuntoaisteja voidaan herätellä koskettelemalla sammalta, puun kaarnaa, vettä tai vaikka uimarannan hiekkaa. Useasti laineen liplatus ja puron solina koetaan kauniina, mutta myös rauhoittavana vaikutuksena. (Kuuluvainen & Saren, 2016, s. 6).

5.5 Toiminnan eettiset periaatteet

Green Care toiminnassa tavoitellaan ihmisen ja luontosuhteen vahvistamista. Toiminnan avulla opitaan arvostamaan luontoa ja ajatellaan ihminen osaksi luontoa. Toimissaan luonnossa on kunnioitettava luonnon arvoja ja jokamiehenoikeuksia. Green Caren toiminnassa on mukana myös eläimiä, joiden turvallisuudesta ja hyvinvoinnista tulee huolehtia eläinsuojelun vaatimien asetusten mukaisesti. Green Caren -toiminnassa onkin määritelty eläimet enemmän työkavereiksi, kuin käyttöesineiksi. Toiminnassa eritoten palveluntarjoajan on noudatettava työssään lakeja, asetuksia ja hyviä tapoja, sekä hänen on hyvä omalta osaltaan siirtää tietoa ja ammattitaitoa seuraaville sukupolville. Green Care menetelmillä pyritään aina tavoitteelliseen ja vastuulliseen toimintaan. Toimintaympäristön valinnassa on muistettava vastuullisuus ja turvallisuus. On tärkeää, että asiakasta autetaan hänen omien vahvuuksiensa tunnistamisessa ja niiden kehittämisessä. (Suomi ym., 2016, s. 98–100).

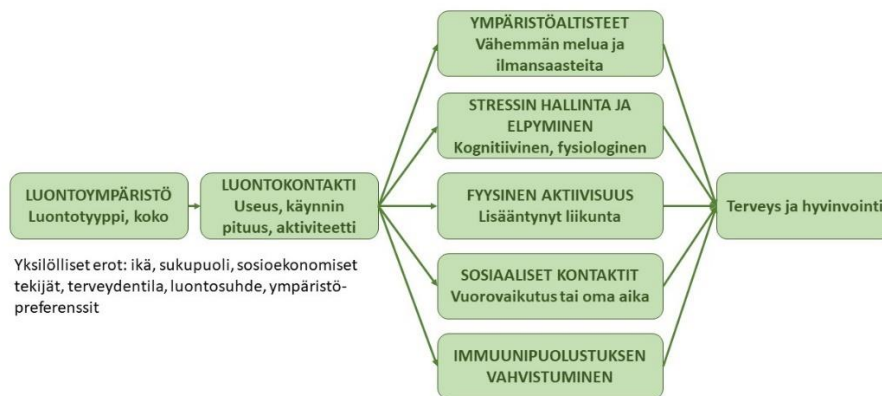
5.6 Vaikutukset

Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveydentilaan, kognitiivisiin, psyykkisiin ja fyysisiin, sekä sosiaalisiin osa-alueisiin. Luonnossa oleskelulla ja siellä toteutettavilla harrasteilla on todettu usean eri tutkimuksen valossa olevan positiivinen vaikutus ihmismieleen ja hyvinvointiin. Puutarhan tai harrastepihan avulla saadaan toteutettua monipuolisesti fyysisiä harjoitteita esimerkiksi ruohonleikkuu, kasvi- tai perunamaan istutukset ja syksyllä haravoinnin avulla. Vaihtelevassa maastossa kulkeminen kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Raitis ilma ja ulkoilman tuottama väsymys on usealle hyvä kokemus. (Salovuori, 2015, s.78–80).

Luontoympäristöllä on vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa ihmisen mieli virkistyy, joka lisää elinvoimaa ja auttaa pääsemään negatiivisista ajatuksista eroon. Kun luonnon olosuhteet koetaan miellyttävinä, ihmisen tyytyväisyys helposti lisääntyy. Luonnon koetaan useasti myös lisäävän luovuutta ja parantavan keskittymistä, sen rauhoittavuuden vuoksi. (Kuuluvainen & Saren, 2016, s. 15).

Luonnolla on tärkeä rooli myös sosiaalisessa hyvinvoinnissa ja se tukee vahvasti osallisuutta ja siten yhteisöllisyyttä. Luonnossa liikkumalla ja yhdessä harrastaen, erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen useasti helpottuu. Luonnossa ollaan yleensä vapaammin irti arkipäivän rooleista ja näin toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin. (Kuuluvainen & Saren 2016. s. 21).

Luontohoivan on todettu parantavan laitosoiloissa asuvien elämänlaatua, heidän ruokahaluaan, vähentävän aggressiivisuutta sekä unettomuutta. Lisäksi luontohoivan avulla lääkehoidon tarve on vähentynyt. Luontohoivassa tutut luontoelementit mm. tutut maisemat, lumi, aurinko, taivas, luonnon vihreys ja vesisade auttavat saamaan yhteyden ympäröivään maailmaan. Toiminnassa tavoitteena on hyödyntää ja ylläpitää vielä jäljellä olevaa toimintakykyä ja tarjota onnistumisen kokemuksia. (Soini, 2021. Vanhustyönkeskusliitto).



Kuva 4. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen vaikutusmekanismit. (Tyrväinen ym. 2018.)

6 IKÄÄNTYNEET JA GREEN CARE

6.1 Oikeus osallisuuteen

Suomessa ikääntyneillä tarkoitetaan yli 65- vuotiaita vanhuuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosi- aali- ja terveystalvveluista 980/2010, 2. §) Suomessa on viime vuosina alettu kiinnittä- mään enemmän huomiota hoitoympäristöjen piha-alueisiin ja tähdätty siihen, että ar- kielämässä ja kuntoutuksessa hyödynnettäisiin enemmän luonnonvoimaa. Uusien ra- kennettavien kohteiden suunnittelussa on huomioitu esteettisyyden lisäksi alueen tur- vallisuus ja esteettömyys. Jokaisessa pihaympäristössä on lisäksi huomioitu myös sen oma käyttäjäryhmä. Ikäihmisille pihan tulee olla avarampi ja liikkuminen siellä täytyy olla esteetöntä ja helppokulkuista, myös apuvälineillä liikkuesssa tai liikuteltaessa. (Sa- lovuori, 2015, s. 43–44).

Hyvinvoinnin vaikutukset syntyvät helposti luonnossa, sen elvyttävyyden, osallisuu- den ja kokemuksellisuuden avulla. Luonnon elementtejä voidaan tuoda myös lai- tosolosuhteisiin, jolloin siihen liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arjen tuntua ja

mahdollistavat asukkaita osallistuman. Tätä kautta mahdollistetaan voimaannuttavia kokemuksia myös heille. (Green Care Finland, 2023).

Luontoympäristössä toimiminen vahvistaa jokaisen ihmisen osallisuuden tunnetta. Muistisairas ikäihminen ei ole asumisyksikössään enää vain hoidettavana oleva yksilö, vaan hän saa tuntea olevansa tärkeä osa yhteisöä ja samalla hänelle luodaan mahdollisuus ulkoiluun ja harrastuksiin, jotka ovat olleet tärkeä osa elämää jo kotona asuessaan. Useasti laitosmaisessa asumisympäristössä päivät ovat pitkälti toistensa kaltaisia. On tärkeää huomioida, että juhlapyhien valmisteluilla, sekä eri vuodenaikoina tehtävien puutarhatöiden avulla voidaan kertoa meneillään olevasta vuodenaikasta. (Salovuori, 2015, s. 80).

Luonnon myönteisiä merkityksiä ikäihmisille

- *Tukee mielen hyvinvointia*
- *On ikäihmisille tärkeä toivon lähde*
- *Tuottaa helpotuksen ja vapauden tunteita*
- *Rauhoittaa mieltä*
- *Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät, huono tuuli haihtuu, tilalle iloa, toiveikkaus lisääntyy*
- *Moniaistisuus (multisensorisuus), luonto on aistirikasta ja aistein koettuna ymmärrettävää*
- *Herättää kiinnostuksen, mielikuvia, tunteita ja muistoja elämänsä varrelta*
- *Lumoa, pysähdyttää ja synnyttää myönteisiä tunnetiloja*
- *Lievittää masennusta, ahdistusta, kivun tuntemusta*
- *Voi lievittää oireita kuten kiihtyneisyyttä, avuttomuutta, kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, vuorovaikutushalun puutetta ja halua eristäytyä*
- *Myös vaikeasti muistisairaat hyötyvät luonnosta*
- *Aktiivisuus parantaa unta, kaatumiset vähenevät, fysiologinen stressi lievittyy*
- *Päivittäinen ulkoilu on tärkeää iäkkäiden toimintakyvylle ja aivoterveydelle*
- *On sitä tärkeämpää, mitä heikompi kunto*
- *Ehkäisee muistisairauksia ja lievittää oireita, vähentää lääkityksen tarvetta*
- *Lyhytkin ulkoilu parantaa mielialaa*



Kuva 5. Luonnon myönteisiä vaikutuksia ikäihmisille. (Erja Rappe, 2000.)

6.2 Green Caren- menetelmien hyödyntäminen

Hoitotyössä ja kuntoutuksessa Green Care tarjoaa rajattomat puitteet toteutettavaksi useassa eri toimintaympäristössä. Green Care - toiminta voidaan jakaa kahteen eri ryhmään; luontovoiman ja luontohoivan palveluihin. Luontohoivaan kuuluu kuntoutukseen liittyviä palveluita, jotka edellyttävät sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Green Caren- malli auttaa löytämään kaikkiin toimintaympäristöihin sopivia vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia. – eli toimintaa ja menetelmiä, jolla on tarkoitus hyödyntää eläimiä- ja luontoa hoivatyössä ja eri terapiamuodoissa. On tärkeää huomioida, että toiminta ei saa viedä liikaa aikaa ja sen olisi hyvä olla integroituna palvelutalon arkeen. Mikäli palvelutalo määrittää toteuttavansa Green Caren toimintaa, on sen täytettävä vaadittavat koulutus- ja laatuvaatimukset. Hoitotyössä voidaan lisäpanostuksena hyödyntää esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, fysioterapiaa tai toimintaterapian keinoja. Pääasia on, että vihreällä hoivalla saataisiin jotain konkreettista aikaan, kuten mielen ja kehon virkistymistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä, sekä sosiaalisen osallisuuden edistämistä. (Green Care malli, 2022).

6.3 Green Care -toiminnan ohjaus ja kehittäminen

Toimintaa suunnitellessa on hyvä huomioida muuttuvat olosuhteet ja laatia varasuunnitelma, jos toiminta järjestetään luonnossa. Valmistautumisessa on hyvä huomioida osallistujien toimintakyky, rajoitteet ja esteettömyys asiat. Toiminnan vaativuuden mukaan on hyvä suunnitella sopivat ryhmäkoot ja riittävästi ohjaajia. Jokin toiminta saattaa vaatia yksilöllistäkin ohjausta. On tärkeä luoda asiakkaille mahdollisuus ulkoiluun, yhteiseen tekemiseen ja lisätä osallisuuden tunnetta. Oman ohjauksen kehittämiseksi apuna voi käyttää päiväkirjaa, johon kirjata onnistumiset ja haasteet. Toiminnan päätteeksi voi kokoontua myös ryhmän kanssa ja kysellä osallistujien ajatuksia, kehittämisideoita, sekä heränneitä tunteita. (Salovuori, 2015, s. 89–92).

6.4 Aikaisemmat tutkimukset

Green Caren tulevaisuuden näkymät vaikuttavat lupaavilta. Kiinnostus ja arvostus luontoa ja sen hyvinvoinninvaikutuksia kohtaan ovat kasvaneet viimeisen

vuosikymmenen aikana ja etenkin koronapandemian aikana. Ennaltaehkäisevillä ja kuntouttavilla palveluilla voidaan vähentää yhteiskunnalle aiheutuvien kalliiden palveluiden kustannuksia, parantaa ihmisten elämänlaatua, sekä tukea heitä rakentamaan omaa polkuaan, kohti terveellisempää elämää. (Ylilauri, 2021. s, 67).

Tampereen yliopiston psykologianlaitoksen tekemässä tutkimuksessa todettiin ihmisen palautuvan parhaiten luonnossa. Tutkimuksessa on todettu, että luonnosta saatu hyöty on parhaimmillaan, jos luonnossa viettää säännöllisesti aikaa yli viisi tuntia kuu-kaudessa. Vertailevan väestötutkimuksen mukaan on voitu tunnistaa eroja siinä, että rakennetuissa kaupunkiympäristöissä ja puistoissa kokemukset olivat luontokokemuksia lievempiä. (Green Care Finland, 2021).

Alueittain tehtyjen tutkimusten perusteella on voitu todeta, että Suomen kunnissa, sekä sote-yhteistyöalueilta löytyy korkeatasoista ja menetelmällistä Green Care - osaamista. Lisäksi on todettu, että Green Care - toimintaan on reilusti hyvin soveltuvia luonto- ja toimintaympäristöjä, joissa menetelmien hyödyntäminen ja kehittäminen on mahdollista. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien menetelmien käyttöön on suhtauduttu hyvin myönteisesti. Sote- ja kasvatusalan ammattilaiset ovat nähneet Green Care - toiminnalla olevan hyötyä esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien lasten, mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten palveluissa. (Ylilauri, 2021. s, 61).

7 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

7.1 Opinnäytetyön tilaaja

Opinnäytetyömme tilaaja on Keski-Suomen hyvinvointialue. Syksyllä 2023 Jyväskylässä avautui Keski-Suomen hyvinvointialueen uusi ikääntyneiden asumisyksikkö. Kyseessä on luontolähtöinen ympärivuorokautisen palveluasumisen kohde, Kauramäen kylä. Kauramäen toiminnan perustana on Green Caren -hoivafilosofia. Kylän rahoittajana toimii ARA, tilaajana ja rakennuttajana toimii Jyväskylän vuokra-asunnot OY. Pääsuunnittelusta vastasi Arkitupa Oy. Asiakaspaikkoja kylässä on yhteensä 90.

Kauramäessä yhteisölliseen asumiseen on varattu 30 kotia heille, joilla avuntarve ei ole ympärivuorokautista. Loput 60 kotia on ympärivuorokautiseen asumiseen tarkoitettuja ja kodit on jaettu erikokoisiin ryhmiin, yksilöllisen tuen tarpeen mukaan. Kauramäen kylän piha-alueet jakautuvat kahteen eri alueeseen; kaupunkipihaan, jossa voi vapaammin pelata ja harrastaa, sekä rauhallisempaan pihaan, josta löytyy mm. pergolaa, nuotio- ja niittyalueet. Lisäksi sisätiloissa on asukkaille yhteinen kuntosali ja joka yksikössä on omat aistihuoneet. Kauramäki työllistää kaikkiaan noin 80 hoitoalan henkilöä.

7.2 Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa

Toiminnallisen opinnäytetyömme lähestymistapaa pohtiessamme halusimme ehdottomasti toteuttaa toiminnallisen osuuden niin, että Kauramäen kylän henkilökunta osallistuisi myös itse aktiivisesti suunnittelemaamme koulutusiltapäivään. Pohdimme, miten saisimme parhaiten Kauramäen kylän henkilökunnan innostumaan aiheestamme. Totesimme, että me molemmat itse pidämme eniten koulutuksista, joissa pääsee itse osallistumaan koulutukseen pelkän kuuntelun sijaan. Toteutustapaan vaikutti myös opinnäytetyömme tilaajan toive henkilökunnan yhdessä tekemiseen ja tämän kautta yhteishengen luomiseen.

7.3 Opinnäytetyön valmistelu ja suunnittelu

Opinnäytetyöprosessimme lähti liikkeelle, kun saimme joulukuussa 2022 sosiaalisen median kautta tiedon Kauramäen kylästä. Mielenkiintomme heräsi Kauramäkeä kohtaan ja ajattelimme, että olisi hienoa tehdä yhteistyötä heidän kanssaan opinnäytetyön merkeissä. Meillä molemmilla on taustalla yli 10 vuoden työhistoriaa lähihoitajina, joten kohteenakin tämä oli meille mieleinen. Hetken aiheita pohdittuamme päätimme, että opinnäytetyömme sisältö liittyisi ikääntyneihin ja Green Care - menetelmiin. Lisäksi oli selvää, että haluamme luoda jotain toiminnallista ohjelmaa, sekä laatia materiaalia, josta jäisi konkreettisesti jotain pysyvää. Aihe-ehdotus hyväksyttiin myös ohjaavalla opettajalla. Otimme tammikuussa 2023 yhteyttä sähköpostitse Kauramäen kylän palveluvastaan ja kysyimme halukkuudesta yhteistyöhön kanssamme. Hän innostui ajatuksestamme ja sovimme tapaamisen. Tapasimme helmikuussa 2023 Teams-

kokouksen välityksellä, jolloin lähdimme tarkemmin kokonaisuutta suunnittelemaan. Tapaamisia käytiin säännöllisesti joka kuukausi kevään 2023 aikana.

7.4 Toiminnallisen iltapäivän toteutus

Kesäkuussa 2023 opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimukset. Tutkimuslupaa työmme tai toimintamme ei vaatinut. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, eli työelämälähtöisenä työnä, joka sisälsi koulutusiltapäivän Kauramäen kylän henkilöstölle (80henkilöä).

Toiminnallinen iltapäivä toteutettiin sovitusti Kauramäen kylässä syyskuussa 2023. Iltapäivän tarkoituksena oli pitää Kauramäen kylän henkilökunnalle koulutusiltapäivä, jossa kerroimme yleisesti toimintakyvystä sekä Green Care - hoivafilosofiasta. Koulutuksessa käytetty materiaali jäi Kauramäen kylän perehdytysmateriaaliksi, jota henkilökunta voi käyttää uusien työntekijöiden perehdyttämiseksi. Koulutusiltapäivän materiaalin tarkoitus oli myös auttaa Green Care - hoivafilosofian toteuttamisessa Kauramäen kylän jokapäiväisessä hoitotyössä.

Ennen luentomme alkua kerroimme itsestämme, mitä opiskelemme ja miksi olemme pitämässä koulutusiltapäivää Kauramäen kylässä. Kerroimme luentomme aiheen ideaa ja mitä luennollamme haluamme saavuttaa. Kävimme läpi iltapäivän kulkua ja aikataulua.

Koulutusiltapäivä alkoi luennollamme, josta olimme laatineet Power Point - esityksen. (Liite1). Luennolla käsitelimme ihmisen toimintakykyä pääpiirteittäin ja kerroimme ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn heikkenemisen muutoksista. Lisäksi kerroimme Green Care - hoivafilosofiasta, sen historiasta, vaikutuksista, sekä menetelmistä. Luennon tarkoituksena oli herätellä Kauramäen kylän henkilökunnan ajatuksia toimintakyvystä ja Green Care – hoivafilosofiasta, sillä Kauramäen kylän perustana on Green Care-hoivafilosofia. Toimintakyvyn osa-alueiden ymmärtäminen on tärkeä osa Green Care - mallia toteuttaessa. Ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä pystytään toteuttamaan pienilläkin muutoksilla, toteuttaessa päivittäistä hoitotyötä Kauramäen kylässä.

Luentomme jälkeen jaoimme henkilökunnan kuuteen (6) eri ryhmään. Jokainen ryhmä sai valita oman Green Care – aihealueen. Ryhmätyön tarkoituksena oli suunnitella

toimivia Green Care – menetelmiä hoitotyön tueksi. Tuotokset tuli suunnitella siten, että menetelmät ovat oikeasti mahdollisia toteuttaa jokapäiväistä hoitotyötä tehdessä. Green Care - aiheita oli kolme, jotka olivat luonto (Liite2), puutarha (Liite3), sekä eläin (Liite4). Valitsimme koulutusiltapäiväämme nämä kolme aihetta, koska halusimme henkilökunnan pystyvän luomaan todellisia toteutusideoita, joita Kauramäen kylässä voisi toteuttaa. Kauramäen kylän puitteet mahdollistavat näiden kolmen aiheen ympärillä ideoinnin loistavasti. Jokainen ryhmä sai poistua haluamaansa tilaan keskustelemaan ja kasaamaan esitystään rauhassa.

Toiveena meillä oli ryhmille ideoiden esittely sähköisesti Power Point – esityksenä, sillä Kauramäen kylän esimies oli toivonut, että kaikki koulutusmateriaali tehtäisiin ja toteutettaisiin sähköisesti. Jokainen ryhmä esitteli ideansa koko henkilökunnalle vuorotellen. Tästä seurasi mukavasti keskustelua aiheista ja oli hienoa huomata, miten henkilökunta lähti ideointiin mukaan. Jokainen ryhmä keksi hyviä ja toteutettavissa olevia menetelmiä Green Care – menetelmiä hyödyntäen.

Esitysten jälkeen pyysimme vielä ryhmiä kirjoittamaan meille palautetta koulutusiltapäivästä. Palautteet kirjoitettiin paperille, sillä ne eivät jääneet Kauramäen kylän tietoihin, vaan tulivat suoraan meidän käyttöömme. Palautteiden keräämisen jälkeen kiitimme vielä henkilökuntaa osallistumisesta, sekä keskustelimme iltapäivän kulusta. Oli mukavaa kuulla henkilökunnan saaneen iltapäivästämmme ideoita.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

8.1 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkijoiden noudattavan eettisiä tutkimus- ja tiedonhakumenetelmiä. Kaikkia tutkijoita velvoittaa samat säännöt, joita määrittelee tutkimusetiikka. (Vilkkä, 2015, s.41). Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tenk, 2023).

Opinnäytetyömme on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja eettisiä periaatteita noudattaen. Käytimme työssämme mahdollisimman tuoreita ja luotettavia

lähteitä, sekä olemme merkinneet lähteet Satakunnan ammattikorkeakoulun ajantasaisten opinnäytetyöohjeiden mukaisesti. Sovimme yhteisesti toimeksiantajan kanssa opinnäyteydessä käytettävien aiheiden rajauksesta ja käytettävistä menetelmistä.

8.2 Palaute

Toiminnallisesta iltapäivästä kerätyn palautteen perusteella toimintakykyyn ja Green Care – menetelmiin pohjautuva tieto otettiin hyvin vastaan. Henkilökunta oli kiinnostunut aiheesta ja he osallistuivat aktiivisesti toimintaan. Kauramäen toiminta oli vasta alkamassa, joten tarve ja toive toiminnallisen iltapäivän aiheista, sekä sisällöstä oli mietitty yhdessä yksikön palveluvastaavan kanssa. Henkilöstön palautteiden mukaan toiminnallinen iltapäivä oli hyödyllinen. He kokivat saavansa valmista materiaalia, joita voivat hyödyntää osana henkilökunnan sähköistä perehdytyskansiota. Kehitettävää oli palautteen mukaan ryhmätöiden aikatauluttamisessa ja lisäksi kaivattiin enemmän käytännön esimerkkejä Green Care – menetelmistä. Osa koki myös esiintymisen jännittävänä. (Liite 5).

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä työssä haluttiin lisätä Kauramäen kylän henkilökunnan osaamista Green Care -menetelmien käytöstä osana henkilökunnan jokapäiväistä kuntoutus- ja hoitotyötä. Olisi mielenkiintoista selvittää, ovatko Kauramäen kylän henkilökunta pitänyt Green Care - opastamme hyödyllisenä ja onko se helpottanut luontolähtöisten menetelmien toteuttamista Kauramäen kylässä. Olisi mielenkiintoista myös kuulla, ovatko mahdolliset uudet työntekijät hyötyneet oppaastamme ja onko opas helpottanut uusien työntekijöiden perehdyttämistä.

Jatkotutkimuksena voisi opinnäytetyötämme jatkaa selvittämällä ovatko Kauramäen kylän asukkaat hyötyneet Green Care - menetelmistä ja mitä muutoksia tai

parannusehdotuksia asukkailla mahdollisesti voisi olla, jotta menetelmistä saisi mahdollisimman suuren hyödyn irti.

9.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyömme prosessina oli kaikkiaan hyvin opettavainen. Perustietoa toimintakyvystä ja tietoa siitä, miten ikääntyminen toimintakykyyn vaikuttaa, löytyy meiltä työkokemuksen ja opiskeluiden vuoksi melko paljon. Teoriapohjaisesti tietoa opinnäytetyöhön kerätessä, tuli kuitenkin tunne, että kertaus oli hyvästä. Lisäksi syvempi perehtyminen ICF-viitekehyksiin ja RAI-arvioinnin perusteisiin toivat meille hyvää näkemystä siitä, miten toimintakykyä tulee arvioida kokonaisuutena.

Green Care - menetelmistä ja taustoista meillä oli jonkin verran perustietoa, mutta lähdekirjallisuuteen perehtyessä saimme aiheeseen paljon uusia näkökulmia. Aihe on ollut meille tärkeä ja siksi se on tuonut tehtävään mielekkyyttä. Meille oli tärkeää, että saimme tehdä opinnäytetyömme aiheista, jotka ovat lähellä sydäntämme.

Opinnäytetyömme kirjoitusprosessia helpotti hyvä ja laaja opinnäytetyön suunnitelma, jonka avulla työmme asiasisältö pysyi raameissa, jonka aiheellemme olimme luoneet. Työmme teoriaosuutta kirjoittaessamme opimme hakemaan tietoa laajasti, sekä arvioimaan kriittisesti eri lähteitä. Tulevina kuntoutuksen asiantuntijoina pidämme tärkeänä, että osaamme suhtautua tietoon kriittisesti, sekä hyödyntää työssämme luotettavia lähteitä. Huomasimme kirjoitusprosessin aikana, miten suuri hyöty opinnoistamme on ollut. Lukuisat kirjalliset tehtävät ovat tuoneet tietoa ja varmuutta omaan osaamiseen, sekä tiedonhakuun.

Ammatillista kehittymistä tapahtui koko opinnäytetyön ajan. Teoriaosuuden ansiosta ymmärryksemme toimintakyvystä, ikäihmisistä sekä Green Care - hoivafilosofiasta kasvoi, opimme kärsivällisyyttä, sekä sietämään keskeneräisyyttä. Opinnäytetyömme ansiosta meille on herännyt ajatus jatkokoulutuksesta, sekä ymmärrys siitä mihin asioihin tulisi perehtyä ja panostaa ammatillisesti, jos työskentely ikäihmisten kanssa tulevaisuudessa kiinnostaa.

9.3 Pohdinta

Opinnäytetyömme prosessin eteneminen toteutui suunnitelmiamme mukaisesti. Olemme olleet tyytyväisiä siihen, miten koko prosessi lopulta toteutui. Projektin alussa pitämämme palaverit tilaajan kanssa, olivat isona apuna aiheemme hahmottamisessa. Lisäksi saimme varmuutta oman opinnäytetyömme ideaan ja sen toteutukseen. Oli helppoa ryhtyä toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta, sillä olimme saaneet selkeät raamit siitä, mitä tilaajamme meiltä odottaa. Toiminnallisen koulutusiltapäivän pitäminen jännitti meitä molempia paljon, mutta jännityksestä huolimatta päivä sujui hyvin. Onnistuimme luomaan hyvän ja selkeän sähköisen perehdytysmateriaalin Kauramäen kylän henkilökunnalle. Oli mukavaa saada opinnäytetyömme tilaajalta hyvää palautetta perehdytysmateriaalista, sekä pitämästämme koulutusiltapäivästä.

Koulutusiltapäivästä opimme aikatauluttamisen tärkeyden, olisimme voineet antaa ryhmätöiden tekemiseen enemmän aikaa. Iltapäivää suunniteltaessa alustavasti teimme joustavamman aikataulun, mutta lopulta päädyimme supistamaan sitä liikaa. Pyrimme aikataulua miettiessä toteuttamaan tilaajan toiveen iltapäivän loppumisajan kohdasta. Haastavaa oli luoda sellainen koulutusiltapäivä, joka olisi koko henkilökunnalle mieleinen. Tätä vaikeutti suuri osallistujamäärä, joten oli vaikea arvioida, miten aiheitamme lähestyisimme. Tätä helpotti tilaajalta saatu toive, jossa hän toivoi mahdollisimman selkeää esitystä. Olisimme voineet ennen iltapäivän toteutusta lähettää vielä tilaajalle iltapäivästä tiivistelmän, jossa olisi ollut sovittu aikataulutus ja esityksemme runko.

Tapamme toteuttaa opinnäytetyöprojektimme osoittautui toimivaksi; selkeä ja kattava opinnäytetyön suunnitelma, Teams - palaverit tilaajan kanssa, sähköisen perehdytysmateriaalin luominen, koulutusiltapäivän pitäminen ja lopuksi opinnäytetyön kirjoittaminen loi projektillemme tasaisen tahdin toteutuakseen, sekä auttoi meitä pysymään aikataulussa ja raameissa, jotka työllemme olimme luoneet.

Toiminnallisen osuuden toteuttamista ja suunnittelemista helpotti tilaajan selkeä toive sisällöstä, jota hän halusi toiminnallisen iltapäivän toteuttamiseen, sekä siihen mitä hän toivoisi Kauramäen kylän henkilökunnan hyötyvän koulutusiltapäivästä. Ohjeet

olivat selkeät, joten tekemämme sähköinen opas oli mukava toteuttaa. Työmme edistymistä helpotti myös ohjaavan opettajamme kannustava lähestymistapa, sekä selkeät parannusehdotukset työhömmme.

Opinnäytetyömme tekeminen oli toisinaan haastavaa parityönä. Haasteita toi erilaiset elämäntilanteet, aikatauluttaminen ja eri kaupungeissa asuminen, jonka seurauksena emme pystyneet tekemään opinnäytetyötä kasvotusten. Haastavaa oli myös meille molemmille kirjoittaa työtä yhtenäiseksi tekstiksi, jonka seurauksena tekstin rakennetta joutui korjailemaan jonkin verran. Hyviä puolia oli toiselta saatu tuki opinnäytetyötä kirjoittaessa, yhdessä aiheemme pohtiminen, sekä vaikeiden ja raskaiden hetkien jakaminen opinnäytetyötä tehdessä. Tapamme tehdä ja kirjoittaa ovat erilaiset, mutta tasapainottivat toisiaan hienosti. Toinen meistä on nopeampi ja toinen taas pohtii loputtomasti. Kun nämä kaksi tapaa toimia yhdistetään, on tuloksena vahva tiimi.

Mielestämme opinnäytetyömme tavoite toteutui ja työllämme oli selkeä tarkoitus. Ajatus siitä, että haluamme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena, oli hyvä päätös. Opinnäytetyöstä ja pitämästämme esityksestä tuli meidän näköisemme. Ryhmätyön järjestäminen teoriaosuuden päätteeksi loi meille onnistumisen tunnetta. Ryhmätöiden avulla nousi henkilökunnalta valtavasti ideoita ja menetelmiä, joista he saavat työvälineitä työhönsä. Iltapäivän päätteeksi keräämässämme palautteessa saimme hyvää ja myös hieman kehitettävää palautetta. Palaute oli meille tärkeää, koska tämä prosessi on ollut meille oppimistilanne ja ilman palautetta, emme voi kehittyä.

Pidimme tärkeänä tehdä opinnäytetyö, jolla olisi merkitystä ja joka vastaisi meidän arvojamme. Halusimme luoda toimintatapoja Kauramäen kylän henkilökunnalle, jotka olisivat kaikkien käytössä. Kauramäen kylän toiminnan ydin on Green Care - hoivafilosofia, joten on tärkeää, että henkilökunta osaa hyödyntää Green Care – menetelmiä ja ikääntyneet saisivat elää arvoistansa elämää, sekä arkea, jossa luonto on vahvasti läsnä.

LÄHTEET

Aalto, A-M., Aarnisalo, A., Andersson, P., Aro, E., Autti-Rämö, I., Castaneda, A., Erkkilä, J., Falck, A., Granö, S., Harkko, S., Heinonen, A., Hiekkala, S., Hietala, O., & Ylisassi, O. (2022). Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim Oy. ISBN: 978–952–360–264–9

Absetz, P., Castaneda, A., Dalbom, L., Furu, H., Hakulinen, T., Hankonen, N., Harjuma, M., Hemminki, E., Isomäki, R., Jallinoja, P., Joutsiniemi, A., Jäntti, M., Järvi, M., Karlsson, L., & Äikäs, A. (2022). Terveysten edistäminen. Helsinki. ISBN: 978–952–360–244–1

Ahonen, T., Aunola, K., Kiuru, N., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Parviainen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I & Saarinen, A. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä. ISBN 978-952-370-349-0

Anttila, H., Heiskanen, T., Karhula, M., Kinnunen, A., Saukkonen, S., & Xiong, E. (2021). ICF-luokituksen yksilötekijöiden kuvaus on osa toimintakyvyn laaja-alaista arviointia: Kartoittava kirjallisuuskatsaus ICF- yksilötekijöitä käsittelevistä tutkimuksista. Kuntoutus. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.109476>

Green Care Finland. (2021). Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. Haettu 10.12.2023 osoitteesta <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Green Care Finland. (2022). Mitä on Green Care? Haettu 29.3.23 osoitteesta <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>

Green Care malli. (2022). Mikä on Green Care malli? Haettu 27.5.2023 osoitteesta www.greencaremalli.com/

Heimonen, S-L & Kokko, K. (2020). Mielen hyvinvoinnista elämänlaatua ja terveyttä. www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/mielen-hyvinvoinnista

Heimonen, S., Karvinen, E., Pohjolainen, P., Sarvimäki, A & Syrén, I. (2009). Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti. ISBN: 978-952-5968-31-6 (PDF)

Järvikoski, A & Härkäpää, K. (2011). Kuntoutuksen perusteet. Helsinki. ISBN 978-951-0-36556-4

Kan, S. (2022). Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Sanoma Pro Oy. ISBN: 978-952-63-5780-5

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M & Tiittanen, H. (2015). Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki. ISBN 978-952-63-3075-4

Laki ikääntyneen väestötoimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain muuttamisesta 604/2022. Haettu 26.5.2023 osoitteesta www.finlex.fi

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2010. Haettu 28.5.23 osoitteesta www.finlex.fi

Laki sosiaalihuoltolaki 1301/2014 muutoksineen. Haettu 26.5.2023 osoitteesta www.finlex.fi

Lind, M., Noro, A., Havulinna, S & Mäkelä, M. (2020). Kognitio ja iäkkään asiakkaan osallistuminen RAI-arviointiinsa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021041410371>

Paltamaa, J. (2018). Ikääntyneen asiakkaan toimintakyky ja sen arviointi asiakaslähteisessä tavoitteellisessa kotihoidossa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 251. ISBN 978-951-830-499-2

Rinne, M., Sainio, P., Stenholm, S., Vaara, M & Valkeinen, H. (2020). Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksissa. TOIMIA- suositus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092375554>

Stakes. (2004). ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. (2016). Vihreä hoiva ja voima. Terapia ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. ISBN: 978-952-7060-13-1

Suomen Punainen Risti. (2021). Luonto osaksi hyvinvointia. Haettu 15.12.2023 osoitteesta https://rednet.rodakorset.fi/system/files/page/SPR_Luonto%20osaksi%20hyvinvointia%20-koulutusmateriaali_A4%20FINAL.pdf

Soini, S. (2021). Vanhustyön keskusliitto. Haettu 27.5.23 osoitteesta <https://vtkl.fi/blogi-green-care-luontohoivasta-laaturaa-elaman-viimeisiin-vuosiin>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. (2020). Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Haettu 15.8.2023 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_J.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Toimintakyky: Mitä toimintakyky on? Haettu 22.5.2023 osoitteesta www.thl.fi/toimintakyky

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Toimintakyky: ICF:n eettiset ohjeet. Haettu 25.5.2023 osoitteesta www.thl.fi/icf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Toimintakyky: arvioinnin perusteita. Haettu 3.12.2023 osoitteesta www.thl.fi/toimintakyvyn-arviointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Luonto ja osallisuus. Haettu 28.5.23 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Ikääntyminen: RAI-arviointi asiakastyössä. Haettu 22.5.2023 osoitteesta www.thl.fi/ikaantyminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. Ikääntyminen: RAI-järjestelmän mittareita. Haettu 9.8.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyneet/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta/rai-jarjestelman-mittareita>

Terveyskirjasto. Ikääntyneiden ravitsemus. Haettu 1.2.2024 osoitteesta www.terveyskirjasto.fi

TOIMIA-käsikirja 2017. TOIMIA-käsikirja (2.0). Kuvaus toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin suositusten sekä mittariarviointien laadinnasta TOIMIA- asiantuntija verkostossa. Haettu 18.12.2023 osoitteesta www.julkari.fi/toimiakasikirja

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö. Haettu 9.2.2024 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vilkka, H. (2015). Tutki ja kehitä. (4.uud.p.). PS- kustannus.

Ylilauri, M. (2021). Green Care -Kokeilemisen arvoinen asia. Vaasan yliopisto. Haettu 18.12.2023 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-9>



TOIMINTAKYKY

- Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisistä elämän ja arjen toiminnoista. Kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja kyvystä huolehtia itsestään ja toisista. -Pärjätä siinä ympäristössä, jossa ihminen arkeaan elää.
- Toimintakyky on laajasti ihmisen hyvinvointiin liittyvä käsite, jota voidaan tarkastella eri näkökulmista.
- Toimintakyky on yleisesti määritellen kokonaisuus, joka voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen; fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen sekä sosiaalinen toimintakyky.

FYYSINEN TOIMINTAKYKY



- Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään.
- Fyysisen toimintakyky kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat; nivelten liikkuvuus, tasapaino, motoriset taidot, kestävyyskunto, lihasvoima- ja kestävyys.
- Myös aistitoiminnot, kuten kuulo ja näkö luetaan usein kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle.
- Fyysinen toimintakyky tarkoittaa liikkumisen lisäksi kykyä hoitaa asioitaan ja tehdä päivittäisiä perustoimintoja, kuten: syödä, pukeutua ja peseytyä.

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

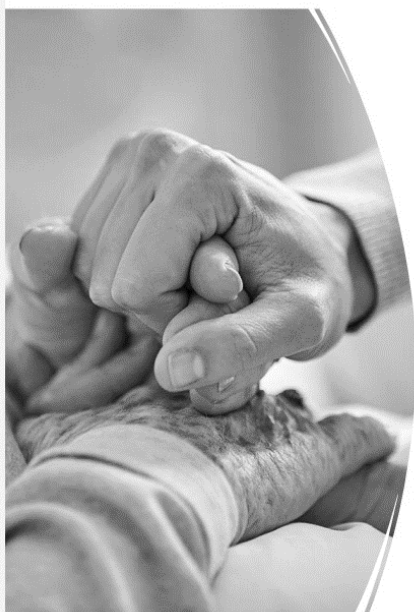
- Psykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tuntea, vastaanottaa ja käsitellä tietoa, sekä kykyä muodostaa käsityksiä omasta itsestä, ympäröivästä maailmasta sekä kykyä suunnitella elämäänsä.
- Osa hyvää psyykkistä toimintakykyä on myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä sekä suhtautua realistisesti omaan tulevaisuuteen.





KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY

- Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa.
- Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat esimerkiksi muistaminen, hahmottaminen, tietojen käsittely, toiminnan ohjaus, oppiminen sekä keskittyminen.



SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

- Sosiaalinen toimintakyky sisältää erilaisia taitoja, rooleja, kykyä muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja luoda kontakteja lähiympäristöön.
- Sosiaalinen toimintakyky sisältää kaksi tarkasteltavaa ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan sekä ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisössä ja yhteiskunnassa.



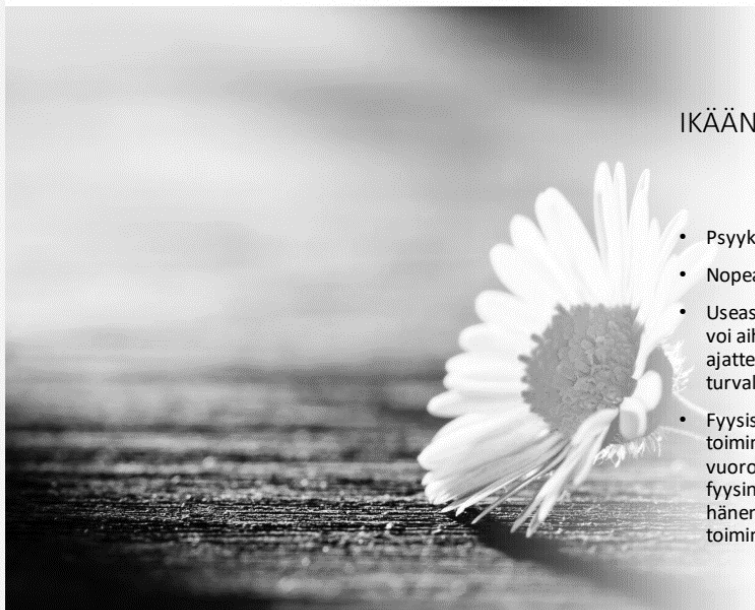
IKÄÄNTYVÄ IHMINEN

- Suomessa ikääntyneillä tarkoitetaan yli 65- vuotiaita vanhuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä.
- Ikääntynyt väestö on Suomessa vahvasti kasvavassa roolissa lähivuosina. Tilastojen (STM) mukaan Suomen kunnassa olisi vuonna 2030 vähintään joka neljäs asukas täyttänyt 75 vuotta, tai on sitä vanhempi.
- Ikäihmisten hyvinvointiin panostaminen on ajankohtainen ja tärkeä asia ikääntyvässä Suomessa.
- Ikääntyminen ilmenee kaikissa ihmisissä enemmän tai myöhemmin. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös elintavoilla ja etenkin mielen hyvinvoinnilla on olennainen merkitys puhuttaessa ikääntymisestä ja toimintakyvyn tukemisesta ja ylläpitämisestä.

TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ

- Ikääntyminen on melko pitkä ja moninainen prosessi, jonka aikana tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ikääntymismuutoksia.
- Ihmiset ikääntyvät yksilölliseen tahtiin, kukaan meistä ei ole keskenään samanlainen.
- Fyysiset muutokset esimerkiksi:
- Elimistö kuihtuu, kuivuu ja rasvoittuu, jolloin lihasmassa ja lihasvoima vähenee
- Tasapaino heikkenee
- Nivelten liikkuvuus ja kudosten kimmoisuus vähenevät, jolloin keho jäykistyy.
- Näköaisti ja kuulo heikkenee
- Suolen toiminta hidastuu





IKÄÄNTYMISMUUTOKSET

- Psykkiset muutokset:
- Nopeampi psyykinen väsyminen
- Useasti yksinäisyys lisääntyy ja se voi aiheuttaa muutoksia ajatteluun, mielialaan, sekä turvallisuuden tunteeseen
- Fyysisten ja psyykkisten toimintojen välillä on tiivis vuorovaikutus- jos ihmisellä on fyysinen sairaus, usein myös hänen psyykinen toimintakykynsä kärsii/heikkenee.

IKÄÄNTYMISMUUTOKSET

Sosiaaliset muutokset:

- Aseman ja roolin muutokset yhteiskunnassa, yhteisöissä ja perheessä
- Sosiaaliset kontaktit vähenevät, elämänpiiri kapenee. Ulkopuolisen avun tarve kasvaa.

Kognitiiviset muutokset:

- Ajattelu, oppiminen, havainnointi ja havaitseminen hidastuu
- Muisti heikkenee





KUNTOUTUKSEN NÄKÖKULMA

- Ikääntyneen toimintakykyä voidaan edistää esimerkiksi hyvällä ravitsemuksella, sairauksien ehkäisyllä, sekä hyvällä perushoidolla.
- Toimintakyvyn ongelmien tunnistaminen ja niihin varhain puuttuminen on tärkeää. Lisäksi elinympäristön muokkaaminen yksilöllisesti toimintakykyä tukevaksi ympäristöksi ovat tärkeitä toimintakykyä edistäviä tekijöitä.



GREEN CARE

- Green Care- termiä on käytetty julkisesti Suomessa vuodesta 2018. Termin käyttö on lähtöisin Hollannista, missä sosiaalipalveluita tuottavat maatilat olivat tunnettuja 1970-luvulla hyödyntäessään maatilaympäristöjä palveluissaan.
- Eurooppalaisen kehitystuen tuloksena, kiinnostuneet yhteistyötahot perustivat Suomessa Green Care- yhdistyksen vuonna 2010.





Green Care

SUOMESSA ON MÄÄRITELTY GREEN CAREN TARKOITTAVAN TOIMINTAA, MIKÄ LISÄISI SUOMALASEEN LUONTOON TUKEUTUVIA, ERI YMPÄRISTÖISSÄ TOIMIVIA SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUITA.

LÄHTÖKOHTANA TOIMINNALLA ON SE, ETTÄ SE TUKISI ASIAKKAAN TARPEITA, TOIMISI ENNALTAEHKÄISEVÄNÄ, VAHVISTAVANA, TUKISI OSALLISTUUTTA, SEKÄ TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄNÄ JA YLLÄPITÄVÄNÄ TOIMINTANA.



Mitä Green Care on?

- Green Care tarkoittaa luonto- ja eläinlähdistä, sekä tavoitteellista toimintaa, jolla on tarkoitus edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.
- Green Care toiminnassa halutaan mahdollistaa ihmisen oikeus luontoon, liikuntaan ja yhteisöllisyyteen.

Mitä Green Care on?

- Luonnon tiedetään lisäävän monipuolisesti hyvinvointia. Se elvyttää, osallistuttaa ja tarjoaa laajasti tunteita herättäviä kokemuksia. Ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hoidossa ja kuntoutuksessa voidaan hyödyntää monipuolisesti luontoa ja eläimiä.
- Luonto tarjoaa runsaasti eri harrastamahdollisuuksia, joita voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen tukena. Puutarhanhoito, aistipihat, eläinavusteiset toiminnot ja luontoympäristöjen kuntouttava käyttö ovat Green Care toiminnan ydin.



MENETELMÄT

- Green Care- menetelmät voidaan suomentaa sanoilla luontohoiva ja luontovoima.
- Luontovoiman tarkoituksena on luoda palveluita, joilla tuetaan ihmisen virkistymistä ja voimaantumista.
- Luontohoivan osuuden tavoite on taas tukea ihmisen kuntoutumista ja mielen tukemista, joka liitetään kiinteästi mukaan muuhun hoitoon.





Menetelmät

- Luontoympäristöstä löytyy paljon erilaisia aistikokemuksia, joiden avulla syntyy monipuolisesti hyvinvointikokemuksia. Vuodenajat suomessa luovat erilaisia maisemia, värejä, lämpötilaeroja, ääniä ja hajuja.
- Kesäisin marjojen maistelu, kalastus ja syksyisin sieniretket lähimetsään tuovat muistoja mieleen eletystä elämästä ja tehdyistä retkistä. Talvisin nuotion rätinä ja makkaran paisto luo rauhoittavan ja tunnelmallisia hetkiä, sekä ihania makuelämyksiä.



Menetelmät

- Tuntoaisteja voidaan herätellä koskettelemalla sammalta, puun kaarnaa, vettä tai vaikka uimarannan hiekkaa. Useasti laineen liplatus ja puron solina koetaan kauniina, mutta myös rauhoittavana vaikutuksena.

VAIKUTUKSET

- Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveydentilaan. Luonnossa oleskelulla ja siellä eri harrasteilla on todettu usean eri tutkimuksen valossa olevan positiivinen vaikutus ihmismieleen ja hyvinvointiin.
- Puutarhan tai harrastepihan avulla saadaan toteutettua monipuolisesti fyysisiä harjoitteita esim. ruohonleikkuun, kasvi- tai perunamaan istutukset ja syksyllä haravoinnin avulla



Vaikutukset

- Vaihtelevassa maastossa kulkeminen kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Raitis ilma ja ulkoilman tuottama väsymys on usealle hyvä kokemus.
- Luonnossa ihmisen mieli virkistyy, joka lisää elinvoimaa ja auttaa pääsemään negatiivisista ajatuksista eroon. Luonnon koetaan useasti myös lisäävän luovuutta ja parantavan keskittymistä sen rauhoittavuuden vuoksi.

VAIKUTUKSET

- Luonnolla on tärkeä rooli myös sosiaalisessa hyvinvoinnissa ja se tukee vahvasti yhteisöllisyyttä.
- Luonnossa liikkumalla ja yhdessä harrastaen, erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu
- Luonnossa ollaan yleensä vapaammin irti arkipäivän rooleista ja näin toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin.



GREEN CARE JA IKÄÄNTYNEET

- Hyvinvoinnin vaikutukset syntyvät luonnossa, sen elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.
- Luonnon elementtejä voidaan tuoda laitososuhteisiin, jolloin siihen liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arjen tuntua ja mahdollistavat asukkaita osallistumaan.





Green Care ja ikääntyneet

- Luontoympäristössä toimiminen vahvistaa jokaisen yksilön osallisuuden tunnetta. Muistisairas ikäihminen ei ole asumisyksikössään enää vain hoidettavana yksilö, vaan hän saa tuntea olevansa tärkeä osa yhteisöä ja samalla hänelle luodaan mahdollisuus harrastaa, joka on ollut tärkeä osa elämää jo kotona asuessaan.



KUNTOUTUKSEN NÄKÖKULMA

- Hoitotyössä Green Care tarjoaa rajattomat puitteet toteutettavaksi eri toimintaympäristössä.
- Luontohoivaan kuuluu kuntoutukseen liittyviä palveluita, jotka edellyttävät sosiaali- ja terveysalan koulutusta.
- Green Care – malli auttaa löytämään kaikkiin toimintaympäristöihin sopivia vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia- toimintaa ja menetelmiä, jolla on tarkoitus hyödyntää eläimiä- ja luontoa hoivatyössä ja eri terapiamuodoissa.



Kuntoutuksen näkökulma

- Hoitotyössä voidaan lisäpanostuksena hyödyntää esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, fysioterapiaa tai toimintaterapian keinoja.
- Green Care toiminnan toteuttamisen pääasia on, että vihreällä hoivalla saataisiin jotain konkreettista aikaan, kuten mielen ja kehon virkistymistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä, sekä sosiaalisen osallisuuden edistämistä.
- Green Care toiminnan ei tulisi saada viedä liikaa aikaa ja sen olisi hyvä olla integroituna palvelutalon arkeen.
- Pienilläkin asioilla voi olla suuri merkitys!



KIITOS!

LÄHTEET

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. THL. Toimintakyky: Mitä on toimintakyky? www.thl.fi/toimintakyky
- Heimonen, S-L & Kokko, K. (2020). Mielen hyvinvoinnista elämänlaatua ja terveyttä. www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/mielen-hyvinvoinnista
- Kan, S. (2022). Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Sanoma Pro Oy. ISBN: 978-952-63-5780-5
- Heimonen, S., Karvinen, E., Pohjolainen, P., Sarvimäki, A & Syrén, I. (2009). Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikainstituutti.

Lähteet

- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2010 §2. www.finlex.fi
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. (2020). Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_J.pdf
- Green Care Finland. (2022.). Mitä on Green Care? <https://www.gcfinland.fi/greencare/>
- Soini, S. (2021). Vanhustyön keskusliitto. <https://vtkl.fi/blogi-green-care-luontohoiivasta-laatu-elaman-viimeisiin-vuosiin>

LUONTORYHMÄ

Laatikaa aiheesta pieni esitys ryhmässä. Voitte esitellä tehtävän esimerkiksi PowerPoint esityksenä. Aihe liittyy Green Care menetelmiin.

1. Mitä luonto sinulle merkitsee?
 - Mitä tunteita voit siellä kokea?
 - Kuvaile lempi paikkasi/näkysi luonnossa.
2. Avaa luontomenetelmien käyttöä.
3. Kerro luonnon hyvinvoinnin vaikutuksista.
4. Miten voisit hyödyntää luontoa ja eri menetelmiä työssäsi Kauramäessä?



PUUTARHARYHMÄ

Laatkaa aiheesta pieni esitys ryhmässä. Voit esitellä tehtävän esimerkiksi PowerPoint esityksenä. Aihe liittyy Green Care menetelmiin.

1. Viherympäristön kuntouttava käyttö;
 - Kerro ideasta
 - Kerro hyödyistä ja vaikutuksista
2. Terapeuttinen puutarhatoiminta
 - Kerro ideasta/toiminnasta
 - Kerro hyödyistä ja vaikutuksista
3. Sosiaalinen Puutarhatoiminta
 - Tavoite ja hyödyt
4. Miten voisit hyödyntää puutarhan käyttöä hoitotyössäsi Kauramäessä?



ELÄINAVUSTEINEN RYHMÄ

Laatikaa aiheesta pieni esitys ryhmässä. Voitte esitellä tehtävän esimerkiksi PowerPoint esityksenä. Aihe liittyy Green Caren menetelmiin.

1. Kerro menetelmästä

- Mitä eläimiä voit hyödyntää?
- Hyödyt ja vaikutukset?

2. Mitä tulee huomioida menetelmää käyttäessä?

3. Miten voisit hyödyntää menetelmää työssäsi Kauramäessä?



Yleisön vapaamuotoiset palautteet kootusti:

Mikä esityksessä oli hyvää ja kiintoisaa?

- Oli antoisaa saada hyvää perustietoa Green Care - toiminnasta.
- Tärkeä, ajatuksia herättävä aihe.
- Asiat olivat kasattu dioihin selkeästi.

Kehitettävää?

- Käytännön esimerkkejä menetelmistä olisi saanut olla enemmän.
- Hieman lyhyt aika ryhmätyölle. (aikaa pidennettiin tarpeen mukaan)
- Esiintyminen koko ryhmän edessä hieman ahdisti osaa henkilökunnasta.

Esityksen selkeys? Diat?

- Esitys oli selkeä ja diat olivat hyvin ja selkeästi koottu ja mietitty.
- Esityksen kuvat olivat hyvin valittu. – sopivat aiheeseen. Antoi elävyyttä.

Saitko aiheesta uutta/hyvää kertausta?

- Osalle henkilökunnasta tieto oli uutta, osalle hyvää kertausta.
- Kertaus on opintojen äiti.
- Materiaalista saamme hyvän pohjan työllemme.

Ryhmätyö tunnelmia?

- Hyvä tunnelma ja tehtävä oli todella mukava tehdä.
- Heräsi mielenkiintoista keskustelua ja kokemusten vaihtoa.
- Koettiin hyvää tunnelmaa herättävänä.
- Ryhmätyötä tehtiin positiivisella mielellä.
- Saimme paljon hyviä ideoita jatkoon.

