



Anzelika Karpova, Merilyn Kemppe

# Luonto hyvinvoinnin lähteenä

## Opas Omaishoitajaliitolle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja AMK

Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

29.04.2024

# Tiivistelmä

Tekijä(t):	Anzelika Karpova ja Merylyn Kemppi
Otsikko:	Luonto hyvinvoinnin lähteenä – Opas Omaishoitajaliitolle
Sivumäärä:	21 sivua
Aika:	29.04.2024
Tutkinto:	Terveystenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Terveystenhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Tinja Kaivolahti

---

Luonto on aina ollut olennainen osa ihmisen hyvinvointia. Aikaisemmin luonto on ollut tärkeä toimeentulon sekä selviytymisen kannalta. Nykyisin luonto lisää monille merkittävästi elämänlaatua. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda informatiivinen opas Omaishoitajaliitolle luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Omaishoitajaliitto. Aihe oli osa Omaishoitajaliiton huhtikuun teemakuukautta nimeltään virkistystä luonnosta hyvinvoinnin teemakuukausi. Toimeksiannossa tärkeänä osana oli, että opinnäytetyöprosessista kehittyi tuotos, josta omaishoitajat saavat neuvoja siihen, miten hyvinvointia voi lisätä luonnon avulla.

Työmenetelmänä oli toiminnallinen kehittämistyö, sillä työtapa määräytyi toimeksiannossa. Tuotokseksi muodostui opas, mikä pohjautui kirjalliseen työhön. Työssä käytetty aineisto keskeisten käsitteiden kohdalla rajattiin viimeisen 10-vuoden aikana julkaistuihin tutkimuksiin ja artikkeleihin. Aineistossa hyödynnettiin tutkimuksia, artikkeleita, laistosten sekä liittojen materiaaleja. Toiminnallisen menetelmän etuna on myös muiden lähteiden käyttö, kuten blogien ja alan aikakauslehtien käyttö tukemaan oppaan sisältöä.

Tuotokseksi muodostui opas PDF-tiedostona. Oppaassa käsitellään luonnon vaikutuksista hyvinvointiin niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Opas laadittiin pitäen mielessä myös ennaltaehkäisevä näkökulma, jolloin nostimme esille myös tapoja, miten lisätä luonnossa vietettyä aikaa. Tuotoksessa toimme esille myös vinkkejä, miten virkistää luontokokemuksia erilaisilla aistiharjoitteilla.

Omaishoitajat pystyvät hyödyntämään opasta omassa arjessaan ja lisätä tietoisuutta luonnon vaikutuksista omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi Omaishoitajaliiton jäsenyhdistykset saivat oppaasta ohjausmateriaalin, mitä voi hyödyntää monien jäsenien ohjauksessa.

Avainsanat: luonto, hyvinvointi, terveys, omaishoitaja; opas

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author(s): Anzelika Karpova and Merilyn Kemppi  
Title: Nature the source of well-being  
Number of Pages: 21 pages  
Date: 29 April 2024

Degree: Bachelor of Health Care  
Degree Programme: Degree Programme in Public Health Nursing  
Instructor(s): Tinja Kaivolahti, Senior Lecturer

---

Nature has always been a significant part of well-being. In the past, nature was an important part of livelihood and survival. Nowadays, nature adds a significant amount to the quality of life for many people. The purpose of this thesis was to create an informative guide for Omaishoitajaliitto, examining the effects of nature on well-being and health.

The commissioner of this thesis was Omaishoitajaliitto. This subject was part of the Omaishoitajaliitto theme month called Well-being from Nature theme month. An important part of this commission was that we created a product that can be used by caretakers. The product is a guide on how to add well-being from nature.

The work method was selected by the commissioner of this thesis as a practice-based thesis. The guide was based on literary work. The literature used in the thesis, like studies and articles, were at most 10 years old, especially in key subjects. The benefit of a practice-based thesis was that other sources of information can be used to support the material in our guide.

Our guide was in PDF format. The guide includes the effects of nature on well-being on a physical and psychological level. The guide was made from a preventive perspective, so we brought up ways to add time spent in nature.

In the guide, there were tips on how to refresh nature experiences with different sensory exercises. With this guide, caretakers can utilize it in their day-to-day lives and increase awareness of the effects of nature on well-being and health. Member associations of Omaishoitajaliitto can use the guide as teaching material.

Keywords: nature, well-being, health, caretaker; guide

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tavoite ja tarkoitus	2
3	Omaishoitajaliitto	2
4	Omaishoitajuus	3
5	Terveys ja hyvinvointi	4
5.1	Terveys	4
5.1.1	Fyysinen terveys	4
5.1.2	Mielenterveys	5
5.2	Sosiaalisuus ja hyvinvointi	6
6	Luonto	6
6.1	Luonnon hyvinvointi ja terveys vaikutukset	7
6.2	Luonto aktiviteetit	8
7	Tuotoksellisen työn menetelmät	9
7.1	Tiedonhaku	10
7.2	Hyvän oppaan ohjeet	11
7.3	Oppaan kuvaus	11
7.3.1	Suunnittelu	12
7.3.2	Toteuttaminen	12
7.3.3	Arviointi	13
8	Pohdinta	14
8.1	Eettisyys	15
8.2	Luotettavuus	16
8.3	Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämissuositukset	17
	Lähteet	18

## 1 Johdanto

Luonnon positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin ei ole mikään uusi ilmiö, vaan sitä on tiedostettu ja hyödynnetty jo tuhansia vuosia. Muinaisessa Egyptissä lääkärit suosittelivat masentuneille faaraoille puutarhakävelyjä. Antiikin Kreikassa 400-luvulla eaa. kirjoituksissa taas käsiteltiin ilman, veden ja asuinpaikan merkitystä ihmisten hyvinvoinnille. Lisäksi Asklepiokselle (kreikkalaisen mytologian lääkinnän ja terveyden jumala) pyhitetyt parantolatemppelit pystytettiin kaupunkien ulkopuolelle kukkuloille, josta näkyi kaunis meri. (Leppänen & Pajunen 2017: 21.) Erilaiset parantolat 1800-luvulla ovat myös käyttäneet luontoa monin tavoin hyödyksi. Tuberkuloosinparantoloissa uskottiin usein raittiiseen ilmaan ja terveellisen ympäristön parantavan sairaita. Uskottiin, että käveleminen luonnossa vahvistaa sydäntä, mikä parantaa keuhkojen verenkiertoa. Lisäksi arveltiin, että levolla raikkaassa vuoristoilmassa on tuberkuloosia parantava vaikutus. (Tuberkuloosi parantolat Suomessa.) Tuberkuloosi hoitopaikkojen lisäksi oli myös muita parantoloita. Vuosina 1911–1939 toiminnassa ollut Kirvun luonnonparantolassa käytettiin ihmisten parantamiseen esimerkiksi ilma- valo- ja vesihoitoja sekä syötiin ainoastaan kasvisruokaa. Kirvun parantola oli myös ulkomailla tunnettu. (Inkinen.)

Pandemian aikana ja maailmankriisitilanteissa on käynyt selväksi kuinka tärkeitä ovat luontokohteet ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Viime vuosina onkin Suomessa esimerkiksi kansallispuistojen kävijämäärät kasvaneet. Kansallispuisto vierailijat tuovatkin esiin tyytyväisyytensä. He arvostavat erityisesti upeaa luontoa, kauniita maisemia, rauhallista ympäristöä ja mahdollisuutta nauttia ystävien seurasta. (Metsähallitus 2022.) Ulkoilututkimuksen 2019–2021 mukaan Suomessa luonnossa käveleminen on suosituin ulkoiluharrastus sekä pyöräileminen on suomalaisten suosiossa. Lisäksi viimeisen 20 vuoden aikana retkeilyn suosio on selvästi noussut. Luontokuvauksesta, maalauksesta ja lintuharrastuksestakin on tullut entistä suosituimpia. Lintujen tarkkailuun, merkitsemiseen, laskemiseen ja ruokintaan osallistui vuonna 2020 tutkimuksen mukaan yhä useampi harrastaja. Yli 60 prosenttia kyselyyn vastaajista piti tärkeimpinä tekijöinä ulkoillessa fyysisen kunnon ylläpitämistä, rentoutumista ja palautumista. Lisäksi he hakivat luonnosta omaa aikaa, rauhaa, hiljaisuutta, ihania maisemia, luontokemuksia sekä yhteistä aikaa perheen ja ystävien seurassa. (Neuvonen 2023.)

Terveystenhoitajaopiskelijoina kiinnostuimme aiheesta, sillä luonto on voimavaroja lisäävä tekijä, josta jokainen pystyy nauttimaan omalla tavalla. Tulevina terveydenhoitajina haluamme kiinnittää enemmän huomiota ennaltaehkäisyyn ja terveyttä ylläpitäviin toimintoihin. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tuotetaan Omaishoitajaliitolle opas koulutuksiin sekä ohjaustarpeisiin. Tavoitteena on lisätä omaishoitajien tietoisuutta luonnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

## **2 Tavoite ja tarkoitus**

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda informatiivinen opas Omaishoitajaliitolle luonnon hyvinvointi ja terveysvaikutuksista, mitä jäsenliitot voivat hyödyntää jäsenten ohjauksessa. Ohjausmateriaali koostuu kahdesta osa-alueesta, terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä vinkkejä luontokokemuksiin ja liikuntaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää tietoisuutta siitä, miten lisätä omaa hyvinvointia ja terveyttään. Liitolle jaetusta oppaasta pyritään luomaan selkeä ja helposti lähestyttävä opas, mikä tukee hyvinvointia. Liittojen jäsenyhdistyksien koulutuskäytössä olevaa opasta voi jakaa myös omaishoitajille omaan käyttöön.

Opinnäytetyössä perehdytään seuraavaan kehittämistehtävään:

1. Lisätä tietoisuutta luonnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin oppaan avulla

## **3 Omaishoitajaliitto**

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Omaishoitajaliitto ry:n kanssa. Liitto on perustettu vuonna 1991 Helsingissä, tarkoituksena toimia omaishoitajien edunvalvonta- ja tukijärjestönä sekä tukea perheitä ja parantaa niiden asemaa. Toimia, joilla Omaishoitajaliitto vaikuttaa on useita kuten viranomaisyhteistyö esityksien ja aloitteiden muodossa sekä toimii tiedonantajana ja kouluttajana. Omaishoitajaliittoon kuuluu ympäri Suomen yli 60 jäsenyhdistystä, yhteensä noin 12 000 jäsentä sekä vapaaehtoisia toimijoita. (Omaishoitajaliitto d.)

Omaishoitajaliitto kuuluu myös Suomen omaishoitaja verkostoon 23 muun järjestön ja säätiön kanssa. Jokainen järjestö tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä omaishoitoperheiden aseman parantamiseksi ja tuo osaamista omalta osa-alueelta. Verkosto luo myös omaishoitajuutta koskevaa tietoa, järjestää seminaareja sekä työpajoja erityisesti kehittämään ammattilaisten ja vapaaehtoisten osaamista ja lisätä vaikuttamistyön osaamista. (Omaishoitajaliitto e.)

## 4 Omaishoitajuus

Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii perheenjäsenestään tai läheisestään, joka ei pysty selviytymään arjesta yksin hänen sairautensa, vamman tai muun erityistarpeen takia. Omaishoitaja huolehtii läheisestään joko täyspäiväisesti tai oman työn ohella (Muistiliitto.) Hoitosuhde voi muotoutua eri tavoin riippuen hoidettavan tilanteesta. Se voi kehittyä vähitellen, kun hoidettavan avuntarve kasvaa ajan myötä tai yhtäkkiä sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityislapsen syntymän myötä. (Omaishoitajaliitto b.) Omaishoitajuus on usein psyykkisesti ja fyysisesti kuormittavaa. Omaishoitajan onkin äärimmäisen tärkeää pitää huolta myös omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta (Muistiliitto.) Yli miljoona suomalaista antaa aktiivisesti apua läheisilleen päivittäisissä askareissa. Heistä noin 350 000 henkilöä vastaa ensisijaisesti läheistensä hoivasta. Vaativia ja sitovia omaishoitotilanteita on noin 60 000, joista vain hieman yli 50 000 tapauksessa on solmittu omaishoitolakiin perustuva omaishoitosopimus. (Omaishoitajaliitto c.)

Omaishoitajilla on mahdollista saada lakisääteistä tukea, jonka järjestämisestä päättää hyvinvointialue. Se koostuu hoitopalkkiosta, hoidettavalle tarjottavista palveluista sekä omaishoitajan työn tukemisesta. Hyvinvointialue ja omaishoitaja luovat omaishoitosopimuksen tuesta johon liitetään aina hoito- ja palvelusuunnitelma. Omaishoidon tuki auttaa varmistamaan, että hoidettava saa tarvitsemaansa hoivaa ja apua omassa arjessa. Omaishoidon tuen myöntämisen perustana on vapaaehtoisuus sekä hoidettavan suostumus omaishoitajaksi valittua henkilöä kohtaan. Kukaan ei voi pakottaa ketään olemaan omaishoitajana tai ottamaan vastaan omaishoittoa. (Omaishoitajaliitto b.)

## 5 Terveys ja hyvinvointi

### 5.1 Terveys

Terveys käsitteenä on laaja kokonaisuus, sillä siihen kuuluu useita osa-alueita. WHO on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ti-laksi. Tämän määritelmän mukaan hyvä terveys ei myöskään tarkoita sairauden tai vamman puuttumista. (WHO.) Yksilön kannalta kuitenkin tärkeämmässä asemassa on koettu terveys ja miten pärjää jokapäiväisessä elämässä. Nykyaikana perussairaudet ja vammat ovat pääsääntöisesti hyvin hoidettavissa ja yksilö voi kokea oman sairauden tai vamman vaikutukset arkeen olevan vähäisiä. (Huttunen 2020.) Terveyttä voi kuitenkin mitata useilla eri mittareilla ja osa-alueilla, joskus siihen voi riittää oma arvio ja toisi-naan määritelmän tekee terveydenhuollon ammattilainen.

FinTerveys 2017 – tutkimus on THL:n laaja terveystarkastustutkimus, jossa tietoja ver-rataan aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin vuosina 2000 ja 2011. Vuoden 2017 tutki-muksen pohjalta naisten ja miesten koetussa terveydentilassa ei ole merkittäviä muu-tosta, mutta koettu terveydentila on heikentynyt edellisiin tutkimuksiin verrattuna. Ikään-tyminen vaikuttaa merkittävästi siihen, minkälaiseksi kokee oman terveyden, sillä yli 80 % 30–39 – vuotiaista on pitänyt terveydentilaansa vähintään melko hyvänä. Tilanne ei kuitenkaan ole 80 vuotta täyttäneiden ryhmässä sama, naisista 24,7 % ja miehistä 34,6 % kokee terveydentilansa olevan melko hyvä. (Koponen & Koskinen & Manderbacka 2018: 50–52.) Vuonna 2020 tehty seurantatutkimuksessa käy ilmi, että valtaosa vas-taajista, jotka ovat osallistuneet niin ensimmäiseen kuin toiseen tutkimukseen kokevat terveydentilan pysyneen ennallaan (Koponen & Ristiluoma).

#### 5.1.1 Fyysinen terveys

Fyysistä terveyttä voidaan mitata eri keinoilla, mutta yksilön kannalta on tärkeintä, mi-ten keho suoriutuu fysiologisesti eri tehtävissä. Kuntoon vaikuttavat liikkumisen muodot voidaan jakaa kahteen kategoriaan: kestävyyskunto ja lihaskunto. Erilaisilla harjoitteilla voidaan tähdätä eri elimistöihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a.) Liikunnassa etusi-jalla ei kuitenkaan aina ole fyysisen voiman lisääminen tai sairauksien ennaltaehkäisy, vaan se voi toimia myös merkittävänä voimavarana hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden kan-nalta.

Kestävyyskunto kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kun suorituksissa käytetään suuria lihasryhmiä pidemmän aikaa. Kestävyyskuntoa pystyy harrastamaan monipuolisesti myös luonnossa, kävelyn, pyöräilyn, hiihdon tai uinnin parissa. Urheilun lisäksi myös hyötyliikunta parantaa kestävyyttä ja edesauttaa suotuisia terveysvaikutuksia. Säännöllisesti harrastettuna liikuntamuotona verenkiertoelimistö tehostuu, jota voidaan mitata maksimaalisella hapenottokyvyllä eli VO<sub>2</sub>max. Levossa ilmenee myös verenpaineen ja sykkeen laskua jopa 5mmHG. (UKK-instituutti a.)

Lihaskunto edistää hermo- lihasjärjestelmän toimintakykyä ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Notkeus ja luuston lujuus on merkittävä osa lihaskunnan kehittämässä, jossa harjoitteita voi kohdistaa myös kehittämään näitä osa-alueita. Raskaiden lihasharjoitteiden jälkeen on lihaksiston saatava palautua ennen seuraavaa saman lihasryhmän treeniä. Lihaskunnan parantamisessa voidaan hyödyntää myös arkiliikuntaa kuten lumitöitä, puutarhatöitä ja reipasta maastokävelyä. Lihaskunnan kehittyttyä vahvistuu myös alaraajojen ojennusvoima ja lisää toimintakykyä ja vähentää kaatumisriskiä. (UKK-instituutti b.)

### 5.1.2 Mielenterveys

Mielenterveys on laaja käsite hyvinvoinnin tilalle, jossa yksilöllä on kyky havaita omat voimavarat, pärjätä arjessaan ja toimia osana yhteisöään. Kuten terveyden muilla osa-alueillakin myös mielenterveys mukautuu ja vaihtelee elämäntilanteiden mukaan, on parempia ja huonompia aikoja. Jos elämän muut osa-alueet ovat tasapainoisia voi yksilön mielenterveyden voimavarat kasvaa hyvissä olosuhteissa, mutta kuormittavat tilanteet puolestaan heikentävät niitä. Tasapainoinen mielenterveys ilmenee toimintakykynä huolehtia omasta hyvinvoinnista ja arjestaan, kykenee sosiaalisiin suhteisiin ja haluna ylläpitää ihmissuhteita sekä kykenee tekemään päätöksiä muuttuvissa elämäntilanteissa. (Mieli 2021.)

Mielenterveyden tilaan on useita tekijöitä, joihin voi vaikuttaa itse, mutta myös perittyjä ja ympäristöllisiä tekijöitä. Temperamentti ja perinnölliset tekijät vaikuttavat siihen, miten yksilö reagoi tapahtumiin, minkälaiseksi kokee itsensä ja kuinka oma itsetunto on kehittynyt sekä kuinka on vuorovaikutuksessa toisiin. Sosiaalisten suhteiden merkitys jaksamisen kannalta on tärkeää, sillä se lisää yhteisöllisyyttä sekä yksilö kokee tul-

leensa kuulluksi ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskunnan muutoksiin. Sosio-ekonominen tausta kuten kouluttautuminen, työllisyys ja toimeentulo voi olla niin voimavaroja kasvattava tai heikentävä tekijä. (Mieli.)

THL:n FinTerveys 2017 tutkimuksen mukaan mielenterveys ongelmat ovat yleisempiä terveysongelmia kaikissa ikäryhmissä. Yleisintä psyykkinen oireilu on 80 vuotta täyttäneillä, mutta väestöstä psyykkistä kuormitusta kokee joka viides nainen ja miehistä noin 15 %. Yhä useammin mielialahäiriöt ovat työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syynä. (Partonen & Solin & Suvisaari & Viertiö 2018: 85–89.)

## 5.2 Sosiaalisuus ja hyvinvointi

Ihmissuhteet ovat iso osa elämää, mitä jokainen tarvitsee riippumatta mikä yhteys näiden henkilöiden välillä on. Ihmissuhteita ovat perhesuhteet, parisuhteet, ystävät, koulu- ja harrastuskaverit. (Väestöliitto.)

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat vahvasti koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun FinTerveys 2017 tutkimuksessa Suomessa kolme neljäsosaa aikuisväestöstä on kokenut olevansa tyytyväisiä perhesuhteisiinsa. Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarissa asteikolla 1–5 niin miehet kuin naiset ovat yhtä tyytyväisiä elämänlaatuunsa. 30–80 vuotiailla keskiarvo on molemmilla 4,0. Koettu elämänlaatu laskee ikääntymisen myötä, mutta 2010-luvun aikana ikääntyneiden tyytyväisyys on noussut huomattavasti. (Aalto & Koskinen & Luoma & Saarni 2018: 24–26). Koettua hyvinvointia mitataan juuri elämänlaatumittarilla.

Hyvinvointiin vaikuttaa sosiaalisuuden lisäksi myös terveys, materiaallinen hyvinvointi, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös yhteisön koettu hyvinvointi kuten esimerkiksi asumisolosuhteet, ympäristö ja sen monipuolisuus, työllisyys ja työhyvinvointi sekä toimeentulo. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos b.)

## 6 Luonto

Luonto tarkoittaa yleisesti kaikkea elollista ja elotonta ympäristöä, joka ympäröi meitä. Siihen sisältyy esimerkiksi metsät, järvet, meret, eläimet ja kasvit. Usein käsitettä

luonto käytetään kuvaamaan kaikkea sitä, mitä ihminen ympärillään havaitsee ympäristössä, sisältäen sekä rakennetun että rakentamattomat alueet. Tällöin luontoon kuuluu kaikki luonnonvaraiset alueet kuten metsät ja vesistöt sekä ihmisen muokkaamat kaupungit ja viljelysmaat. Luonto on monimuotoinen ja tärkeä osa elämäämme ja sen hyvinvointi on olennainen tekijä myös ihmiskunnan hyvinvoinnille. (Ympäristö ja luonto.)

## 6.1 Luonnon hyvinvointi ja terveys vaikutukset

Luonnon vaikutuksista hyvinvointiin on paljon aikaisempaa tutkittua tietoa. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu tarjoavat monipuolisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Vaikutuksia on tutkittu jo melko laajasti niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Luonnossa oleminen parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Tyrväinen 2023.) Luonnolla on monia terveydellisiä hyötyjä, jotka edistävät sekä yksilöiden että yhteiskunnan hyvinvointia sairauksia ehkäisevällä ja terveyttä ylläpitävällä tavalla. Jopa lyhyen luonnossa vietetyn ajan on havaittu alentavan verenpainetta ja sydämen sykettä. Lisäksi luonto auttaa palautumaan stressistä ja kohentaa mielialaa. (Tyrväinen & Lanki & Sipilä & Komulainen 2018.) Luonnon läheisyys saa tutkitusti ihmisen kokemaan itsensä terveemmäksi (Leppänen & Pajunen 2017: 24).

Luonto ja sen läheisyys vaikuttaa huomattavasti henkiseen hyvinvointiin. Lyhyelläkin metsä kävelyllä mieli virkistyy sekä väsymys vähenee. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnossa oleskelu vähentää merkittävästi stressiä sekä auttaa palautumaan stressaavista tilanteista. Pitkittynyt stressi vaikuttaa solujen ikääntymiseen ja lyhentää siten elinikää. Stressi vaikuttaa myös heikentävästi immunitettiin sekä suurentaa riskiä sairastua useisiin kroonisiin sairauksiin ja mielenterveysongelmiin. (Leppänen & Pajunen 2017: 22–23.) Lisäksi luonto lisää positiivisia tunteita, kuten rauhaa, iloa ja rentoutumista, samalla vähentäen kielteisiä tunteita kuten ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Luonnossa oleskelu parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Luonnon läsnäolo on havaittu hyödylliseksi lasten tunne-elämän säätelyssä ja voi lievittää esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöiden oireita. Lapsuuden aikainen luontoläheinen asuinympäristö ja vaivaton pääsy luontoon on havaittu suojaavan mielenterveysongelmilta myöhemmällä iällä. (Tyrväinen 2023.)

Luonto ja siellä liikkuminen parantaa myös fyysistä hyvinvointia. Jopa noin 15 minuutin luonnossa viipyminen laskee sydämen sykettä, verenpainetta ja hengitystiheyttä. Kortisolien eli stressihormonin määrä syljessä vähenee luonnossa. (Williams 2017: 37–39.)

Kortisolin päätehtävä on varmistaa kehon riittävä verensokeripitoisuus stressaavissa tilanteissa, jotta keho saa tarpeeksi energiaa. Jatkuvasti koholla oleva kortisolitaso voi altistaa erilaisille terveysongelmille, kuten painonnousu, tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine sekä se häiritsee elimistön järjestelmää. (Tietopankki.) Aktiivinen liikkuminen luonnossa parantaa kuntoa ja auttaa painonhallinnassa. Ulkoliikunnan on todettu tarjoavan lisähyötyä sisäliikuntaan verrattuna, kuten tehokkaampi mielen virkistyminen ja parempi kognitiivinen palautuminen. (Tyrväinen 2023.)

Luonnon terveyshyödyt auttavat moniin nykypäivän kansansairauksiin, jotka usein liittyvät pitkittyneeseen stressiin tai riittämättömään fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi luontoympäristön hyödylliset mikrobit vahvistavat immuunipuolustusta ja vähentää riskiä sairastua autoimmunisairauksiin ja allergioihin. Maailman terveysjärjestö WHO on todennut luontoympäristöjen käytön lisäämisen tärkeäksi keinoksi vähentää tarttumattomien sairauksien aiheuttamia haittoja kansanterveydelle. (Tyrväinen 2023.)

## 6.2 Luonto aktiviteetit

Luonto tarjoaa monia tapoja rentoutua ja palautua arjen stressistä. Ulkoilu luonnossa on erinomainen tapa ladata akkuja ja saada mielenrauhaa. Kaikilla ei ole kuitenkaan aina mahdollisuutta päästä menemään itse luontoon, siksi on myös monia muita vaihtoehtoja nauttia luonnosta. (Omaishoitajaliitto a.) Luonto tarjoaa upeita elämyksiä ja mahdollisuuden käyttää kaikkia aisteja niin ulkona kuin sisälläkin. Pelkästään jo luonnon tarkkailu rentouttaa. (Hämäläinen 2019.)

Luonnon katseleminen virkistää mieltä ja vähentää ahdistusta. Jokaisella vuodenaajalla on oma kauneutensa ja tunnelma, jotka tekevät luonnosta mielenkiintoisen ja vaihtelevan ympäri vuoden. Luonnossa voikin käydä tarkkailemassa vaihtuvia maisemia ja tekemällä niihin liittyviä havaintoja. Lintujen tarkkailu on erinomainen tapa saada arjen huolet hetkeksi ajatuksista pois, lintuja voi katsella myös kodin ikkunasta. Luonnosta voi tuoda koristelemaan kotia erilaisia luonto elementtejä, kuten käpyjä, pudonneita oksia sekä rauhoittamattomia kukkia. Pitää kuitenkin muistaa jokaisenoikeudet. Pelkästään jo luonto kirjojen ja videoiden katsominen rentouttaa. (Hämäläinen 2019.) Suurenuslasin avulla pääsee havainnoimaan tarkemmin kohteen yksityiskohtia. Tämä tukee keskittymiskykyä ja muu maailma katoaa hetkeksi. Äännet vaikuttavat ihmisten mielenalaan ja tunnelmaan. Kuuloaistilla pääsee havainnoimaan ympäristön antamia miellyttäviä ääniä, kuten linnun laulua, haavan lehtien havina, meren kohina ja tuulen humina.

Nämä äänet rauhoittavat mieltä. Puron lempeä solina on yksi maailman piristävimmistä äänistä, sitä voi jäädä kuuntelemaan luontoon tai kuunnella äänitiedostolta. (Leppänen & Pajunen 2017: 139–140, 193–197, 249.) Luontoon mentäessä voi ottaa tavoitteeksi pysähtyä ainakin kerran, sulkemalla silmät ja kuuntelemalla ympärillä olevia luonnon ääniä (Koskinen 2020).

Tuoksumuisti on erityisen voimakas ja se voi herättää vahvoja muistoja ja tunteita menneisyydestä. Luonnon tuokсутkin rauhoittavat ja vikistävät mieltä. Sisälle voi tuoda ulkoa itselleen miellyttäviä tuoksuja, kuten männynoksia, kukkia, itse kerättyjä marjoja sekä satokauden hedelmiä ja vihanneksia. Yrttejä kuten esimerkiksi basilikkaa voi kasvatata sisällä ympäri vuoden. Saunassa sekä tuoksulyhydyissä voi käyttää eteerisiä öljyjä herättämään aisteja. (Hämäläinen 2019.)

Hyödyntämällä tuntoaistia luonnossa vaikuttaa se positiivisesti psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Kosketus luontoon altistaa erilaisille mikrobeille, jotka vahvistavat vastustuskykyä ja ehkäisevät allergioita. Tuntoaistilla voi luonnosta nauttia monella tavalla. (Koskinen 2020.) Luonnossa koetaan erilaisia tuntemuksia esimerkiksi tuulen sivalluksen hiuksissa, auringon lämmön iholla, talvipakkaset poskilla sekä monia muita (Hyvärinen 2023). Erilaisia pintoja voi kosketella, kuten sileää kiveä, pehmeää samalta tai karheaa puun kuorta, niitä voi tuoda myös kotiin, pitäen mielessä jokaiseni-keudet. (Hämäläinen 2019). Maan erilaisia tekstuureja voi tuntea kävelemällä paljain jaloin esimerkiksi metsässä, rannalla tai puistossa. Puun halaaminen ja kaatuneen puun kätelemine on rauhoittavaa, hauskaa ja voimaannuttavaa. Halutessaan voi met-sälle sanoa myös päivää. Kasvoja pääsee virkistämään pesemällä ne luonnon ve-dessä, parhaimpia ovat lähteet, purot, kosket ja kirkkaat järvet. (Leppänen & Pajunen 2017: 43, 56, 184.)

## **7 Tuotoksellisen työn menetelmät**

Opinnäytetyö prosessi aloitettiin 2023 joulukuussa, jolloin valittiin aiheet, mutta opin-näytetyön työstäminen aloitettiin 2024 tammikuussa. Prosessi on jaettu kolmeen vai-heeseen suunnitelmavaiheeseen, toteutukseen ja raportointiin, mitkä sulautuivat lo-pulta yhdeksi kokonaisuudeksi. Kirjallisen työn ohella loimme oppaan Omaishoitajalii-ton käyttöön. Työn laatimisessa hyödynsimme ohjaavan opettajan ohjausta sekä paja-ohjausta.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, tarkemmin tuotuksellisenä. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi opinnäytetyö tyypeistä ja tutkimuksellisen kehittämisen tapa ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on luoda jotain konkreettista, kuten tuote tai palvelu. Työstä tehdään raportti, jossa kuvataan perustellusti tuotteeseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja. Ammatillisesta lähdekirjallisuudesta sekä aikaisemmista tutkimuksista ja projekteista saaduista tuloksista kootaan perustelut tuotoksen ratkaisuihin. Prosessin aikana tulee koota, eritellä ja dokumentoida ratkaisujen perustaksi kokoamia aineistoja huolellisesti. Asiantuntijuu-teen perustuva toiminta on aina luonteeltaan järjestelmällistä ja harkitusti perusteltua. (Kostamo & Airaksinen & Vilkkä 2022: Luku 1.)

## 7.1 Tiedonhaku

Teorian tiedonhaku toteutettiin käyttämällä useita lähteitä, sekä huomioitu ensisijaisesti viimeisen 10 vuoden aikana julkaistut aineistot. Käytössä oli työn alussa eri tietokannat kuten CINAHL, PubMed ja MEDIC, jossa työstiin sekä käsiteltiin ensin keskeisiä käsitteitä. Lopulta aineisto löytyi muista luotettavista lähteistä, kuten THL:n, Terveystalon sekä aiheen kirjallisuudesta. Sillä menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö, tukeudimme vahvasti myös liittojen, instituuttien sekä hallitusten sivustojen julkaisuihin.

Opinnäytetyön prosessin aikana muut lähteet, mitä hyödynnettiin kirjallisen työn ja oppaan laatimisessa ovat oppilaitosten, liittojen, laitosten ja kuntien tai kaupunkien materiaaleja. Nämä materiaalit, eivät välttämättä ole alle 10 vuotta vanhoja sillä tieto ei ole joko päivittynyt tai ei ole löytynyt sopivaa materiaalia tämän opinnäytetyön laatimiseen.

Jotta aineisto tuli valituksi työhön, on muistettava lähteiden lähdekritiikki. Jokaisen aineiston kohdalla tuli arvioida sen luotettavuus ulkoisesti ja sisällöllisesti. Ulkoisessa tarkastuksessa on huomioitu tiedontuottajan tausta ja pätevyys sekä mitä organisaatiota kirjoittaja edustaa. Tuotoksen julkaistaneen lehden tai sarjan nimen sekä kustantajan nimi, tulee olla tiedossa. Sisällöllisesti merkittävää on lähteen ajankohtaisuus, sillä tietoa ei voi luoda vanhentuneen tiedon pohjalta. Luotettavuutta lisää myös tekstin objektiivisuus sekä käytettävien lähteiden oikea listaus ja viittaus. (Kostamo & Airaksinen & Vilkkä 2022: Luku 3.)

## 7.2 Hyvän oppaan ohjeet

Hyvässä oppaassa on otettu huomioon saavutettavuus eli se, kuinka moni käyttäjä voi käyttää opasta. Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä missä formaateissa tiedostoa voi käyttää, kuten esimerkiksi onko tiedosto kuunneltavissa. Näköaistin vajaatoiminnassa on huomioitava oppaassa värien valinnat ja kuinka väreillä voidaan viestittää. Esimerkiksi pelkästään väreillä ei voi avata asian merkitystä. Lisäksi värien pitää erottautua toisistaan riittävästi ja kontrastin pitää olla riittävä. Myös fonttikoon ja rivivälin on oltava riittävän suuria sekä leipätekstin ja otsikkojen pitää olla kokonsa puolesta eroteltavissa. (Sulevuo 2018: 3–9).

Luettavuuden ja ymmärrettävyyden kannalta on oppaalla oltava selkeä rakenne, mikä etenee johdonmukaisesti. Sisällysluettelon voi muodostaa aikajärjestyksessä, mutta alaotsikoiden sisällön ei tarvitse noudattaa samaa ohjeistusta. Oppaassa on hyvä selkeyden vuoksi kertoa oppaan tarkoitus ja mihin sitä käytetään. (Sarkkinen 2021.)

Oppaassa oleva asiasisältö on ilmaistava johdonmukaisesti, käyttäen hyvää ja selkeää yleiskieltä. Sisältö on hyvä jakaa väliotsikoihin, jossa käsitellään yksi aihealue ytimekkäästi kerrallaan. Vaikeasti ymmärrettävää alan kapulakieltä on hyvä välttää ja käyttää sen sijaan havainnollistavia esimerkkejä. Tekstin tyyli kannattaa valita siis lukijakunnan mukaan. Asettelussa voi hyödyntää visuaalisia elementtejä, mutta asettelun on hyvä olla riittävän väljää ja sisällön on kestävä suurennusta. (Sulevuo 2018: 10–23).

Oppaassa olemme huomioineet saavutettavuuden, siten että olemme valinneet tarkasti fonttikoot ja värin sekä taustan värin. Teksti täytyy olla selkeästi luettavissa niin värillisenä sekä mustavalkoisenkin tulostettaessa. Olemme itse myös tarkastaneet luettavuutta mustavalkoisena. Lisäksi olemme huomioineet riittävän rivivälin sekä pitäneet sivut mahdollisimman yksinkertaisina ja helppolukuisina. Teksti on kirjoitettu selkeällä yleiskielellä eikä ole käytetty ammattisanastoa. Oppaan rakenne etenee johdonmukaisena ja selkeänä. Asettelussa hyödynnettiin kuvia ja muita elementtejä visualisoimaan opasta.

## 7.3 Oppaan kuvaus

Opinnäytetyön tuotoksena on PDF-tiedostona jaettava opas nimeltään ”Luonto hyvinvoinnin lähteenä”. Opas on suunnattu Omaishoitajanliiton jäsenyhdistyksien käyttöön,

jotka puolestaan voivat hyödyntää opasta jäsenien ohjauksessa sekä jakaa tarpeen mukaan jäsenille. Tarpeen mukaan tiedosto on myös tulostettavissa, joten asettelussa on otettu huomioon myös miltä opas näyttää mustavalkoisena.

Jäsenyhdistyksillä on oikeus hyödyntää opasta omaishoitajien ohjauksessa, jossa huomioidaan erityisesti miten omaishoitaja pystyy ylläpitämään omaa hyvinvointia sekä terveyttä. Sisällöllisesti on huomioitu, myös toimintakyky ja se ettei aina välttämättä pysty liikkumaan luonnossa yksin. Erillaiset tehtävät ja vinkit luonnossa viipymiseen on helposti muokattavissa oman arjen mukaisesti.

### 7.3.1 Suunnittelu

Työn suunnittelu aloitettiin etsimällä aikaisempaa tietoa aiheesta sekä lukemalla aikaisempia opinnäytetöitä, joissa on tuotettu opas. Alkuperäinen idea oppaasta oli luoda pieni taskuopas, mutta konsultoidessa Omaishoitajaliiton yhteyshenkilöä todettiin, että PDF-tiedosto olisi loppukäyttäjille hyödyllisempi sekä helpommin saavutettavissa oleva formaatti. Kun oppaan muoto ja käyttötavat oli päätetty, määritimme oppaassa käytettävät värit. Värien valinnassa huomioimme riittävän kontrastin tekstin sekä taustan välillä, sekä miten erilaiset graafiset elementit erottuvat riittävästi taustasta. Päädyimme ottamaan työhön kolme eri sävyä, jota käytettiin oppaassa alusta loppuun.

Oppaan tuottamisen alustaksi valittiin Canva, sillä se oli jo entuudestaan tuttu alusta, eikä aikaa kulunut uuden sivuston tai järjestelmän opetteluun. Kuvien käytöstä päätettiin jo ennen niiden etsimistä, sillä halusimme, että oppaalla olisi yhtenäinen visuaalinen ilme. Kuvien on oltava luonnonläheisiä ja väreiltään neutraaleja sekä suosimme luonto kuvissa kuvia, mitkä muistuttavat Suomen luontoa. Näistä viimeisin ei kuitenkaan ollut ehdoton, mutta pyrimme parhaimman mukaan noudattamaan näitä kriteerejä.

### 7.3.2 Toteuttaminen

Opas tuotettiin Canva sivustolla pohjautuen opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen, itse oppaaseen emme sisältäneet erikseen lähteitä sillä sovimme yhteistyökumppanimme kanssa tästä. Varsinaista työnjakoa kirjallisessa työssä tai oppaassa ei ollut, vaan

teimme osio kerrallaan työtä eteenpäin. Koko oppaan työstämisen prosessin aikana informoimme yhteistyökumppaniamme työn kulusta ja pyysimme palautetta, sekä toteutimme muutosehdotukset.

Opasta työstettiin usein Teams-kokouksissa yhdessä, sillä sommittelu ja kuvien valinta oli helpompi toteuttaa jaetulla näytöllä. Sommittelussa hyödynnettiin osittain myös Canva alustan omia valmiita suunnittelupohjia, josta muutimme värit, fontit ja kuvat työhön ja aiheeseen sopivammaksi. Kuvat haettiin Pixabay.com sivustolta, jossa olevat kuvat ovat vapaassa käytössä.

Asettelu on pyritty pitämään mahdollisimman väljänä, jotta opas olisi helpommin luettavissa sekä saavutettavuutta on helpompi ylläpitää. Kuvilla tai väreillä ei ole viestitetty mitään, vaan kaikki merkityksellinen on kirjoitettu auki. Näköaistin vajaatoiminnan olemme huomioineet myös sillä, että teksti, kuvat sekä graafiset elementit ovat toimivia myös mustavalkoisena versiona.

### 7.3.3 Arviointi

Oppaan arvioinnissa olemme painottaneet erityisesti Omaishoitajaliiton yhteyshenkilön mielipiteitä sillä tuotos tulisi kuitenkin olemaan heidän liittonsa käytössä. Olemme oppaan työstämisen aikana muutamaa otteeseen lähettäneet yhteyshenkilölle oppaan kommentoitavaksi. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista, visuaalisesta kokonaisuudesta pidettiin ja asiasisältö oli käyttäjäkunnalle hyödyllistä. Yhteyshenkilöltä tuli kehitysehdotuksia yksittäisiin sanavalintoihin ja lauseiden rakenteisiin.

Arvioinnissa oli apuna myös ohjaava opettaja sekä muut opinnäytetyötä työstävät opiskelijat, joiden mielipiteet kuulinne seminaareissa. Otimme kehitysehdotukset huomioon oppaan työstämisessä, mutta pidimme oppaan laatimisessa alkuperäiset visuaaliset tavoitteet mielessä. Asettelusta ja visuaalisesta osuudesta saimme myös palautetta graafikolta, jonka mielestä työ oli hyvin sommiteltu ja helppolukuinen.

Opas on laadittu pitäen mielessä, että tuotosta voi käyttää niin digitaalisena kuin myös tulostettuna versiona. Tuotos on täten myös luettavissa mustavalkoisena, sillä värien valinnoissa on huomioitu riittävä kontrasti. Luettavuutta helpottaa myös yhtenäinen

fontti ja fontin riittävän iso koko. Asettelu on riittävän väljä ja vältimme liian pitkiä tekstejä yksittäisillä sivuilla. Työssä käytetyt graafiset elementit ovat Canvan omia elementtejä.

Työssä käytetyt kuvat ovat suurimmaksi osaksi luonnonläheisiä, sillä halusimme pitää visuaalisen ilmeen yhtenäisenä. Pixabay.com sivustolla olevat kuvat ovat vapaasti käytettävissä sillä ne on julkaistu CC0-lisenssin nojalla.

Oppaassa mainittiin myös yksittäinen suomalainen yritys, joka tuottaa karttapalveluita nimeltään Citynomadi. Olimme yhteydessä yrityksen toimitusjohtajaan ja kerroimme opinnäytetyöprojektistamme sekä sen tarkoituksesta ja ettei oppaasta mikään osapuoli tule hyötymään taloudellisesti. Saimme heiltä luvan mainita heidän yritys oppaassa. Konsultoimme asiasta myös Omaishoitajaliiton yhteyshenkilöä, sillä halusimme myös varmistaa, että tällainen maininta sopii heille. Yhteyshenkilö ei varsinaisesti ottanut kantaa, vaan kertoi liiton omasta periaatteesta, mutta totesi kuitenkin, ettei opinnäytetyössä päde samat ohjeistukset ja saamme päättää asiasta itse. Halusimme sisällyttää yrityksen oppaaseen, sillä kyseessä on suomalainen yritys ja heidän alustalta löytyy monipuolisesti reittejä eri luontokohteisiin ja nähtävyyksiin.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Luonto hyvinvoinnin lähteenä, sillä mielestämme terveydenhoitajaopiskelijoina se oli kaikkein mielenkiintoisin. Luonnon vaikutuksista hyvinvointiin tiesimme jonkin verran jo ennen opinnäytetyön tekemistä. Koko prosessin aikana kuitenkin saatiin paljon lisää tietoa ja yllätyttiin itsekkin, miten isosti luonto vaikuttaa meihin kaikkiin. Aihe on saanutkin meidät keskenään pohtimaan, miten itse voidaan lisätä luontoaktiiviteettejä omaan arkeen. Olemme molemmat lenkkeilty enemmän luontoympäristössä ja todenneet sen toimivaksi, metsässä vaan mieli koheni sekä väsymys väheni.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä Omaishoitajaliitolle. Onnistuimme toteuttamaan asettamamme kehittämistehtävän. Tuotettiin informatiivinen opas ja lisäsimme tietoisuutta siitä, miten parantaa omaa hyvinvointia ja terveyttä luonnon avulla. Luotiin mahdollisimman kiinnostavan ja helposti lähestyttävän näköinen opas, mikä houkuttelee niin visuaalisesti kuin sisällöllisesti lukijaa. Meidän omasta mielestämme saatiin tehtyä kokonaisuudessaan hyvä ja selkeä opas. Saimme koottua laajasti tietoa siitä, miten

luonto vaikuttaa hyvinvointiin sekä millä eri keinoilla luontoa voi käyttää omassa arjessa. Tieto siitä, että opas tulee Omaishoitajaliiton käyttöön, sai meidät panostamaan siihen. Opinnäytetyön prosessin aikana oli aika ajoin motivaation puutetta, kun opas alkoi hahmottua visuaalisesti, antoi se meille lisää motivaatiota ja innosti tekemään opinnäytetyön kirjallista osuutta.

## 8.1 Eettisyys

Suomessa kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa noudatetaan opetus- ja kulttuuriministeriön asettamaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eli TENK:n laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeen tarkoituksena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäistä mahdollisia loukkauksia sitä kohtaan kaikilla tieteenaloilla. Sillä HTK-ohjeissa on osoitettu tieteelliselle ja tutkimusyhteisölle suosituksia sekä yhteisiä hyviä käytäntöjä on myös opiskelijoiden seurattava niitä. Peruseriaatteita ohjeessa onkin luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (TENK 2023.)

Lyhyesti sanottuna hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että noudatetaan tiedon esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa avoimuutta, vastuullisuutta, rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla sekä osoittamalla niille kuuluvan arvon, kunnian ja merkityksen. (Vilka 2020: Osa 1.) Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä sekä yleistä huolellisuutta. Opinnäytetyössä kaikki lähteet ovat merkitty asianmukaisesti niin lähdeluetteloon kuin tekstin viitteisiin Metropolia ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti kunnioittaen kirjoittajaa sekä asiantuntijaa.

Opinnäytetyössä plagiointi on ehdottomasti kiellettyä. Plagioinnilla tarkoitetaan luvaton lainaamista eli toisten työn tai tutkimusideoiden käyttämistä ilman lupaa. Plagiointia on suoraan tapahtuva kopiointi, mutta myös mukaillun kopioinnin muodossa. Lisäksi viittausten pois jättäminen vahingossa tai tahallaan tarkoittaa plagiointia. (TENK 2023.) Tämä opinnäytetyö on palautettu Turnitin ohjelman kautta, mikä on opettajien käytössä oleva tekoälyohjelmisto, jolla verrataan opiskelijan tekstiä muihin saatavilla oleviin aineistoihin. Turnitin raportista näkyy yhtäläisyysprosentti, mikä ei kuitenkaan suoraan kerro, että kyseessä olisi plagiointia. Järjestelmä ei tunnista ilman asetusten muokkausta, mikä on lainattua tekstiä tai lähdeluetteloa. Myös usein käytetyt fraasit sekä määritelmät voivat olla merkattuina yhtäläisyyksin, joita ei kuitenkaan voi ilmaista toisin.

Varsinaista prosentuaalista rajaa plagioinnille ei ole vaan yhtäläisyydet on tarkistettava yksittäin. (Aalto University.) Hyödynnettiin plagioinnintarkastus Turintin-ohjelmaa muutamana kerran koko prosessin aikana varmistaaksemme, että käyttämämme kirjallisuus oli esitetty omilla sanoillamme.

## 8.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisen tekstin pohjalta luoda luotettava opas Omais-  
hoitajaliitolle käytettäväksi. Luotettavuuden yksi tärkeimmistä tekijöistä on lähteiden valinta. Luotettavien lähteiden valitsemisessa on oltava avoin, mutta kuitenkin lähdekriittinen. On tärkeää selvittää julkaisun tekijät, ovatko he alan asiantuntijat sekä julkaisu-  
paikka ja ajankohta, onko julkaisu ajankohtainen. (Kostamo & Airaksinen & Vilka 2022: Luku 3.) Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin eri näkökulmia aiheeseen, jotka pohjautuivat useisiin eri lähteisiin. Työssä hyödynnettiin huolellisesti valittuja tutkimuksia, artikkeleita, laitosten ja liittojen sivuja sekä alan aikakauslehtiä. Lisäksi opinnäytetyössä käytettiin yhtä blogitekstiä mikä voi vähentää luotettavuutta. Koimme kuitenkin sen hyödylliseksi työmme kannalta. Tarkastelimme blogitekstiä lähdekriittisesti ja päätimme sisällyttää sen opinnäytetyömme lähteeksi. Blogi tekstistä käytimme tietoa, mitä hyödynnettiin luontoaktiiviteetti osiossa. Opinnäytetyön luotettavuutta saattaa vähentää myös vähäinen kansainvälisten lähteiden käyttö. Käytetty aineisto keskeisten käsitteiden kohdalla on viimeisen 10-vuoden ajalta, pyrimme siis käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, mikä lisää luotettavuutta.

Opinnäytetyön luotettavuutta tarkasteltiin jatkuvasti koko prosessin aikana. Opinnäytetyö on tehty parityönä, mikä mahdollisti yhdessä edistää eettisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuutta lisää tarkka raportointi koko prosessista sekä tehdyt päätökset ovat perusteltuja. Pajatyöskentelyssä olemme saaneet ohjausta työn eri vaiheissa, kuten lähdeluettelon laatimiseen, mikä lisää luotettavuutta.

Opas on tehty kirjallisen työn pohjalta, johon olemme valinneet mahdollisimman tuoret lähteet, jolloin se lisää oppaan luotettavuutta. Oppaan laatimisessa hyödynsimme hyvän oppaan piirteitä, mikä lisää luotettavuutta. Lisäksi on huomioitu oppaan saavutettavuus, mikä lisää eettisyyttä ja luotettavuutta.

### 8.3 Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön tuotokseksi syntyi informatiivinen opas. Luotiin oppaasta mahdollisimman selkeä ja helposti lähestyttävä niin visuaalisesti kuin sisällöllisesti. Opas tulee Omaishoitajaliiton käyttöön. Omaishoitajaliitto sekä sen jäsenyhdistykset hyödyntävät opasta omaishoitajien ohjauksessa. Oppaaseen on sisälletty kaksi osa-aluetta, terveys- ja hyvinvointi vaikutukset luonnon kautta sekä vinkkejä luontokokemuksiin ja liikuntaan. Täten omaishoitajat pääsevät hyödyntämään opasta omassa arjessaan. Sillä omaishoitajilla on usein kiireistä, ovat harjoitukset helposti muokattavissa myös omaan arkeen sopivaksi. Oppaassa olevia harjoitteita pystyy hyödyntämään kaikki ikäryhmät, eivätkä ne ole sidonnaisia omaishoitajiin vaan soveltuvat myös muun väestön käyttöön.

Prosessin aikana luettiin artikkeleita myös virtuaaliluonnosta. Kuulosti erittäin hienolta, että on kehitetty luontotila sisätiloihin. Sisätiloissakin voi kokea luontotunnelmaa, vaikka et pääsisikään fyysisesti luontoon. Tutkimusten mukaan virtuaaliluonnolla on samankaltaisia vaikutuksia kuin oikeilla luontokäynneillä. (Tyrväinen & Ojala 2023.) Kehittämisehdotuksena olisi, että keskityttäisiin enemmän virtuaaliluonto maailmaan ja tehtäisiin siitä laajempi opinnäytetyö. Sillä kaikki ei aina voi tai pääse ulkoilemaan ja annettaisiin kaikille mahdollisuus nauttia luonnosta.

## Lähteet

Aalto, Annamari & Koskinen, Seppo & Luoma, Minna-Liisa & Saarni, Samuli 2018. Elämänlaatu. Teoksessa Borodulin, Katja & Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo (toim.) Lundqvist, Annamari & Sääksijärvi, Katri 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 24-26. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>> Viitattu 01.03.2024

Aalto University. Turnitin. Tulkitse yhtäläisyysraportti. Viitattu 11.02.2024

Constitution. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. World Health Organization. <<https://www.who.int/about/>

Huttunen, Jussi 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903#s1>>. Viitattu 05.02.2024

Hyvärinen, Terhi 2023. Sinisiä ajatuksia luonnossa. Lähellä Omaishoitajaliitto verkkolehti 30 (2) 31. <<https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella223/#31/z>> Viitattu 19.03.2024

Hämäläinen, Tia 2019. Elvyttävät kuntoutusympäristöt. Sisätilojen suunnittelu biofilan keinoin. Helsinki. Sininauhaliitto. 10-11 <<https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/04/328bc405-elvyttavat-kuntoutusymparistot-pakattu.pdf>> Viitattu 19.03.2024

Inkinen, Hannele. Maalin Bergström – luonnonparantaja ja liikenainen. <<https://www.naistenaani.fi/www-naisenaani-fimaalin-bergstrom-luonnonparantaja-ja-liikenainen/>>. Viitattu 20.02.2024

Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo & Manderbacka, Kristiina 2018. Koettu terveys ja pitkäaikaissairastavuus. Teoksessa Borodulin, Katja & Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo (toim.) Lundqvist, Annamari & Sääksijärvi, Katri 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 50-52. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>> Viitattu 21.02.2024

Koponen, Päivikki & Ristiluoma, Noora. Muuttuiko koettu terveys ja elämänlaatu? FinTerveys-tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <[https://thl.fi/documents/155392151/190158425/EI%C3%A4m%C3%A4nlaatu+ym\\_tulokset\\_2020\\_08\\_23.pdf/461afab2-93ef-68fd-37af-787f9bb8a286/EI%C3%A4m%C3%A4nlaatu+ym\\_tulokset\\_2020\\_08\\_23.pdf?t=1629720320244](https://thl.fi/documents/155392151/190158425/EI%C3%A4m%C3%A4nlaatu+ym_tulokset_2020_08_23.pdf/461afab2-93ef-68fd-37af-787f9bb8a286/EI%C3%A4m%C3%A4nlaatu+ym_tulokset_2020_08_23.pdf?t=1629720320244)>. Viitattu 21.02.2024

Koskinen, Sanna 2020. 5 vinkkiä hyvinvoinnin edistämiseksi luonnon avulla. Naturested-blogi. Blogipostaus 15.01.2020 <<https://www.naturested.com/post/5-vinkki%C3%A4-parantaa-hyvinvointia-luonnon-avulla-5-tips-to-improve-wellbeing-through-nature>> Viitattu 19.03.2024

Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House oy.

Leppänen, Marko & Pajunen, Adela 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus.

Metsähallitus 2022. Käyntimäärät: kansallispuistojen suosio ei jäänyt korona-ajan ilmi-öksi. <<https://www.metsa.fi/tiedotteet/kansallispuistojen-suosio-ei-jaanyt-korona-ajan-ilmioksi/>>. Viitattu 20.02.2024

Mieli 2021. Mielen terveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Päivitetty 19.11.2021. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>>. Viitattu 05.02.2024

Mieli. Mistä mielenterveys rakentuu. Päivitetty 28.01.2022. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>>. Viitattu 26.02.2024

Muistiliitto. Omaishoitajuus. <<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus>>. Viitattu 04.03.2024

Neuvonen, Marjo 2023. Näin suomalaiset ulkoilevat. Liikunta ja tiede lehti. <<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nain-suomalaiset-ulkoilevat.html>>.

Omaishoitajaliitto a. Luonto elvyttää. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/pida-huolta-itsestasi/luonto/>> Viitattu 19.03.2024

Omaishoitajaliitto b. Omaishoidon tuki - Mitä on omaishoidon tuki. Päivitetty 29.02.2024 <<https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/mita-on-omaishoidon-tuki/>>. Viitattu 04.03.2024

Omaishoitajaliitto c. Mitä on omaishoito? – Tietoa omaishoidosta. <<https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>>. Viitattu 06.02.2024

Omaishoitajaliitto d. Näin toimimme – Omaishoitajaliiton esittely. <<https://omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/toimintamme/toimintastrategia/>>. Viitattu 30.01.2024

Omaishoitajaliitto e. Näin toimimme – Verkoston esittely. <<https://omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/toimintamme/omaishoidon-verkosto/verkoston-esittely/>>. Viitattu 30.01.2024

Partonen, Timo & Solin, Pia & Suvisaari, Jaana & Viertiö, Satu 2018. Mielenterveys. Teoksessa Borodulin, Katja & Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo (toim.) Lundqvist, Annamari & Sääksijärvi, Katri 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 85-89. < <https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>> Viitattu 26.02.2024

Sarkkinen, Marja 2021. Työterveyslaitos. Työpiste verkkolehti. Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. <<https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>>. Viitattu 07.02.2024

Sulevuo, Kari 2018. Saavutettava sisältö. Opas suunnitteluun ja sisällöntuotantoon. Tiivistelmä ja tarkistuslistat saavutettavien esitysten ja verkkosivujen toteuttamiseen. Helsinki. <<https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/saavutettavuus-opas.pdf>> Viitattu 07.02.2024

TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>. Viitattu 10.02.2024

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. Elintavat ja ravitsemus – Fyysinen kunto ja terveys. <<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>>. Viitattu 05.02.2024

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b. Hyvinvointi- ja terveyserot – Hyvinvointi. <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Viitattu 05.02.2024

Tietopankki. Kortisoli huolehtii verensokerin tasapainosta. Synlab. <<https://www.synlab.fi/tietopankki/kortisoli/>>. Viitattu 06.03.2024

Tuberkuloosi parantolat Suomessa. <<https://tuberkuloosi.fi/muuta/tuberkuloosiparantolat-suomessa/>>. Viitattu 20.02.2024

Tyrväinen, Liisa & Lanki, Timo & Sipilä, Raija & Komulainen, Jorma 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>>. Viitattu 06.03.2024

Tyrväinen, Liisa 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>>. Viitattu 07.02.2024

Tyrväinen, Liisa & Ojala, Ann 2023. Virtuaaliluonto tuo luonnon terveysvaikutukset sisätiloihin. <<https://www.luke.fi/fi/uutiset/virtuaaliluonto-tuo-luonnon-terveysvaikutukset-sisatiloihin>>. Viitattu 21.04.2024

UKK-instituutti a. Kestävyyskunto. Päivitetty 16.02.2024. <<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>>. Viitattu 24.02.2024

UKK-instituutti b. Lihassoima ja lihaskestävyys. Päivitetty 23.11.2023. <<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>>. Viitattu 24.02.2024

Vilka, Hanna 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Väestöliitto. Tunteet ja ihmissuhteet. <<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/tunteet-ja-ihmissuhteet/>>. Viitattu 01.03.2024

Williams, Florence 2017. Metsän parantava voima. Suom. Jere Saarinen. Helsinki: Minerva kustannus.

Ympäristö ja luonto. Opetushallitus. <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>>. Viitattu 06.03.2024