



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Alisa Haukkajärvi

Green Care -menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa: opas muistisairaiden kanssa työskenteleville

Opinnäytetyö
Syksy 2024
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi AMK

Tekijä: Alisa Haukkajärvi

Työn nimi alaotsikoineen: Green Care -menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa: Opas muistisairaiden kanssa työskenteleville

Ohjaaja: Anna-Kaarina Koivula

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 1

Väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Muistisairaiden hyvinvointia voidaan tukea esimerkiksi muistisairaille suunnatun päivätoiminnan avulla. Tavoitteena voi olla muistisairaana elämänlaadun parantaminen, kotona asumisen tukeminen sekä mielekkään toiminnan tarjoaminen. Muistisairaiden päivätoimintaa toteuttaessa voidaan hyödyntää erilaisia hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia menetelmiä. Tässä opinnäytetyössä perehdytään Green Care -menetelmien hyödyntämiseen muistisairaiden päivätoiminnassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä luotettavaa tietoa Green Care -menetelmistä, joita voidaan hyödyntää muistisairaiden päivätoiminnassa. Tavoitteena oli kerätyn tiedon kautta luoda opas, jossa on kuvailtuna Green Care -menetelmien soveltuvuus muistisairaiden päivätoimintaan. Opas on suunnattu muistisairaiden kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Oppaan sisältö koostuu opinnäytetyötä varten kerätystä teorian tiedosta. Oppaassa kerrotaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja Green Care -menetelmistä. Lisäksi oppaassa on tietoutta siitä, miten Green Care -toimintaa voidaan käytännössä toteuttaa muistisairaiden päivätoiminnassa. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä on Etelä-Pohjanmaan muistiliitto ry, jolle valmis opas lähetettiin PDF-muodossa. Lisäksi opas löytyy Theseus-palvelusta.

¹ Asiasanat: Green Care -menetelmät, muistisairaudet, päivätoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Geronomi AMK

Author: Alisa Haukkajärvi

Title of thesis: Green Care – methods in day activities for persons with memory disorder: The guide for those working with persons with memory disorder

Supervisor: Anna-Kaarina Koivula

Year: 2024

Number of pages: 35

Number of appendices: 1

As the population ages, the number of persons with memory disorder will also increase. The wellbeing of persons with memory disorder can be supported by day activities for persons with memory disorder. The goal may be improving the quality of life of a person with memory disorder, supporting living at home, and offering meaningful activities. Various methods that support well-being and functional ability can be used in day activities for persons with memory disorders. This thesis examines the Green Care methods in day activities for persons with memory disorders.

The purpose of this thesis is to collect reliable information about Green Care methods, that can be used in day activities for persons with memory disorder. The target was to create a guide based on theoretical data, that includes information about Green Care methods, that can be used in practice for persons with memory disorder. The guide is aimed at social and healthcare professionals who are working with persons with memory disorders.

The contents of the guide have been compiled from theoretical data collected for the thesis. The guide includes the researched information about the well-being effects of nature, and Green Care methods. The guide also includes information about Green Care methods that can be used practically for persons with memory disorders. The partner in the thesis is Southern Ostrobothnia Memory Association and the completed guide was delivered to them in PDF format. The guide is also available on Theseus.

¹ Keywords: Green Care – methods, memory disorders, day activities

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	7
3 GREEN CARE -toiminta	9
3.1 Green Care -toiminnan historia	9
3.2 Green Care -toiminnan periaatteet	10
3.3 LuontoHoiva ja LuontoVoima	10
3.4 Green Care – toiminnan kehittäminen tulevaisuudessa	11
4 GREEN CARE – menetelmät	12
4.1 Luontoavusteiset menetelmät.....	12
4.2 Eläinavusteiset menetelmät	13
4.3 Maatilalla tapahtuva Green Care - toiminta	14
5 MUISTISAIRAAT ASIAKASRYHMÄNÄ	15
5.1 Yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet	15
5.2 Muistisairauksien vaikutukset toimintakykyyn	15
5.3 Muistisairauksien hoito ja kuntoutus.....	16
5.4 Muistisairaiden päivätoiminta kuntoutuksen tukena	17
6 LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA	18
6.1 Metsä ympäristönä muistisairaiden päivätoiminnassa.....	18
6.2 Puutarhatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa.....	19
6.3 Blue Care – toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa	20
7 ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA	21
8 MAATILALLA TAPAHTUVA GREEN CARE – TOIMINTA MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA	22
9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	23
9.1 Opinnäytetyön toimeksiantajan esittely	23

9.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	23
9.3 Tiedonhaku	24
10 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS PROSESSINA	25
10.1 Oppaan suunnittelu	25
10.2 Oppaan toteutuminen prosessina.....	26
10.3 Oppaan sisältö	26
10.4 Oppaan arviointi	28
11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
12 POHDINTA.....	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	1

1 JOHDANTO

Viimeisen vuosikymmenen aikana Green Care -toimintaa on kehitetty ja tutkittu, jolloin esille on noussut tarve saada Green Care -toiminta osaksi sosiaali- terveys- ja kasvatustalveluja (Vaasan yliopisto, 2024). Esimerkiksi ikääntyneille suunnattua Green Care -toimintaa on kehitetty vuosina 2016–2018 toteutetussa Hyvinvointia maatilalta – ikääntyvien päivätoimintamallin kehittäminen ja testaaminen -hankkeessa (Hyvinvointia maatilalta -hanke, i.a.). Idea opinnäytetyöhön syntyi halusta päästä kehittämään toiminnallisen opinnäytetyön kautta muistisairaille suunnattua Green Care -toimintaa.

Opinnäytetyön tuotoksena laadin Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:lle oppaan, jota työntekijät voivat hyödyntää muistisairaiden kanssa työskennellessä. Oppaassa on koottuna muistisairaiden päivätoimintaan sopivat Green Care -menetelmät ja niiden vaikutukset muistisairaahan hyvinvoinnille. Tavoitteena on, että oppaan myötä työntekijöille on helpompaa toteuttaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa osana muistisairaiden päivätoimintaa. Lisäksi tavoitteena on lisätä muistisairaiden kanssa työskentelevien tietämystä Green Care -toiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Oppaassa on kuvailtu Green Care -toimintaa, Green Care -menetelmiä ja niiden tuottamia hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi oppaassa on kuvailtu erilaisia harjoituksia, joita voidaan hyödyntää muistisairaiden kanssa työskennellessä. Osaa harjoituksista voidaan hyödyntää myös sisätiloissa työskennellessä. Oppaaseen valitut harjoitukset ovat muistisairaahan hyvinvointia tukevia.

2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Green Care -toiminta pohjautuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin, joten ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista on keskeistä toimintaa suunniteltaessa. Myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin syntyvät eri aistien yhteistyönä. Kuviossa 1 on elementtejä, jotka vaikuttavat luonnosta saadun hyvinvointivaikutuksen syntymiseen. Elementit, kuten erilaiset värit, äänet, hajut ja kosketuspinnat, tuottavat ihmiselle aistiärsyksiä. Esimerkiksi hajut voivat palauttaa erilaisia muistoja mieleen ja tuottaa tunne-elämyksiä. Luonto tarjoaa myös erilaisia tilaan liittyviä kokemuksia ja esteettisiä elämyksiä, kuten vapauden tunnetta, turvallisuuden tunnetta ja kokemusta lumoutumisesta.



Kuvio 1. Elementit luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 9).

Fyysisen terveyden kannalta on todettu, että jo kymmenien minuuttien luonnossa oleilun aikana ihmisen verenpaine ja syke alentuu (Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 5–17). Ei pidä unohtaa fyysistä aktiivisuutta luonnossa, joka vaikuttaa myönteisesti sekä fyysiseen terveyteen, psyykkiseen terveyteen että sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luonnossa liikkumisen koettuja vaikutuksia ovat esimerkiksi fyysisen kunnon paraneminen, stressin lieventyminen, sekä ruokahalun ja unen laadun paraneminen. Lisäksi luonnon epätasaisessa alustassa liikkuminen kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Luontoympäristöllä on koettu olevan vaikutusta myös immuunipuolustusjärjestelmän vahvistumiselle (Ylilauri, 2021, s. 6).

Luonnon psyykkiseen terveyteen vaikuttavat elementit pohjautuvat luonnon elvyttävään vaikutukseen (Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 15). Luonto auttaa ihmistä päästämään negatiivista ajatuksista irti, kuten huolista ja murheista (Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 15). Luonnossa mieliala kohenee, kun taas stressi, apeus ja hermostuneisuus vähenevät. Lisäksi luontoympäristössä oleskelu voi tuoda turvallisuuden, lumoutumisen ja levollisuuden tunteita. Luonnolla on myös myönteisiä vaikutuksia keskittymiskykyyn, uuden oppimiseen ja luovuuden kehittymiseen.

Sosiaalisen terveyden kannalta yhdessä tekeminen luontoympäristössä luo yhteisöllisyyden tunnetta ja vahvistaa sosiaalisia vuorovaikutustaitoja (Ylilauri, 2021, s. 4–5). Yhteiset luonnossa koetut lumoutumisen tunteet lisäävät myös yhteisöllisyyden tunnetta. Toisaalta luonto tarjoaa myös mahdollisuuden säädellä sosiaalista kanssakäymistä, joka ilmenee mahdollisuutena oleilla ja tehdä asioita luontoympäristössä yhdessä tai yksin.

3 GREEN CARE -toiminta

3.1 Green Care -toiminnan historia

Kansainvälisen Green Care -toiminnan historia ulottuu todella kauas menneisyyteen (Kangasniemi & Koivuniemi, 2011, s.8). Jo muinaisessa Egyptissä on mainittu rauhoittavien puutarhakävelyiden määräämisestä mieleltään järkkyneille hallitsijoille. Euroopassa mielen hyvinvointiin vaikuttavia esteettisiä puutarhoja, sekä ruoan tuottamiseen yhdistyviä puutarhoja oli jo keskiajalla erilaisissa sairaaloissa, vankiloissa, orpokodeissa ja luostareissa (Anundi ym., 2016, s. 23). Merkittävä edistysaskel Green Care -toiminnan kehittymiselle on tapahtunut 1700–1800-luvulla, jolloin esimerkiksi psykiatrian kehityksen vaikuttajana tunnettu Benjamin Rush toi esille puutarhatoiminnan vaikutukset mielenterveysongelmien hoidossa. Vuosien kuluessa puutarhatoiminnasta tuli osa psykiatristen hoitolaitosten arkea. Nykypäivänä Green Caresta käytetään maailmalla Green Care -termin lisäksi eri kielisiä termikäännöksiä ja sisarkäsitteitä, joita ovat esimerkiksi Care Farming ja Social Farming (Aho ym., 2021, s.6). Eri maissa Green Caren määritelmä vaihtelee. Tähän vaikuttaa vahvasti maiden väliset kulttuurilliset erot ja lähtökohdat, joista Green Care -toiminta ja sitä koskeva termistö on lähtenyt kehittymään.

Myös Suomessa luonnon hyvinvointivaikutuksia on huomioitu hoitotyössä jo vuosikymmeniä sitten (Anundi ym., 2016, s. 25). Esimerkiksi useat hoitolaitokset rakennettiin keskelle luontoa, kuten Helsingin Lapinlahden sairaala, joka rakennettiin meren rannalle. Lisäksi puutarhatoimintaa ja kuntouttavaa ulkotoimintaa hyödynnettiin Suomessa mielisairaloissa, päihdehuollon yksiköissä, vankiloissa, vanhainkodeissa ja kehitysvammaisten asumisyksiköissä. Mielisairaloissa toiminta väheni jo 1950-luvulla. Syynä toiminnan vähenemiseen oli avohoidon kehittyminen sekä uudet markkinoille tulleet psykiatriläkkeet. Sen sijaan kehitysvammaisten ja päihdehuollon yksiköissä toiminta väheni 2000-luvulla kuntainliittojen lakkauttamisen myötä.

Suomessa luonnon tarjoamat mahdollisuudet löydettiin uudelleen 2000-luvulla. Esimerkiksi vuonna 2009 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus julkaisi selvityksen Green Care – Terveyttä ja Hyvinvointia maatilalta, joka vaikutti maatilaympäristössä toteutettavan Green Care -toiminnan kehittämiseen (Salovuori, 2014, s.18–21). Varsinainen Green Care -käsite tuli Suomessa tietoisuuteen vuonna 2006, ja vuonna 2010 perustettiin valtakunnallisesti toimiva Green Care Finland -yhdistys edistämään alalla toimivien tiedonvälitystä ja verkostoitumista

(Aho ym., 2021, s.6). Green Care -toiminnan laadunhallintaa on kehitetty esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL:n ja Luonnonvarakeskus Luke:n toimesta.

3.2 Green Care -toiminnan periaatteet

Green Care -toiminnan peruselementit ovat luontoperustaisuus (luonto), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö) (Aho ym., 2021, s.9). Green Care -toiminnassa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti edistämään ja ylläpitämään ihmisen hyvinvointia. Myönteiset vaikutukset hyvinvointiin syntyvät luontoon perustuvia toimintatapoja hyödyntämällä. Tavoitteena on järjestää henkilökohtainen, ohjattu luontokokemus asiakkaalle. Lisäksi asiakkaan yksilölliset tavoitteet ja tarpeet huomioidaan toimintaa toteuttaessa.

Green Care -toiminta sopii monille erilaisille asiakasryhmille, joista osalla voi olla erityisen tuen tarvetta (Aho ym., 2021, s.11). Toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi lasten, nuorten, mielenterveys- ja päihdetyön asiakkaiden ja ikääntyneiden parissa. Huomioon on otettava asiakkaan etninen tausta, sekä kulttuurilliset- ja ympäristölliset taustatekijät. Asiakkailta voi olla esimerkiksi erilaisia pelkoja ja uskomuksia, jotka on otettava huomioon Green Care -toimintaa toteuttaessa.

3.3 LuontoHoiva ja LuontoVoima

Green Care -palvelut voidaan jakaa kahteen eri ryhmään, joita ovat LuontoHoiva ja LuontoVoima (Aho ym., 2021, s.13). Sekä LuontoHoivan palveluissa, että LuontoVoiman palveluissa Palvelujen tuottajalta vaaditaan tietoutta luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeista. Lisäksi hänellä täytyy olla taitoja ohjata asiakasta luontoyhteyteen.

LuontoHoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluja, joista vastaavat useimmiten julkinen sektori (Aho ym., 2021, s.13). Palvelut ovat tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville asiakasryhmille. Tällöin tavoitteena on tukea pitkäjänteisesti asiakkaan terveyttä ja toimintakyvyn eri osa-alueita, huomioiden asiakkaalle laadittu hoito- ja palvelusuunnitelma. Palvelujen tuottajalta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai systemaattista yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Lisäksi palvelujen toiminnassa on noudatettava sosiaali- ja terveysalan säädöksiä ja lakeja.

LuontoVoiman palveluihin kuuluvat ohjatut ja tavoitteelliset luontoperustaiset hyvinvointi ja kasvatuspalvelut. Lisäksi LuontoVoima palveluihin voi kuulua ohjatut luontoperustaiset harrastuspalvelut. Palvelut ovat tarjolla kaikille ihmisille, ja useimmiten asiakas maksaa palvelunsa itse. Tavoitteena on asiakkaan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. LuontoVoimaa palveluntuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta.

3.4 Green Care – toiminnan kehittäminen tulevaisuudessa

Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän tietoa Green Care -toiminnan vaikutuksista ja vaikuttavuudesta (Ilmarinen ym., 2011, s. 328–329). Tutkimuksien kautta saatu tieto edistäisi Green Care -toiminnan uskottavuutta sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto Ruralia – instituutin yhteistyössä toteutetussa Etelä-Pohjanmaan Green Care – strategia vuosille 2015–2020 – hankkeessa on kuvailtu valtakunnallisia ja maakunnallisia Green Care -toiminnan kehittämiskohteita (Aalto ym., 2014, s.5, 20). Strategian mukaan on neljä erilaista painopistealuetta, joita ovat toiminnan tunnettavuuden lisääminen, osaamisen vahvistaminen, toimintakonseptien kehittäminen, sekä maaseutu ympäristön ja ruokaketjun hyödyntäminen Green Care -toiminnassa. Green Care -toiminnan avulla voidaan luoda uusia työpaikkoja, varsinkin maaseuduille (Lähdesmäki & Trogen, 2023). Lisäksi se mahdollistaa uusia vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia palveluja käyttäville asiakkaille.

4 GREEN CARE – menetelmät

4.1 Luontoavusteiset menetelmät

Luontoavusteisissa menetelmissä voidaan hyödyntää esimerkiksi metsää, puutarhaa, tai vesistöä (Aho ym., 2021, s.15). Luontoa voidaan hyödyntää Green Care -toiminnassa myös esimerkiksi luonnon materiaalien ja äänten muodossa. Tällöin Green Care -toimintaa voidaan hyödyntää myös kaupunkiympäristössä.

Metsäympäristössä toteutettava Green Care -toiminta tarjoaa laajasti erilaisia mahdollisuuksia eri asiakasryhmille (Salovuori, 2014, s.73). Esimerkiksi lasten ja nuorten kanssa työskennellessä metsäympäristöä voidaan hyödyntää seikkailupedagogiikassa. Toinen esimerkki on Japanissa 1980 – luvulla kehitetty Shinrin-yoku-metsäkylpy, joka on metsässä toteutettava luontoterapian menetelmä (Juusola ym., 2016, s.40–41.) Shinrin-yoku-metsäkylvyssä kuljetaan noin viisi kilometriä metsäympäristössä, ja tehdään samalla erilaisia mindfulness-harjoituksia.

Puutarhatoiminta voidaan jaotella terapeuttiseen puutarhatoimintaan, sekä sosiaaliseen puutarhatoimintaan (Green Care Finland Ry, i.a.). Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa viherympäristön aktiviteetteja hyödynnetään asiakkaan kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi. Puutarhaa voidaan hyödyntää myös vain oleilemalla viherympäristössä. Pelkästään viherympäristössä oleilu vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Lisäksi viherympäristössä oleilu vähentää stressiä.

Vesiympäristössä toteuttavasta Green Care -toiminnasta käytetään myös termiä Blue Care (Eskelinen ym., 2019, s.5). Tarkoituksena on termin kautta korostaa vesiympäristön merkitystä. Tämän vuoksi päätin opinnäytetyössä käyttää kyseistä termiä. Blue Care -toiminta voi olla esimerkiksi ohjattua kalastusta, josta usein käytetään myös nimitystä Iktyocare.

4.2 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteiset menetelmät voidaan jakaa eläinavusteisiin interventioihin ja eläinavusteiseen toimintaan (Lipponen & Vehmasto, 2021). Eläinavusteiset interventiot voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin, joita ovat eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen sosiaalityö ja eläinavusteinen pedagogiikka. Eläinavusteiseen toimintaan kuuluvat esimerkiksi kaverikoirien vierailut hoitoyksiköissä.

Eläinavusteista terapiaa (animal assisted therapy, AAT) voidaan hyödyntää psykoterapiassa, toimintaterapiassa, fysioterapiassa ja puheterapiassa (Lipponen & Vehmasto, 2021). Esimerkki eläinavusteisesta terapiasta on hevosavusteinen terapia, jota Suomessa voidaan järjestää vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen toiminta- tai fysioterapiana. Terapiassa on huomioitava asiakkaan yksilöllinen hoito- ja kuntoutustavoite. Eläinavusteista terapiaa tuottavalla on oltava riittävä koulutus. Tämä tarkoittaa, että eläinavusteista terapiaa voi tarjota vain Valviran hyväksymä psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja puheterapeutti (Satakunnan ammattikorkeakoulu). Terapeutin täytyy huomioida terapiaeläimen hyvinvointi ja lisäksi terapeutilla täytyy olla taitoa tulkita eläimen elekieltä (Lipponen & Vehmasto, 2021). Asiakkaan ja eläimen turvallisuus on taattava, ja eläimen tarpeet huomioitava. Lisäksi terapeutin valitsema eläin täytyy olla asiakkaan yksilöllisiin tavoitteisiin sopiva.

Eläinavusteinen sosiaalityö (animal assisted social work, AASW) on sosiaalityöntekijän toteuttamaa sosiaalityötä, sosiaalista kuntoutusta tai perhetyötä (Lipponen & Vehmasto, 2021). Eläinavusteisen sosiaalityön kuuluu olla suunniteltua, tavoitteellista ja dokumentoitua (Lepola, 2020, s.12). Eläin voi olla toiminnassa aktiivisesti mukana, tai pelkällä olemassaolollaan tuoda asiakkaalle rentouttavan tunteen.

Eläinavusteinen pedagogiikka (animal assisted pedagogy, AAP) on kasvatustieteen ammattilaisen tuottamaa toimintaa, jossa on erilaisia pedagogisia tavoitteita (Lipponen & Vehmasto, 2021). Eläinavusteista pedagogiikka toteutetaan useimmiten koirien kanssa esimerkiksi kouluympäristössä (Mäkelä, 2021, s.223–224). Voidaankin puhua koira-avusteisesta pedagogiikasta, jonka on havaittu vaikuttavan myönteisesti esimerkiksi oppilaiden empatiaan, lukutaitoon ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle.

4.3 Maatilalla tapahtuva Green Care - toiminta

Maatilalla tapahtuvassa Green Care -toiminnassa maatilaa ja maaseutu ympäristöä hyödynnetään asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (Hiltunen ym., 2018, s.6). Kansainvälistä nimityksiä toiminnalle ovat Social Farming ja Care Farming. Italiassa Social Farming tuli tietoisuuteen jo 1970 – luvulla, kun tarve oli täydentää julkisia sosiaalipalveluja (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s.179). Myös Alankomaissa on käytetty jo 1970-luvulla termiä Care Farm. Euroopassa Green Care -toiminta on siis pitkälti perustunut maatala -avusteiseen toimintaan (Alén ym., 2015, s.47).

Maatilalla tapahtuva Green Care -toiminta tarjoaa runsaasti tekemistä erilaisille asiakasryhmille (Alén ym., 2015, s.47). Maatilaympäristön lisäksi voidaan hyödyntää maatilalla olevia eläimiä, peltoja, puutarhaa ja erilaisia rakennuksia Green Care -toiminnan toteuttamisessa. Toiminta voi olla esimerkiksi erilaisille asiakasryhmille suunnattuja vierailuja maatilalle, päivätoimintaa, kuntoutusta, terapiaa tai perhehoitoa.

5 MUISTISAIRAAT ASIAKASRYHMÄNÄ

5.1 Yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet

Yleisin etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka kattaa noin 70 % etenevistä muistisairauksista (Juva, 2021). Kyseessä on etenevä muistisairaus, jonka yleisyys kasvaa voimakkaasti iän myötä. Alzheimerin tauti jaotellaan kolmeen muotoon, joita ovat tyypillinen, epätyypillinen ja sekatyypinen (Hallikainen ym., 2017, s.226, 328–333). Tyypillisen taudin ensimmäisiä oireita ovat esimerkiksi lähimuistin häiriöt ja uuden oppimisen vaikeudet. Epätyypillisen Alzheimerin taudin yleisin muoto on posteriorinen Alzheimerin tauti, jossa oireena on vaikeudet nähdyn hahmottamisessa, ilman silmäperäistä syytä. Oireisiin kuuluu yleensä myös muita tiedonkäsittelyyn liittyviä oireita, kuten lukemiseen liittyviä ongelmia. Kolmanteen Alzheimerin taudin muotoon, eli sekatyypiseen Alzheimerin tautiin liittyy Alzheimerin taudin lisäksi jokin muu aivoja rappeuttava sairaus tai aivoverenkierosairaus. Tällöin oireet vaihtelevat toisen aivoja rappeuttavan sairauden mukaisesti.

Toiseksi yleisin etenevä muistisairaus on aivoverenkiertosairauden aiheuttama muistisairaus (Hallikainen ym., 2017, s.231–233). Alzheimerin taudin ja aivoverenkiertosairauden aiheuttaman muistisairauksien lisäksi yleisiä eteneviä muistisairauksia ovat esimerkiksi otsa-ohimolohkorappeuma, Lewynkappaletauti, sekä Parkinsonin taudin muistisairaus. Oireet sairauksissa vaihtelevat, mutta yhteistä on kognitiivisten toimintojen heikkeneminen.

5.2 Muistisairauksien vaikutukset toimintakykyyn

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä elämän päivittäisistä toimista ja tehtävistä (Muistiliitto ry, 2019, s.9). Toimintakyky voidaan jaotella fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä perustoiminnoista ja arjen askareista. Psyykinen toimintakyky kuvastaa ihmisen mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia, sisältäen esimerkiksi ihmisen mielialan, voimavarat ja itseluottamuksen. Kognitiivinen toimintakyky eli tiedonkäsittelykyky sisältää esimerkiksi muistin, hahmottamisen, tarkkaavuuden, oppimisen ja ongelmanratkaisun osa-alueet. Sen sijaan sosiaalinen toimintakyky sisältää kyvyn toimia ja ilmaista itseään sekä kyvyn olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten kanssa.

Muistisairaus voi vaikuttaa toimintakyvyn eri osa- alueisiin eri tavoin (Muistiliitto ry, 2019, s.9). Esimerkiksi muistisairaalla voi fyysinen toimintakyky olla hyvä, mutta kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa arjen toiminnoista suoriutumiseen. Muistisairaahan toimintakykyä on syytä arvioida säännöllisesti, sillä muistisairauden tuomat muutokset toimintakykyyn ovat yksilöllisiä (Hallikainen ym.,2017, s.100). Tärkeää on huomioida myös positiiviset muutokset, kuten vireystilan kohentuminen.

5.3 Muistisairauksien hoito ja kuntoutus

Muistisairaahan hoito perustuu kerättyyn tietoon muistisairaahan ja hänen läheistensä edellytyksistä hyvään elämään, huomioiden sairauden eri vaiheet (Hallikainen ym., 2017, s 8). Tarvitaan myös laajaa ammatillista osaamista, joka perustuu tutkimukselliseen näyttöön. Hoidon tavoitteena on muistisairaahan toimintakyvyn ylläpitäminen, oireiden hidastaminen ja mielekkään elämän takaaminen sekä muistisairaalle, että hänen läheisilleen.

Ikääntyneiden kuntoutus voidaan jakaa akuuttiin, ylläpitävään ja ennaltaehkäisevään kuntoutukseen (Autti-Rämö ym.,2022, s.196–199). Akuutilla kuntoutuksella tarkoitetaan pääosin lääketieteellistä kuntoutusta, jolla pyritään palauttamaan ikääntyneen toimintakykyä äkillisen toimintakyvyn heikkenemisen jälkeen. Akuuttia kuntoutusta ovat esimerkiksi aivoinfarktin ja lonkkamurtuman jälkeinen kuntoutus. Ylläpitävä kuntoutus on sen sijaan ikääntyneen toimintakyvyn heikkenemistä ehkäisevää kuntoutusta. Kuntoutumista edistää ikääntyneen mahdollisuus osallistua yhteiskunnan toimintaan, kyvykyys hoitaa omia asioita, mahdollisuus itsensä kehittämiseen ja ystävien tapaamiseen, sekä itselle merkityksellisistä asioista nauttiminen. Merkityksellisiä asioita voivat olla esimerkiksi luonto, taide ja kulttuuri. Monet ikääntyneet edistävätkin omaa toimintakykyään osallistumalla omatoimisesti erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin ja harrastusryhmiin. Myös ennaltaehkäisevä kuntoutus pohjautuu tällaiseen ennaltaehkäisevään toimintaan. Taustalla on tutkimustieto, jonka avulla on saatu tietoa ennaltaehkäisyn ja kuntoutuksen mahdollisuuksista erilaisiin sairauksiin liittyen. Kuntoutuksessa voidaan hyödyntää erilaisia keinoja, kuten hyvinvointiteknologiaa, liikuntaa, ravitsemusohjausta ja psykososiaalista ryhmätoimintaa.

Muistisairaahan kuntoutusta suunniteltaessa on asiakkaalle tehtävä kokonaisvaltainen arviointi, jossa otetaan huomioon muistisairauden vaihe, ulottuvuudet ja seuraukset (Erkinjuntti ym., 2015, s. 496). Lisäksi huomioon otetaan asiakkaan ja hänen läheistensä voimavarat. Tämän

arvioinnin pohjalta laaditaan kuntoutussuunnitelma yhdessä asiakkaan ja hänen läheisensä kanssa. Kuntoutussuunnitelman täytyy vastata asiakkaan ja hänen läheistensä tavoitteisiin. Muistisairauksien ennaltaehkäisemisessä ja etenevän muistisairaiden eri vaiheissa voidaan käyttää laajasti erilaisia kuntoutuksen keinoja.

5.4 Muistisairaiden päivätoiminta kuntoutuksen tukena

Muistisairaille suunnattua päivätoimintaa järjestetään useissa eri maissa (Koponen, 2022, s.21–22). Päivätoiminnan sisällössä, tavoitteissa, ja aktiviteeteissa on kuitenkin vaihtelua. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta tavoitteena olevan muistisairaalan elämänlaadun parantaminen, kotona asumisen tukeminen, sekä mielekkään toiminnan tarjoaminen. Lisäksi päivätoiminnan avulla voidaan tukea omaishoitajien jaksamista. Suomessa päivätoimintaa järjestää sekä julkinen, yksityinen, että kolmas sektori. Päivätoiminnan saatavuudessa on kuitenkin alueellisia eroja. Esimerkiksi pienillä paikkakunnilla ei välttämättä järjestetä työikäisille muistisairaille päivätoimintaa.

Parhaimmillaan päivätoiminnassa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet, toiveet ja tavoitteet (Koponen, 2022, s.21). Päivätoimintaan sisältyy erilaisia aktiviteetteja, jotka tukevat muistisairaalan toimintakyvyn eri osa-alueita. Aktiviteetit voivat olla esimerkiksi erilaisia liikuntaharjoituksia, kognitiivisia harjoituksia ja arkisissa toiminnoissa ohjaamista. Toiminta on usein ryhmämuotoista, jolloin toiminta tarjoaa muistisairaalle mahdollisuuden osallistumiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vertaistukeen muiden muistisairaiden kanssa.

6 LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA

6.1 Metsä ympäristönä muistisairaiden päivätoiminnassa

Metsä tarjoaa paljon mahdollisuuksia erilaisien asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä, kuten patikointia, laavuilua, liikuntaharjoituksia tai ruoanlaittoa metsäympäristössä (Salovuori, 2024, s.74). Muistisairaana päivätoiminnassa voidaan hyödyntää myös pienimuotoista toimintaa. Sienestäminen, marjastus, kahvihetki nuotiolla ja rauhallinen patikointi ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten metsää voidaan hyödyntää ympäristönä muistisairaana päivätoiminnassa. Muistitoimintoja voidaan aktivoida esimerkiksi muistelemalla puiden nimiä (Kulmala, 2019, s. 285). Lisäksi metsän epätasainen alusta mahdollistaa erilaiset tasapainoharjoittelut.

Metsäympäristössä toteutettu päivätoiminta voi vaikuttaa merkittävästi muistisairaana hyvinvointiin. Jo pelkkä metsäympäristössä oleskelu alentaa verenpainetta, vahvistaa solujen immunipuolustusjärjestelmää, ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan (Juusola ym., 2016, s.40). Lisäksi keskeistä on stressitilanteista elpyminen (Savonen ym., 2017, s.7). Elpymisellä tarkoitetaan esimerkiksi ajatusten selkiytymistä, arjen murheiden unohtamista, sekä rauhoittumista. Rauhallisessa metsäympäristössä levoton mieli rauhoittuu. Se miten ihminen kokee metsäympäristön vaikutuksen, riippuu monen asian yhteisvaikutuksesta. Kokemukseen vaikuttavat esimerkiksi metsäympäristön koettu esteettisyys, kiinnostavuus, ilman puhtaus, hiljaisuus, ja lämpötila.

Muistisairaiden metsäympäristössä toteutuvassa päivätoiminnassa on otettava huomioon, onko päivätoimintaan valitussa metsässä asiakkaiden mahdollisuus liikkua turvallisesti (Aho ym., 2021, s.34). Mahdolliset riskit tulee arvioida, ja tehdä suunnitelma niiden välttämiseksi. Etukäteen tulee suunnitella osallistujien määrä, sekä mahdolliset rajoitteet, apuvälineet ja ohjauksen tarve. Luontoa ei saa roskata, ja jokamiehen oikeuksia- ja velvollisuuksia on noudatettava.

6.2 Puutarhatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa.

Muistisairaana päivätoiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi terapeutista puutarhatoimintaa, jossa puutarhan aktiviteetteja hyödynnetään kuntoutussuunnitelmassa laadittujen tavoitteiden saavuttamiseksi (Green Care Finland ry, i.a.). Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi arjessa selviytymiseen ja sosiaalisten taitojen ylläpitämiseen (Salovuori, 2014, s.24).

Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa voidaan esimerkiksi rakentaa aistipuutarha yhdessä muistisairaiden kanssa, tai hyödyntää eri vuodenaikoihin sopivia puutarha aktiviteetteja. Terapeutista puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa myös pienemmällä mittakaavalla, kuten rakentamalla muistisairaana kanssa oma ruukkutarha, jonka kasvua seurataan (Anundi ym., 2016, s.118). Pienemmälläkin mittakaavalla toteutettava toiminta tuo muistisairaana arkeen uutta sisältöä, joka puolestaan tuo muistoja esiin ja aktivoi keskustelua muistisairaana kanssa.

Terapeuttisen puutarhatoiminnan hyödyt muistisairaana toimintakykyyn ja hyvinvointiin voidaan jaotella puutarhaympäristössä tapahtuvan toiminnan kautta saatuihin hyötyihin, sekä puutarhaympäristössä olemiseen liittyviin hyötyihin (Green Care Finland ry, i.a). Jo pelkästään puutarhaympäristössä oleskelu vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja kognitiiviseen toimintakykyyn, sekä vähentää stressiä. Puutarhatoiminta edellä mainittujen vaikutuksien lisäksi vahvistaa hallinnan tunnetta, ja identiteettiä. Lisäksi puutarhaympäristössä ulkoilu ja toimintaan osallistuminen kohottavat mielialaa ja fyysistä kuntoa, sekä parantavat unenlaatua ja keskittymiskykyä.

Puutarhatoiminnan toteuttamisessa tulee ottaa huomioon tilan esteettömyys, ohjauksen tarve ja mahdolliset apuvälineet (Aho ym., 2021, s.34). Toimintaa toteuttavalla täytyy olla tietoutta siitä, mitkä kasveista ovat myrkyllisiä tai erityisen allergisoivia. Lisäksi asiakkaiden allergiat tulee olla jo etukäteen selvitetty. Asiakkailla tulee olla toimintaan soveltuvat vaatteet ja suojavausteet, kuten kengät ja käsineet.

6.3 Blue Care – toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa

Vesiympäristöä voidaan hyödyntää muistisairaana päivätoiminnassa esimerkiksi Iktyocare:n muodossa (Satakunnan ammattikorkeakoulu, i.a.). Iktyocare tarkoittaa vesiympäristön ja kalastuksen hyödyntämistä työskenneltäessä erilaisien asiakasryhmien parissa. Kuntouttavan ja aktivoivan toiminnan lisäksi tavoitteena voi olla elämyksien luominen. Iktyocare voi sisältää erilaisia kalastukseen liittyviä toimintoja, kuten mato-ongintaa, kalanbongausta ja kalankäsittelyä. Blue Care -toimintaa voidaan toteuttaa myös pienimuotoisesti, kuten katselemalla maisemia rannalla, tai järjestämällä ryhmämuotoista liikuntaa vesiympäristössä.

Vesiympäristön hyvinvointivaikutukset perustuvat vesiympäristön koettuun esteettisyyteen (Eskelinen ym., 2019, s.10). Vesiympäristön vaikutus voi olla sekä aktivoiva, että rauhoittava. Kuten aiemmin mainitulla metsäympäristöllä, myös vesiympäristöllä on samankaltaisia hyvinvointivaikutuksia, kuten elpyminen, virkistyminen, mielialan paraneminen, verenpaineen aleneminen, sekä stressin lieventyminen. Vesiympäristö voi myös tuoda muistisairaalle ikääntyneelle erilaisia muistoja mieleen, esimerkiksi soutuveneilyyn, uimiseen ja kalastukseen liittyen.

Muistisairaiden ikääntyneiden Blue Care -toimintaa suunniteltaessa on huomioitava vesiympäristön turvallisuus, sekä mahdolliset riskitekijät (Eskelinen ym., 2019, s.21). Esimerkiksi hukkimisriski on aina olemassa, kun työskennellään vesiympäristössä. Tärkeää on suunnitella tarkasti, miten riskeiltä voidaan välttyä. Onko työntekijällä riittävästi osaamista toteuttaa Blue Care -toimintaa muistisairaiden ikääntyneiden parissa? Onko osallistujien määrä ja mahdolliset rajoitteet huomioitu toimintaa suunniteltaessa? Osallistujilla tulee olla myös tarvittavat varusteet käytössä, kuten säänmukaiset vaatteet ja aurinkolasit.

7 ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA

Muistisairaiden päivätoiminnassa voidaan järjestää eläinavusteista toimintaa (Animal Assisted Activity, AAA), kuten erilaisia eläinvierailuja (Hallikainen ym., 2019, s.135). Esimerkki eläinavusteisesta toiminnasta on Kennelliiton kaverikoiratoiminta, joka on eläinvierailuja tarjoava vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan kautta on mahdollisuus saada päivätoimintaan säännöllisiä koiran ja ohjaajan vierailuja. Tällöin muistisairaavat saavat katsella ja silittää koiria. Eläinvierailuissa voidaan hyödyntää myös muita eläimiä, kuten kissoja, alpakoita ja hevosia.

Monella muistisairaalla on kokemusta eläimistä, ja niiden hoitamisesta (Hallikainen ym., 2019, s.134–135). Muistisairas saattaa muistella välillä nuoruuden työhevosta, tai lapsuuden koiraa. Eläinavusteinen toiminta voi tuoda muistoja mieleen eläimistä, ja niiden hoitamisesta. Eläimen seura voi tuoda muistisairaalle ikääntyneelle turvallisuuden tunnetta. Lisäksi eläimen seura voi vähentää ahdistusta, stressiä, levottomuutta ja yksinäisyyttä. Jopa muistisairas, joka ei kommunikoi puheella, saattaa kuitenkin puhua eläimelle.

Eläinavusteista toimintaa suunniteltaessa on huomioitava muistisairaiden mahdolliset pelot ja ennakkoluulot eläimiä kohtaan (Hallikainen ym., 2019, s.135). Osallistuminen eläinavusteiseen toimintaan tulee siis olla muistisairaalle vapaaehtoista. Myös mahdolliset eläinallergiat tulee olla etukäteen selvitetty, jotta toimintaa voidaan toteuttaa turvallisesti.

8 MAATILALLA TAPAHTUVA GREEN CARE – TOIMINTA MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINNASSA

Ikääntyneiden Green Care -toiminta maatilan ympäristössä on suosittua Euroopassa (Päivä Farmilla – hanke 2018–2020, s.8). Esimerkkejä ovat erilaiset hoivamaatilat, vierailut maataloille, sekä maatilalla toteutettava päivätoiminta. Maatilalla tapahtuvaa Green Care -toimintaa voidaan hyödyntää muistisairaiden ikääntyneiden päivätoiminnassa. Tällöin toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi muistisairaana kotona asumisen tukeminen, hyvinvoinnin parantaminen, aktivoiminen, ja virkistyminen. Toiminta voi sisältää erilaisia aktiviteetteja, riippuen vuodenajasta ja maatilan arjesta. Aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi eläinten hoito, pihatyöt ja muut arjen askareet.

Maatilapäivätoiminta tukee ikääntyneen arjessa selviytymistä esimerkiksi edistämällä liikunta-kykyä, lisäämällä ruokahalua, tukemalla oma-aloitteisuutta, sekä edistämällä sosiaalisia taitoja (Kymäläinen & Partala, i.a., s.10). Keskeistä on maatilapäivätoiminnan tarjoamat arjen askareet, jotka aktivoivat aivoja, tuovat onnistumisen kokemuksia, mahdollistavat itsensä toteuttamisen, sekä tuovat sisältöä elämään. Lisäksi maatilapäivätoiminta voi tuoda runsaasti erilaisia muistoja mieleen maatilaympäristöstä, maatilan aktiviteeteista ja maatilan eläimistä. Parhaimmillaan maatilapäivätoiminta tukee muistisairaana arjessa selviytymistä, sekä hänen yksilöllisiä voimavarojaan (Päivä Farmilla – hanke 2018–2020, s.9). Nämä tekijät sen sijaan vaikuttavat muistisairaana elämänlaatuun, ja tukevat muistisairaana kotona asumista.

Maatilapäivätoimintaa järjestettäessä tulee riskit olla arvioitu, ja tehty suunnitelma niiden välttämiseksi (Aho ym., 2021, s.34). Esteettömyys, mahdolliset rajoitteet ja apuvälineet on otettu huomioon. Lisäksi on suunniteltu osallistujien määrä ja asiakkaiden yksilölliset tarpeet. Vaaralliset paikat, aineet, tarvikkeet ja työkalut täytyy olla asiakkaiden ulottumattomissa, jotta toiminta on turvallista. Maatilapäivätoiminta ei sovi kaikille muistisairaille. Esimerkiksi melu voi häiritä osaa muistisairaista, ja hajut sen sijaan aiheuttaa vastenmielisyyden tunnetta. Maatila voi myös tuoda mieleen negatiivisia muistoja työn paljouteen liittyen (Päivä Farmilla – hanke 2018–2020, s.9).

9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

9.1 Opinnäytetyön toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, joka on Muistiliitto ry:n jäsenjärjestö (Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, 2024). Yhdistyksen tavoitteena on valvoa muistisairaiden yhteiskunnallista, sosiaalista ja taloudellista etua. Lisäksi yhdistys tekee työtä etenevien muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi ja vaikeiden muistisairaudesta johtuvien oireiden vähentämiseksi.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry järjestää esimerkiksi vertaistukiryhmiä, tilaisuuksia, tapahtumia, sekä vapaaehtoistoimijoiden koulutuksia (Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, 2024). Muistisairaita ja heidän omaisiaan tuetaan esimerkiksi Muistiluotsi toiminnalla, joka toimii maakunnallisena asiantuntija- ja tukikeskuksena. Lisäksi yhdistyksellä on hanketoimintaa, kuten tällä hetkellä meneillään oleva URHO-hanke 2023–2026. Yhdistyksellä on ollut useita jo päättyneitä hankkeita, kuten Kortteleihin kulttuuria – hanke, ja Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa - hanke.

9.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtona tutkimustyyppiselle opinnäytetyölle (Vilka, 2021, s.31–34). Kuitenkin myös toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen perusta. Tutkimusmetodien tarkoitus kuitenkin vaihtelee, riippuen kehittämisen kohteesta ja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteesta. Tutkimuksellisen perustan lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistoimintaa, joka voidaan toteuttaa laadullisena tutkimuksena tai iteratiivisena prosessina. Kehittämisen kohde valitaan oman koulutusohjelman ammatillisen sisällön mukaisesti. Opinnäytetyö ja siitä kehitetty tuotos tuovat esiin, kuinka opinnäytetyön tekijä on soveltanut ja eritellyt ammatillista ja tutkimuksellista tietoa, ja millaisia taitoja hänellä on ongelmanratkaisussa, vaihtoehtojen asettamisessa, ratkaisuissa ja valinnoissa. Lisäksi esiin nousee, kuinka opinnäytetyön tekijä arvioi kokonaisuutta ammattialansa käytäntöjen tuntijana.

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi tuotos, opas, tai tapahtuma perustuen koottuun tietoon (Salminen-Tuomaala, 2019). Toiminnallinen opinnäytetyön myönteisiä vaikutuksia opiskelijalle ovat esimerkiksi tiimityötaitojen vahvistuminen, ammatillisen kasvun kehittyminen, sekä työelämälähtöisen ongelmanratkaisutaidon edistäminen. Lisäksi opiskelija oppii arvioimaan tiedollisia ja taidollisia valmiuksiaan, voimavaroja, organisointia ja ajanhallintaa.

Ajatus Green Care -aiheisesta opinnäytetyöstä syntyi henkilökohtaisesta kiinnostuksesta luonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan. Olen suorittanut kesällä 2022 verkko-opintoina Green Care -perusteet opintojakson, jota kautta kiinnostukseni Green Care -toimintaa kohtaan on kasvanut entisestään. Lisäksi olen aktiivisesti seurannut Green Care Finland ry:n Facebook – sivuja, ja perehtynyt luonnon hyvinvointivaikutuksista kertoviin tutkimuksiin.

9.3 Tiedonhaku

Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu aina ammatilliseen teoreettiseen tietoon ja sitä myötä aihetta koskevien käsitteiden ja ammattitermistön käyttöön (Airaksinen ym., 2022, s.75, 84). Keskeistä on löytää ajantasaista, näyttöön ja tutkimukseen perustuvaa tietoa. Tämä taas vaatii hyviä tiedonhakutaitoja. Itse hyödynsin tiedonhaussa ensisijaisesti Theseus – järjestelmää, Jounal.fi – sivustoa, sekä Google Scholaria. Lisäksi hyödynsin Green Care Finland ry:n internet- sivuja, sekä kirjaston kirjallisuutta.

Lähdin aluksi etsimään tarkkaa tietoa Green Care -menetelmistä ja niiden vaikutuksista muistisairaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Etsin luotettavia tutkimuksia sekä suomen, että englannin kielellä. Hakusanoja olivat esimerkiksi: ikääntyneet ja Green Care, Green Care ja muistisairaus, luonto ja muistisaira, muistisairaiden päivätoiminta, sekä luontoavusteiset menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa. Englanniksi käytin hakusanoina esimerkiksi animal-assisted therapy, nature and dementia, Social Farming ja Care Farming. Green Care – toiminnasta ja menetelmistä kertovaa materiaalia löytyi hyvin. Sen sijaan muistisairaiden Green Care -toiminnasta oli vaikeampaa löytää luotettavaa materiaalia. Löysin kuitenkin esimerkiksi kirjallisuutta, jossa käsitellään Green Care -toiminnan vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvoinnille.

10 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS PROSESSINA

10.1 Oppaan suunnittelu

Oppaan suunnittelu alkoi opinnäytetyön tietoperustaa kirjoittaessa. Eniten aikaa vei muistisairaille sopivien Green Care -menetelmien valitseminen. Päätin lopulta, että opas sisältää tietoutta luontoavusteisista menetelmistä, eläinavusteisista menetelmistä sekä maatilalla toteuttavista menetelmistä. Luontoavusteisiin menetelmiin valitsin metsässä toteuttavat menetelmät, puutarhatoiminnan sekä Blue Care -toiminnan. Blue Care on vielä käsitteenä hyvin tuntematon, joten halusin tuoda käsitteelle näkyvyyttä opinnäytetyöni avulla.

Suunnitteluvaiheessa pohdin, millaisen oppaasta haluan ja miten oppaan käytännössä toteutan. Päätin, että oppaan tulee olla mahdollisimman selkeä ja informatiivinen, jotta muistisairaiden kanssa työskentelevät innostuvat sitä hyödyntämään. Oppaan sivumääräksi suunnittelin noin 17 sivua. Näin ollen koen, että oppaan jaksaa hyvin lukea ja siinä on riittävästi tietoa. Halusin, että oppaassa on sekä teoriaa Green Care -toiminnasta että vinkkejä muistisairaiden parissa toteutettavaksi. Lisäksi halusin nostaa esille tiedonlähteitä, jotta lukijalla on halutessaan mahdollisuus syventyä aiheeseen enemmän. Oppaan päätin toteuttaa sähköisenä oppaana Canva-suunnitteluohjelman ilmaisversion avulla.

Oppaan ulkoasua suunnittelin tutustumalla jo olemassa oleviin Green Care -toiminnasta kertoviin oppaisiin. Useissa Green Care -oppaissa on hyödynnetty valokuvia. Myös itselleni on tärkeää, että oppaassa on valokuvia, sillä koen valokuvien elävöittävän opasta ja tekevän siitä mielenkiintoisemman. Valokuvat halusin ottaa itse, jotta niistä tulisi juuri sellaisia kuin haluan niiden olevan. Tärkeää valokuvia valitessa oli pohtia, millaisia tunteita valokuvat lukijassa herättävät. Halusin valokuvien tuovan esille luonnon moninaiset värit ja luonnon kauneuden. Otin valokuvia omassa lähiympäristössäni kesän ja syksyn aikana.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n edustajan tapasin Teams-kokouksen välityksellä syksyllä 2024. Keskustelimme yhdessä oppaan toteutuksesta ja sen sisällöstä. Yhdistyksen mukaan suunnitelmani oppaasta oli hyvä eikä siihen tarvittu muutoksia. Yhdistykseltä tuli toive, että oppaassa oli mahdollisimman paljon konkreettisia vinkkejä muistisairaiden kanssa toteutettavaksi. Tämän toiveen otin huomioon oppaan toteutusvaiheessa.

10.2 Oppaan toteutuminen prosessina

Aluksi lähdin tutustumaan tarkemmin Canva-suunnitteluohjelman ilmaisversioon. Olen aikaisemmin hyödyntänyt kyseistä suunnitteluohjelmaa harjoitustöiden teossa, joten osa suunnitteluohjelman työkaluista olivat minulle entuudestaan jo tuttuja. Yllätyin kuitenkin huomattavasti, kuinka paljon erilaisia suunnittelumalleja on tarjolla. Päätin lopulta valita mahdollisimman selkeän suunnittelumallin, jotta opas olisi mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen. Tekstiin valitsin myös selkeän ja oppaan suunnittelumalliin sopivan Times New Roman -fontin.

Oppaan teoriatietoa kirjoittaessa minun täytyi karsia keräämääni tietoa, jotta tavoite oppaan sivumäärästä toteutuisi. Minun piti myös tiivistää teorieksittä, jotta tietoa mahtuisi mahdollisimman paljon oppaaseen. Lisäksi etsin Green Care -toiminnasta konkreettisia esimerkkejä, joita muistisairaiden päivätoiminnassa voi hyödyntää. Konkreettisia esimerkkejä löytyi hyvin aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta. Osa toteutumisen prosessia oli myös luotettavien tietolähteiden valitseminen opasta varten. Minulle oli tärkeää, että tietolähteet olivat mahdollisimman informatiivisia ja selkeitä, jolloin ne sopivat oppaaseen.

10.3 Oppaan sisältö

Oppaan sisällön pyrin kokoamaan mahdollisimman selkeäksi ja helppolukuiseksi. Ajatuksena oli, että myös ne sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jolla ei ole tietämystä ja kokemusta Green Care -toiminnasta, pystyisivät oppaan avulla toteuttamaan luontoavusteista toimintaa muistisairaiden kanssa työskennellessä.

Green Care -oppaan rakenne muotoutui seuraavanlaiseksi:

1. Johdanto
2. Luonnon hyvinvointivaikutukset
3. Green Care -toiminta
4. Green Care -menetelmät
5. Metsä ympäristönä muistisairaiden päivätoiminnassa

6. Vinkkejä metsätoimintaan
7. Puutarhatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa
8. Vinkkejä puutarhatoimintaan
9. Blue Care -toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa
10. Vinkkejä Blue Care -toimintaan
11. Eläinavusteiset menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa
12. Vinkkejä eläinavusteiseen toimintaan
13. Maatilatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa
14. Vinkkejä maatilatoimintaan
15. Hyödyllisiä tiedonlähteitä

Oppaan alussa kuvailin lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Päätin hyödyntää Canvan ilmaisversion grafiikkaominaisuuksia ja valitsin jokaiseen terveyden osioon oman symbolin, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman selkeä. Samoja symboleita hyödynsin jokaisen Green Care -menetelmän kohdalla, jotta lukijan on helpompi ymmärtää, millaisia hyvinvointivaikutuksia menetelmät tuottavat.

Seuraavaksi kuvailin oppaassa Green Care -toimintaa ja Green Care -menetelmiä. Molemista kerroin mahdollisimman selkeästi ja tiiviisti. Menetelmistä kerrottaessa hyödynsin jälleen Canvan ilmaisversion grafiikkaa. Valitsin jokaiseen menetelmään symbolin, joka kuvastaa menetelmää. Metsäympäristössä toteutettavaan Green Care -toimintaan valitsin symboliksi puiden lehdet, puutarhatoimintaan kukan, Blue Care -toimintaan vesipisarot, eläinavusteiseen toimintaan koiran tassut ja maatilalla tapahtuvaan Green Care -toimintaan viljantähkän.

Oppaaseen tuli jokaisesta valitsemastani Green Care -menetelmästä oma osio, jossa on kerrottu menetelmästä muistisairaiden päivätoiminnassa ja menetelmän vaikutuksista muistisairaahan hyvinvointiin. Lisäksi jokaisen menetelmän kohdalla on konkreettisia vinkkejä ja

harjoituksia menetelmän toteuttamiseen. Esimerkiksi puutarhatoimintaan liittyen valitsin yhdeksi harjoitukseksi aistikimpun tekemisen ja Blue Care -toimintaan rentoutusharjoituksen.

Oppaan lopussa mainitsin erilaisia tiedonlähteitä, joihin muistisairaiden päivätoiminnassa työskentelevät voivat tutustua. Tarkoituksena on herättää lukijan mielenkiinto oppia lisää luonnon hyvinvointivaikutuksista ja Green Care -toiminnasta. Lisäksi tiedonlähteiden kautta lukija pystyy syventymään aiheeseen laajemmin ja syvällisemmin.

10.4 Oppaan arviointi

Opinnäytetyön aihe oli laaja, joten opasta varten rajasin ja tiivistin keräämäni tietoa. Oppaassa ei ole esimerkiksi mainittu muistisairauksista, sillä uskon muistisairaiden kanssa työskentelevillä olevan tietoutta muistisairauksista jo entuudestaan. Useissa löytämissäni Green Care -oppaissa tietoa on tiivistetty, jotta opas olisi mahdollisimman selkeä. Myös itselläni oli tavoitteena luoda mahdollisimman informatiivinen ja selkeä opas. Toisaalta löysin myös Green Care -oppaita, jotka olivat pituudeltaan useita kymmeniä sivuja. Itse kuitenkin koen, että tällöin opinnäytetyön työmäärä olisi kasvanut liian suureksi.

Valmiin oppaan lähetin Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:lle luettavaksi ja arvioitavaksi. Arvioinnin jälkeen opas julkaistiin pdf-muodossa Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n internet-sivuilla. Valmiin opinnäytetyön jätin arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi Seinäjoen ammattikorkeakoululle. Lopuksi valmis opinnäytetyö julkaistiin Theseus-tietokannassa.

11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston Arene ry:n toimeksiannosta on laadittu Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020, s.4). Suositusten tavoitteena on esimerkiksi yhtenäistää opinnäytetyöprosessia, ehkäistä tieteellistä epärehellisyyttä ja kohentaa opinnäytetöiden laatua. Jokainen ammattikorkeakoulu on tehnyt omat päätökset opinnäytetyöprosessista, mutta suositukset tuovat esille opinnäytetöihin liittyvät tutkimuseettiset kysymykset.

Opinnäytetyötä tehdessä on tekijällä oltava tietoutta hyvästä tieteellisestä käytännöstä, tieteellisen käytännön vastuusta, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleisistä periaatteista, sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdista, tarpeellisuudesta ja ennakoarviointimenettelystä (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020, s.5). Toteutin opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä, joten tutkimuslupaa ei tarvinnut tehdä. Sen sijaan tein yhteistyösopimuksen Etelä – Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa. Ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta ei toteutettu, vaan tietoa kerättiin luotettavia verkkolähteitä ja kirjallisuutta käyttäen. Lisäksi arvioin keräämäni aineistoa kriittisesti. Opinnäytetyön luotettavuutta heikensi se, että opinnäytetyön tuotoksena toteutettu opas ei ehtinyt käyttöön ennen opinnäytetyön valmistumista. Tämän vuoksi käyttökokemuksia oppaasta ei ole vielä saatu.

12 POHDINTA

Väestön ikääntymisen myötä muistisairaiden määrä kasvaa nopeasti niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti. Vuonna 2021 Suomessa oli noin 150 000 muistisairasta, ja arvioiden mukaan vuonna 2040 muistisairautta sairastavia olisi jo noin 247 000 (THL, 2024). Tämän vuoksi koen opinnäytetyön aiheen olevan tärkeä. Keräämääni teoria- ja tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että Green Care -menetelmien avulla voidaan tukea muistisairaiden hyvinvointia ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyön prosessi onnistui hyvin. Lisäksi yhteistyö Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa sujui hyvin. Green Care -toiminta on aiheena hyvin laaja, joten suurin haaste oli teoriatiedon rajaaminen. Tämän vuoksi päätin jo opinnäytetyön alkuvaiheessa rajata aiheen muistisairaiden päivätoiminnassa toteutettaviin Green Care -menetelmiin. Aloitin teoriaosuuden työstämisen jo syksyllä 2023. Nopeampi eteneminen opinnäytetyön työstämisessä alkoi syksyllä 2024, jolloin aloitin viimeistelemään teoriaosuutta ja suunnittelemaan opinnäytetyön tuotosta, eli opasta.

Koen oppineeni opinnäytetyöstä prosessina paljon. Sain runsaasti tietoa Green Care -menetelmistä ja opin arvioimaan Green Care -menetelmien toimivuutta muistisairaiden päivätoiminnassa. Green Care -menetelmiä ei mielestäni hyödynnetä tarpeeksi laajasti muistisairaiden päivätoiminnassa. Toivon, että toteuttamani oppaan avulla muistisairaiden päivätoiminnassa työskentelevät innostuisivat hyödyntämään Green Care -toimintaa yhä enemmän asiakkaiden parissa.

LÄHTEET

- Aalto, A., Matilainen, A., & Suomela, M. (2014). Etelä-Pohjanmaan Green Care – strategia 2015-2020. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Theseus. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84679/B93.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aho, M., Hirvonen, J., Ilmarinen, K., Lipponen, M., Pakkolanvaara, J., Peuraniemi, T., Saarinen, S., Salonen, K., & Vehmasto, E. (2021). *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ahonen, S-M., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A-M., & Utriainen, K. (2013). *Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013*. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Airaksinen, T., Kostamo, P., & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House Oy. Helsinki.
- Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K., & Veteli, H. (2015). *10 syytä valita Green Care -palveluja*. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale -hanke. https://www.proagria.fi/uploads/10_syyta_valita_green_care_palveluja_proagria.pdf
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Anundi, E., Juusola, M., & Suomi, A. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Autti-Rämö, I., Melkas, S., Rajavaara, M., & Salminen, A-L. (2022). *Kuntoutuminen*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J., & Soininen, H. (2015). *Muistisairaudet*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Eskelinen, P., Rantanen, M., Soini, K., & Tuohimetsä, S. (2019). *Blue Care – Vesien helmiä: Sinisten hyvinvointipalveluiden kokeiluja ja työpajoja*. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 34/2019. Luonnonvarakeskus, Helsinki. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544152/luke-luobio_34_2019.pdf?sequence=1
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. (13.9.2024). *Muistiyhdistys*. <https://www.muistiyhdistys.fi/yhdistys>

- Eskelinen, P., Smeds, P., Soini, K., Tuohimetsä, S., & Vehmasto, E. (2019). *Wellbeing from blue spaces: streams in research and good practices*. Jukuri. Luonnonvarakeskus.
<https://jukuri.luke.fi/handle/10024/543798>
- Green Care Finland ry. i.a. *Puutarhan käyttö: Viherympäristön kuntouttava käyttö*.
<https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., & Nukari, T. (2017). *Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R., & Pihlakari, P. (2019). *Muistisairaahan hoito*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Hiltunen, A., Kymäläinen, L., Nikander, R., Partala, S., Rantanen, V., & Teittinen, O. (2018). *Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivä toiminta*.
https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf
- Hyvinvointia maatilalta -hanke. i.a.
<https://hyvinvointiamaatilalta.wordpress.com/author/hyvinvointiamaatilalta/>
- Ilmarinen, K., Kirveenummi, A., Soini, K., & Yli-Viikari, A. (2011). *Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*. Yhteiskuntapolitiikka 3/2011.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/102903>
- Juva, K. 2021. *Alzheimerin tauti*. (2021). Lääkärikirja Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk0069921qhqb98>
- Kahilaniemi, E., & Löf, L. (2018). *Green Care – menetelmäopas*. Voimatassu Ky. Nekapaino.
- Kangasniemi, J., & Koivuniemi, T. (2011). *Green care – ajattelumallin hyödyntäminen koulutuksessa ja ohjauksessa*. Kehittämishanke, Tampereen ammattikorkeakoulu. Theseus.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/37319>
- Koponen, M. (2022). *Työikäisten muistisairaiden toimintakyvyn tukeminen päivätoiminnalla*. [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/82889/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202208314426.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kulmala, J. (2019). *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. PS-kustannus.
- Kuuluvainen, V., & Sarén, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Theseus.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/116464>
- Lepola, M. (2020). *Eläinavusteisen sosiaalityön vaikutukset lastensuojelun asiakkaiden voimaantumiseen*. [kandidaatintutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71506/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202008265648.pdf>

Kymäläinen, L., & Partala, S. i.a. *Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta*. https://hyvinvointiamaatilalta.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf

Lipponen, M., & Vehmasto, E. (2021). *Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>

Lähdesmäki, M., & Trogen, A. (2023). *Yhteistyö Green Care – yritysten kanssa on mahdollisuus hyvinvointialueille*. Ruralia-Instituutin blogi. <https://blogs.helsinki.fi/hy-ruralia/2023/11/15/yhteistyö-green-care-yritysten-kanssa-on-mahdollisuus-hyvinvointialueille/>

Mouhi, T. (2016). *Green Care sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallina*. Kandidaatin tutkielma, Lapin Yliopisto. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=f2effee0-e42e-4f42-b114-9a83af9ea1d9>

Muistiliitto ry. (2019). *Elämää muistisairauden kanssa*. https://www.muistiliitto.fi/application/files/8215/8088/7370/Elamaa_muistisairauden_kanssa_saavutettava_verkko.pdf

Mäkelä, L. (2021). *Opettajien kokemuksia työn tuunaamisesta koira-avusteisen pedagogiikan avulla: Tarkastelussa työn vaatimukset, työn voimavarat ja hyvinvointi työssä*. Aikuiskasvatus 3/2021. Vaasan yliopisto. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13702/Osuva_M%C3%A4kel%C3%A4_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Päivä Farmilla – hanke 2018–2020. i.a. *Päivä Farmilla – opas ikääntyvien maatilatoiminnan järjestämisen tueksi*. Jyväskylän Yliopistopaino 2020. https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Paiva_farmilla_opas.pdf

Rantanen, V. (2018). *Maatilapäivätoiminnan merkitys ikääntyneille. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu – tutkielma*. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58098/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201805252771.pdf>

Salminen-Tuomaala, M. (2019). *Toiminnallinen opinnäytetyö SeAMKissa*. SeAMK-verkkolehti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/toiminnallinen-opinnaytetyo-sairaanhoitajan-ammattillisen-kasvun-tukena/>

Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. i.a. *Blue Care: Mitä Blue Care on?* <https://greencare.samk.fi/blue-care/>

- Satakunnan ammattikorkeakoulu. *Eläinavusteisuus: Eläinavusteisia terapia- ja toimintamuotoja*. <https://greencare.samk.fi/elainavusteisuus/>
- Savonen, E-M., Simkin, J., & Tyrväinen, L. *Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017*. Luonnonvarakeskus. Helsinki. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Smeds, P., & Yli-Viikari, A. (2019). *Green Care: Maatilatoimijan työkalupakki*. Luonnonvarakeskus, Vaasan yliopiston Levón-instituutti, Centria-ammattikorkeakoulu. Jukuri. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/543946>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.3.2024). *Muistisairauksien yleisyys*. <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>
- Vaasan Yliopisto. (6.3.2024). *LuontoMieli – Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta*. <https://www.uwasa.fi/fi/tutkimus/hankkeet/luontomieli-mielenterveytta-ja-hyvinvointia-luonnosta>
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Ylilauri, M. (2021). *Green Care – kokeilemisen arvoinen asia: Luonnollista tukea elämään (LuoNa) -hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset*. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/13009>
- Ylilauri, M., & Yli-Viikari, A. (2019). *Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Levón-instituutin julkaisuja. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>

LIITTEET

Liite 1. Green Care -toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa – opas.



**Green Care - toiminta
muistisairaiden
päivätoiminnassa**



**Opas muistisairaiden kanssa
työskenteleville**

Sisältö:



1. Johdanto.....	3
2. Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	4
3. Green Care - toiminta.....	5
4. Green Care - menetelmät.....	6
5. Metsä ympäristönä muistisairaiden päivätoiminnassa.....	7
6. Vinkkejä metsätoimintaan.....	8
7. Puutarhatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa.....	9
8. Vinkkejä puutarhatoimintaan.....	10
9. Blue Care - toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa.....	11
10. Vinkkejä Blue Care - toimintaan	12
11. Eläinavusteiset menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa.....	13
12. Vinkkejä eläinavusteiseen toimintaan.....	14
13. Maatilatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa.....	15
14. Vinkkejä maatilatoimintaan	16
15. Hyödyllisiä tiedonlähteitä	17

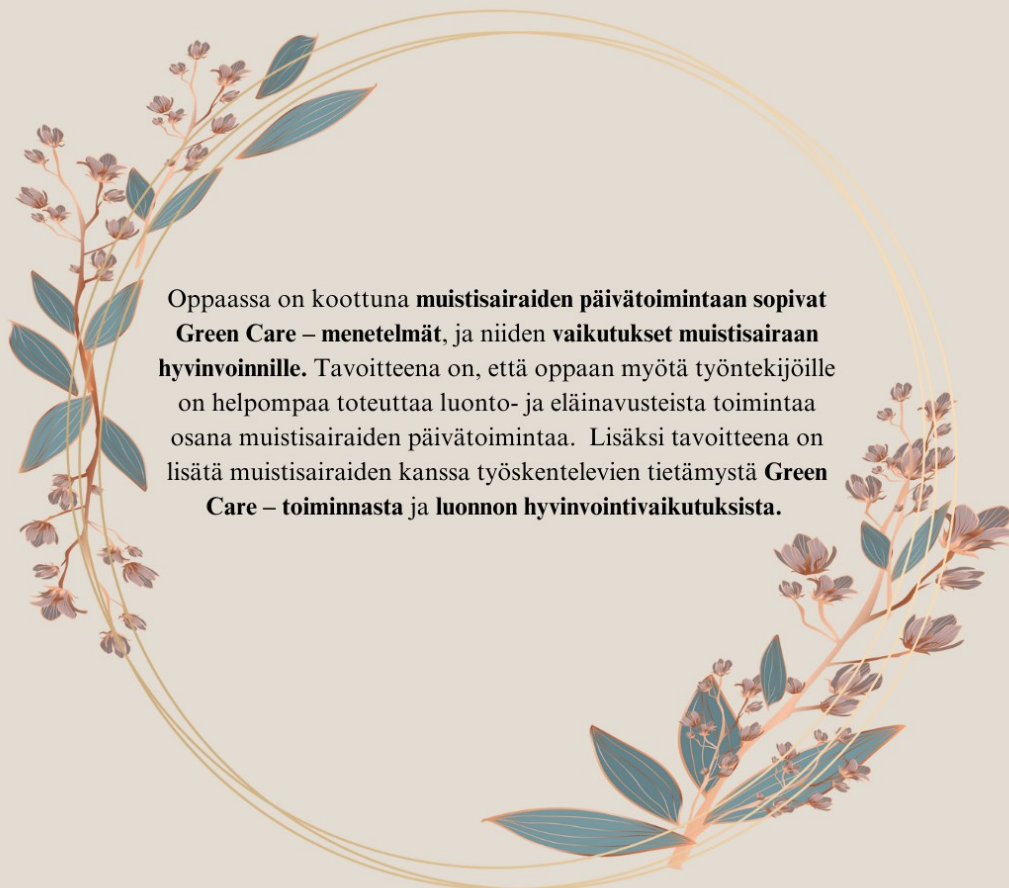
Tekijä: Alisa Haukkajärvi





Johdanto

Väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Muistisairaiden hyvinvointia voidaan tukea esimerkiksi muistisairaille suunnatun päivätoiminnan avulla. Tavoitteena voi olla esimerkiksi muistisairaana elämänlaadun parantaminen, kotona asumisen tukeminen, sekä mielekkään toiminnan tarjoaminen. Tässä oppaassa kerrotaan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyntämisestä muistisairaiden päivätoiminnassa.



Oppaassa on koottuna **muistisairaiden päivätoimintaan sopivat Green Care – menetelmät**, ja niiden **vaikutukset muistisairaana hyvinvoinnille**. Tavoitteena on, että oppaan myötä työntekijöille on helpompaa toteuttaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa osana muistisairaiden päivätoimintaa. Lisäksi tavoitteena on lisätä muistisairaiden kanssa työskentelevien tietämystä **Green Care – toiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista**.



Opas sisältää myös vinkkejä ja harjoituksia muistisairaiden kanssa toteutettavaksi.

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Hyvinvointivaikutukset on jaoteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Tunnistat nämä seuraavista merkeistä:



Fyysinen terveys

Verenpaineen ja sykkeen aleneminen.
Immuunipuolustusjärjestelmän vahvistuminen.
Ruokahalun paraneminen.
Unen laadun paraneminen.
Fyysisen kunnon paraneminen.
Tasapainon ja lihasvoiman kehittyminen.



Psyykinen terveys

Positiivinen vaikutus mielialaan.
Stressin, apeuden, levottomuuden ja hermostuneisuuden lieventyminen.
Keskittymiskyvyn paraneminen.
Elpyminen: rauhoittuminen, ajatusten selkiytyminen ja murheiden unohtaminen.
Lumoutumisen tunne.
Turvallisuuden ja levollisuuden tunne.
Hallinnan tunteen ja identiteetin vahvistuminen.
Itseluottamuksen vahvistuminen.
Oppimisen ja onnistumisen kokemukset.



Sosiaalinen terveys

Yksinäisyyden tunteen väheneminen.
Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden tunnetta.
Vuorovaikutustaitojen kehittyminen.
Mahdollisuus säädellä omaa sosiaalista kanssakäymistä.

Elementit luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla:

Luonnon elementit:
Puut, pensaat, kasvit, vesi, valo, eläimet, nuotiotuli, ilmasto, vuodenaika, päivä, yö, aamun koitto, iltahämmärä, kuunkierto.

Aistikokemukset:
Näkeminen, kuuleminen, maistaminen, kosketus, tuoksut, rauha, hiljaisuus, tuulen ja sateen tuntu iholla, asento- ja liikeaistikokemukset.

Esteettiset elämykset:
Värit, äänet, tuoksut, muodot, rauha, kauneus, mahdollisuus lumoutumiseen, miellyttävä mysteerin tuntu.

Toiminnallisuus:
Ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet, mahdollisuus tekemiseen ja luovuuteen, mahdollisuus fyysiseen itsensä rasittamiseen, mahdollisuus oleiluun.

Mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä:
Mahdollisuus oleilla tai tehdä yksin, mahdollisuus oleilla tai tehdä yhdessä.

Tilaan liittyvät kokemukset:
Tilan tunne, vapauden tunne, tuttuuden tunne, kiintopiste ympäristössä, mielipaikat, suojaavat paikat, kulkureitit, maiseman jatkuvuus, maiseman vaihtuvuus, turvallisuuden kokemus.



Green Care - toiminta



Green Care -toiminnassa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti edistämään ja ylläpitämään ihmisen hyvinvointia.

Green Care – toiminnan peruselementit ovat luontoperustaisuus (luonto), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö).

Tavoitteena on järjestää henkilökohtainen, ohjattu luontokokemus asiakkaalle. Lisäksi asiakkaan yksilölliset tavoitteet ja tarpeet huomioidaan toimintaa toteuttaessa.

Green Care - toiminta sopii monille erilaisille asiakasryhmille, joista osalla voi olla erityisen tuen tarvetta.

Green Care - toiminta voidaan jakaa kahteen eri ryhmään:

LuontoHoiva

- Sosiaali- ja terveysalan palveluja, joista vastaavat useimmiten julkinen sektori.
- Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville asiakasryhmille.
- Tavoitteena on tukea pitkäjänteisesti asiakkaan terveyttä ja toimintakyvyn eri osaluita, huomioiden asiakkaalle laadittu hoito- ja palvelusuunnitelma.
- Palvelujen tuottajalta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai systemaattista yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa.
- Palvelujen toiminnassa on noudatettava sosiaali- ja terveysalan säädöksiä ja lakeja.


LuontoVoima


- Luontoperustaisia hyvinvointi ja kasvatustalvuuja, jotka ovat ohjattuja ja tavoitteellisia.
- LuontoVoima palveluihin voi kuulua myös ohjatut luontoperustaiset harrastustalvuu.
- Talvuu ovat tarjolla kaikille ihmisille, ja useimmiten asiakas maksaa talvunsa itse.
- Tavoitteena on asiakkaan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.
- LuontoVoimaa talvuntuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta.


Green Care - menetelmät


Oppaassa on Green Care - menetelmät jaoteltu metsässä toteutettavaan Green Care -toimintaan, puutarhatoimintaan, Blue Care -toimintaan, eläinavusteiseen toimintaan, sekä maatilaympäristössä toteutettavaan toimintaan. Tunnistat menetelmät seuraavista merkeistä:




 Metsäympäristössä toteutettava Green Care – toiminta tarjoaa laajasti erilaisia mahdollisuuksia eri asiakasryhmille. Esimerkiksi lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä metsäympäristöä voidaan hyödyntää seikkailupedagogiikassa. Toinen esimerkki on Japanissa 1980 – luvulla kehitetty Shinrin-Yoku -metsäkylpy joka on metsässä toteutettava luontoterapian menetelmä.

 Puutarhatoiminta voidaan jaotella terapeuttiseen puutarhatoimintaan, sekä sosiaaliseen puutarhatoimintaan. Puutarhatoiminta voi olla sekä aktiivista tekemistä viherympäristössä, että pelkästään oleilua viherympäristössä.

 Blue Care tarkoittaa vesiympäristössä toteutettavaa Green Care - toimintaa. Blue Care – toiminta voi olla esimerkiksi ohjattua kalastusta, josta usein käytetään myös nimitystä Iktyocare.

 Eläinavusteiset menetelmät voidaan jakaa eläinavusteisiin interventioihin ja eläinavusteiseen toimintaan. Eläinavusteiset interventiot voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin, joita ovat eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen sosiaalityö ja eläinavusteinen pedagogiikka.

 Maatilalla tapahtuvassa Green Care – toiminnassa maatilaa ja maaseutu ympäristöä hyödynnetään asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Toiminta voi olla esimerkiksi erilaisille asiakasryhmille suunnattuja vierailuja maatilalle, päivätoimintaa, kuntoutusta, terapiaa tai perhehoitoa.



Huom! Oppaan harjoitteet / vinkit tunnistat tästä merkistä

Metsä ympäristönä muistisairaiden päivätoiminnassa



Metsä tarjoaa paljon mahdollisuuksia erilaisien asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä, kuten patikointia, laavuulua, liikuntaharjoituksia tai ruoanlaittoa metsäympäristössä.



Se miten ihminen kokee metsäympäristön vaikutuksen, riippuu monen asian yhteisvaikutuksesta. Kokemukseen vaikuttavat esimerkiksi metsäympäristön koettu esteettisyys, kiinnostavuus, ilman puhtaus, hiljaisuus, ja lämpötila.



Muistisairaiden metsäympäristössä toteuttevassa päivätoiminnassa on otettava huomioon, onko päivätoimintaan valitussa metsässä asiakkaiden mahdollisuus liikkua turvallisesti. Mahdolliset riskit tulee arvioida, ja tehdä suunnitelma niiden välttämiseksi. Etukäteen tulee suunnitella osallistujien määrä, sekä mahdolliset rajoitteet, apuvälineet ja ohjauksen tarve. Luontoa ei saa roskata, ja jokamiehen oikeuksia- ja velvollisuuksia on noudatettava.



Verenpaineen ja sykkeen aleneminen
Immuunipuolustusjärjestelmän vahvistuminen
Fyysisen kunnon paraneminen
Tasapainon ja lihasvoiman kehittyminen



Positiivinen vaikutus mielialaan
Stressin, apeuden, levottomuuden ja hermostuneisuuden lieventyminen
Elpyminen: rauhoittuminen, ajatusten selkiytyminen ja murheiden unohtaminen
Keskittymiskyvyn paraneminen
Lumoutumisen tunne



Mahdollisuus säädellä omaa sosiaalista kanssakäymistä

Vinkkejä metsätoimintaan:



Sienestäminen, marjastus, kahvihetki nuotiolla ja rauhallinen patikointi ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten metsää voidaan hyödyntää ympäristönä muistisairaana päivätoiminnassa.



Muistitoimintoja voidaan aktivoida muistelemalla esimerkiksi puiden ja kasvien nimiä.



Metsän epätasainen alusta mahdollistaa erilaiset tasapainoharjoittelut.



Luontobingo:

Tehdään oksista ruudukko, jossa on esimerkiksi 4x4 ruutua. Päivätoiminnan ohjaaja pyytää etsimään luonnosta esim. jotain vihreää, keltaista, tuoksuvaa, karheaa jne. Asiakkaat tuovat jokaiseen ruutuun pyydetyn materiaalin. Peli päättyy, kun ruudut ovat täyttyneet.



Aistilaatikko:

Ohjaaja/Ohjaajat ottavat metsään mukaan jokaiselle asiakkaalle oman kannellisen laatikon. Asiakkaita pyydetään keräämään laatikkoon haluamiaan luonnon materiaaleja metsästä, kuten käpyjä, sammalta tai lehtiä. Materiaalien löytämisen jälkeen, yritetään paljain käsin tunnistamalla tutustua laatikoiden sisällä oleviin luonnon materiaaleihin ja tunnistamaan ne. Myöhemmin käydään yhdessä ryhmän kanssa läpi mitä ollaan kerätyt, ja millaisia muistoja / ajatuksia kerätyt materiaalit tuovat mieleen. Aistilaatit voidaan säilyttää ja palata niihin uudestaan seuraavalla kerralla.

Puutarhatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa



Muistisairaan päivätoiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi terapeuttista puutarhatoimintaa, jossa puutarhan aktiviteetteja hyödynnetään kuntoutussuunnitelmassa laadittujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi arjessa selviytymiseen ja sosiaalisten taitojen ylläpitämiseen.



Puutarhatoiminnan toteuttamisessa tulee ottaa huomioon tilan esteettömyys, ohjauksen tarve ja mahdolliset apuvälineet. Asiakkailla tulee olla toimintaan soveltuvat vaatteet ja suojarusteet (esimerkiksi puutarhatoimintaan soveltuvat kengät ja käsineet).



Toimintaa toteuttavalla täytyy olla tietoutta siitä, mitkä kasveista ovat myrkyllisiä tai erityisen allergisoivia. Lisäksi asiakkaiden allergiat tulee olla jo etukäteen selvitetty.



Fyysisen kunnon paraneminen
Verenpaineen ja sykkeen aleneminen



Positiivinen vaikutus mielialaan
Stressin lieentyminen
Itseluottamuksen vahvistuminen
Oppimisen ja onnistumisen kokemukset
Keskittymiskyvyn paraneminen
Hallinnan tunteen ja identiteetin vahvistuminen



Yksinäisyyden tunteen väheneminen
Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden tunnetta
Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Vinkkejä Puutarhatoimintaan:



Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa voidaan esimerkiksi rakentaa aistipuutarha yhdessä muistisairaiden kanssa, tai hyödyntää eri vuodenaikoihin sopivia aktiviteetteja.

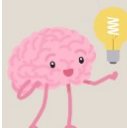


Terapeuttista puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa myös pienemmällä mittakaavalla, kuten rakentamalla muistisairaana kanssa oma ruukkutarha, jonka kasvua seurataan.



Aistikimppu:

Usealle pienelle pöydälle jaotellaan eri aistien mukaan kukkia ja luonnonmateriaaleja. Esimerkiksi näköaisti- pöytään voidaan laittaa eri värisiä kukkia, makuaiisti - pöytään marjaisia varpuja, ja hajuaisti- pöytään tuoksuvia kukkia ja havuja. Asiakkaat saavat kerätä jokaiselta pöydältä haluamansa kukat ja luonnonmateriaalit, jonka jälkeen asiakkaat tekevät niistä omat aistikimppunsa. Aistikimput voidaan yhdessä laittaa päivätoiminnan tiloihin esille.



Puutarhatoiminnan vuosikello:

Päivätoimintaan voi suunnitella puutarhatoiminnan vuosikellon, jolloin tekemistä löytyy vuoden jokaiselle kuukaudelle.

Esimerkkejä:

Tammikuu: Huonekasvien kasvatus

Helmikuu: Sisäkukkien mullan vaihto

Maaliskuu: Rairuohon kasvatus

Huhtikuu: Puutarhan kevätkunnostus

Toukokuu: Kukka-ampellit

Kesäkuu: Luonnonkukka - asetelmien teko

Heinäkuu: Rikkakasvien poistaminen ja uusien istutusten rakentaminen

Elokuu: Hyötykasvien kuivaus

Syyskuu: Syysistutukset (esim. krysanteemit)

Lokakuu: Kuivakukkakranssi

Marraskuu: Yrttien kasvatus sisätiloissa

Joulukuu: Joulukukka-asetelmat

Blue Care - toiminta muistisairaiden päivätoiminnassa



Vesiympäristöä voidaan hyödyntää muistisairaana päivätoiminnassa esimerkiksi Iktyocare:n muodossa. Iktyocare tarkoittaa vesiympäristön ja kalastuksen hyödyntämistä työskennellessä erilaisien asiakasryhmien parissa. Kuntouttavan ja aktivoivan toiminnan lisäksi tavoitteena voi olla elämyksien luominen. Iktyocare voi sisältää erilaisia kalastukseen liittyviä toimintoja, kuten mato-ongintaa, kalanbongausta ja kalankäsittelyä.



Vesiympäristön hyvinvointivaikutukset perustuvat vesiympäristön koettuun esteettisyyteen. Vaikutus voi olla sekä aktivoiva, että rauhoittava.



Muistisairaiden ikääntyneiden Blue Care – toimintaa suunniteltaessa on huomioitava vesiympäristön turvallisuus, sekä mahdolliset riskitekijät. Esimerkiksi hukkumisriski on aina olemassa, kun työskennellään vesiympäristössä.



Verenpaineen ja sykkeen aleneminen



Positiivinen vaikutus mielialaan

Stressin lieventyminen

Elpyminen: rauhoittuminen, ajatusten selkiytyminen ja murheiden unohtaminen

Lumoutumisen tunne



Mahdollisuus säädellä omaa sosiaalista kanssakäymistä

Vinkkejä Blue Care - toimintaan:



Blue Care – toimintaa voidaan toteuttaa myös pienimuotoisesti, kuten katselemalla maisemia rannalla, tai järjestämällä ryhmämuotoista liikuntaa vesiympäristössä.



Rentoutusharjoitus:

Asiakkaita pyydetään vesiympäristön äärellä etsimään heille merkityksellinen luontoelementti, kuten järven aalto, rantakaisla tai puro. Tämän jälkeen asiakasta pyydetään tarkkailemaan missä rytmissä elementti liikkuu, ja hengittämään elementin kanssa samaan tahtiin. Tavoitteena on rentoutuminen ja yhteyden tunteen luominen luontoa kohtaan.



Moniaistiharjoitus:

Valitaan menetelmään sopiva järvenranta. Aluksi pyydetään osallistujia suuntaamaan katse kauas ja lähelle. Sen jälkeen kysytään avoimia kysymyksiä, kuten mitä mielenkiintoista näet? Mitä muistoja ja tunteita näkemäsi herättää sinussa? Tämän jälkeen osallistujia pyydetään sulkemaan silmät, ja keskittymään luonnon äänien kuuntelemiseen, kuten veden sorinaan ja lintujen lauluun. Mitä osallistujat kuulevat? Millaisia muistoja äännet tuovat heille? Lopuksi osallistujia pyydetään koskemaan ympäristön pintoja, kuten hiekkaa. Miltä hiekka tuntuu käsissä? Millaisia ajatuksia nousee mieleen?

Eläinavusteiset menetelmät muistisairaiden päivätoiminnassa



Muistisairaiden päivätoiminnassa voidaan hyödyntää eläinavusteista toimintaa (Animal Assisted Activity, AAA), kuten erilaisia eläinvierailuja.



Eläinavusteinen toiminta voi tuoda muistoja mieleen eläimistä, ja niiden hoitamisesta. Eläimen seura voi tuoda muistisairaalle ikääntyneelle turvallisuuden tunnetta. Lisäksi eläimen seura voi vähentää ahdistusta, stressiä, levottomuutta ja yksinäisyyttä. Jopa muistisairas, joka ei kommunikoi puheella, saattaa kuitenkin puhua eläimelle.



Mahdolliset eläinallergiat tulee olla etukäteen selvitetty, jotta toimintaa voidaan toteuttaa turvallisesti. Lisäksi eläinavusteista toimintaa suunniteltaessa on huomioitava muistisairaiden mahdolliset pelot ja ennakkoluulot eläimiä kohtaan. Osallistuminen eläinavusteiseen toimintaan tulee siis olla muistisairaalle vapaaehtoista.



Fyysisen kunnan paraneminen eläimen kanssa liikkuesssa



Positiivinen vaikutus mielialaan
Stressin, apeuden, levottomuuden ja hermostuneisuuden lieventyminen
Turvallisuuden ja levollisuuden tunne



Jopa muistisairas, joka ei kommunikoi puheella, saattaa kuitenkin puhua eläimelle
Eläimen seura voi vähentää yksinäisyyden tunnetta

Vinkkejä eläinavusteiseen toimintaan:



Eläinavusteisen toiminnan voi yhdistää esimerkiksi maatilatoimintaan.



Päivätoimintaan voi suunnitella säännöllisiä eläinvierailuja esimerkiksi kuukauden välein.



Kennelliiton kaverikoiratoiminta on eläinvierailuja tarjoavaa vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan kautta on mahdollisuus saada päivätoimintaan säännöllisiä koiran ja ohjaajan vierailuja.



Eläimet voivat motivoida luonnossa liikkumiseen. Eläinvierailua suunniteltaessa voi selvittää mahdollisuutta luonnossa liikkumisen ja eläinvierailun yhdistämiseen.

Maatilatoiminta muistisairaiden päivätoiminnassa



Ikääntyneiden Green Care – toiminta maatalan ympäristössä on suosittua Euroopassa. Esimerkkejä ovat erilaiset hoivamaatilat, vierailut maataloille, sekä maatilalla toteutettava päivätoiminta.



Maatilalla toteutettavan päivätoiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi muistisairaana kotona asumisen tukeminen, hyvinvoinnin parantaminen, aktivoiminen, ja virkistyminen.



Maatilapäivätoimintaa järjestettäessä tulee ottaa huomioon toiminnan riskit, esteettömyys, mahdolliset rajoitteet ja apuvälineet. Lisäksi on suunniteltava osallistujien määrä ja asiakkaiden yksilölliset tarpeet. Vaaralliset paikat, aineet, tarvikkeet ja työkalut täytyy olla asiakkaiden ulottumattomissa, jotta toiminta on turvallista.



Edistää liikuntakykyä
Lisää ruokahalua
Unen laadun paraneminen



Positiivinen vaikutus mielialaan
Stressin lieventyminen
Maatalan aktiviteetit aktivoivat aivoja
Hallinnan tunteen ja identiteetin vahvistuminen
Itseluottamuksen vahvistuminen



Yksinäisyyden tunteen väheneminen
Oppimisen ja onnistumisen kokemukset
Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden tunnetta
Vuorovaikutustaitojen kehittyminen
Mahdollisuus säädellä omaa sosiaalista kanssakäymistä

Vinkkejä maatilatoimintaan:



Maatila tarjoaa erilaisia aktiviteetteja, riippuen maatilan arjesta ja vuodenaajasta. Päivätoiminta voi sisältää esimerkiksi eläinten hoitoa, yhteistä toimintaa vuodenaajasta riippuen, ulkoilua ja lopuksi päiväkahvit.



Ota asiakkaat mukaan suunnittelemaan päivän toimintaa. Toiminnan suunnittelussa voi hyödyntää esimerkiksi eri vuodenaikoihin sopivaa toimintaa.



Sadonkorjuujuhla:

Yhteisöllisyyden tunnetta voidaan lisätä erilaisilla teemapäivillä, kuten järjestämällä satokauden päätteeksi sadonkorjuujuhlat. Juhlien suunnitteluun ja järjestelyyn voidaan ottaa asiakkaat mukaan. Koristelussa voidaan hyödyntää luonnon materiaaleja, kuten auringonkukkia, havuja ja käpyjä. Juhlien ruokatarjoilu saa sen sijaan koostua satokauden antimista.



Maatilavierailut:

Jos päivätoimintaa ei järjestetä maatilan ympäristössä, voi selvittää oman alueen maatilayrityksiltä, tarjoavatko he maatilavierailuja ja mitä maatilavierailut sisältävät.

Lähteet:

Aho, M., Hirvonen, J., Ilmarinen, K., Lipponen, M., Pakkolanvaara, J., Peuraniemi, T., Saarinen, S., Salonen, K., & Vehmasto, E. (2021). Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Anundi, E., Juusola, M., & Suomi, A. (2016). Vihreä hoiva ja voima. Terapia -ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Eskelinen, P., Smeds, P., Soini, K., Tuohimetsä, S., & Vehmasto, E. (2019). Wellbeing from blue spaces: streams in research and good practices. Jukuri. Luonnonvarakeskus. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/543798>

Green Care Finland ry. i.a. Puutarhan käyttö: Viherympäristön kuntouttava käyttö.

<https://www.gcfinland.fi/green-care/-menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Hiltunen, A., Kymäläinen, L., Nikander, R., Partala, S., Rantanen, V., & Teittinen, O. (2018). Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivä toiminta.

https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf

Kahilaniemi, E., & Löf, L. (2018). Green Care – menetelmäopas. Voimatassu Ky. Nekapaino.

Kymäläinen, L., & Partala, S. i.a. Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta.

https://hyvinvointiamaatilalta.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/ikaantyyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf

Salovuori, T. (2014). Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. i.a. Blue Care: Mitä Blue Care on?

<https://greencare.samk.fi/blue-care/>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. Eläinavusteisuus: Eläinavusteisia terapia- ja toimintamuotoja.

<https://greencare.samk.fi/elainavusteisuus/>

Smeds, P., & Yli-Viikari, A. (2019). Green Care: Maatilatoimijan työkalupakki. Luonnonvarakeskus, Vaasan yliopiston Levón-instituutti, Centria-ammattikorkeakoulu. Jukuri.

<https://jukuri.luke.fi/handle/10024/543946>

Ylilauri, M., & Yli-Viikari, A. (2019). Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja. Vaasan yliopisto.

<https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>



Hyviä luontohetkiä!