



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Green Care-malli

Rantala Annariikka
&
Viikilä Rea

2018 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Green Care-malli

Rantala, Annariikka
Viikilä, Rea
Sairaanhoitajakoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2018

Rantala, Annariikka & Viikilä, Rea

Green Care-malli

Vuosi 2018 Sivumäärä 61 + 51 liitesivua

Vihreä hoiva eli Green Care perustuu ajatukseen luonnon ja eläinten hyödyntämisestä hoivatyössä ja erilaisissa terapiamuodoissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda malli, joka koostaa yhteen erilaisia vihreän hoivan menetelmiä, helpottaa niiden löytämistä ja antaa ideoita niiden käyttöön ottamisessa. Työ tehtiin Green Care-GREEN KARELIA-hankkeelle, joka on ProAgria Pohjois-Karjalan, Karelia ammattikorkeakoulun ja Maa- ja kotitalousnaisten toteuttama hanke. Sen tarkoituksena on kehittää pohjoiskarjalaista, luontolähtöistä hyvinvointiyrittäjyyttä sekä lisätä Green Caren tunnettuutta paitsi alueen yrittäjien, myös valtakunnallisesti suuren yleisön keskuudessa. Kohderyhmänä ovat kaikki hoito- ja terapiatyötä tekevät, mutta työ on tehty ikäihmisten hoivakotitoiminnan näkökulmasta.

Lähtökohtana oli, että tällä hetkellä ei ole olemassa sellaista digitaalista tahoja, josta löytyisi kootusti erilaisia Green Caren toteutustapoja ja kattaisi eläinavusteiset menetelmät, puutarhaterapian ja muut luontokokemukset. Tavoitteena oli siis luoda tällainen yhteenveto, ja se päätettiin toteuttaa internetsivujen muodossa. Teoreettinen viitekehys rakentui yleiseen Green Care-tietoperustaan sekä kuvaamiseen alan toiminnasta Suomessa. Teoriaperustassa käsitellään myös luonnon positiivisia vaikutuksia terveyteen, kuntoutumiseen ja hyvinvointiin sekä ikääntyneiden toimintakykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Teoreettinen viitekehys toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tulos eli Green Care-mallin internetsivut ovat työn toiminnallinen osuus. Sivut teki ulkopuolinen ammattilainen, ja ne olivat omakustanteiset. Sivuille on koottu monipuolisesti esimerkkejä ja vinkkejä erilaisista toimintaympäristöistä varten. Sivustolla on myös linkkejä eri aihealueista. Sivujen www-osoite on www.greencaremalli.com, ja sivutila on käytössä vuoden ajan.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja vaativa, mutta myös antoisa. Lopputulos eli mallin sivut ovat onnistuneet; informaationtäyteiset sekä esteettisesti kauniit. Kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä on, että vihreä hoiva on edelleen kehittymässä oleva toimiala niin Suomessa kuin maailmalla, jossa sillä on pidemmät perinteet. Green Care saattaa myös olla sisällöltään hyvinkin erilaista eri maissa. Ideologia sopii kuitenkin hyvin Suomeen, ja lisää tutkimusta ja käytänteiden sekä käsitteiden yhtenäistämistä tarvitaan. Lisäksi aihealue oli hyvin laaja, ja jatkokohitysehdotuksia löytyi runsaasti. Opinnäytetyöstä voisi työstää esimerkiksi Laurea Ammattikorkeakoulu Hyvinkäällä pidettävän seminaarin, johon kutsuttaisiin hoiva-alan edustajia. Vihreän hoivan tunnetuksi tekeminen ja käytänteiden kehittäminen on pitkä prosessi, josta riittää opinnäyte- ja tutkimustyön aiheita runsaasti tulevaisuudessa.

Asiasanat: Green Care, vihreä hoiva, hoivakoti, luontoterapia, eläinavusteiset menetelmät

Rantala, Annariikka & Viikilä, Rea

Green Care-model

Year	2018	Pages	61 + 51 attachments
------	------	-------	---------------------

Green Care is based on the idea of utilizing nature and animals in health care and various forms of therapy. The aim of the thesis was to create a model that brings together different methods of green care, facilitates their discovery and provides ideas for their introduction. The work was carried out for the Green Care-GREEN KARELIA project, which is a project implemented by ProAgria North Karelia, Karelia Polytechnic and the Rural Women's Advisory Organization. Its purpose is to develop nature-based welfare entrepreneurship in the North Karelia region, and to raise awareness of Green Care in the region as well as nationwide. The target group is all those who are in the field of nature-based therapeutic work, but the emphasis is on the nursing homes for elderly people.

The starting point was that currently, there is no general digital summary of different Green Care implementations, covering animal-assisted methods, garden therapy and other nature experiences. The aim was to sum up these different methods of Green Care in an easily accessible form. The theoretical framework was based on the general Green Care research and the description of Green Care activities in Finland. The theoretical basis also dealt with the positive health effects of; nature, rehabilitation, wellbeing, and the ability of the elderly to function and the factors that affect it. The theoretical framework was implemented as a literature review. The outcome of the thesis, the Green Care model website, is the practical part of the work. The pages were made by a professional website designer, and they were self-financed. Various examples and tips for different operating environments are provided. The site also has links to various topics. The website's web address is www.greencaremalli.com, and the web space is available for one year.

The thesis process was long and demanding, but also rewarding. The outcome, (the Green Care model website), has been successfully completed. It is information-rich and aesthetically beautiful. The conclusion of the literature review is that green nursing is still an emerging industry in Finland and worldwide, even though it has longer traditions abroad, especially in Europe. The concept of Green Care may also be very different in content in different countries. However, this ideology is well suited to Finland, and more research and the harmonization of practices and concepts are needed. In addition, this topic was very wide, and further development proposals were found.

Keywords: Green Care, nursing home, animal-assisted therapy, garden therapy

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	8
	2.1 Tausta ja tavoitteet	8
	2.2 Toimeksiantaja	9
3	Green Care - toiminta.....	10
	3.1.1 Green Care toiminta Suomessa	13
	3.1.2 Suomalaiset toimintatavat, palvelutyypit ja vaikuttavuuden arviointi.	15
	3.1.3 Green Care-laatumerkki ja laadunhallinta	16
	3.1.4 Vaikuttavuuden arviointi.....	17
	3.1.5 Green Caren historiaa ja toimintaa ulkomailla	19
	3.1.6 Haasteet, kehittämiskohteet ja tulevaisuudennäkymät.....	19
4	Eettinen näkökulma vihreään hoivaan	20
5	Luonto ja eläimet osana vihreää hoivaa	21
	5.1 Luontoavusteiset menetelmät	21
	5.2 Eläinavusteiset menetelmät.....	23
	5.3 Luonnon fysiologiset vaikutukset.....	26
	5.4 Eläinten fysiologiset vaikutukset	28
	5.5 Eläinten merkitys ikääntyneille.....	30
	5.6 Luonnon kokeminen aistikanavien kautta.....	31
6	Palvelukotitoiminta ja ikääntyneen toimintakyky ja hyvinvointi.....	34
	6.1 Palvelukoti	35
	6.2 Ikääntyneet.....	36
	6.3 Toimintakyky.....	37
	6.3.1 Toimintakykyluokitus ICF	37
	6.3.2 Ikääntyneen toimintakyky	38
	6.3.3 Hyvinvointi	39
7	Tuotos.....	41
	7.1 Green Care - mallin kuvaus.....	42
	7.2 Suunnittelu ja toteutus	42
	7.3 Sisältö	45
8	Opinnäytetyön toteutus.....	47
	8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	48
	8.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	48
	8.3 Tiedonhaku	49
9	Pohdinta	50
	9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	50
	9.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	54

Lähteet	56
Kuviot..	61
Taulukot	62
Liitteet.....	63

1 Johdanto

Luonto on läsnä normaalissa ihmisen arjessa monin tavoin. Siellä liikutaan, työskennellään ja rentoudutaan. Vuosisatoja sieltä on osattu etsiä mielenrauhaa ja terveyttä. Luonnossa olemisen itsessään tarjoaa ihmisille lukuisia tervehdyttäviä vaikutuksia. Näihin kuuluvat muun muassa verenpaineen ja sydämen sykkeen lasku ja stressin lieveneminen. (Viialainen 2011.) Eläimet taas voivat vapauttaa mieltä ja sydäntä tekemään, kokemaan, muistamaan ja nauramaan. Luonto on uskomaton terapeutti, ja onneksi sen tarjoamia mahdollisuuksia ollaan jälleen, päivä päivältä hyödyntämässä yhtä etenevässä määrin. Myös tämän työn tarkoituksena on omalta osaltaan auttaa luonnon mahdollisuuksien käyttöönottoa hoivatyön arjessa.

Green Care on Suomessa laaja käsite, jonka alla voidaan nähdä esimerkiksi luonnon, eläinten ja maaseudun mahdollisuuksien hyödyntämistä koskien muun muassa ihmisten kuntoutumista sekä uupumisen ja syrjäytymisen ehkäisyä. Yhtä lailla näitä mahdollisuuksia voidaan hyödyntää myös lasten kasvatuksessa. Kuten muihinkin Green Caren hyödyntämismahdollisuuksiin, myös hoivatyölle, se tarjoaa upeat puitteet toteutettavaksi useassa eri toimintaympäristössä aina maataloilta kaupunkien keskustoihin. Maataloille se antaa mahdollisuudet aina isommasta hoivamaatilatoiminnasta myös pienimuotoisempaan, luonnon- ja ihmisläheiseen tilanpitoon, yhdistämällä siihen hoivapalvelut tai puitteet niille. Kaupungin keskustassa taas voidaan palvelukotien asukkaille tuoda luontokuvien kautta rauhaa ja vihernurkkauksella virkeää mieltä. (Viialainen 2011.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on verkkosivuston kautta luettavissa oleva Green Care -malli, joka ensisijaisesti helpottaa hoiva- ja palveluasumisenyksiköitä ottamaan toimintaansa mukaan erilaisia vihreään hoivaan perustuvia toimintatapoja. Green Caren -mallista voidaan löytää apua myös silloin, kun halutaan tukea ja ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä luonto- ja eläinlähöisten menetelmien avulla ja rakentaa näiden avulla ikääntyneelle yksilöllistä hoitosuunnitelmaa.

Green Care -malli teemoittaa vihreän hoivan mahdollisuuksia ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpidossa, hyvinvoinnin tukemisessa ja merkityksellisen ikääntymisen saavuttamisessa. Se on apuväline ja työkalu, jonka toimintakeinoja on mahdollista soveltaa erilaisissa toimintaympäristöissä ja sitä kautta helpottaa vihreän hoivan mukaisen ideologian ja toiminnan yleistymistä Suomen palvelukodeissa. Mallin toimintakeinoja voi kukin palveluyksikkö soveltaa omiin tarpeisiinsa, resursseihinsa ja puitteisiinsa sopivaksi ja esimerkiksi yhdistellä useita eri toimintatapoja. Asukkaiden tarpeet sekä yksikkökohtaisesti että henkilökohtaisesti vaihtelevat. Green Care -malli on vain työkalu, jonka kautta henkilökunta määrittelee juuri heidän tarpeisiinsa soveltuvan toteutuksen, joka kohtaa yksilöiden kyvyt ja voimavarat. Palvelukodeille Green

Caren -mallin toimintatapojen hyödyntämisen on parhaimmillaan mahdollista näkyä jopa toiminnan laadun lisääntymisenä sekä yleisen hyvinvoinnin kohoamisena niin asukkaiden kuin henkilökunnankin kohdalla.

Green Care -mallissa lähdetään liikkeelle ikääntyneiden hoivatoiminnan toimintaympäristöistä. Mallissa toimintaympäristöiksi määritellään maaseutu, kaupunki sekä rakennettu viherympäristö ja esikaupunki. Näiden ympäristöjen kautta tuodaan esiin kunkin toimintaympäristön mahdollisuudet hyödyntää luontoa tai eläimiä hoivapalveluita toteutettaessa. Mallissa esitetyt toimintakeinot voidaan laskea joko suoraan Green Care toimintaan kuuluvaksi tai muuten siihen pohjautuvaksi. Olemme pyrkineet yhdistelemään teoreettista viitekehystä käytännön esimerkkeihin sekä omiin kokemuksiimme ja näkemyksiimme vihreän hoivan toteuttamisesta. Mallissa on mahdollisuuksien mukaan otettu huomioon luonnon kaikki elementit ja ulottuvuudet sekä niiden hyödyntämisen mahdollisuudet erilaisissa toimintaympäristöissä. Sen tavoitteena ei ole täyttää esimerkiksi Green Care-laatumerkin vaatimuksia, vaan tuottaa ideoita luonnon ja eläinten positiivisten vaikutusten helppoon hyödyntämiseen.

Työmme itsessään on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lopullisena tuotoksena on verkkosivut, joiden kautta Green Care -malli esitellään. Green Care-malli on kehitetty tämän opinnäytetyön teoriapohjan perusteella. Mallin luomisessa olemme käyttäneet laadukasta ja faktoihin perustuvaa tutkimustietoa. Green Care -malli on omista innovaatioista lähtöisin, mutta lopullinen ajatus on suunniteltu työelämän kanssa yhteistyössä ja työelämän tarpeisiin pohjautuen.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Lähtökohtaisena ajatuksena opinnäytetyöllemme oli ikääntyneiden kokonaisvaltainen hoiva ja hyvinvointi mielekkäällä tavalla, kaikissa hoivakotitoimintaympäristöissä. Valitsemamme aihe oli laaja sekä toteutettavissa usealla eri tavalla. Eniten ajatuksiamme vastasi kuitenkin Green Care -toiminta eli vihreän hoivan periaatteet ja tavoitteet. Päädyimme siis käyttämään työmme teoriapohjana Green Care toimintaa, jonka kautta lähti myös idea koostaa Green Caren mukaisia toimintatapoja ja niiden vaikutuksia yhteen sijaintiin ikääntyneiden hoivapalveluja tuottavien tahojen hyväksi.

2.1 Tausta ja tavoitteet

Työmme on toiminnallista kehittämistyötä. Tuotoksemme pohjautuu tekemämme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sisältöön. Hankimme laadukasta, faktoihin perustuvaa tutkimustietoa,

jonka pohjalta loimme Green Care - mallin. Lähtökohtanamme opinnäytetyöllemme ovat arvot, joihin Green Care Finland ry myös tähtää toiminnassaan. Näitä ovat ihmisen alkuperäisen luontosuhteen vahvistaminen käyttämällä hyväksi luontoelementtien elvyttävyyttä ja hyvinvointia lisäävää vaikutusta. Tämä taas tukee psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä ja jaksamista ja antaa merkitystä elämälle. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2017.) Tämän opinnäytetyön tausta on Green Care-GREEN KARELIA-hankkeessa, jossa nousi esiin tarve sellaisen Green Care-mallin luomisesta, joka olisi helposti hyödynnettävissä erilaisissa toimintaympäristöissä. Osallistuimme huhtikuussa 2017 Juuassa Pohjois-Karjalassa järjestettyyn vihreää hoivaa esittelevään koulutukseen, jossa tapasimme hankkeen edustajia. Kävimme myös maaliskuussa 2017 opintomatalla Juankoskella hoivakodissa, jossa vihreää hoivaa oli hyödynnetty pitkään. Näistä matkoista alkoi muotoutua opinnäytetyön tarkempi aihe- ja tavoite- ja laatuvaatimukset. Tavoitteena oli luoda apuväline, joka on helposti käytettävä, kustannustehokkuuteen pääsääntöisesti pohjaava sekä arjen hoivatoimintoihin helposti yhdistettävä Green Care -malli, jota voisi käyttää kaikissa hoiva- ja palveluasumisen yksiköissä niiden sijainnista ja käytettävissä olevista luontoelementeistä riippumatta.

Monia Green Care -mallissa esitettyjä toimintatapoja voidaan hyödyntää palvelukotien arjessa, ilman että palvelukodin tulisi olla virallisesti Green Care -palveluiden tarjoaja. Green Care -mallin on kuitenkin tarkoitus kannustaa palvelukoteja Green Caren mukaisten toimintatapojen käyttöön ottoon, toimintaympäristöstä huolimatta. Tämän uskomme pienentävän kynnystä, jotta useammat palvelukodit lopulta uskaltautuisivat tarttua tilaisuuteen ryhtymällä varsinaiseksi Green Care palveluntarjoajaksi. Mikäli palvelukoti määrittää toimintansa Green Care toiminnaksi, tulee sen täyttää Green Care toiminnan edellyttämät koulutus- ja laatuvaatimukset. Green Care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista. Toimijan tulee tuntea palveluun liittyvät lait, säädökset ja viranomais määräykset. Sitoutua ammattialan ja Green Care Finland ry:n eettisten ohjeiden arvopohjaan, sekä työyhteisön arvoihin. Myös palvelun laatuodotukset tulee täyttyä. Green Care -palveluntarjoaja kertoo asiakkailleen toimintansa sisällön, sen perusteet ja tavoitteet selkeästi sekä harkitsee toiminnassaan Green Care -menetelmien soveltuvuuden kullekin asiakkaalle yksilöllisesti toimintatarjoitteen ja tarpeet huomioiden. (Green Care -toiminnan laatu 2018; Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2017.)

2.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana työssämme toimii ProAgria Pohjois-Karjalan, Karelia ammattikorkeakoulun ja Maa- ja kotitalousnaisten toteuttama hanke Green Care-GREEN KARELIA. Hankkeen toteutusaika on 1.1.2017-31.1.2019 ja sen tarkoituksena on kehittää pohjoiskarjalaista, luontolähtöistä hyvinvointiyrittäjyyttä. Tavoitteena on myös lisätä Green Caren tunnettuutta paitsi alueen yrittäjien, myös valtakunnallisesti suuren yleisön keskuudessa. Lisäksi tarkoituksena on

saada hankkeeseen osallistuville yrityksille käyttöön Green Care-laaturjärjestelmä. Hanke järjestää erilaisia työpajoja ja koulutuksia mm. eläin- ja luontoavusteisista menetelmistä, puutarhaterapiasta, luonnontuotteista, yritystoiminnasta ja laadunhallinnasta. Hankkeeseen liittyy myös vuonna 2015 alkanut verkostoyhteistyö, jossa on mukana yli 50 yritystä. Verkoston tavoitteena on hakea yhteistyötä ja synergiaetuja esimerkiksi palveluiden tuotteistamisessa ja toteuttamisessa. Green Care-GREEN KARELIA-hankkeen rahoittajina toimivat Itä-Suomen ESR-ohjelma, Ely-keskus, Joensuun seudun kehittämissyhtiö, Keski-Karjalan maaseututoimi sekä alueen yritykset (Green Care Itä-Suomi 2017).

3 Green Care - toiminta

Green Care on luontoon ja maaseudun elementteihin nojaavaa hyvinvointi- ja kuntoutustoimintaa, jota on harjoitettu muun muassa vanhus-, kehitysvammais- ja kasvatustyössä (Jankkila 2012, 11). Green Care -toiminta on ihmisen henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukemista ja elämänlaadun parantamista hyödyntäen ammatillisesti ja tavoitteellisesti maaseutu ympäristöä. Green Care elementtejä voidaan käyttää myös laitos- ja kaupunkiympäristöissä (Jankkila 2012, 11). Luonnonvarakeskuksen tutkimushankkeessa Green Care käsitteenä jaetaan kahteen alakäsitteeseen, *luontohoivaan* ja *luontovoimaan*. Luontohoivan alle kuuluvia palveluja hyödyntävät ensisijaisesti sosiaali- ja terveysalan toimijat. Niitä ohjataan lainsäädännöllä ja niiden tuottaminen edellyttää usein jommankumman alan koulutusta. Luontovoima taas käsittää erilaisia hyvinvointi-, harrastus- ja kasvatuspalveluita, joiden käyttäjäkunta ei lähtökohtaisesti ole sosiaali- tai terveystoimen asiakkaita. Näin ollen näitä kahta alakäsitettä erottaa myös se, että luontohoivassa toisena toimijana on yleensä julkinen sektori (Mitä on Green Care 2017).

Perusedellytyksinä Green Care -toiminnassa ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -palvelut ovat aina tavoitteellista toimintaa, jotka määräytyvät palvelu- ja asiakastyypin mukaan siten, että palvelut on räätälöity asiakkaiden tarpeiden mukaisiksi. Ammatillisuus ja osaaminen ovat suhteessa tarjottavaan palveluun. Vastuullisuus toiminnassa on tiedostamista omien tekojensa vaikutuksista ympäristöön, sekä toiminnan vaikutuspiirissä oleville ihmisille ja eläimille, joiden hyvinvointi on osaedellytyksenä toiminnan hyvinvointivaikutusten syntymiselle. Toiminnan peruslaatuvaatimukset ovat samat muillakin menetelmillä tuotettujen sosiaali- ja kuntoutuspalvelujen laatuvaatimukset (Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care 2013, 8). On muistettava, että vihreä hoiva tuottaa myös koko joukon sivutyötä ja -kustannuksia, kuten eläinten ympärivuorokautinen hoito tai esimerkiksi sadonkorjuuajan lisääntynyt työmäärä varsinaisen hoivatyön ohella. Tämä vaikuttaa palvelun kokonaishinnoitteluun, ja tulee ottaa huomioon hyötysuhteen laskennassa, ts. minkä verran on kannattavaa sijoittaa vihreän hoivan toteuttamiseen hoivakotiympäristössä (Yli-Viikari & Suomela 2016, 58-60.)

Sempik ym. ja Heubehofer ym. (2010) ovat määritelleet, että (ks. Tulkki 2012, 15) Green Care voidaan ymmärtää käsitteenä, jolla viitataan luontoon ja erilaisia luontoympäristöjä käyttäviin menetelmiin, joilla pyritään edistämään palvelun käyttäjän hyvinvointia ja terveyttä. Yleinen tavoite näissä on myös edistää yksilön sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä sekä koulutuksellista hyvinvointia. Luontoavusteisiksi menetelmiksi katsotaan hoivamaatalous, eläinavusteiset menetelmät sekä puutarhan terapeutin käyttö. Salonen (2010, 82-84) puolestaan liittyy yhdeksi vihreän hoivan osaksi ekopsykologian, jonka menetelmien avulla tuodaan esimerkiksi psykologin vastaanotolle luontoelementtejä tai siirretään istunto ulos, jolloin voidaan olla yhteydessä luontoon. Tämä edistää ekopsykologian näkemyksen mukaan tasapainoa, rauhaa ja myönteistä kokemusta. Green Caren voimaannuttava vaikutus perustuu myös luonnon synnyttämän arjesta irtautumisen ja luonnosta lumoutumisen kokemuksiin (Salonen 2005, 72).

Green Caresta voidaan havainnoida kolme peruselementtiä, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistelemällä näitä eri elementtejä. Luonto itsessään toimii Green Care -toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä ja sen avulla voidaan edistää, vahvistaa tai nopeuttaa asetettuja tavoitteita. Luontoelementti itsessään voi sijaita maalla tai kaupungissa, ja sillä voidaan ymmärtää yhtä lailla viherkasvit kuin myös kokonaiset metsät. Kun puhutaan toiminnan ympäristöistä, voidaan luonnolla tarkoittaa erämaaluontoa, hoidettua metsää, puistoa, puutarhaa, tai maatilaa kotieläinsuojineen. Eläimet lukeutuvat myös itsessään keskeisimpiin Green Care -toiminnan luontoelementteihin. Toiminta on se, joka yhdistää ihmisen ympäristöönsä, ja toimii tällöin mahdollistajana kokemuksille ja oppimiselle. Monenlaisen virikkeellisen, aktivoivan ja mielihyvää tuottavan tekemisen ja kokemisen mahdollistaa luonto, kuten metsä, puutarha ja maatilaympäristö eläimineen. Toiminta luonnossa voi kuitenkin perustua myös vähäeleisyyteen, kuten maiseman tai eläinten havainnointiin ja rauhoittumiseen yleisesti. Osallisuus mahdollistetaan yhteisön avulla, sillä vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi taas tätä kautta tuoda yksilölle hyväksynnän tunteen. Green Care -toiminnassa vuorovaikutus voi tapahtua ihmisten, eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. Yhteisön tuki myös suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä- suomalainen Green Care 2013, 5.)

Kun keskustelun rinnalle haetaan myös toiminnallisuutta sekä yhteisöllisiä kokemuksia, toimivat luontoavusteiset menetelmät hyvin kaikille ikäryhmille sekä monenlaisten eri kuntoutujaryhmien parissa. Erilaisia sovelluksia Green Care-toiminnasta on olemassa myös erilaisia toimintarajoitteita omaaville ihmisille. Niille, joille kuntoutumiseen liittyy erityisesti motivaatioon liittyviä ongelmia tai on olemassa tarve uudenlaisten ajattelu ja toimintatapojen löytämi-

seen, tarjoaa luontoympäristölähtöinen monen tasoisia tehtäviä sekä harjoittelumahdollisuuksia uuden oppimiseen ja taitojen harjoitteluun. Erityisesti laitosympäristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin elämän tunnetta sekä antavat mahdollisuuksia voimaantumisen sekä osallisuuden kokemuksiin. Sellaiset kuntoutusprosessin vaiheet, joissa asiakkaan kanssa haetaan toimivaa vuorovaikutussuhdetta, ja yhteisiä kokemuksia, voi toiminnallisuus luonnon ja eläinten parissa helpottaa sekä toimia ongelma-alueiden kartoittamista nopeuttavana tekijänä. Luontoaktiviteettien kautta on mahdollisuus myös fyysisten sekä psykososiaalisten taitojen aktiiviseen harjoitteluun. Luontoavusteisuutta soveltamalla kyetään toimimaan kustannustehokkaasti, ottamalla käyttöön paikallisia resursseja sekä muodostamalla moniammatillisen yhteistyön paikallisia malleja. Muuttamalla toimintamallit voimavarakeskeiseksi, tuetaan myös ihmisten selviytymistä omaan elämäntilanteeseen liittyvien haasteiden kanssa ja puuttamalla ajoissa mahdollisiin ongelmatilanteisiin, on myös mahdollista estää sekä yksilötason että yhteiskunnallisten kustannusten kasvua (Mitä on Green Care 2017).



Kuvio 1 Mitä on Green Care 2017

Suomessa ja muissa Euroopan maissa ovat luonnon hyvinvointivaikutukset tunnettu pitkään. Luontoa ja luontoon liittyvää toimintaa ja työhön osallistumista käytettiin Suomessa hoito-, kuntoutus- ja kasvatustoiminnan tukena. (Sempik ym. 2010; Rinkinen 1989; Vanhahanni 1988, ks. Tulkki 2012, 14). Hoito- ja kuntoutuslaitokset olivatkin tuolloin myös tuotannollisia yksi-

köitä, joissa tarvittavat elintarvikkeet tuotettiin itse. Tämä toiminnan rahoitus ja huolto perustuivat omavaraistalouteen, jolloin kuntatasolla voitiin tehdä säästöjä köyhäinhoito- ja sairaanhoitokuluissa (Pulma ym. 1994, ks. Tulkki 2012, 14).

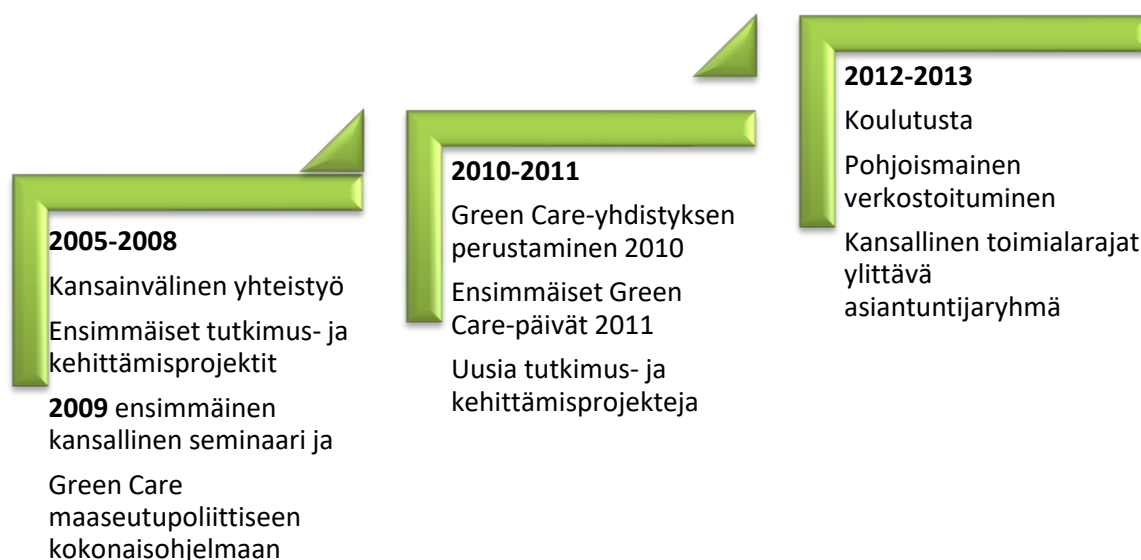
Kun luontoyhteys ihmisellä heikkenee, se saattaa aiheuttaa ongelmia siten, että sen myötä ihmiseltä katkeaa yhteys itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Näin tapahtuessa ihminen alkaa toimia omaa arvomaailmaansa, tarpeitaan ja toiveitaan vastaan. Tämä näyttäytyy kasaantuvana stressinä, uupumisena sekä psyykkisen huonovointisuuden kehänä (Salonen 2007, ks. Tulkki 2012, 13). Hyvinvointivaltion ja siihen liittyvien palveluiden sisällöllinen kehittyminen kulkevat samaa kehityskulkua pitkin, sillä luonnon suomia mahdollisuuksia ei ole osattu tai haluttu hyödyntää keskityttäessä hyvinvointia tukeviin palveluihin ja niihin liittyvien työtapojen kehittelyyn. Modernisoitunut hoito, hoiva ja kasvatustyö eivät ole enää kiinni siinä luontoyhteydessä, jolle ne aikaisemmin rakentuivat (Tulkki 2012, 13).

3.1.1 Green Care toiminta Suomessa

Green Care menetelmänä ja käsitteenä vaihtelee jonkin verran sen mukaan, missä sitä toteutetaan. Green Care on kulttuuri- ja ympäristösidonnaista toimintaa, joka kuvastaa sitä aikaa, paikkaa ja ympäristöä, missä sen toimijat elävät. Kaiken Green Care-toiminnan peruselementit ovat kuitenkin yhteiset: luonto jossain muodossaan, toiminta ja yhteisö. Jotakin näistä voidaan erikseen painottaa tai yhdistellä niistä kuhunkin tilanteeseen parhaiten sopiva kokonaisuus. Suomessa usein painottuu monipuolisesti luonto ja sen tarjoamat lukuisat mahdollisuudet. Soini ym. (2011, 2) katsoo Green Caren käsitteen rantautuneen Suomeen vuonna 2008, ja ottaneen nopeasti jalansijan suomalaisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa, luultavasti osittain siksi, että Suomessa on totuttu luonnon läheisyyteen ja sen hyödyntämiseen. Tämän vuoksi ajatusmalli istui ideologisesti hyvin suomalaisen kulttuuriin. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT esitteli käsitteen virallisesti vuonna 2006 osana eurooppalaista yhteistyöprojektia (Vehmasto 2014, 9). Green Care on ensisijaisesti sateenvarjokäsite, määrittelyvä termi, jonka alle mahtuvat lukuisat luontoa hyödyntävät hoito- ja terapiamuodot. Jo ennen varsinaista Green Caren käsitettä Suomessa on hyödynnetty esimerkiksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa terapian muotona.

Suomessa Green Care-toiminta on toistaiseksi jonkin verran alueellisesti painottunutta. Osaltaan tämä johtune siitä, että harvemmin asutuilla seuduilla sitä on helpompi toteuttaa laajamittaisesti. Green Caren ajatusta voidaan kuitenkin hyödyntää missä tahansa, myös kaupunkien keskustoissa, sillä ideologia on muuntautumiskykyinen ja joustava. Tässä opinnäytetyössä onkin tarkoitus etsiä ja kehittää menetelmiä vihreän hoivan hyödyntämismahdollisuuksiin kaikissa toimintaympäristöissä. Vilkkainta toiminta on Itä-Suomessa sekä Pohjois-Suomen alueella, joissa toimii myös Green Care Finland ry:n alueyhdistyksiä. Vihreän hoivan periaatetta

toteuttavia yksittäisiä yrityksiä ja hoivakoteja on kuitenkin lähes joka puolella Suomea. Yhteistyössä alueen ammattikorkeakoulujen kanssa on myös käynnissä paikallisia Green Care-hankkeita, kuten esimerkiksi Satakunnassa (Green Care-hanke Satakunta 2017). Vehmasto (2014, 9-12) analysoi suomalaisia vihreän hoivan toimintatapoja ja palvelumalleja osana Voi-Maa!-hanketta, ja toteaa, että suomalainen tapa toteuttaa tätä aatetta on vasta kehittymässä ja muotoutumassa. Green Care Finland ry. perustettiin vuonna 2010, ja tätä edelsivät ensimmäiset kansainväliset yhteistyöprojektit ja kehittämishankkeet. Vihreä hoiva on siis vielä varsin nuori ja kehittymässä oleva ajattelutapa niin kansainvälisesti kuin kansallisestikin. Tässä vaiheessa uudella tutkimuksella, innovaatioilla ja kehittämishankkeilla on suuri merkitys suomalaisen Green Care-toiminnan pohjan luojina. Seuraavassa taulukossa on esitetty Green Caren kansallista kehitystä Suomessa Vehmasto (2014, 17) mukaillen.



Kuvio 2 Green Care kehitys Suomessa

Koska toimiala on Suomessa vielä verrattain uusi ja kehittyvä, sen parhaat hyödyt tulevat esiin kokeilevan ja eri tapoja yhdistelevän toiminnan myötä. Innovatiivisuutta syntyy myös kahden eri toimialan (maatalous/puutarhatalous) yhdistämisestä hoivatyöhön ja -yrittäjyyteen. Edempänä mainittua, esimerkiksi eläinten ympärivuorokautisen hoitamisen aiheuttamaa kustannustehokkuuden laskua voidaan yksityisen yrityksen puolella paikata esimerkiksi siten, että yritys hyödyntää osaamistaan ja toimintaympäristöään useammalla eri toimialalla. Näin kustannuksetkin jakautuisivat eri toiminnoille. Esimerkkinä tästä voidaan mainita vaikkapa sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jossa siinä käytetyt hevoset voivat tehdä myös ratsastustunteja tai osallistua erilaisiin tapahtumiin. Luonnollisesti tällöin myös yrittäjän ammattitaidon

tulee olla monipuolinen. Julkisella puolella kustannuksia voidaan hallita keskittymällä mahdollisimman edullisiin toimintoihin, esimerkiksi puutarhaan, ja ostamalla tarvittaessa muita luontohoivapalveluita ulkopuolisilta yrittäjiltä (Yli-Viikari & Suomela 2016, 58-60).

3.1.2 Suomalaiset toimintatavat, palvelutyypit ja vaikuttavuuden arviointi

Suomalaista Green Care-palvelutoimintaa leimaavat palvelujen monimuotoisuus, niiden omat erityispiirteet sekä palvelumarkkinoiden asiakaskunnan kahtiajako julkisen ja yksityisen sektorin välille. Konsepti ymmärretään Suomessa laajemmin kuin useissa muissa maissa, ja sen peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisöllisyys, joiden ympärille Green Care rakentuu. Suomalainen toimintatapa perustuu luontolähtöisyyteen ja sen tarjoamien mahdollisuuksien monipuoliseen hyödyntämiseen, ja toiminta tapahtuu usein monen toimialan alla. Vehmaston (2014, 32-49) mukaan sekä tuottajat että asiakasryhmät voidaan jakaa tarjottavien palvelujen, niiden tuottajien sekä kohderyhmien mukaan kolmeen pääryhmään. Nämä ryhmät ovat hoiva-, kuntoutus- ja sosiaalinen Green Care-työ, sosiaalipedagoginen ja kasvatuksellinen toiminta sekä virkistykseen ja hyvinvointiin tähtäävät palvelut.

Näistä viimeksi mainittu eroaa siten, ettei sen tuottajilla tarvitse olla sosiaali- tai terveysalan koulutusta ja asiakaskunta koostuu pääosin yksityisestä sektorista. Kuitenkin nämä palvelukentät menevät osittain limittäin ja päällekkäin, jolloin selväpiirteinen jako ei aina ole mahdollista tai edes tarkoituksenmukaista. Tällöin eri palveluntuottajilla saattaa olla tarjolla useampaan tai jopa kaikkiin palveluryhmiin kuuluvia tuotteita ja elämyksiä, ja henkilökuntaan kuulua sekä sosiaali- ja terveysalan että esimerkiksi erämatkailun tai yritystoiminnan ammattilaisia. Green Care -toiminnalla ja yrittäjyydellä on näin monet kasvot, ja se voidaan järjestää usealla eri tavalla. Suomessa vihreällä hoivalla on myös suuri merkitys maaseudun elinkeinotoiminnassa sekä maatalouden sivuelinkeinona. Samaan tulokseen ovat tulleet myös Soini, Yli-Viikari, Lilja ja Rantamäki-Lahtinen katsauksessaan Suomen maaseutuelinkeinoin 2009 (84-85). Seuraavassa Vehmasto (2014, 33) mukaileva kuvio suomalaisesta Green Care-palvelukentästä.

Toimintamalleja	Aktivoiva ja osallistava hoiva, kuntoutus, sosiaalityö	Sosiaalipedagogiikka Kasvatus (varhaiskasvatus, opetus)	Virkistys Hyvinvointi
Kuntoutus Hoiva Hoito	Esimerkkejä: Maa- ja puutarhatalous vankiloissa Vihreä hoiva hoivakodeissa	Esimerkkejä: Erityislasten kasvatus, kuntoutus ja opetus eläinavusteisin menetelmin	Esimerkkejä: Kaverikoira-toiminta Muut eläinvierailut Hyötykasyt ja kukat hoivakodeissa
Aktivointi Ennaltaehkäisy Voimavarojen kasvataminen	LUONTOHOIVA Eläinavusteiset menetelmät esim. mt-kuntoutuksessa ja lastensuojelussa	Varhaiskasvatus ja opetus julkisen ja yksityisen rajapinnalla esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostointi	LUONTOVOIMA Maatilan sosiaalinen yritys
Harrastukset Elämykset Kokemukset Oppiminen	Elämykselliset taapahtumat Seurakuntien työ Retket	YKSITYISET PALVELUN Luontopainotteiset päiväkodit 4H-toiminta	TUOTTAJAT JA OSTAJAT Elämysmatkailu Luontoharrastustoiminta

Taulukko 1 Suomalainen Green Care-palvelukenttä

3.1.3 Green Care-laatu-merkki ja laadunhallinta

Suomessa on käytössä Green Care-laatu-merkki, jonka myöntää Green Care-laatulautakunta ja jota hallinnoi Green Care Finland ry. Laadunhallinnan tavoitteena on luoda yhtenäisiä käytänteitä, edistää Green Care-palveluiden tunnettuutta ja arvostusta sekä selkeyttää asiakkaalle palveluprosessin sisältöä. Laatu-merkin saamisen edellytyksenä ovat laatutyökirjan, turvallisuussuunnitelman ja sosiaali- ja terveysalan palveluille omavalvontasuunnitelmien tekeminen sekä riittävä osaaminen niin varsinaisen palvelun, kuin vihreän hoivankin tuottamisen osalta. Laatutyökirjassa on tarkoitus kuvata luontolähtöisyyden prosessit myös vastuullisuusnäkökulmista ja asiakaslähtöisyys huomioon ottaen.

Omavalvontasuunnitelmassa mm. kartoitetaan suoraan Green Care-toimintaan kohdistuvat riskit ja omavalvontaprosessit. Koulutuksen riittävyys arvioidaan yksilöllisesti, ja sitä voi täydentää kokemusosaamisella sekä hyväksyttää käymiään koulutuksia laatulautakunnalla. Hyväksyttävä koulutuksellinen osaaminen sisältää seuraavan teoreettisen Green Care-tietoperustan:

- Green Caren käsitteiden, toimintamuotojen ja menetelmien tunteminen
- Luontosuhteen käsitteen ymmärtäminen ja soveltaminen
- Luonnon hyvinvointivaikutusten ja niiden syntymekanismien tunnistaminen
- Toimialan lakiperustan, laatutekijöiden ja kehityksen ymmärtäminen

Suomessa oli 28.3.2018 myönnetty joko LuontoVoima- (virkistys-, hyvinvointi- ja kasvatuspalveluille myönnettävä merkki) tai LuontoHoiva- (sosiaali- ja terveysalan palvelut) laatumerkkejä yhdelletoista yritykselle tai yhteisölle (Green Care Finland ry, Laatutyön lähtökohdat 2018).

3.1.4 Vaikuttavuuden arviointi

Arvioitaessa jonkin asian tai toiminnan vaikuttavuutta, on ensin tiedettävä ne tavoitteet, joita sillä pyritään saavuttamaan. Green Care-toiminnan vaikuttavuuden arviointi on kahta-laista; yhtäältä yksilön hyvinvointia mittaavaa, toisaalta taas yhteiskunnallisten vaikutusten sekä vaikutukset esimerkiksi maaseutuelinkeinojen näkökulmasta. Arviointia ja vaikuttavuustietoa tarvitaan yleisesti Green Care-toiminnan kehittämiseen, päätöksenteossa koskien erilaisia hoito- tai palveluvaihtoehtoja, rajapintojen ja kommunikaatiokanavien määrittämiseksi tai luomiseksi sekä aatteen sisällä, että suhteessa muihin toimialoihin ja koulutuksen sekä markkinoinnin kehittämiseen (Soini 2014, 14, 36). Suomessa vaikuttavuutta on arvioitu vielä verrattain vähän, sillä järjestäytynyt Green Care-toiminta on maassamme vielä niin nuorta. Lähinnä arviointia on suoritettu muutamien vihreään hoivaan liittyneiden hankkeiden yhteydessä, kuten aiemmin mainitun VoiMaa!-hankkeen loppuraportoinnissa.

Green Caren monimuotoisuuden ja sen moninaisten toimintamallien vuoksi myös sen vaikuttavuuden arviointi ja monivaiheista ja haastavaakin. Erilaiset tavoitteet ja tarpeet vaikuttavat myös suoraan siihen, millaisia tuloksia tai hyötyjä toiminnasta on saatavissa tai saatu (Hine, 2007). On myös haastavaa arvioida subjektiivista kokemusta ja määritellä, mikä esimerkiksi psyykkisten oireiden lievittymisestä on juuri Green Caren ansiota. Hyödyksi voidaan katsoa se, mikä vähentää terveydenhoitokustannuksia tulevaisuudessa mm. parantuneen toimintakyvyn tai mielenterveyden kohenemisen ansiosta. Suorien taloudellisten vaikutusten arviointi on helpompaa, kun käytössä on siihen soveltuvat indikaattorit, kuten työpaikkojen määrä jollakin tietyllä alueella. Vaikuttavuuden arviointiin sopii hieman sovellettuna SWOT-analyysin pohja, joka seuraavassa kuviossa on vapaasti muotoiltu Soini (2014, 113-116) mukaan. Mahdollisuudet ja tulevaisuudennäkymät on esitetty tarkemmin kohdassa 2.1.5. Vaikuttavuuden arviointi

on toteutettu case- eli tapaustutkimuksena, jossa mukana oli viisi eri toimialan sekä julkista että yksityistä yksikköä, jotka kaikki toimivat maatilaympäristössä.

	YKSIÖ	YHTEISKUNTA JA ALUE	ELINKEINOTOIMINTA
MAHDOLLISUUK- SIA	Palvelujen saata- vuuden paranemi- nen Toimintakyvyn ko- konaisvaltainen yl- läpito (enemmän ennaltaehkäisevä kuin kuntouttava)	Alueen monipuoli- nen kehittäminen, yhteistyö eri toimi- joiden (julkinen/yk- sityinen) välillä	Osaamisen ja resurs- sien, esim. rakennus- ten tehokkaampi hyö- dyntäminen Elinkeinorakenteen monipuolistuminen, verkostoituminen
HYÖTYJÄ	Hyvä asuinympä- ristö Hoivaa, aktiivi- suutta, toimintaky- kyä, osallisuutta	Palveluntarjoajien monipuolistuminen Uusia asukkaita Alueen vetovoimai- suus paranee	Työpaikkoja maaseu- dulle, aluetalouden koheneminen ja maa- seudun elinvoimai- suus
UHKIA	Asiakkaan jaksami- nen ja voimavarat osallistua toimin- taan Palveluntuottajan jaksaminen	Työvoiman huono saatavuus Syrjäinen sijainti	Tulojen vaikea ennus- tettavuus = yritystoi- minnan suuret riskit Suuret investoinnit Viranomaismääräyk- set Asiakaskunnan löytä- minen

Taulukko 2 Green Caren mahdollisuuksia, hyötyjä ja uhkia eri toimijoiden kannalta

3.1.5 Green Caren historiaa ja toimintaa ulkomailla

Vihreän hoivan perinteet muissa länsimaissa ovat jonkin verran pidemmät kuin Suomessa, mutta eivät merkittävästi. Moderni Green Care-käsite on saanut alkunsa 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alkuvuosina (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 17-21), ja edelleen sitä nimitetään eri tavoin ja sillä tarkoitetaan eri sisältöjä eri puolilla maailmaa. Green Care ei siis ole heterogeeninen konsepti, vaan elää ja muovautuu kulttuuri- ja elinkeinokontekstin mukaan. Skandinaviassa Green Caren käsitteen perusta on muotoutunut 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä (Berget, Lidfors, Pálsdóttir, Soini & Thodberg 2012, 2-4) ja jatkaa yhä edelleen kehittymistään. Se on Skandinaviassa perustunut pitkälti maatalouden yhteydessä tehtävään hoivatyöhön, toisin kuin esimerkiksi Hollannissa, jossa puutarhaterapialla on ollut keskeinen rooli vihreän hoivan käsitteen syntyemisessä. Muita maakohtaisia peruseroja voidaan katsoa olevan se, että Suomessa eläinavusteiset menetelmät ovat olleet vallalla esimerkiksi edellä mainittuun Hollantiin tai Iso-Britanniaan nähden, jossa painopiste on ollut puutarhatoiminnassa (Hassink 2007, 4-6).

Lähes kaikissa maissa Green Carea on lähtenyt kehittymään mielenterveyskuntoutujien tarpeista, ja on niistä jatkunut osaksi iäkkäiden ja muistisairaiden hoivaa. Sitä on myös perinteisesti käytetty osana vankien kuntoutusta takaisin yhteiskuntaan sekä myös sairaaloissa ja erilaisissa parantoloissa, koska ulkona olemisella ja kevyellä työllä uskottiin olevan suotuisa merkitys paranemiselle (Sempik ym. 2010, 13-16). Hassinkin (2007, 7-13) mukaan 1970-luvulla ainakin Italiassa, Irlannissa ja Saksassa oli uskonnollisten yhteisöjen ylläpitämiä sosiaalisia maatiloja, joissa kuntoutettiin ja toisaalta tarjottiin suojatyöpaikkoja sellaisille ihmisille, jotka eivät enää syystä tai toisesta kuntoutuneet ympäröivän yhteiskunnan jäseniksi. Nämä paikat myös osaltaan hoitivat tavallisesti valtiolle kuuluvia sosiaalihuollon tehtäviä. Kaikissa maissa lähtökohtana on siis ollut tarve kehittää hyödyllisyyden tunnetta tuovaa ja sitä kautta kuntouttavaa toimintaa eri tavoin vajaakuntoisille, sosiaalisesti heikossa asemassa olevalle yhteiskuntaluokalle (esim. vangit) sekä psyykkisesti sairaille potilaille.

3.1.6 Haasteet, kehittämiskohteet ja tulevaisuudennäkymät

Green Caren sekä haaste että mahdollisuus ovat sen joustavuus, monipuolisuus ja laaja-alaisuus. Koko käsite on kehityskaarensa alkuvaiheessa, ja tulevaisuuden suuntalinjoja on avoinna monia. Sosiaali- ja terveysala Suomessa on suuren murrosvaiheen edessä tulevan valinnanvapauden ja sote-uudistuksen myötä. Mikä vihreän hoivan osa siinä tulee olemaan, jää nähtäväksi. Kuten Hassink (2007, 6) toteaa, ovat terminologia, tavoitteet, kohderyhmä ja rahoitusrakenteet hyvin erilaisia eri maissa. Näiden yhtenäistämisen näkee tärkeäksi myös Gallos (2007, 21-23) ja toteaa lisäksi, että tarvitaan runsaasti lisää tutkimusta Green Caren menetelmistä, palveluista sekä tuloksista. Eri maista saatavat tutkimustulokset eivät myöskään ole

välttämättä toistensa kanssa vertailukelpoisia johtuen juuri Green Care-kentän monimuotoisuudesta. Toisaalta juuri nämä samat asiat ovat sen vahvuus; se on ketterä ja monimuotoinen, ja sitä voidaan varioida eri käyttötarkoituksiin lähes loputtomasti. Juuri tähän ominaisuuteen tämäkin opinnäytetyö perustuu.

Vaikka Green Care on lähtökohtaisesti monimuotoinen, Vehmasto (2014, 128-129) huomauttaa, että kyky nähdä tämä monimuotoisuus ja sen tarjoamat vaihtoehdot ovat keskeinen asia toiminnan kehittymisen kannalta. Vihreä hoiva ei toteutuakseen tarvitse välttämättä ympärilleen omaa maatilaa, vaan sitä voidaan toteuttaa ja kehittää kaikissa ympäristöissä. Haasteena on myös käsitteen tunnetuksi tekeminen niin, että sen tarjoamia mahdollisuuksia osattaisiin paremmin hyödyntää. Edelleen Vehmasto (2014, 97-98) tuo esiin koulutuksen kehittämisen tulevaisuudessa. Työelämä on muuttunut niin, ettei millään alalla voi toimia koko työuraansa pelkän yhden tutkinnon varassa, vaan osaamista on täydennettävä ja päivitettävä kaiken aikaa. Tämä pätee myös Green Careen, joka toimii monen toimialan rajapinnalla ja vaatii monen eri alan osaamista. Tällä hetkellä minkään koulutusasteen tutkintoon ei käytännössä sisälly sen esittelyä tai opintoja. Sosiaali- ja terveystieteiden sekä luonnonvara-alan koulutuksen sisältöuudistus sellaiseksi, että se ottaisi huomioon myös luontolähtöiset terapiamenetelmät sekä luontohoivan ja -voiman omana yrittäjyyden muotonaan, olisi erittäin tärkeää Suomen Green Care-toiminnan kehittymisen kannalta.

4 Eettinen näkökulma vihreään hoivaan

Asiakaslähtöisyys on paitsi hoitotyön, myös hoitotyön etiikan perusta. Ne ovat toisistaan riippuvaisia; ilman asiakaslähtöisyyttä ei myöskään voi olla olemassa hyvän etiikan mukaista hoitotyötä, tai päinvastoin. Green Care perustuu ekopsykologiselle ajatusmallille, ja eettisyys ei tule esiin ainoastaan osana hoitotyötä, vaan lisäksi luonnon kunnioituksen ja eettisen, kestävän kehityksen periaatteiden mukaisen luonnon hyödyntämisen kautta. Green Caren menetelmien käyttäminen hoitotyössä tulee tapahtua asiakaslähtöisesti ja toisaalta eettisesti myös käytettävää menetelmää, esimerkiksi eläintä, kohtaan. Hoitotyön etiikka nivoutuu läheisesti hoitotyön perustehtävään, joka on ”tukea ihmisiä heidän oman terveyshyvänsä ylläpitämisessä ja saavuttamisessa” (Leino-Kilpi 2014, 24). Se, mikä tämä ideaalinen terveyshyvä kullekin yksilölle on, määrittyy subjektiivisesti hänen kokemustensa, arvojensa ja tietopohjansa perusteella (Leino-Kilpi 2014, 24). Näin ollen myös vihreän hoivan eettinen perusta ja toiminta lähtevät siitä oletuksesta, että hyvän terveyden kokemus on subjektiivinen käsite, ja että luontoon perustuvan hoivan tulee toteutua vuorovaikutuksessa luonnon ja eläinten kanssa ja niitä kunnioittaen. Vihreä hoiva tavallaan siis yhdistää hoitotyön etiikan sekä ympäristöetiikan näkemykset yhdeksi, mahdollisimman saumattomaksi kokonaisuudeksi.

Green Care tuo mukanaan myös ympäristövastuuta, niin käyttäytymisessä ympäristöä kohtaan kuin eettiseltä kannaltakin. Työssämme näitä tekijöitä lähestytään lähinnä Kirsi Salosen (2005 ja 2010) esittämien eko- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien kautta. Salonen lähtee siitä, että ihmisellä on oltava tietoisuus ympäristön tilasta ja ihmisen vaikutuksesta siihen, sekä samalla vastuu toimia omalta osaltaan ympäristön ja luonnon hyvinvointia edistävästi ja oman haittavaikutuksensa minimoimiseksi (Salonen 2005, 187). Ihmisen ja luonnon sopusointu ja harmoninen, vastavuoroinen yhteiselo ovat myös toimintakaavioimme peruspilareita. Toimintakaavio on suunniteltu siitä lähtökohdasta, että siinä käytettävät luonto- ja eläinavusteiset menetelmät olisivat eettisesti oikeita ja kestävän kehityksen mukaisia, ilman turhaa ympäristökuormitusta. Green Caren eettisyydestä keskusteltaessa on syytä muistaa, että luonto ja eläimet eivät pysty puhumaan tai kertomaan, mikä niistä tuntuu oikealta kohtelulta. Niiden eettinen tarkastelu on siis viime kädessä kuitenkin ihmisen näkökulmasta tehtyä. Kysymys siitä, kuka edustaa luontoa, onkin aina läsnä, kun luontoa ja sen eliöstöä hyödynnetään. Ympäristönsuojelu liittyy tässä myös etiikkaan; ihmisen velvollisuus on suojella luontoa ja tehdä se kestävästi ja johdonmukaisesti (Salonen 2010, 126-128).

5 Luonto ja eläimet osana vihreää hoivaa

Luontoa ja eläimiä voidaan hyödyntää ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hoidossa monin tavoin. Luonto tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet terapiaan, lähtien metsäluonnon hyödyntämisestä rauhoittumispaikkana aina suunnitelmalliseen ja ohjattuun kuntouttavaan maatilatoimintaan. Luonto käsitteenä sisältää monia erilaisia elementtejä, kuten vaikkapa tuli, vesi tai lumi, jotka mahdollistavat luontoelementtien monipuolisen ja innovatiivisen käytön. Myös erilaiset luonnon antimet kuten marjat, sienet, kukat tai jopa kivet voivat toimia apuvälineinä terapiakäytössä. Puutarhaa voidaan käyttää terapeuttisessa ja sosiaalisessa toiminnassa ja luontoa kokonaisvaltaisesti kuntouttavana ympäristönä. Eläinten kanssa työskenteleminen puolestaan pohjautuu sosiaalipedagogiseen eläintoimintaan, eläinavusteiseen pedagogiikkaan sekä eläinavusteiseen terapiaan (Green Care Finland ry 2017).

5.1 Luontoavusteiset menetelmät

Ekopsykologia on keskeinen perusta ja taustalla vaikuttava tieteenala kaikelle Green Care-toiminnalle. Se on psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa ja jossa ihmisen ja luonnon hyvinvointi (tai pahoinvointi) ovat yhteydessä toisiinsa. Ihminen siis tarvitsee suhdetta luontoon ja ympäristöön. Ekopsykologian tavoite on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta sekä rakentaa kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonnossa tehtävät voimaannuttavat ja rentouttavat harjoitteet, joiden avulla tutkitaan omia tunteita ja joiden avulla koetetaan löytää ratkaisuja elämän vaikeisiin tilanteisiin kuuluvat ekopsykologisiin menetelmiin. Ekopsykologian harjoitteissa avarretaan yksilön näköaloja,

löydetään omia voimavaroja sekä tuotetaan rentoutumisen tunteita. Pienetkin harjoitteet voivat nostaa esille uusia näkökulmia ja ratkaisukeinoja. Myös pelkästään luontokuvia käyttämällä voidaan palauttaa rentoutumisen kautta voimavaroja. (Luonto kuntoutusympäristönä 2018; Menetelmät 2018; Luontoavusteisuus 2018.)

Luontomateriaalien käyttö, on osa luontoavusteisuutta. Luontomateriaalit toimivat käytössä hyvin monimuotoisesti ja niitä voidaan hyödyntää useassa eri toiminnassa, kuten kuntoutuksessa, vanhainkodeissa, kouluissa ja päiväkodeissa. Luontomateriaalit tarjoavat mahdollisuutta luontoelämysten kokemiseen muun muassa kosketuksen, äänien ja tuoksujen kautta, myös niissä tapauksissa, joissa itsessään luontoon meneminen on joko vaikeaa tai mahdollonta. Ne tarjoavat mahdollisuuden myös käyttää henkilökohtaista luovuutta käsillä tehden, joka lisää iloa ja hyvinvointia. (Luontoavusteisuus 2018.)

Viherympäristöjä voidaan käyttää hoitotyössä vähintään kahdella tavalla, jolloin niissä toimitaan joko aktiivisesti tai pelkästään oleilemalla. Terapeuttiseen tarkoitukseen suunnitellut pihat tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä motoristen taitojen vahvistamiseen. Terapeuttisen pihat voivat osaltaan jopa vähentää uni- ja mielialalääkkeiden käyttötarvetta. (Viherympäristön kuntouttava käyttö 2018.)

Kasvien kanssa puuhailu luo suhteita sekä kasvien ja ikääntyneen välille, kuin myös suhteita muiden asukkaiden kanssa. Näistä suhteista kumpuaa tunteita, muistoja, ajatuksia ja päätelmiä liittyen kasveihin. Muistisairaille tämän kaltainen toiminta helpotti työstämään aggressiivontunteita sekä levottomuutta. (Rappe 2005, 38.) Aktiivinen puutarhanhoito voi olla osa virkistystoimintaa ja kuntoutusta. Touhuaminen kasvien kanssa liitetään usein myös vanhojen positiivisten muistojen elpymiseen ja normaaliuden tunteisiin myös laitososuhteissa. Silloin, kun puutarha-aktiviteetteja käytetään tietoisesti ja tavoitteellisesti kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi, on kyse terapeuttisesta puutarhatoiminnasta, joka on ammattilaisen ohjaama asiakaskeskeistä toimintaa. Terapeuttinen puutarhatoiminta voidaan määritellä myös ihmisen ja kasvien tavoitteelliseksi vuorovaikutukseksi. Puutarha-aktiviteetit parantavat osallistujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa sekä kuntoutumista itsenäisempään elämään. Ne tarjoavat mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen sekä osallisuutta normaaliin työnteeseen. Sosiaalinen puutarhatoiminta taas tähtää erikseen sosiaalisten, kognitiivisten, fysiologisten tai psyykkisten kykyjen ylläpitoon vahvistaen yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaaliseen puutarhatoimintaan voi kuulua myös kuntouttavaa työtoimintaa, työvalmennus tai ammattilaisen tutkinnon suorittaminen. (Puutarhan käyttö 2018; Viherympäristön kuntouttava käyttö 2018; Suomi, Juusola & Anundi 2017, 110; Talbot and Kaplan 1991, Ousset ym. 1998, Zeisel and Tyson 1999, Singh ym. 2001, Pennix ym. 2002, ks. Rappe 2005, 18.)

Ikääntyneille puutarhatoiminta elvyttää erityisesti kognitiivisia kykyjä, vahvistaa hallinnan tunnetta sekä identiteettiä. Ulkoilu viherympäristössä on mielialaa kohottavaa ja parantaa unen laatua sekä keskittymiskykyä, erityisesti niillä ikääntyneillä, joilla on todettu masentuneisuutta. Muistisairaille ikääntyneille viherympäristö taas tuo myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan. (Puutarhan käyttö 2018; Viherympäristön kuntouttava käyttö 2018.)

Kaupunkiympäristökään ei ole este puutarhatoiminnalle. Kaupunkiviljelyä voi toteuttaa takapihoilla, patioilla, terasseilla, parvekkeilla tai jopa katolla. Erityisesti kattopuutarhat voivat olla monille hoitolaitoksille tulevaisuuden mahdollisuus hoitavan puutarhatoiminnan parempaan hyödyntämiseen. Viherympäristöä voi taas tuoda sisätiloihin huonekasvien, ruukkupuutarhojen sekä ilmaa puhdistavien aktiiviviherseinien välityksellä. Viherseinät tuovat sisätiloihin pehmeyttä, luonnollista raikkautta ja kosteutta. Se tuo myös mukanaan kasvillisuuteen liittyviä positiivisia mielikuvia ja kokemuksia, jotka tuottavat mielihyvää ja rauhoittumista. Myös digitaalisesti voidaan hyödyntää viherympäristön vaikutuksia sillä muun muassa viherseiniä on mahdollista saada myös digitaalisena. (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 88.) Tämän lisäksi voidaan hyödyntää esimerkiksi digitaalisia vaihtuvia kuvia luonnosta sekä television luonto-ohjelmia.

5.2 Eläinavusteiset menetelmät

Ihmisen ja eläimen suhde perustuu vuosituhantiseen perinteeseen molemminpuolisesta hyödyntä, turvasta ja seurasta. Eläimen läsnäolo saa tilanteen usein tuntumaan turvallisemmalta ja luontevammalta (Ikäheimo 2013, 6). Eläinavusteinen hoito-, hoiva- ja terapiatyöskentely koostuu useista eri alakäsitteistä. Termistö määräytyy sen mukaan, onko kyseessä esimerkiksi terapiatoiminta tai pedagoginen toiminta, vai onko kyseessä varsinaista hoivaa tai hoitoa avustava vapaaehtoinen työ, jossa eläimen omistaja tai ohjaaja ei ole sosiaali- tai terveysalan ammattilainen. Kaikissa tapauksissa eläimen kanssa toimiva ihminen on yleensä saanut jonkin tehtävään ohjaavan koulutuksen tai kurssituksen silloinkin, kun kyse on vapaaehtoisuudesta. Eläinavusteiset menetelmät liittyvät osaksi Green Caren kokonaiskäsitettä, ja ovat sen myötä saaneet kattotermin ja -järjestön, joka mahdollistaa laajemman tiedonvaihdon ja keskustelun (Yli-Viikari & Haapasaari 2013, 99).

Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termistöä (Ikäheimo 2013, 10-11):

Termi	Sisältö
Antrozoologia	Tutkimusala, joka tutkii ihmisen ja

Eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Interventions)	eläimen välistä vuorovaikutusta
Eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activity AAA)	Kattotermi eläinavusteisille menetelmille, sisältää eläinavusteisen toiminnan, terapian ja opetuksen.
Eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy)	Yleensä vapaaehtoistoimintaa, ohjaaja perehdytetty eläinavusteiseen toimintaan ja laitosvierailujen toteuttamiseen.
Eläinavusteinen erityisopetus (Animal-Assisted Special Pedagogy AAP)	Tavoitteellista toimintaa, jossa eläin osana hoito/kuntoutusprosessia. Ohjaaja sosiaali-, terveys- tai kasvatustalan ammattilainen.
Näiden ylläolevien menetelmien tavoitteet eroavat toisistaan jonkin verran. Eläinavusteinen toiminta on luonteeltaan enemmän spontaania, ja sen tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja sitä kautta edistää ihmisen hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia taas on tavoitteellista, yksilöllistä tai ryhmässä toteutettua terapiaa, jossa eläin on väline jonkin tietyn fyysisen, psyykkisen tai kognitiivisen tavoitteen saavuttamiseen. Sen toteuttajana on aina alan ammattilainen, ja prosessi on suunniteltu ja dokumentoitu. Toisin kuin vapaaehtoisuuteen perustuva eläinavusteinen toiminta, terapia on maksullista ja Valvira valvoo terapeuttinimikkeiden käyttöä. Eläinavusteisen opetuksen tavoite on periaatteessa sama kuin eläinavusteisen terapiankin, mutta sitä toteutetaan koulussa joko opettajan toimesta (jos tämä on itse perehtynyt aiheeseen) tai hänen läsnä ollessaan. Eläin on tällöin osa pedagogista oppimis- ja/tai kuntoutusprosessia, joka voi tapahtua myös muualla kuin erityisopetuksen piirissä (Ikäheimo 2013, 10-11).	Koulussa eläimeen perehtyneen opettajan johdolla tapahtuvaa terapiaa tai koulutusta.

Hevosien suunnitelmallinen käyttö hoivatyössä ja terapiatoiminnassa on Suomessa menetelmänä noin 30 vuotta vanha. Ratsastusterapialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista kuntoutusmuotoa, jossa kuntoutuja, hevonen ja ratsastusterapeutti muodostavat yhteisen päämäärän eteen työskentelevän tiimin. Menetelmä perustuu sen tuomiin positiivisiin kokemuksiin, minäkäsityksen jäsentymiseen sekä eläimen läheisyyden vahvistamaan mielen tasapainoon. Fyysisiä hyötyjä ovat kehontuntemuksen paraneminen, asennon havainnoinnin sekä tasapainon kehittyminen. Ratsastusterapiasta hyötyvät erityisesti kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat sekä esimerkiksi MS-tautia sairastavat (Selvinen 2011, 15-16). Ikääntyneille sopivampi hevosavusteisen toiminnan muoto voisi kuitenkin olla sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jossa esimerkiksi hevosten vierailut palvelukodeilla lisäävät osallisuuden kokemusta ja tuovat virkistystä arkeen (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys 2015). Hevosella on vanhempien sukupolvien elämässä oma, tärkeä paikkansa maatalan töiden tekijänä, lemmikkinä ja sotien urheana avustajana.

Eläimistä hevoset ja koirat ovat olleet eniten käytettyjä terapia- ja hoivatyössä. Myös kissoja pidetään hoivakodeissa niiden helppohoitoisuuden vuoksi. Itsenäisinä eläiminä kissat toimivat omilla ehdoillaan, ja niitä ei voi pakottaa läheisyyteen eivätkä ne välttämättä nauti siitä samalla tavalla kuin koirat. Kissoissa on kuitenkin lumoavaa, mystistä viehätysvoimaa, joka kiehtoo niitäkin, jotka eivät välttämättä esimerkiksi syliin tunkevista koirista niin välitä. Koirien vierailujen iäkkäiden palvelutaloissa on havaittu lisäävän vanhusten yhteisöllisyyden tunnetta, tuovan iloa arkeen sekä lisäävän heidän liikkumistaan (Lunden & Haapasaari 2013, 243-245). Joissain hoivayksiköissä asuu pysyvästi kissoja, esimerkkinä tällaisesta paikasta Nurmijärven Onnenkimpale ry:n hoivakoti Heikkari Nurmijärven kirkonkylällä. Heikkarin kissaveljekset viihtyvät vanhusten syleissä, vuoteissa nukkumassa ja siliteltävinä, mutta välttävät sellaisten asukkaiden huoneisiin menemistä, jotka eivät kissoista pidä. Pysyvästi hoivakotiin hankittavien lemmikkien hankinnassa on kuitenkin huomioitava asukkaiden allergiat, heidän erilainen ja yksilöllinen suhtautumisensa eri eläimiin, sekä lajien välillä tarttuvat mahdolliset sairaudet. Lemmikin hankkimis- ja hoitoprosessi on siis suunniteltava tarkoin. (Baun & Johnson 2010, ks. Saranpää 2012, 26.) Eläinten pito hoivakodissa vaatii henkilökunnalta sitoutumista, halua ja kykyä (ei esimerkiksi allergioita) niiden hoitoon. Pitkälle edenneestä muistisairaudesta kärsivät eivät välttämättä ota juurikaan kontaktia hoitajiin tai edes omaisiinsa, mutta koiran tai kissan kanssa yhteys saattaa hetkellisesti syntyä. Tällainen aktivoituminen ja sosiaalisen kanssakäymisen hetkittäinenkin lisääntyminen ovat erittäin tärkeitä muistisairaiden ja muidenkin iäkkäiden kuntouttavassa hoitotyössä ja heidän elämänlaatunsa parantamisessa.

Maatalan eläimet ovat myös osa vihreää hoivaa. Maatalan eläiminä käsitellään tässä sellaisia eläimiä, joiden pitäminen vaatii maatalaympäristön omaiset tilat ja/tai maata laiduntamiseen tai tarhaamiseen. Tällaisia eläimiä ovat esimerkiksi lampaat, vuohet, kanat sekä alpakat,

joista viimeksi mainittujen määrä Suomessa on viime vuosina selvästi lisääntynyt (Suomen Alpakayhdistys 2018). Esimerkiksi lampaiden ja kanojen hoitaminen on hyvin toiminnallista ja sopii parhaiten sellaisille ikääntyneille, joilla on melko hyvä oma toimintakyky. Näiden eläinten hoitaminen saattaa olla tuttua monelle lapsuus- ja nuoruusvuosilta, ja tuovat myös kokemuksen hyödylliseksi itsensä kokemisesta ja yhteiseen toimintaan osallistumisesta. Munien kerääminen tai villan käsittely on erinomaista ja mielekästä aktiviteettia, johon hoivakotiasukkaat yleensä hyvin mielellään osallistuvat. Salmela (2013, 127) tuo esiin, että jo pelkkä kanojen tarkkailu tarjoaa virikkeellistä aktiviteettia. Tämä pätee myös muihin eläimiin. Haasteena on eläinten tarvitsema tila ja hoidon tarve, ja niiden pitoon tarvitaankin omat, siihen soveltuvat eläinsuojat ja ulkoilualueet. Tosin esimerkiksi monien maatilojen vuokraamia kesäkanoja voi hyvin pitää myös taajama-alueella, kunhan lain ja elintarviketurvallisuusvirasto Eviran vaatimat rekisteröinnit ja kuntakohtaiset lupa-asiat ovat kunnossa (Evira, Muistilista kesäkanojen pitäjälle 2017).

5.3 Luonnon fysiologiset vaikutukset

Fyysinen ympäristö, jossa elämme, vaikuttaa meihin. Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisellä sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen kokemusmaailmaan ja muihin vaikutustekijöihin luontoelementit kytkeytyvät tiiviisti ja kokonaisvaltaisesti. Ympäristö, jossa ihminen elää, vaikuttaa hänen psyykeensä toimintoihin kaikilla tasoilla. Ekopsykologia määrittelee psyykeen olevan syvimmällä tasolla yhteydessä maahan. Luonto lisää yleistä hyvinolontunnetta ja pitää yllä keskittymiskykyä. Luonnon äänet ja tuoksut, miellyttävät näköalat, hiljaisuus, terveyttä edistävät ulkoilman negatiiviset ionit, luonnon valo, pimeys ja eläimet hoitavat sekä mieltä, että kehoa. Luonnossa oleilu parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä. Se myös lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja osallistumisen halua. (Salonen 2005, 20, 26-28; Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 7-8; Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset 2018; Luonto kuntoutusympäristönä 2018; Kaplan, Rachel & Stephen 1989 ks. Suomi, Juusola & Anundi 2017, 28.)

Luontoympäristö rauhoittaa sydämen sykettä, laskee verenpainetta ja vahvistaa solujen immunipuolustusjärjestelmää. Luonnon vaikutus on antibioottinen sillä kasvit erittävät fytonsidi-yhdisteitä, jotka tappavat ihmiskehon bakteereita, sieniä, hiivoja sekä muita taudinaiheuttajia. Fytonsidi-yhdisteitä ihminen hengittää metsässä kulkiessaan ja jopa niiden tuoksun pystyy haistamaan. Oleskelu metsässä nostaa elimistössä DHEA-hormonin tasoa, joka taas vaikuttaa ikääntymiseen ja suorituskykyyn. Metsissä on myös haihtuvia orgaanisia yhdisteitä eli VOC-yhdisteitä, joiden hengittäminen alentaa verenpainetta. Ulkoilu myös nostaa vastustuskykyä parantavien valkosolujen määrää veressä. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8, 27; Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset 2018; Suomi, Juusola & Anundi 2017, 19-21, 40.)

Sitran (2013) raportin mukaan eräässä Japanilaistutkimuksessa havaittiin, kuinka niiden ikäihmisten elinikä keskimäärin pitenee, jotka asuvat kävelyyn sopivien puistojen lähellä, verrattuna niihin ikäihmisiin, joiden asuinpaikan lähellä ei ollut ulkoilualueita. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 9.) Luonnon ympäristö verrattuna rakennettuun lievittää stressiä tehokkaammin ja nopeammin kuin rakennettu ympäristö. (Ulrich ym. 1991, ks. Rappe 2005, 12.) Hartigin (2003, ks. Rappe 2005, 12.) tutkimuksessa istuminen huoneessa, jonka ikkunasta näkyi puita, laski verenpainetta nopeammin, kuin maisemattomassa huoneessa istuminen. Luontomaisena vaikuttaa vahvistavasti aivojen alpha-aaltoihin. Nämä alpha-aallot lisäävät serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa keskushermostossa ja lisäävät siten mielihyvän tunnetta. Ahdistuksen tunne liitetään aivojen matalampiin alpha-aaltoihin. Luonnossa paljon liikkuvilla esiintyy vähemmän masennusoireita, minkä selittää alpha-aaltojen vahvistuminen luontoympäristössä. (Selhub 2012, ks. Suomi, Juusola & Anundi 2017, 19-21.) Myös dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon luonnolla on vaikutus, joka taas säätelee tarkkaavaisuutta, harkintaa ja muita kognitiivisia prosesseja. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myös aivojen opioidireseptoreihin. Opioidireseptorit lieventävät ihmisen kipuaistimusta. Tällöin luonnossa oleskelua voi verrata luonnolliseen kipulääkkeeseen, sillä vaikutusta voi verrata pieneen morfiini annokseen. (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 19.) Tutkimukset osoittivat, kuinka laitoksissa elävillä ikääntyneillä lähellä sijaitsevat luontomaiset vaikuttivat positiivisesti hyvinvoinnin kokemukseen. Maisemat ikääntyneiden kommuuneissa ja ikääntyneille tarkoitetuissa kodeissa, ovat asukkaille erityisen tärkeitä. Ennen kaikkea luontonäkymä on merkittävä niille ikääntyneille, joilla on liikuntarajoitteita. (Rappe 2005, 18; Talbot and Kaplan 1991, Browne 1992, Stoneham and Jones 1997, ks. Rappe 2005, 18.) Luontomaiseman katseleminen ikkunasta, verrattuna tiiliseinään, johti Roger Ulrichin tutkimuksessa (1984, ks. Rappe 2005, 16.) leikkauspotilaiden vähäisempään särkylääkkeiden käyttöön ja kivun kokemukseen. Tutkimuksissa erityisesti kukkivat ja koristeelliset kasvit saivat aikaan positiivisia vaikutuksia kivun kokemuksen suhteen. (Park ym. 2004; Lohr & Pearson-Mims 2000, ks. Rappe 2005, 16) Dietten ym. (2003, ks. Rappe 2005, 16) tutkimuksessa kivun kokemus väheni potilailla, joille tehtiin bronkoskopia, ja joille samalla näytettiin kuvia luonnosta ja soitettiin luonnon ääniä. Luonnon katseleminen helpottaa ahdistuneisuuden tunteita, väsymystä ja vähentää mahdollista vihan tunnetta (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 7). Luontokuvat, huonekasvi ja jopa television luontodokumentit laskevat kehon stressihormonitasoa sekä verenpainetta tutkitusti. (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 19-21). Luonnosta otettujen valokuvien näkeminen voi herättää katsojassaan myönteisiä tunteita ja reaktioita. Kuvien ollessa katsojan mielestä miellyttäviä, ne voivat vähentää myös vihan tunnetta. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8.) Kasvien esillä olo vaikuttaa luomalla positiivisia tunteita ja helpottamaan levotonta mieltä kohottaen hyvinvointia (Rappe 2005, 37). Kasvit, viherseinät, sisäpuistot, kukat, kivet ja muut luontoelementit sisätiloissa vaikuttavat edistävasti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 39.) Sisätiloissa olevat kasvit voivat myös edistää oppimista ja hyvää käyttäytymistä kaiken ikäisillä. Viherkasveista sisällä on hyötyä näiden vaikutusten lisäksi sisäilman epäpuhtauksien poistajina

ja ilmanlaadunparantajina. Sisäkasvit kohottavan hyvinvointia nostamalla ilmankosteutta, vähentävät sisäilman haitallisia kaasuja kuten formaldehydiä, bentseeniä, heksaaneja ja trikloorietyleeniä. Ne myös vähentävät pölyn kerääntymistä (Wolverton ym. 1989, Wood ym. 2002, Lohr & Pearson-Mims 1996, ks. Rappe 2005, 15; Suomi, Juusola & Anundi 2017, 19-21).

Suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että luonnon elvyttävät vaikutukset tulevat esille silloin, kun lähiviheralueita käytetään säännöllisesti yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Suurempi vaikutus on erityisesti kaupunkien ulkopuolisilla luontoalueilla, ne sillä vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Vahvempia elpymiskokemuksia, sekä vahvempaa emotionaalista hyvinvointia saavutetaan myös silloin, kun vapaa-ajasta suurempi osa käytetään ulkoiluun. Parasta elpymistä tapahtuu luonnossa sijaitsevilla mielipaikoissa ja erityisen voimakasta elpymiskokemusta voi saavuttaa silloin, kun mielipaikka sijaitsee rannalla, virkistysalueella tai kaupunkimetsässä. Elpymiskokemukset eivät ole yhtä voimakkaita rakennetussa kaupunkiympäristössä ja puistoissa (Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset 2018).

Ikääntyneille kontaktit luontoon ovat hyvin tärkeitä. Mahdollisuus ulkona istumiseen, luonnon tarkkailuun, kukkivista puutarhoista nauttimiseen ja rentoutumiseen luonnossa parantaa elämänlaatua. Luontoon voi kuvien, kertomusten ja dokumenttien avulla saada merkittävää yhteyttä, mutta ne eivät silti yllä aidon luontokokemuksen tasolle hyvinvointivaikutuksissaan (Talbot and Kaplan 1991, Ousset ym. 1998, Zeisel and Tyson 1999, Singh ym. 2001, Pennix ym. 2002, ks. Rappe 2005, 18). Ulos pääseminen ja viheriön näkeminen on yhdistetty keskittymiskyvyn paranemiseen ja mielialan kohenemiseen laitoshoidossa olevilla ikääntyneillä. Ottossonin ja Grahnin tutkimuksessa tunnin ulkona lepääminen vihreässä ympäristössä lisäsi keskittymiskykyä paremmin, kuin lepääminen sisätiloissa. Tutkittavat arvioivat, että ulkona olemien puistomaisella pihalla tasapainotti heidän mieltään ja he tunsivat itsensä iloisemmiksi jälkeenpäin. Tärkeimpiä asioita ulkokäynneillä olivat ikääntyneiden mukaan, raikas ilma, liikunta sekä puiden, pensaiden ja kukkien näkeminen. Eniten ulkoiluista hyötyivät ne ikääntyneet, joilla psyykinen tasapaino oli heikentynyt (Ottosson ja Grahn 1998, ks. Rappe 2005, 18-19).

5.4 Eläinten fysiologiset vaikutukset

Vuorovaikutuksellinen suhde ihmisen ja läheisen eläimen kanssa edistää terveyttä usealla eri tavalla (Kinnunen & Nikkari 2017). Eläimet auttavat meitä käsittelemään omia tunteitamme, muistojamme ja kokemuksiamme. Ne lievittävät stressiä sekä yksinäisyyttä. Niiden läsnäolo koetaan rauhoittavana. Eläimet myös alentavat verenpainettamme ja hidastavat sykettä. Eläimet siis tarjoavat meille audiovisuaalista ja tuntoaistillista stimulaatiota, jonka on mahdol-

lista edistää hyvinvointiamme kemiallisten prosessien kautta. Lemmikkieläintä helliessä muutoksia tapahtuu myös neurokemiallisesti hormonierityksessä. Tällöin verenkiertoon erittyy runsaammin esimerkiksi dopamiinia, beeta-endorfiinia, prolaktiinia ja oksitosiinia, joiden seurauksesta ihmisen mieliala kohoaa ja turvallisuuden tunne kasvaa. (Vartiovaara 2006; Baun & Johnson 2010, ks. Saranpää 2012, 32.) Heimo Langinvainion tekemässä Hyvää elämää koiran kanssa -tutkimuksessa selvisi, että jo pelkkä eläinten tarkkaileminen tai eläinten kuvien katseleminen vaikuttaa välittömästi helpottavasti stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin. (Katcher ym. 1983, ks. Langinvainio 2015, 11.) Kun kohdistetaan huomio toistuvasti ulkopuoliseen kohteeseen, helpotetaan samalla rentoutumista. Esimerkiksi akvaariokalojen tarkkailu, sellaisessa ympäristössä, joka koetaan turvalliseksi, auttaa ihmisiä rentoutumaan. (Langinvainio 2015, 11.) Beckin & Katcherin yhteisessä tutkimuksessa huomattiin, kuinka ystävällisen koiran läheisyyden kautta fyysiset vasteet vaikuttivat myös psyykeen. Tämä johti hengityksen tasaantumiseen, sykkeen hidastumiseen, lihasten rentoutumiseen ja sympaattisen hermoston aktiivisuuden vähenemiseen. (Katcher & Beck 2010; Fine & Beck 2010, ks. Saranpää 2012, 13.)

Koira on yleisemmin käytetty terapiaeläin. (Kinnunen & Nikkari 2017.) Koiran läheisyys lisää oksitosiinin eritystä vereen, joka näin ollen voi lisätä myös onnellisuuden kokemusta. Koiran läsnäolo voi vaikuttaa oksitosiinitasoon jopa kaksinkertaistaen sen. Tämän kaltaiset vaikutukset ovat todettavissa jo 5-24 minuutin kuluessa koiran läsnäolosta. (Odendaal 2000, ks. Peltoniemi 2017, 19.) Onnellisuus ei kuitenkaan synny pelkästään lemmikistä, vaan lemmikin ja omistajan välisestä suhteesta. (Kinnunen & Nikkari 2017.) Epidemiologinen tutkimus kertoo, että eri lemmikit ja ihmisen historia suhteessa eläimeen, vaikuttavat eri tavoin ihmisen terveyteen ja sen pohjana olevaan fysiologiaan. (Serpel 1991; Friedman et Thomas 1995; Rajack 1997; Friedmann 2000, ks. Langinvainio 2015, 11.) Kiintymyssuhde koiraan vaikuttaa oksitosiinin erittymiseen. (Odendaal 2000, ks. Peltoniemi 2017, 19.) Koira voi parantaa elämää ja auttaa rentoutumaan. Selvimmin koiran läsnäolo kuitenkin vaikuttaa sen omaan henkilöön tai perheeseen, sillä silloin vuorovaikutus on jatkuvaa ja jokapäiväistä. (Kinnunen & Nikkari 2017.) Koiranomistajilla on jopa todettu olevan lemmikittömiä harvemmin univaikeuksia, päänsärkyä ja ruoansulatusongelmia. (Kinnunen & Nikkari 2017; Vartiovaara 2006.) Lemmikki voi auttaa myös toipumaan sairauksista, kuten esimerkiksi sydäninfarktista tai leikkauksesta. (Kinnunen & Nikkari 2017.) Katcherin, Lynchin & Thomasin tutkimuksessa (1980) havaittiin, että eloonjäämisen todennäköisyys kasvoi niillä sydänsairauspotilailla, jotka omistivat lemmikin. (Katcher, Lynch ja Thomas 1980, ks. Peltoniemi 2017, 19.)

5.5 Eläinten merkitys ikääntyneille

Siitä sukupolvesta, joka nyt elää vanhuuttaan, on moni nuoruudessaan elänyt elämää, johon eläimet ovat vahvasti kuuluneet sekä työtovereina, että elannon lähteenä. Oman talon kotieläimiin saattoi olla hyvinkin henkilökohtaiset suhteet. Eläinten läheisyys myös vanhuudessa-kin, voi siis olla monelle ikääntyneelle toivottua. (Saranpää 2012, 21.) Ikääntyneelle lemmikki tai vieraileva eläin, voi tuoda myös helpotusta yksinäisyyden kokemukseen. Jo puiston tai pihan lintujen ruokkiminen voi tarjota seuraa ja tekemistä arkeen. Koiralle taas voi kertoa tarinoita tai uskoitua murheistaan ja pohtia niihin ratkaisuja. (Perettin 1990, ks. Saranpää 2012, 22.)

Palvelukodeissa monet ikääntyneet viettävät mielellään aikaa eläimen seurassa, taputtelevat niitä, juttelevat niille ja joskus jopa kävelevät eläin seuranaan. Tämänkaltaisen toiminnan on palvelukodeissa havaittu kasvattavan ikääntyneiden yleistä aktiivisuutta ja saavan asukkaat liikkeelle sängynpohjasta ja olemaan kontaktissa muiden ihmisten kanssa, joka taas edelleen mahdollistaa erilaisia virkistys- ja harrastetoimintoja. Dementiapotilaille on myös todettu kiintyneiden tilojen vähenemistä, kun heidän seuranaan on lemmikkieläin. Psykiatrisilla kroonikkopotilailla eläimet taas auttavat vuorovaikutuskykyyn muiden ihmisten kanssa. (Vartiovaara 2006.) Colombon ym. (2006) tutkimuksessa eläinterapiasta ja laitoksessa elävistä ikääntyneistä jaettiin seitsemän italialaisen vanhainkodin asukkaat kolmeen ryhmään, joissa kunkin ryhmän asukas sai joko kanarialinnun, ruukkukasvin tai ei mitään. Ne asukkaat, jotka saivat kasvin, kokivat jonkinlaisia positiivisia vaikutuksia, mutta ne, jotka saivat kanarialinnun, huolehtivat itsestään selkeästi paremmin. Lisäksi heidän sosiaaliset funktionsa sujuivat paremmin verraten kahteen muuhun ryhmään. Lintu auttoi myös suojaamaan masennukselta sekä jossain määrin ahdistuneisuudelta ja vainoharhaisilta ajatuksilta. (Colombo, Dello, Mariorosa, Smania & De Leo 2006, ks. Saranpää 2012, 22.) Kawamuran ym. (2007, ks. Saranpää 2012, 22) samankaltaisessa pitkäaikaisessa tutkimuksessa eläinaktiiviteeteista laitoksessa elävien ikääntyvien kanssa, oli tuloksena henkisten kykyjen kohenemistä kuuden kuukauden jälkeen. Näitä olivat muun muassa kyky keskittyä pidempään ja pysyä hereillä enemmän päivän aikana. Tutkimus toteutettiin vanhainkodissa koiravierailuilla kahdesti kuukaudessa. Hoitajien ja vapaaehtoisten neuvoessa ja kannustaessa koiria sai vapaasti ruokkia, silitellä ja leikittää. Eläinavusteista terapiaa tutkineet Baun & Johnson ovat kiinnittäneet huomiota siihen, kuinka elimistön kortisoli-hormonin pitoisuus laskee, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa oman koiransa kanssa. Tämän hormonin korkeilla pitoisuuksilla on todettu olevan yhteyttä muistinmenetykseen. (Baun & Johnson 2010, ks. Saranpää 2012, 23.)

Palvelukodeissa lemmikkien käytöllä on mahdollista saada useita positiivisia vaikutuksia asukkaiden elämään. Eläimet voivat laitos olosuhteissa joko asua pysyvästi tai eläinten käynnit voidaan toteuttaa vierailuina. Pysyvästi asuviin lemmikkeihin ikääntyneillä on kuitenkin mah-

dollisuus luoda kiintyneempi suhde. (Baun & Johnson 2010, ks. Saranpää 2012, 26.) Lyhyemmissäkin jaksoissa eläimen läsnäolosta on kuitenkin hyötyä. (Kinnunen & Nikkari 2017.) Baunin ja Johnsonin mukaan ainakin kissat, koirat, kanit, pienet jysijät, linnut ja kalat soveltuvat hyvin palvelukotien vierailijoiksi tai pysyviksi asukkaiksi. Ikääntyneille lemmikit tarjoavat virikettä ja seuraa, myös ilman, että heidän tarvitsee välttämättä itse osallistua lemmikkien hoitoon. Laitoksessa asuva lemmikkieläin voidaan nähdä terapiaeläimenä, sillä eläinterapiassa lähtökohdat ovat lemmikkien kautta saatavissa positiivisissa vaikutuksissa. Lemmikin ja terapiaeläimen raja on siis häilyvä sillä sekä lemmikki, että terapiaeläin tarjoavat kummatkin samanlaisia terapeuttisia vaikutuksia, vaikka lemmikkiä ei varsinaiseksi terapiaeläimeksi laskettaisi. (Saranpää 2012, 11.)

5.6 Luonnon kokeminen aistikanavien kautta

Luonto-käsitteen alle mahtuu suuri joukko erilaisia aistimaailman elämyksiä ja kokemuksia. Ikääntyneen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan vaikuttaa aistikanavien kautta tuoden elämyksiä, muistoja ja tunnekokemuksia. Aistit ovat se väylä, jota kautta koemme luonnon vaikutukset. Luontokokemus on siis aistien yhteistyötä. Aistikokemukset taas syntyvät useamman aistinelimen yhteistyöstä. Aistit voivat myös tukea, voimistaa, vaikuttaa ja kumota toinen toistensa vaikutuksia. Vihreää hyvinvointia voi maksimoida huomioimalla eri aistielementtejä ja -karttoja. Erityisiä aistikanavia luonnon välitykselle ovat kuulo-, näkö- ja hajuaisti. Mitä paremmin yksittäisiä aisteja ja niiden yhteisvaikutusta tullaan tulevaisuudessa ymmärtämään, sitä paremmin pystytään myös vaikuttamaan ihmisen hyvinvoinnin kokemukseen. Aistien kautta aivoille välittyy tieto ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä. Osan aistien tuomasta informaatiosta huomaamme heti, mutta osa jää huomiotta. Useimmat aistit täydentävät toinen toisiaan, ja niiden vaikutusta voi olla jopa mahdotonta erottaa toisistaan. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 10, 25, 30.)

Aistimukset ovat liitoksissa tunteisiin. Esimerkiksi hajut tuottavat ihmisille vahvempia muistijälkiä kuin muut aistit. Ne palauttavat mieleen muistoja ja vaikuttavat sitä kautta myös voimakkaasti tunnekokemukseen. Hajuaisti on myös voimakkaassa yhteydessä makuaistin kanssa. Näköaistin kautta ihminen taas aistii kirkkautta, värejä ja värikylläisyyttä. Esimerkiksi sinisten ja vihreän värisävyyden on todettu rauhoittavan. Näköaistiamme täydentää kuuloaisti. Kuuloaistin kautta ihminen aistii äänien korkeutta, sointia ja voimakkuutta. Luonnon ääniä kutsutaan 1/f-ääniksi. Tämänkaltaisia ääniä voivat olla esimerkiksi puron solina, puun lehtien kahina ja aaltojen kohina. Luonnon äänillä on ihmiseen rauhoittava vaikutus. Ne myös alentavat stressiä ja verenpainetta. Niiden avulla ihminen myös rentoutuu ja nukahtaminen helpottuu. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 25-28.)

Melua ja hiljaisuutta tutkinut Helsingin yliopiston dosentti Outi Ampuja (Vähäsarja 2018) kertoo, kuinka ihmisten reaktioita erilaisiin ääniin on tutkittu paljon. Ihminen on kehittynyt luonnon ääniympäristössä, joten kulttuurista riippumatta, luonnon äänet koetaan miellyttäväksi. Luonnon äänet ja linnunlaulu kertovat elämästä ja jatkuvuudesta. Lintujen ääntely erityisesti on äänitasoltaan rauhallista, eikä yleensä erityisen kovaa ja äkillistä. Ampuja muistuttaa kuinka linnunlauluunkin liittyy subjektiivinen kokemus. Linnunlauluun voi liittyä erilaisia muistoja ja mielle yhtymiä. Se voi liittyä ympäristöön, luonnon heräämiseen ja kevääseen. Nauhoitettuja luonnon ääniä voidaan soittaa myös sisätiloissa. Tällöin on kuitenkin hyvä huomioida tila, jossa luonnon ääntä soitetaan, sillä äänen tuottamiin tunneyhtymiin vaikuttaa se, minkälaisessa tilassa sen kuulee. Äänen tulee siis sopia ympäristöönsä, jotta siitä voi nauttia. (Vähäsarja 2018.) Äänen lisääminen sisätiloihin vaatii suunnittelua, mutta palvelukodeissa niitä voi halutessaan käyttää lähes missä vain yleisissä tiloissa. Esimerkiksi saunaan voi asentaa kaiuttimet soittamaan rentouttavaa erämaalammen äänimaailmaa kuikan huutoinen. Kuuloaistin kautta voi kokea myös eri vuodenaikoja. Äänimaisema ulkona muuttuu jokaisena vuodenaikana; syksyllä maahan putoavat lehdet, maan jäätyminen aiheuttama kaiku, märkien pintojen vaihtelevat elämykset ja eri sateiden äänet. Lumi taas tuo ympäristöön hiljaisuuden, jonka pakkaslumen narske palauttaa. Lehdetkin havisevat eri tavoin eri vuodenaikoina. Syksyllä kovettuneiden lehtien havina kuulostaa eriltä, kuin alkukesän pehmeiden lehtien havina. (Vähäsarja 2018.)

Äänillä voidaan vaikuttaa myös makuaistiin. Ruokaelämystä voidaan vahvistaa äänien avulla. Esimerkiksi klassinen musiikki saa ruoan maistumaan paremmalta verrattuna muihin musiikkilajeihin. Ruuan saa maistumaan paremmalta myös silloin, jos taustalla on 62-67 desibelin äänenvoimakkuus, joka on verrattavissa ihmisten keskusteluun. Kuuloaisti vaikuttaa myös siihen, kuinka rapeaksi arvioimme ruuan. Ruoan makuelämys koetaan siis aivojen kautta, kaikkien aistien välisen vuorovaikutuksen pohjalta. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 29.)

Tuntoaistilla ihminen aistii kosteutta, painetta, kehon asentoa, kipua, terävyyttä, pehmeyttä ja lämpötilaa. Myönteinen kosketus rauhoittaa ihmistä sekä hidastaa hengitystiheyttä ja sykettä. Aisteja voi hyödyntää suunnitelmallisesti esimerkiksi miettimällä ensin mikä on kyseisen henkilön tarve ja mihin se liittyy. Liittyykö tarve esimerkiksi rentoutumiseen, virkistymiseen, nukahtamiseen vai kenties tietyn tunteen tai tunnesyklin aikaansaamiseen. Tämän jälkeen tulee valita aisti/aistit joiden kautta haluaa valitun tavoitteen saavuttaa. Aisteista valitaan tarpeeseen sopiva ominaisuus esimerkiksi värien ja materiaalien kautta. Tuoksuja ja makuja voi yhdistellä ja sovittaa oikeaan paikkaan ja hetkeen. Ääntä voidaan hallita äänimaiseminen, akustiikan ja toimintaympäristön kautta. Tuntoaistimuksen tuottamisessa voidaan miettiä tuntoaistimuksen sopiva tuottamistapa ja määritellä sopiva paikka tuntoaistimuksien toteuttamiseen. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 29-30.)

Seuraavassa taulukossa esitetään aisteihin liittyviä luontokokemuksia ja esimerkkejä niistä.

AISTI	KOKEMUS	ESIMERKKEJÄ
NÄKÖ	Maisema Tuli Vesi	Maiseman katselua ikkunasta, parvekkeelta, pihalta tai vaikka maisemataulusta Takkatuli, nuotiotuli pihalla, sähkötakka tai muu näyttö. Veden eri muotojen, kuten lumen katselu

KUULO	Linnun laulu, tuulen humina Veden äänet	Voi kuunnella parvekkeella, pihalla, avoimesta ikkunasta, missä vain Sateen ropina, puron solina ulkona lumien sulaessa
TUNTO	Luonnon materiaalit Vesi tai tuuli	Sammaleet, kivet, kävyt, lehdet, oksat esim. askartelussa Nurmikolla kävely paljain jaloin Sateen tai tuulen tunteminen iholla, lumipallojen tekeminen
HAJU JA MAKU	Kukat ja kasvit Sadonkorjuun tuoksut Muut luonnon tuoksut	Kukkien ja kasvien tuoksut ja niiden haisteleminen Viljojen, marjojen, hedelmien yms. tuoksut ja maut Raikas kevätaamu tai syksyn ensimmäinen pakkaneen

Taulukko 3 Aistikokemuksia luonnosta

6 Palvelukotitoiminta ja ikääntyneen toimintakyky ja hyvinvointi

Tavoitteena iäkkäiden palvelujärjestelmässä on mahdollisimman pitkään, joko omassa kodissa tai kodinomaisessa ympäristössä asuminen niin, että noin 90 % yli 75-vuotiaista asuisi kotonaan (Voutilainen 2010, 112-113). Se on paitsi yhteiskunnalle edullisempaa, myös yksilölle itsensä hyvinvoinnin kannalta tavoiteltavaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoista (2017, 7) selviää, että perinteisten vanhainkotien asiakasmäärä on vähentynyt lähes 15 % samoin kuin tavanomaisen palveluasumisen yksiköissä, oltuaan pitkään noususuunnassa. Sen sijaan tehostetun palveluasumisen asiakasmäärä on tasaisesti noussut koko 2000-luvun. Jo lähes puolet iäkkäiden asumispalveluista on yksityisten tuottamaa. Tämä on merkityksellistä sekä siltä kannalta, että vanhustenhoito elää jonkinlaista murroskautta, kuin myös vihreän hoivan

näkökulmasta siinä, että hoiva- ja palvelukotitoiminta monipuolistuu ja yksityisten palveluntuottajien osuus lisääntyy.

6.1 Palvelukoti

Palvelukoti on osa palveluasumisen kokonaisuutta. (Arolaakso-Ahola & Rutanen 200, 20.) Palveluasumisen määrittelee sosiaalihoitolaki. Sosiaalihoitolain (Yleiset säännökset 1301/2014, 1 §.) tarkoituksena on muuan muassa edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta, edistää osallisuutta sekä turvata riittävät ja laadukkaan sosiaalipalvelut ja muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Sosiaalihoitolain mukaan (Yleiset säännökset 1301/2014, 21 §.) on määritelty, että asumispalveluja järjestetään niille henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat apua tai tukea asumisessa tai asumisensa järjestämisessä. Palveluasumisen katsotaan kuuluvan niille henkilöille, jotka tarvitsevat asunnon lisäksi myös hoitoa ja huolenpitoa. Tehostetuksi palveluasumiseksi määritellään sellainen asuminen, jossa hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista. Palveluasumisessa asuminen ja palvelut ovat järjestettyjä, ja niihin sisältyvät asiakkaan tarpeen mukainen hoito ja huolenpito, toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta, ateriat-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut sekä osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Asumispalveluita järjestettäessä on huomioitava henkilön yksityisyys ja oikeus osallistumiseen. Hänen tulee myös saada tarpeenmukaiset kuntoutus- ja terveydenhuollon palvelut. Kun jatkuva kuntouttavaa toimintaa ja hoitoa järjestetään sosiaalihoollon toimintayksikössä, voidaan se määritellä laitospalveluksi. Laitospalvelut voivat olla lyhytaikaisia tai jatkuvia, päivisin, öisin tai ympärivuorokautisesti. Hoito ja huolenpito pitkäaikaisesti voidaan toteuttaa vain silloin, jos se on henkilön terveyden tai turvallisuuden kannalta perusteltua, taikka siihen on muu laissa erikseen säädetty peruste. Myös laitospalveluissa tulee huomioida henkilön yksilöllisten tarpeiden mukainen kuntoutus, hoito ja huolenpito. Hänelle tulisi myös järjestää turvallinen, kodinomainen ja virikkeitä antava elinympäristö, joka edistää kuntoutumista, omatoimisuutta ja toimintakykyä ja jossa on mahdollisuus yksityisyyteen. (Yleiset säännökset 1301/2014, 22 §.)

Ikääntyneiden palvelukotiasuminen on usein ikään kuin välimuotoinen palvelu, koti- ja laitostasumisen väliltä ja se voi jakautua eriytymättömään eli tavalliseen tai tehostettuun eli ympärivuorokautiseen palveluun. Määritelmät palveluasumiselle voivat eriytyä kunnittain ja tarjontaa on usein monimuotoista. Tavallisessa palveluasumisessa tarjotaan asukkaalle itsenäisen asumisen mahdollistamiseksi hänen tarvitsemansa tuki, apu ja palvelut. Asukkaiden yksilöllinen palvelun tarve määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa. Ero tavallisen ja tehostetun palveluasumisen välillä, on tehostetun palveluasumisen ympärivuorokautiset palvelut. (Arolaakso-Ahola & Rutanen 200, 20.)

Ikäihmisille hyvä asuinympäristö on viihtyisä, esteetön ja turvallinen paikka, jossa on riittävä fyysinen ja psyykinen tuki sekä mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin. Myös mahdollisuus harrastuksiin ja virikkeisiin on tärkeää (Elo 2010, 93-99). Kun kotona asuminen käy mahdottomaksi, on tarjolla erilaisia tuetun asumisen muotoja. Tavallinen palveluasuminen tarkoittaa asuntoa talossa, jossa asukkaalla on oma asunto, mutta samassa kiinteistössä tarjolla on tarvittaessa erilaisia hoivapalveluja, esimerkiksi ateriapalvelua tai kotihoidon toimipiste. Tehostetussa palveluasumisessa hoito on ympärivuorokautista, mutta asuminen edelleen kodinomaista. Asukkailla on omat huoneet wc-tiloineen, toisinaan myös oma keittomahdollisuus. Oleskelutilat ovat yhteiset, ja ruokailut ovat yhteisesti järjestettyjä. Tehostettua palveluasumista tarvitaan usein silloin, kun esimerkiksi muistisairauden, Parkinsonin taudin tai muun neurologisen sairauden edetessä kotona asuminen ei enää ole mahdollista. Perinteiset laitosmaiset vanhainkodit ovat vähentyneet, ja pitkäaikaishoitoa kehitetään jatkuvasti kodinomaisempaan suuntaan (Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015, 7.) Vihreä hoiva, luonto ja eläimet ovat mahdollisuuksia yhdistää kodinomaisuus, viihtyisyys sekä hyvinvointivaikutukset.

6.2 Ikääntyneet

Ikääntyneestä väestöstä puhuminen on yläkäsite, jonka alle mahtuu suuri, heterogeeninen ryhmä työhön ohittaneita ihmisiä. Ikääntyneisiin lasketaan kuuluvaksi niin juuri eläkkeelle jääneet noin 65-vuotiaat, joiden toimintakyky on usein erittäin hyvä, kuin erittäin iäkkäät, 90-100-vuotiaat, jotka puolestaan ovat usein jo varsin raihnaisia. Vanhuusikä voi siis käsittää 30-40 vuotta ihmisen elämästä, mikä tulisi muistaa vanhuksista puhuttaessa. Kaikki eivät suinkaan ole sairaita ja muistamattomia, ja monet hyvinkin iäkkäät voivat olla muistiltaan ja psyykkiseltä toimintakyvyltään täysin nuorempiensa veroisia. Joka tapauksessa iän karttuminen aiheuttaa väistämättömiä fyysisiä muutoksia. Noin 30-40 % esimerkiksi lihassoluista katoaa 80 ikävuoteen mennessä, samoin sydänlihaksen ja keuhkojen toimintakyvystä (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 12). Fysiologisista ja psyykkisistä (esim. muistisairaudet) muutoksista huolimatta huomattavan suuri osa, noin 90 %, yli 75-vuotiaista selviytyy kotona varsin pitkään erilaisten tukipalvelujen avulla (Kelo ym. 2015, 86). Keskeistä onkin huolellisesti tehty ja ajantasainen palvelusuunnitelma, jonka perusteella vanhusten tarvitsemat palvelut ja apuvälineet voidaan päivittää nopeasti, eikä menetetä toimintakyvyn ylläpidon kannalta tärkeän ennaltaehkäisyn työkalua.

Ikääntyneistä puhuttaessa on myös hyvä muistaa ikääntymiseen kuuluvat psyykkisemmät teemat, jotka usein jäävät taka-alalle ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä. Usein ajatellaan, että vanhuusikään kuuluu keskeisesti luopuminen ja eheytyminen. Viimeisimmät tutkimukset kuitenkin paljastavat vanhuusiän tuovan tullessaan useampia vaiheita ja tehtäviä. Ikääntyneillä 65:sta ikävuodesta eteenpäin on vapautumisen teema, 70-80 -vuotiaana teemana on yhteenvedon tekeminen menneestä sekä 80-100 -vuotiaana on encore vaihe, joka on kuin lope-

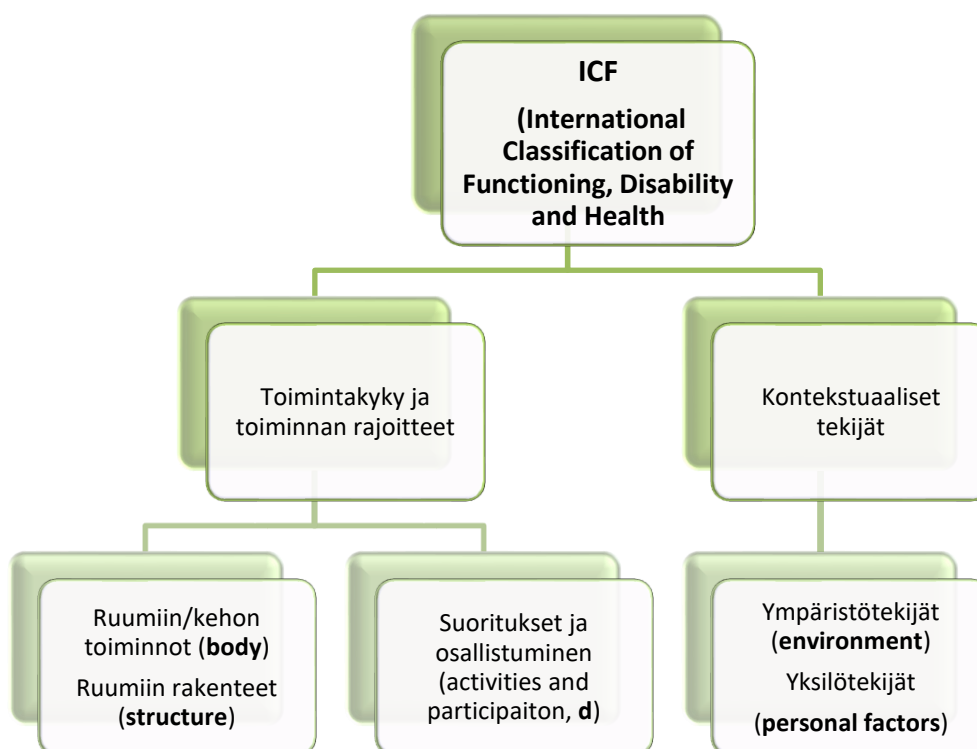
tuksen jälkeinen lisäesitys, kerran vielä. Monet yli 80 vuotiaat hyvävointiset ikääntyneet haluavat vielä elää täysillä ja tehdä mitä haluavat. Tähän teemaan kuuluvat myös kauneudesta ja luonnosta nauttiminen ja kukoistus. Laitosympäristöissä tätä vapautumisen teemaa ei aina huomata ja toistuvat rutiinit johtavat tasapäistämiseen. (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 118.) Hoivatyössä nämä teemat olisi hyvä huomioida henkilökohtaisesti ikääntyneen elämänvaiheen, toimintakyvyn, mieltymysten ja hyvinvoinnin mukaan. Moninaiseen työhön ikääntyneiden kanssa on myös tärkeää säilyttää eettiset, esteettiset, henkiset ja hengelliset ulottuvuudet. (Näslind-Ylispangar 2012, 108.)

6.3 Toimintakyky

Toimintakyky on käsite, joka koostuu monesta osa-alueesta. Yksinkertaisimmillaan toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi selviytyä ihmistä itseään tyydyttävällä tavalla jokapäiväisistä, itselleen merkityksellisistä toiminnoista (Voutilainen 2010, 125). Sen mittaamiseen ja määrittelyyn on kehitetty erilaisia asteikoita ja työkaluja, joita käyttämällä saadaan mahdollisimman kokonaisvaltainen ja kattava käsitys arvioitavan toimintakyvystä niin fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten kuin kognitiivistenkin taitojen osalta. Kaikki nämä osa-alueet voivat heiketä väliaikaisesti tai pysyvästi esimerkiksi kehitysvamman, muun vammautumisen tai ikääntymisen seurauksena. Toimintakyvyn arviointiin vaikuttavat myös esimerkiksi ympäristötekijät, kuten esteetön asumisympäristö (Voutilainen 2010, 129). Tässä työssä keskitytään ikääntyneiden toimintakyvyn kuvaamiseen, arvioimiseen ja ylläpitämiseen sekä sen parantamisen mahdollisuuksiin.

6.3.1 Toimintakykyluokitus ICF

Toimintakyvyn määrittelyyn on olemassa useita erilaisia mittareita. Keskeistä kaikille on se, että ne sisältävät toimintakyvyn neljä ulottuvuutta eli psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen ja ottavat niiden kaikkien vaikutukset tasapuolisesti huomioon. Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt kansainvälisen toimintakykyluokituksen ICF:n (International Classification of Functioning, Disability and Health), jonka käyttöön sen jäsenmaat ovat sitoutuneet. ICF:n vahvuuksia ovat toimintakyvyn käsitteen kokonaisvaltainen kattaminen, moniammatilliseen työhön sopivat yhtenäiset arviointityökalut, yhtenäisyys ja moniulotteisuus (yksilöterveys-ympäristö). ICF on myös monipuolinen järjestelmä, jota voidaan käyttää niin ikääntyneiden toimintakyvyn arviointiin kuin myös esimerkiksi aikuissosiaalityön tai vammaispalvelujen tarpeisiin. ICF on rakenteinen ja hierarkkinen järjestelmä, ja se toimii perustana useimmin käytetyille toimintakykymittareille, kuten esimerkiksi RAI-arvioinnille (ICF-luokitus 2016). ICF on kaksiosainen, ja toisen osan eli kontekstuaalisten tekijöiden yhtenä osana (ympäristö) on luonnonmukainen ympäristö ja ihmisen tekemät muutokset. Green Care menee tämän katkokäsitteen alle ja on näin ollen yksi osatekijä yksilön kokonaisvaltaisessa toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa.



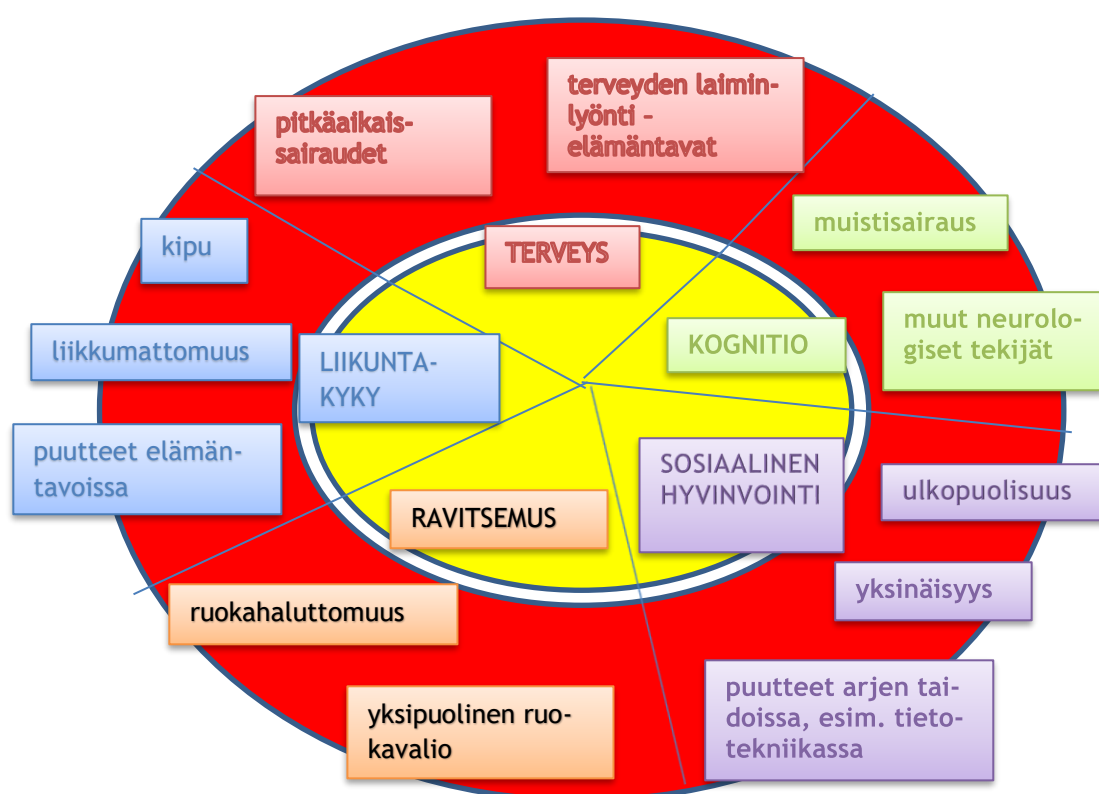
Kuvio 3: ICF-luokitus ja koodit THL:n mukaan (2016)

Toimintakykyluokitus siis jakaantuu kahteen osaan, ja ylläolevassa kuvatut toiminnot ja rakenteet jaetaan kirjainkoodien (b, e, pf jne.) mukaisiin pääluokkiin yksityiskohtaisempien toimintakykyarvioiden tekemiseksi. Kehon toiminnot ja rakenteet kattavat fysiologiset ominaisuudet ja niissä on kahdeksan luokkaa kummassakin. Suorituksissa ja osallistumisessa tarkastellaan elämän kaikkia osa-alueita, ja pääluokkia siinä on yhdeksän kattaen mm. oppimisen, kommunikoinnin, sosiaaliset suhteet, liikkumisen ja kotielämän. Ympäristötekijöihin sisältyvät esimerkiksi asuinympäristö, sen palvelut ja teknologia. Yksilötekijöitä puolestaan ovat ikä, sukupuoli, elämäntavat ja koulutus, joihin vaikuttavat paljon kulttuuriset tekijät. Tämän vuoksi näitä tekijöitä ei ole luokiteltu koodeittain.

6.3.2 Ikääntyneen toimintakyky

Kuten yllä on todettu, koostuu toimintakyky monesta eri osa-alueesta. Siihen vaikuttavat useat eri tekijät, sillä ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jonka eri osasten toimintakyky ja hyvinvointi muodostavat palapelin, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Lyyra ja Tiikkainen (2010, 58-59) hahmottavat ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn resurssien, tavoitteiden ja ympäristötekijöiden tasapainona, joka on ennemminkin toiminnallisuutta kuin elämän päämäärä. Tämän tasapainon taustalla on hyvä ravitsemus, fyysisen kunnon ylläpito, kivun ja sairauksien hoito sekä tyydyttävät sosiaaliset suhteet. Ikääntyneen toimintakykyä heikentäviä

seikkoja ovat huono ruokahalu ja yksipuolinen ravitsemus, huono liikuntakyky, kivut sekä yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen (Kelo ym. 2015, 34-35, 53-55 ja 113-115). Näiden vaikutuksesta ei välttämättä saavuteta todellista, mahdollisesti tavoitettavissa olevaa toimintakykyä, koska negatiiviset tekijät heikentävät sitä niin paljon. Seuraavassa taulukossa on esitetty toimintakykyä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä ikääntyneen todellisen (keltainen ympyrä) toimintakyvyn ja sitä heikentävien tekijöiden (punainen ympyrä) näkökulmasta. Punaisen ympyrän sisältöön puuttamalla ja niitä kohentamalla voidaan päästä lähemmäs ihanneolosuhteissa tavoitettavissa olevaa toimintakykyä.



Kuvio 4: Toimintakyky ja siihen vaikuttavat tekijät.

6.3.3 Hyvinvointi

Hyvinvointi on haastava käsite määritellä, koska sen kokeminen on yksilöllistä ja subjektiivista. Siihen vaikuttavat monet ympäristö- ja yksilötekijät. Hyvinvointi on myös moninainen käsite, joka voidaan useasti kietoa yhteen terveyden määritteen kanssa. Terveys on yksi hyvinvoinnin merkittävistä tekijöistä. Eheä, kokonaisvaltainen tila on terveyttä. Se on kasvua, kehitystä kohti luovaa, rakentavaa, henkilökohtaista ja yhteisöllistä elämää. Kasvun tunnusmerkkejä voivat olla esimerkiksi ne asiat, joiden avulla ihmisen on mahdollista tulla itsenäiseksi ja omien ongelmien ratkaisijaksi. Yhtenäisyyden tai koherenssisuuden tunnetta voi

ihminen kokea hallitessaan omaa tilannettaan. Ikääntyneillä tämän tunteen saavuttamisen edistäjinä voivat toimia viisautta, harkintakyky ja elämäkokemus. Mielekäs elämä on yksi hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueista. Mielekäs elämä sisältää tarkoituksen ja merkityksen elämälle, jotka voidaan saavuttaa myös mielekkäällä tekemisellä. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia voidaan jakaa myös elintason, yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamisen muotoihin. Elämänlaatu ja hyvinvointi voidaan jakaa myös päällekkäisiksi käsitteiksi. (Mäkelä & Alastalo 2014, 80, Näslind-Ylispangar 2012, 110-111.)

Hyvinvointiin kuuluu ihmisen kyky toimia täysipainoisesti. Vanhuspalvelulaki edellyttää, että kunnat suunnittelevat hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevia toimenpiteitä. Kunnat näin tekevätkin, ja hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ovat monen eri toimialan ja sekä julkisen että yksityisen sektorin tehtävä. Ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri asiat. Tärkeitä ovat taloudellinen ja terveydellinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet sekä liikuntakyky. Hyvinvointia edistävät siis toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen sekä kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät kokonaisvaltainen ympäristö. Virikkeellinen ympäristö ja laadukas monipuolinen hoito sen kaikkien osa-alueissa ympäristöstä liikuntaan, ruokaan, hoivaan ja lääkkeisiin. Mielekäs toiminta ja onnistumisen ilo ovat psyykkisen hyvinvoinnin edistäjiä. Myös osallisuuden kokeminen ja yhteiskuntaan kuulumisen ovat keskeisiä hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Näihin puolestaan tarvitaan esimerkiksi tietoteknistä osaamista, jotta pystyy toimimaan tehokkaasti osana yhteiskuntaa asioiden tapahtuessa yhä enenevässä määrin verkossa. Tämä ei aina ole ikäihmisille itsestään selvä taito, ja sen puuttuminen saattaa aiheuttaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunnetta. (Mäkelä & Alastalo 2014, 80, Näslind-Ylispangar 2012, 108-109.)

Yksinäisyys ja elämän merkityksettömyyden tai tyhjyyden tunne ovat merkittäviä vanhusväestön hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Hyvinvointierot voivat olla suuriakin, ja sosioekonomisen aseman vaikutus myös hyvinvoinnin kokemukseen (Murto, Sainio, Pentala, Koskela, Luoma, Koponen, Kaikkonen & Koskinen 2014, 89-90, 112-113). Kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on tärkeää myös omien kiinnostuksen kohteiden ja harrastusten ylläpito toimintakyvyn sallimissa rajoissa. Merkitykselliset luonto- ja elämäkokemukset voivat olla erittäin suuria mielihyvän tuojia ja psykofyysistä hyvinvointia lisääviä elementtejä vaikeastikin sairaan vanhuksen elämässä. Ikääntyneen kokemus siitä, että hänellä on jokin tärkeä, konkreettinen tehtävä, edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Tällöin hänellä on mahdollisuus kokea, että hänellä on vielä merkitystä ja hallintaa elämässään. Näslind-Ylispangar kertoo kirjassaan Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen, kuinka hän Kiinan matkallaan kiinnitti huomioita ikääntyneiden askareiden tekoon, joiden ansiosta he olivat silminnähden tyytyväisiä. Tämän kaltaisia pieniä askareita saattoivat olla esimerkiksi asuinalueen portaikon siistiminen ja puistojen hoitaminen kastelemalla ja nyppimällä kuivia kukkia. Ikääntyneillä tuntui olevan omia vastuualueitaan, joita he hoitivat ylpeydellä ja antaumuksella. Tämän kaltainen

pieni työpanos vaikutti suurella todennäköisyydellä myös ikääntyneiden oman arvon tuntoon, sillä jokainen tehtävä, pienikin sellainen, on merkityksellinen yhteiskunnassa. Puisto ympäristöissä nämä ikääntyneet viettivät aikaansa voimistellen, laulaen ja tanssien. (Näslind-Ylispangar 2012, 20.) Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat myös arjen ympäristöt. Vielä ei kuitenkaan tiedetä tarkasti, miten tämä mekanismi toimii. Koska hyvinvointi koostuu monista asioista, on viheralueiden ja luonnon vaikutusta siihen vaikea mitata. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 39.) Green Care voisikin olla yksi tulevaisuuden ratkaisuista uusia hyvinvoinnin edistämisen palveluita ja keinoja etsittäessä.

7 Tuotos

Green Care -malli on toteutettu internetin verkkojulkaisuna. Se vastaa alkuperäistä ideamme mallista ja on tuotoksena käytettävyydeltään parempi, kuin esimerkiksi paperijulkaisu. Internetillä tarkoitetaan maailmanlaajuista avointa tietoverkkoa. Sanalla Web (World Wide Web) viitataan www-palvelujärjestelmään, jonka avulla julkaistaan verkkosivuja ja hyödynnetään niitä. Verkkosivu taas on internetissä oleva merkintäkieliseen tiedostoon perustuva tietokokonaisuus. Www-sivut löydetään verkkotunnuksen perusteella. Verkkotunnusta voidaan kutsua myös nimillä internet-osoite, domain-nimi tai URL. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2006, 26; TEPA-termipankki 2008a; TEPA-termipankki 2008b; TEPA-termipankki 2008c.) Verkkopalveluksi määritellään internetin kautta saavutettava palvelu tai palveluiden kokonaisuus, jonka kautta käyttäjä voi saavuttaa haluamansa päämäärän. Verkkopalvelut voidaan jakaa sovellus -tai viestintäpalveluihin. Sovelluspalveluissa käyttäjä suorittaa verkkopalvelun avulla tietyn tehtävän. Viestintäpalvelusta taas on kysymys silloin, kun sivusto tarjoaa tietoa ja informaatiota joko tekstinä, kuvana tai äänenä. (Parkkinen 2002, 18-22.)

Green Care -malli on hyödynnettävissä verkkosivuina internetissä verkon viestintäpalveluna domain nimellä greencaremalli ja osoitteessa www.greencaremalli.com. Päädyimme tähän julkaisutapaan, sillä halusimme tuotoksemme helposti käytettävään muotoon, joka olisi mahdollisimman yksinkertaisesti hoiva -ja palvelukotien henkilökunnan saavutettavissa ja löydettävissä. Verkkosivutoteutuksena saimme myös jäseneltyä sisältömmme muita julkaisutapoja paremmin ottaen huomioon myös rahallisen panostuksemme rajoitukset. Näistä rajoituksista johtuen sivujen sisällön rakenne jäi kuitenkin vielä vajaammin jäseneltyksi, kuin mitä alkuperäisissä suunnitelmissa oli tarkoitus.

Päädyimme hyödyntämään myös sosiaalisen median mahdollisuuksia tekemällä Green Care -mallin sivustolle tilit Facebook ja Instagram -palveluihin, jotta tietoisuus sivustosta voisi levitä laajemmalle ja sitä kautta useammat käyttäjäkohderyhmän tahot voisivat löytää sen ja hyödyntää sitä. Facebook -tilin kautta voidaan myös jakaa lähdekritiikkiä noudattaen erilaisia tutkimuksia ja uutisia liittyen luonnon ja eläinten hyvinvointia tuomiin vaikutuksiin. Instagram

-tilin kautta taas voidaan julkaista kuvina yksittäisiä ideoita, miten Green Care -mallissa esitellyt toimintatapoja voidaan toteuttaa käytännössä. Verkkosivujen Facebook-tilin osoite on <https://www.facebook.com/greencaremalli/> ja Instagram-tilin osoite on <https://www.instagram.com/greencaremalli/>.

7.1 Green Care - mallin kuvaus

Green Care -mallin ajatuksena, oli luoda helppokäyttöinen ja useimpiin hoivapaikkoihin ja palvelukoteihin sopiva metodi, josta löytyisi kaikkiin toimintaympäristöihin sopivia vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia. Johtavina ajatuksina olivat kustannustehokkuus ja helppous. Työntekijöiden resurssit on tarkkaan mitoitettu hoivatyöhön, joten vihreän hoivan toteutus ei saa viedä liikaa aikaa ja sen tulee olla luontevasti integroitavissa hoivakodin arkeen. Opinnäytetyön suunnitteluprosessiin kuului kaksi opintomatkaa, toinen Pohjois-Savoon Juankoskelle ja toinen Green Care-koulutuspäiville Pohjois-Karjalan Juukaan, kevättalvella 2017. Havaitsimme, että moni asia myös vihreään hoivaan liittyen on enemmän tahdon ja työn suunnittelun asia, kuin kustannuskysymys. Juankoskella sijaitseva Muurutvirran hoivakoti oli ollut paikallisen yrittäjäpariskunnan omistama, ja äskettäin myyty suurelle valtakunnalliselle ketjulle, ja tämän kaupan myötä myös yksikön toimintaperiaatteet vihreän hoivan suhteen olivat jonkin verran muuttuneet. Esimerkiksi omasta perunamaasta oli luovuttu, koska hoitajien työpanosta kului liikaa perunannostoon syksyisin. Edelleen Muurutvirralla kuitenkin toteutettiin monia luontolähtöisiä menetelmiä, kuten harrastettiin kalastusta ja pilkkimistä, kasvihuoneen ja rantasaunan käyttöä, sekä luontoelementtien toiminallista ja terapeuttista hyödyntämistä.

Ajatuksena Green Care -mallissa on se, että erilaiset toimintaympäristöt jaetaan omiksi kokonaisuuksikseen, joiden sisällä erilaisia Green Care-toteutusmalleja tarjotaan käytettävissä olevien resurssien lähtökohdista käsin. Vihreyden hoivassa ei myöskään tarvitse tarkoittaa mitään kovin suureellista tai erikoista, vaan luontoa ja ympäristöä voidaan hyödyntää monin eri tavoin, vähäeleisesti ja osana muuta toimintaa. Hoitajamitoitusta ei tämän takia tarvitse kasvattaa, sillä kyse on hoitajien työajan ja sen sisällön suunnittelusta. Toteutuksessa voidaan hyödyntää myös esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, fysioterapiaa tai toimintaterapian keinoja. Oleellista on se, että vihreällä hoivalla myös pyritään johonkin konkreettiseen asiaan, kuten mielen ja kehon virkistymiseen tai toimintakyvyn ylläpitoon tai sen kasvamiseen. Green Caren tulee olla menetelmä, ei itsetarkoitus.

7.2 Suunnittelu ja toteutus

Hyvän verkkosivuston tulee antaa hyvä ensivaikutelma. Käyttäjälle on tärkeää saada jo etusivulla käsitys siitä, mitä on odotettavissa. Aloitussivun tulee olla selkeä. Verkkosivusto tulisi suunnitella niin, että sivuston sivut ovat ulkoasullisesti yhtenäiset. Harmonia ja yhtenäisyyden

tunne vaikuttavat myös sivujen antamaan vaikutelmaan. Verkkosivujen katsojan kannalta olennaisin kysymys on, mikä on sivujen ilmeinen tarkoitus ja kenelle ne ovat ensisijaisesti tarkoitettu. Yhdellä sivulla voi olla myös useita erilaisia ilmeisiä tarkoituksia. Tästä huolimatta sivuston tyyppin on hyvä olla tunnistettavissa jo heti niille saavuttaessa. Helppokäyttöinen ja mielekäs verkkosivusto toimii kaikkine osa-alueineen saumattomasti yhteen ja antaa tätä hyvän kokonaisvaikutelman. Tämän lisäksi, se on käyttökelpoinen ja tarpeellinen, joko tietolähteenä, viihteenä, viestintänä tai arkiasioiden hoitamisessa. Huolellinen, suunniteltu sivusto kertoo koko sivuston laadusta. (Korpela & Linjama 2005, 11-12, 49; Hatva 2003, 14-15, 47.)

Verkkosivuston suunnittelu vaiheessa, verkkojulkaisun idea kirjoitetaan synopsiksen tai projektisuunnitelman muotoon. Tässä kerrotaan millainen verkkopalvelu tulee olemaan, kenelle, miksi ja mikä sen sisältö ja sisällön rakenne on. Synopsis on projektisuunnitelmaa suppeampi, ja on eräänlainen hahmotelma verkkojulkaisun sisällöstä. Rakennesuunnitelma taas on kaavio, joka kuvaa kuinka sivut linkittyvät toisiinsa ja jonka avulla voidaan jäsenellä sivun sisältö. Sivujen rakenteen ja käytön tulee lukijan kannalta olla helposti opittavissa. Onnistunut sivurakenne on sellainen, jossa käyttäjä kykenee löytämään haluamansa tiedon maksimissaan kolmen linkin takaa. Sisällöllisesti laajoissa sivuissa voidaan käyttää myös hakukonetta apuna tiedonhakemisessa. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2006, 9; Hatva 2003, 46.)

Suunnitelma verkkosivujen käyttämisestä tuotoksenamme ja sisältömmme julkaisuvälineenä oli olemassa jo hyvin varhaisessa vaiheessa opinnäytetyöprojektimme alkuvaiheessa. Toimeksiantajan kanssa käymämme keskustelun ajatusten ja toiveiden pohjalta, loimme alustavan kaavion siitä, millä tyylillä aioimme lähteä jäsentämään ideaa ja minkälaista lähdeaineistoa sen toteutukseen tarvitsimme. Verkkosivu suunnitelmaa lähdimme konkreettisesti viemään eteenpäin syksyllä 2017. Alussa tarkoituksenamme oli toimia yhteistyössä verkkosivujen toteutuksessa toisen oppilaitoksen kanssa, mutta aikataulullisista syistä johtuen päädyimme tilaamaan verkkosivut yksityiseltä, Neiti Näpsä -nimiseltä yritykseltä. Lähdimme konkretisoimaan Green Care -mallia ensin luomalla toimintaympäristöt, joiden alle suunnittelimme alaotsikot. Tämän jälkeen aloimme suunnittelemaan verkkosivujen toteuttajan kanssa yhdessä verkkosivujen ulkoasua. Verkkosivujen suunnitteluvaiheessa meillä oli alustava suunnitelma verkkosivujen eli toisin sanoen Green Care -mallimme sisällöstä. Olimme myös hahmotelleen yleistä ilmettä ja värimaailmaa, sekä tehneet alustavan piirroksen haluamastamme ulkoasun tyylistä. Kuukautta ennen verkkosivujen lopullista valmistumista kävimme yhdessä läpi suunnitelmiamme ja toiveitamme sekä määrittelimme käytettäväksi budjetiksi 500 euroa, joihin lisättiin web-hotellin ja domain käyttökustannukset vuodeksi 70,56 euroa. Tässä hahmottelimme samalla myös sivuston tulevaa rakennetta, navigointitapoja ja linkityksiä sekä löimme lukkoon aikataulut sivuston suunnittelun ja toteutuksen vaiheille. Verkkosivujen toteuttaja loi toiveidemme pohjalta esimerkkisivun, joihin yhdessä suunnittelimme viedä pieniä tarkennuksia ja muutoksia, sisäl-

lön jakautumiseksi oikealla tavalla. Tämän jälkeen kirjoitimme puhtaaksi verkkosivuille tulevat tekstit, jotka muodostuivat käyttämästämme teoriapohjasta. Sivujen valmistuttua lähetimme ne vielä arvioitavaksi toimeksiantajallamme.

Verkkosivustoilla käytettävä web-kieli on yleiskieltä, jossa on vaikutteita selkokielestä. Kuvaruudulta luetaan usein silmäillen, joten asiat tulee voida hahmottaa nopeasti. Yleisesti verkkosivuilla käytettävän kielen olisi hyvä helppotajuista, suoraa ja konkreettista. Asioiden tulee olla helposti hahmoteltavissa, johdonmukaisia sekä myönteisesti ja kunnioittavasti ilmaistu kohdistuen asiin suoraan lukijalle. (Korpela & Linjama 2005, 174.) Web dokumentin on yleensä hyvä olla lyhyt tai lyhyehkö. Tämä tarkoittaa, että sivulla olevan tekstin olisi hyvä mahtua kerralla selaimen ikkunaan, niin että sisältöä ei joudu vierittämään esiin. Erityisen hyvä tavoite tämä on silloin, kun sivu toimii joko jonkintasoisena pääsivuna, lyhyenä tietoisena tai sisällysluettelona muiden sivujen valikoimalle. Varsinaisille sisältösivuille tämä voi onnistua käyttämällä tarpeeksi monitasoisia rakennetta, niin, että kukin sivu käsittelee yhden kokonaisuuden sopivan tarkasti ja viittaa alempiin sivuihin, joilla käsitellään aihetta yksityiskohtaisemmin. Väliotsikointi tuo apua ja ehkäisee sekavaa ilmettä silloin, kun sivut ovat pitkiä. (Korpela & Linjama 2005, 130.)

Olemme koostaneet sivujen tekstit niin, että ne olisivat helppolukuisia sekä ymmärrettävyydessään, että rakenteessaan. Aihepiiriä kohden tekstiä on myös tarkoitus olla riittävän vähäisesti, jotta luettavuus ja käytettävyys säilyvät hyvinä. Väliotsikoita olemme käyttäneet jakamaan tekstiä ja niissä esiteltyjä aiheita. Aiheiden oli tarkoitus olla alkuperäisessä suunnitelmassa omana sivunaan, jotta tekstin määrä yhdellä sivulla olisi mahdollisimman pieni. Budjettimme ei kuitenkaan mahdollistanut tätä suunnitelmaa, vaan jouduimme laittamaan aiheet yhdelle sivulle.

Kun sivustoa vilkaistaan ensi kerran, kiinnittyy huomio yleensä ensimmäisenä sivun linjoihin ja väreihin, jonka jälkeen huomio keskittyy sivujen kuviin. Väri on viestinnän suunnittelussa voimallinen tehokeino ja sen avulla voi muun muassa helpottaa verkkosivujen tunnistettavuutta, parantaa luettavuutta, luoda tiettyjä painotuksia sisältöön ja ilmaista tunnelmaa. Hyvä väri-tyyppi on selkeä ja miellyttävä. Kuva taas voi toimia esimerkiksi mielenkiinnon herättäjänä, pi-

ristävänä tekijänä, koristeena, tunnuskuvana, kiinnekohtana sekä vireen ja tunnelman tuojana. Kuva voi myös tukea itse tekstiä ja helpottaa sen ymmärtämistä. (Korpela & Linjama 2005, 202, 204-205; Hatva 2003, 63.)

Verkkosivuja suunnittelimme ensimmäiseksi kuvien ja värimaailman kautta. Sivustolle on valikoitunut kuvia herättämään mielenkiintoa, luomaan painotusta sivuston käyttötarkoitukseen, tuomaan virikettä tekstiin sekä osin helpottamaan ymmärrettävyyttä tekstissä esitellyille asiaille. Pääkuvan halusimme olevan omaa tuotostamme, sillä sen on tarkoitus kuvastaa kohde-ryhmäpainotusta, jolle sisällön toimintamallit ovat tarkoitettu. Samalla sen on tarkoitus luoda tunnetta rauhasta ja nautinnosta luonnon keskellä. Kuvan syksy edustaa symbolisesti ihmiselämän myöhempää vaihetta. Syksyn monipuoliset värit kertovat ikääntyneiden kirjavasta elämänsäkaaresta, ja siitä, kuinka elämä voi olla myös rikasta ja kokemuksellista myös sen viimeisessä vaiheessa. Muut sivujen kuvat ovat osaksi omaa tuotostamme, ja osa muiden ihmisten kuvaamia, vapaassa käytössä olevia kuvia.

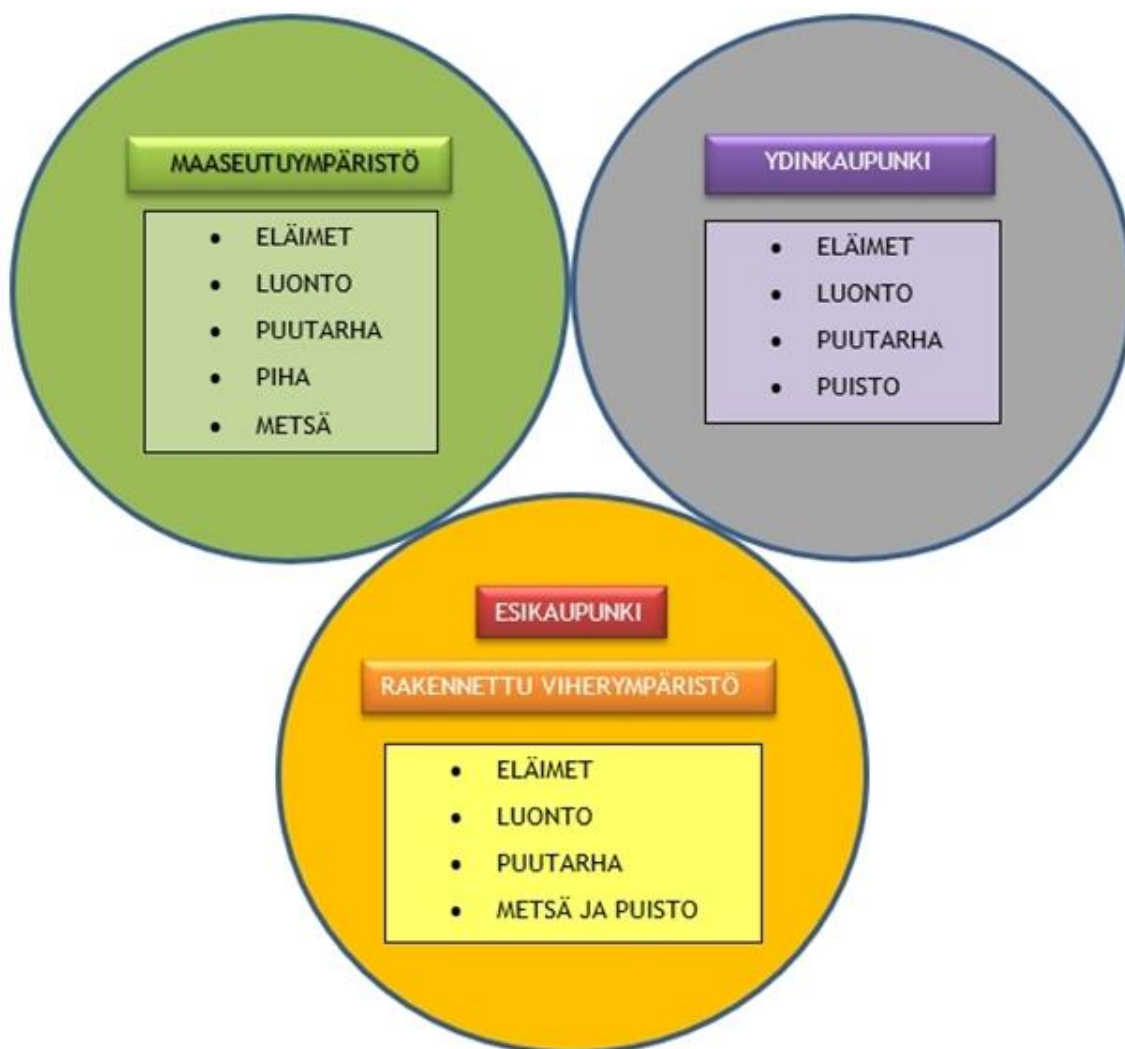
Linkillä sivuntekijä voi ilmaista pitävänsä mahdollisena, että ainakin jotkin sivun lukijat olisivat kiinnostuneita linkin kohteena olevasta sivusta. Lukijalle on hyödyllistä tarjota mahdollisuus taustatietojen lukemiseen sellaisesta lähteestä, jonka sivuntekijä on itse lukenut ja todennut hyödylliseksi. Kun sivujen sisältö on rajattu, auttaa se myös kartoittamaan miltä osin voidaan viitata olemassa oleviin sivuihin. On hyvä käytäntö pyrkiä sijoittamaan sivun loppuun pienehkö kokoelma linkkejä, joilta on mahdollista löytää lisätietoa siitä aiheesta, jota sivulla on käsitelty. (Korpela & Linjama 2005, 106-108.)

Sivustolle linkitettyjen sivujen on tarkoitus helpottaa käyttäjiä löytämään lisätietoja, yksityiskohtaisempia vinkkejä tai ohjeita sekä hyödyllisiä yhteystietoja mallissa esitettyjen toimintaehtotuksien toteuttamisen tueksi. Tämän toivomme myös lisäävän käyttäjien kiinnostusta lähteä toteuttamaan toimintamalli ehdotuksia.

7.3 Sisältö

Sisällön suunnittelussa lähdimme koostamaan Green Care -mallia toimintaympäristöjen kautta. Loimme neljä toimintaympäristöä sen mukaan, millaisia vihreän hoivan mukaisia toimintamahdollisuuksia kussakin sijainnissa voisi mahdollisesti olla käytettävissä. Näitä olivat ”maaseutu”, ”ydinkaupunki”, ”esikaupunki” ja ”rakennettu viherympäristö.” Rakennettu viherympäristö kuvastaa tässä sellaista palvelukodin sijaintia, jota ei voida laskea puhekielessä yleisesti mielletyksi maaseutu ympäristöksi, vaan pikemminkin pienemmän kunnan keskusta-alueen hoivakotiympäristöä, jossa luonto saattaa olla läsnä enemmän, kuin varsinaisella esikaupunkialueella. Sijaintien nimellinen määrittely oli esikaupungin ja rakennetun viherympäristön kanssa hankalaa ja osaltaan kummallakin voidaan ymmärtää tarkoitettavaksi myös samaa asiaa. Päädyimme lopulta yhdistämään nämä kaksi toimintaympäristöä, mutta säilytimme

kummatkin termit. Myöhemmin lisäsimme toimintaympäristöjen alle asiaa jakavia otsikoita, joita taas jaoin edelleen pienempiin osiin tiedonhaun ja lukemisen helpottamiseksi ja asioiden jäsentämiseksi teoriapohjan löydöstemme perusteella. Toimintaympäristöjen alle loimme otsikot ”luonto”, ”eläimet”, ”puutarha”, ”metsä/puisto” ja ”piha”.



Kuvio 5: Green Care-malli, toimintaympäristöt

Luonto -otsikon alla halusimme määritellä tarkemmin luonnosta löydettävissä olevia materiaaleja ja aistielämyksiä. Eläimet -otsikon alla kerrotaan eläinten käytöstä ja eläinten vaikutuksista hyvinvointiin sekä muista mahdollisista tavoista luoda eläinkokemuksia. Eläinten käyttö - tai tarkennettuna niiden kanssa työskentely- jaetaan tässä mallissa kaveri- ja terapiaeläimiin sekä lemmikki- ja tuotantoeläimiin.

Piha -otsikkoa käytimme vain maaseutu ympäristön kohdalla, sillä tämän toimintaympäristön kohdalla halusimme erikseen korostaa pihan käyttömahdollisuuksia virkistys-, hoiva- tai terapiakäytössä sekä tuoda esiin pienempää askareta ja puuhaa, joita voisi olla ihanteellista toteuttaa pihaympäristössä silloin, kun siihen on mahdollisuus. Piha on paikka, jossa oleskellaan ja nautitaan ympäröivästä luonnosta ja ulkoilmasta. Pihan määritelmä on joustava; se voi olla hyvin monenlainen eri toimintaympäristöissä. Olemme pyrkineet yhdistämään pihaan monenlaisia elementtejä niin luonnosta kuin viljelystäkin, ja tuomaan esiin ehdotuksia erilaisten pihaympäristöjen käyttämisestä rajoittamatta liikaa pihan määritelmää.

Puutarha-otsikko kertoo puutarhatoiminnan hyödyistä, erilaisista viljelymahdollisuuksista sekä sisä -ja ulkokasvien hyödyistä ja siitä kuinka niitä voi tuoda ympäristöön. Puutarhan ja pihan rajapinta voi usein olla häilyvä, sillä ne ovat usein olemassa limittäin. Puutarhalla lähtökohteisesti tarkoitetaan työssämme laajempaa ja viljelykelpoisempaa aluetta kuin mitä piha-alueella yleensä käsitetään. Kaupunkiympäristössä puutarha voi olla myös esimerkiksi tutkimus- ja/tai virkistyskäytössä oleva yleinen puutarha.

Metsä ja/tai puisto -otsikon alla tuomme esiin kuinka merkittäviä metsä tai puisto voivat ympäristöinä olla ja kuinka niitä voidaan virkistys-, hoiva- tai terapiakäytössä hyödyntää. Metsän käsitteen voisi mallissamme karkeasti jakaa kaupunkimetsään tai urbaaniin metsään sekä maaseutu ympäristön metsään. Esikaupunkialueilla metsä on usein puistomaisempi, eikä metsä- ja puistoalueen erottelu ole aina mahdollista tai mielekästäkään. Oleellista on, että alue voi tarjota sellaisia merkityksellisiä luontokokemuksia, joita voi hyödyntää kuntouttavassa hoivatyössä. Puisto on yleensä rakennettu viherympäristö, joka on suunniteltu ja järjestelmällinen. Puistojen monimuotoisuus antaa mahdollisuuksia niiden hyödyntämiseen useissa erilaisissa Green Care-konsepteissa. Mallissamme puiston käsite on pyritty suhteuttamaan siihen toimintaympäristöön, jossa sitä käytetään. Metsä, puisto ja piha -otsikoiden alla halusimme tuoda vielä tarkemmin esille myös kyseisen ympäristön aistikokemusmahdollisuuksia. Varsinaiset verkkosivuilla käytetyt tekstit löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

8 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon sisältyi kuvaileva kirjallisuuskatsaus eli käytännössä työn teoriapohja. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyvä taulukko käytetyistä tutkimuksista sijoitettiin liitteenä työn loppuun, ja se toteutettiin suhteellisen suppeana työn pituuden rajoittamiseksi. Näin siksi, että toiminnallinen osuus eli internetsivut olivat työn pääasiallinen tuotos ja sisältö, kirjallisuuskatsauksen toimiessa teoreettisena viitekehystenä tuotokselle.

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on osa laajempaa kokonaisuutta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteisiin kuuluu ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi siis olla esimerkiksi käytäntöön suunniteltu ohje, ohjeistus tai opastus. Toteutustapana toiminnalliselle opinnäytetyölle voi olla kirja, vihko, kansio, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen tuotos on siis aina jokin konkreettinen tuote. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi käyttäen tutkimusviestinnän keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 1.) Opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulisi olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26.) Toiminnallisen opinnäytetyö vaatii tietoperustan ja teoreettisen viitekehyksen. Siinä voidaan tutkimuskysymyksen sijaan tehdä kysymysten asettelu toimintasuunnitelmaan. Näitä kysymyksiä sitten tarkastellaan teoreettisella tasolla lähdemateriaalia käyttäen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön voi riittää teoreettiseksi näkökulmaksi jokin alan keskeinen käsite tai sen määrittely. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa on hyvä valita sen mukaisesti, mikä idea ja toteutus palvelee kohderyhmää parhaiten. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksessa pyritään visuaalisiin ja viestinnällisiin keinoihin luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Tekstien tulee olla kohderyhmää palvelevia ja ilmaisun tulee palvella tekstin sisältöä, tavoitetta, vastaanottajaa sekä viestintätilannetta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 1, 26, 30-31, 43, 51, 160.)

8.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa myös uutta teoriaa. Sen tehtävänä on myös rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta. (Salminen 2011, 3.) Kirjallisuuskatsauksessa kootaan tutkimusten tuloksia, eli se kartoittaa mitä tietoa joltakin rajatulta aihealueelta on olemassa ja saatavilla. Se antaa siis tietoa, miten paljon tutkimustietoa on olemassa, millaisesta näkökulmasta aihetta on tutkittu ja millaisin menetelmin. Nämä kootut tutkimustulokset voivat taas toimia perustana uusille tutkimustuloksille. Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus on opinnäytetyön osa, jossa käydään analyttisesti lävitse, mitä tarkasteltavasta ilmiöstä tiedetään. (Kirjallisuuskatsaukset 2017; Pihlajainen 2016.) Kun kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskirjallisuuteen, se on systemaattinen, täsmällinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jolla voidaan tunnistaa, arvioida ja tiivistää tutkijoiden, tiedemiesten ja käytännön asiantuntijoiden valmiina oleva ja julkaistu tutkimusaineisto. Tällöin myös itse perustuu alkuperäisestä korkealaatuisesta tutkimustyöstä tehtyihin johtopäätöksiin. (Finkin 2005, ks. Salminen 2011, 3.)

Tästä voidaan arvioida opinnäytetyömme luotettavuutta käytettyjen lähteiden ja hakusanojen mukaisesti. Opinnäytetyömme lähteet perustuvat AMK opinnäytetyön vaatimiin laatustandardeihin lähdeaineistosta, sekä lähdetutkimusten laatutekijöihin. Analyysimenetelmänä käytetään laadullista analyysia. Opinnäytetyömme tutkimus on johdonmukaista, hakuprosessi on sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaan kontrolloitua, aineistolähteistä, totuudenmukaista ja tavoiteltavissa oleva tieto laadukasta ja vastuullisesti rajattu. Aineistot luetaan huolellisesti sekä eritellään ja jäsenellään sisällön mukaan. Tutkimuksissa, julkaisuissa ja kirjallisuudessa tarkastellaan tutkimusongelman kannalta keskeisten asioiden esiintymistä ja ilmentymistä teksteissä. (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta 2017; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kirjallisuuskatsauksen suunnittelussa voi käyttää esimerkiksi käsiteanalyysia, jonka tuloksena voi syntyä käsitekartta. Tässä opinnäytetyössä tämä toteutuu soveltaen ajatusta Green Care -malli tuotokseen. Alussa keräsimme yhteen käsitteet, joita teoriaa etsiessä ja kirjoittaessa havainnoimme keskeisiksi liittyen Green Careen. Näistä käsitteistä muodostui lopulta hahmotelma kaaviosta, joka toimi sivuston suunnittelun pohjana. Tämän prosessin aikana opinnäytetyön kannalta tarpeettoman käsitteet karsiutuivat ja valitsimme käytettäväksi mallin kannalta relevantit käsitteet. Opinnäytetyön tietojenhakuprosessissa on tarkoitus löytää mahdollisimman paljon tutkimusaiheen kannalta oikeanlaisia julkaisuja tietokannoista, tutkimuskirjallisuudesta, artikkeleista sekä kentältä tehokkaasti ja organisoidusti. Oikeanlaiset tutkimukset olivat tutkimuksemme kannalta niitä, joissa tuli ilmi luonnon ja eläinten hyödyntäminen erikikäisten ihmisten hoiva- ja kuntoutusprosesseissa. (Kirjallisuuskatsaukset 2017.)

8.3 Tiedonhaku

Aineistoon sisällytetty 2005-2018 Euroopassa, Aasiassa tai Pohjois-Amerikassa julkaistut sellaiset maksuttomat tutkimukset, jotka ovat Laurea ammattikorkeankoulun tietojenhakupalveluiden, googlen tai google scholarin kautta saatavilla. Näiden lisäksi on hyödynnetty julkaisuja silloin, kun ne ovat liitoksissa Suomalaiseen Green Care -toimintaan sekä tutkimuskirjallisuutta. Opinnäytetyön lähdeaineisto on suomen ja englanninkielistä. Olemme hyödyntäneet lähdeaineistossa alkuperäistutkimuksia. Tutkimusten kohderyhmän ikäluokka on rajattu 15-90 vuotiaisiin henkilöihin. Poissulkukriteereissä ovat maksulliset tutkimukset, muut kuin englannin- tai suomenkieliset tutkimukset, mielipide- ja pääkirjoitukset, ammattikorkeakoulutasoiset opinnäytetyöt, tutkimukset, joissa lähestymistapa ei ole opinnäytetyölle relevantti, kohderyhmään kuulumattomat ikäluokat ja ryhmät silloin, kun tieto ei ole sovellettavissa olevaa myös muihin kohderyhmiin. Käytössä olevat asia- ja hakusanat ovat suomenkielisessä haussa; vihreä hoiva, Green Care toiminta Suomessa, ikääntyneet, ikääntyneiden toimintakyky, ikääntyneen hyvinvointi, ikääntyneen palvelut, palvelukotitoiminta, hoiva, kuntoutus, toimintakyky, ympäristöpsykologia, luontoavusteisuus, eläinavusteisuus, eläinterapia, eläinavusteinen terapia, koira-avusteisuus, koira-avusteinen terapia, sekä näiden yhdistelmät ja lyhennelmät.

Englanninkielisessä haussa käytössä olivat; Green Care, Green Care on Europe, Green Care + agriculture, sheltered housing, older adults or elderly or seniors or geriatrics, sheltered home, sheltered a, commodation, assisted living building apartment hotel, nature therapy, nature and nurture, elderly people, therapeutic landscape, garden therapy, Animal-assisted therapy, nature-assisted therapy sekä näiden yhdistelmät. Tiedonhaussa käytössä olivat tietokannat; EBSCOhost yhdistelmähaku, Finna, Terveysportti, ProQuest Central, Theseus, Google ja Google Scholar.

Löysimme edeltävillä hakusanoilla hakukoneiden kautta useita aiheeseen liittyviä tai sitä läheisesti sivuavia tutkimuksia, joista kuitenkin valikoitui poissulkukriteerien noudattamisen jälkeen yhteensä 29 tutkimusta, joita lähdimme tarkastelemaan lähemmin. Osaa näistä tutkimuksista emme käyttäneet, sillä niiden sisältämä tieto ei ollut riittävän relevanttia työmme kannalta ja osassa tutkimuksen hyödyntäminen oli maksullista tai emme löytäneet tutkimusta käytettäväksi painetussa muodossa. Maksullisuuden tai muiden tutkimukseen tutustumiseen estävien seikkojen vuoksi, käytimme osassa mielestämme työn kannalta tärkeiden ja useasti huomioitujen tutkimusten osalta hyväksimme toissijaisia lähteitä alkuperäislähteen sijaan, vaikka se aavistuksen heikentää laatutavoitteitamme tiedonhaun osalta. Lopullisesti työhön valikoitui käytettäväksi 16 tutkimuslähdetä. Käyttämämme tutkimukset löytyvät liitteenä olevasta taulukosta.

9 Pohdinta

Tämän kappaleen avulla käymme läpi opinnäytetyömme onnistumista, luotettavuutta ja eettisyyttä arvioinnin kautta sekä kerromme kokemuksemme opinnäytetyöprosessista ja arvioimme samalla omaa ammatillista kehittymistämme opinnäytetyöprosessimme kulun aikana. Lopuksi tuomme esiin jatkotutkimusehdotuksia työmme osalta, sekä johtopäätöksiä työstämistämme aiheesta.

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Ideamme oli helppokäyttöinen ja helposti saatavissa oleva apuväline vihreän hoivan käyttöön ottoon ikääntyneiden palvelukodeissa. Sisältö muodostui suunnitelmienne mukaan ja myös tavoitettavuus toteutui verkkosivujen muodossa. Arviointi toteutettiin itsearviointina sekä työelämäpalautteen avulla. Ajatuksena oli myös pyytää palautetta verkkosivujen käytettävyydestä joltain hyvinkääläiseltä hoivakodilta, mutta aikaa tähän ei lopulta ollut. Tästä johtuen sivuston käytettävyyttä todellisessa työelämän käytössä emme pysty arvioimaan, emmekä näin ollen voi arvioida kuinka hyvin pääsimme tavoitteisiimme koskien Green Care -mallin helppokäyttöisyyttä. Työelämäpalautte saatiin Green Care-Green Carelia-hankeelta, joka oli

opinnäytetyömme työelämäkumppani, sekä tietysti ohjaavalta opettajalta sekä opponeiteilta. Itsearviointin suoritimme molemmat tahoillamme, ja arviointi liitettiin tähän kappaleeseen.

Työmme teoriaosaan löysimme aiheesta paljon tietoa ja lähteenä olemme käyttäneet useita tutkimuksia. Aiheemme toimintamallien käyttökohderyhmän rajasimme ikääntyneisiin. Aiheen rajaus nimenomaan ikääntyneisiin johtui pitkälti molempien kiinnostuksesta ikääntyneiden hoitotyötä kohtaan. Green Care itsessään tarjoaa rajausmahdollisuuksia huomattavasti, mutta näimme, että koska ikääntyneiden hoito elää murroskauttaan, jossa hyvinvoinnin huomioiminen ja hoitopaikan kodinomaisuus on eräs kasvavista tavoitteista, on vihreällä hoivalla siinä omat mahdollisuutensa. Ikääntyneisiin kohdistuessaan vihreä hoiva tuo mahdollisuuksia muun muassa kokonaisvaltaisempaan hoitotyöhön, hyvinvoinnin lisäämiseen, merkityksellisten kokemusten antamiseen sekä virikkeellisyyteen osana arkea. Tutkimuksiin ja tietoon aiheestamme olemme perehtyneet vielä laajemmin, kuin mitä työn teoriaosa pitää sisällään. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme olemme toteuttaneet huolellisuutta ja rehellisyyttä ja edenneet määrittelemämme tiedonhakusuunnitelman ja sen rajausehtojen mukaisesti tutkimuslähteitä käyttäessämme. Tässä kohtaa jouduimme kuitenkin joidenkin tutkimusten osalta tinkimään laatu- ja luotettavuus tavoitteistamme alkuperäistutkimuksien käytössä, sillä joitain tutkimuksia emme saaneet luettavaksemme, jolloin mielestämme työn kannalta merkittävien tutkimuksen osalta päädyimme käyttämään toissijaista lähdettä. Kirjallisuuskatsauksen laatuun vaikuttaa myös sen tiivistäminen kohtuulliseen pituuteen opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden johdosta. Teoriaosuutta pidentämällä olisi voinut vielä tarkemmin pohtia luonnon ja eläinten vaikuttavuutta useampien tutkimusten avulla ja myös pohtia eri tutkimusten mahdollisesti eriäviä näkökantoja vaikutusten osalta. Tätä kautta luonnon ja eläinten vaikutuksia olisi voinut arvioida myös yksilöllisemmin. Tässä työssä, se ei kuitenkaan olisi välttämätöntä ja relevanttia, joskin se olisi kasvattanut työn laadukkuutta ja helpottanut valitsemaan toimintamalleja ikääntyneelle yksilöllisemmin perusteiden.

Eettiset näkökulmat toimeksiantajan ja opinnäytetyöprosessin välillä toteutuivat vapaaehtoisuuden, avoimuuden, kuulemisen ja yhteisten keskusteluiden kautta. Etsiessämme työllemme toimeksiantajaa, toivoimme jo tässä vaiheessa löytävämme tahon, jonka kautta toteutusemme saisi näkyvyyttä ja mahdollisuuden laajaan käyttäjäkuntaan. Yksittäinen hoivakoti ei olisi mahdollistanut tavoitteitamme, kuten olimme ne suunnitelleet. Kohdistimme etsintämme meneillään oleviin Green Care -hankkeisiin ja löysimme Green Care - Green Karelia -hankkeen, jonka tavoitteet mukailivat ajatuksiamme ja suunnitelmiamme. Lähetimme hankkeen edustajalle aiheanalyysimme ja ehdotuksen toimeksiantokuvioista opinnäytetyömme kanssa. Vastaus oli myönteinen, jonka jälkeen tapasimme toimeksiantajamme. Kerroimme tapaamisessa omista pohdinnoistamme ja ehdotuksistamme ja kävimme läpi vielä aiheanalyysimme. Tämän jälkeen, sovimme yhdessä opinnäytetyömme aiheen, jossa yhdistyivät omat

suunnitelmamme, sekä toimeksiantajan tarpeet ja ehdotukset. Toimeksiantajan toiveena oli, että opinnäytetyön tuloksena syntyisi nettisivut, jotka kokoaisivat yhteen vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia erilaisissa toimintaympäristöissä. Teimme sopimukset Green Karelia -hankkeen kanssa ja toimimme esiin työmme etenemisen suunnitelman. Pitkin opinnäytetyöprosessia olemme kuulleet toimeksiantajaamme ja tehneet työhön muutoksia ja lisäyksiä tämän toiveiden mukaisesti. Teoriapohjaan lisäsimme tietoa myös erityisesti muun muassa toimintakyvystä ja ICF toimintakykyluokituksesta toimeksiantajan toiveiden mukaisesti.

Green Care - Green Karelia -hankkeen edustajalta saamamme palaute oli positiivista. Tuotokseen oltiin tyytyväisiä ja verkkosivuja kuvailtiin visuaalisesti kauniiksi ja selkeiksi. Tämä mukaillee myös omia tavoitteitamme sivuston ulkoasun visuaalisen näyttävyyden ja selkeän luettavuuden suhteen, joissa pääsimme siis tavoitteeseemme. Ainoa verkkosivujen suunnitelman tavoitteista poikkeava osuus oli kunkin toimintaehdotusryhmän jako omalle sivulleen luettavuuden helpottamiseksi ja tekstin määrän pienentämiseksi yhdellä sivulla. Tämän kaltainen toteutus olisi kuitenkin ylittänyt verkkosivuille määrittelemämme budjetin, joten jouduimme luopumaan kyseisestä suunnitelmasta ja koostamaan tekstit yhdelle sivulle. Tästä huolimatta verkkosivut säilyttivät vielä luettavan ja selkeän ilmeen. Lopullinen toteutus myös kokoaa tiedon selkeämmin. Omasta näkökulmastamme, pääsimme myös tavoitteeseemme verkkosivujen rakenteen ja sisällön kannalta sen helppokäyttöisyydestä työelämässä. Haasteenamme oli saada verkkosivut toimivaksi, helpoksi ja houkuttelevaksi kokonaisuudeksi. Tämän haasteen saimme omasta mielestämme onnistuneesti voitettua. Ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua se, kuinka tuotoksemme otetaan työelämässä käyttöön ja kuinka saamme sille sitä tunnettavuutta, jota toivoisimme sillä olevan. Tähän voimme vaikuttaa välittämällä itse tietoa Green Care -mallista eteenpäin ja hyödyntämällä mukaan ottamamme sosiaalisen median mahdollisuuksia.

Itsearviointi, Annariikka Rantala: Opinnäytetyöprosessi vaati työtä, aikaa ja omistautumista, varsinkin loppua kohden. Pienet tai vähän isommatkin mutkat matkassa lähinnä verkkosivujen tekoa koskien aiheuttivat stressiä ja kiirettä. Lisäksi olin opinnäytetyön viimeistelyn eli kevään 2018 aikana viimeisessä harjoittelussa, joka jo itsessään oli varsin rankka. Kokonaisuutena työ oli kuitenkin erittäin opettavainen ja mielenkiintoinen, sekä toi jatkuvasti mukanaan uusia ajatuksia vihreästä hoivasta ja sen kehittämisestä. Uskonkin, että opinnäytetyöprosessi oli vasta alku jollekin paljon suuremmalle ja pidemmälle työlle aiheen parissa.

Itsearviointi, Rea Viikilä: Matka opinnäytetyön kanssa oli mielenkiintoinen ja avartava. Työn tekemisen kautta sai paljon käytännön työkaluja työelämää varten. Se opetti paljon tutkimuksellisesta työskentelystä ja tiedonhausta. Ennen kaikkea se kuitenkin kasvatti omaa ammattitaitoa, jokapäiväiseen hoivatyöskentelyyn, olipa kyseessä mikä tahansa sairaanhoitajalle

soveltua työ. Henkilökohtaisen elämän tilanteet välillä vaikeuttivat ja hidastivat opinnäytetyöprosessia ja tätä kautta todennäköisesti vaikuttivat myös työn lopputulokseen, sillä henkinen jaksaminen vaikuttaa laadulliseen työskentelytapaan. Pyrkimys oli kuitenkin tilanteesta huolimatta aina luotettavaan, tarkkaan ja totuudenmukaiseen työskentelyyn. Kaikesta tästä huolimatta opinnäytetyöstä saatiin pitkälle tavoitteiden mukainen kokonaisuus, käytettävissä olevaan aikaan sekä henkisiin ja rahallisiin resursseihin nähden. Mielenkiinto erityisesti Green Carea kohti kasvoi, ja olisikin tavoiteltavaa saada se vielä mahdollisesti osaksi omaa tulevaisuuden työuraa.

Julkaisuseminaarissa opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta saamamme palaute oli positiivista. Opinnäytetyötämme kuvattiin selkeäksi, hyvin jäsennellyksi ja johdonmukaiseksi sekä uskottavaksi. Verkkosivuja kuvailtiin helppokäyttöisiksi, selkeiksi, visuaalisesti miellyttäväiksi ja luotettavan oloisiksi. Erilaisia lähteitä ja tutkimuksia on käytetty monipuolisesti ja kattavasti.

Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön toteutus oli pitkä ja työtä vaativa prosessi, joka alkoi käytännössä maaliskuussa 2017. Vuoden kuluessa kasvoi myös oma ammatillinen identiteettimme opiskeluun sisältyvien harjoittelujen sekä palkallisten työjaksojen myötä, jolloin hoivakodin arki ja esimerkiksi taloudelliset ja ajankäytölliset realiteetit tulivat tutummiksi. Pääsääntöisesti opinnäytetyön toteutus sujui suunnitelmiamme mukaan. Mielenkiinto työtä ja aihetta kohtaan kasvoi sitä mukaa, mitä pidemmälle työ eteni. Tekijöiden henkilökohtaiset syyt vaikuttivat paljon työn hitauteen, mutta työlle asetettu aikaraja piti silti melko hyvin. Toteutusprosessi alkoi kahdesta vierailusta Pohjois-Savoon ja Pohjois-Karjalaan, jossa pohja opinnäytetyölle luotiin. Käytännön kenttätöillä oli suuri merkitys aiheen rajautumiseen ja opinnäytetyön rakenteen hahmottumiseen. Saimme kenttätöistä myös arvokasta kokemusta siitä, miten vihreää hoivaa Suomessa tällä hetkellä toteutetaan.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen onnistui melko hyvin; aihealue olisi voinut olla vieläkin rajatumpi tai keskittyä joko Green Care - mallin verkkosivuihin tai kirjallisuuskatsaukseen. Molempien toteuttaminen tässä laajuudessaan saattoi olla turhan laaja kokonaisuus. Toisaalta vankka teoriapohja loi hyvän perustan myös Green Care-mallin sivuston luontiin ja mahdollisti monipuolisempiin toimintamalliehdotuksiin. Haasteeksi nousi verkkosivujen tekeminen, johon emme ensin saaneet tekijää, vaikka lähestyimme eri oppilaitoksia jo hyvissä ajoin syksyllä 2017. Kun keväällä 2018 oppilaitos Keudasta Keravalta otettiin yhteyttä ja tarjottiin datanomiopiskelijaa verkkosivujen tekijäksi, tuli asian kanssa hieman kiire. Oppilaitos kuitenkin vetäytyi hankkeesta hieman yllättäen, ja päätimme tilata sivut omakustanteisesti Neiti Näpsä-toiminimeltä eli Sari Autereelta. Ennen päätöstä omakustannesivuista oli yhtenä

vaihtoehtona se, ettei verkkosivuja tehtäisi ollenkaan, vaan toteutettaisiin työ pelkkänä kirjallisuuskatsauksena ja Green Care - mallin idea itsessään olisi esitetty taulukkomuotoisena. Tämä vaihe prosessissa oli varsin sekava ja aiheutti myös sen, että työn valmistumiselle tuli kiire ja se hieman myöhästyi aiotusta aikataulusta. Koska verkkosivut kuuluivat suunnitelmaan ja tavoitteisiin alusta lähtien, oli aikataulusta huolimatta parempi, että saimme ne kaikesta huolimatta toteutettua.

9.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Kirjallisuuskatsaukseen perustuva johtopäätös on, että Green Care on edelleen muotoutumassa oleva ajatus- ja toimintamalli. Eri maissa sillä käsitetään eri asioita, eikä termistö ole vielä vakiintunutta. On ilmeistä, että vihreällä hoivalla on hyvinvoinnille edullisia vaikutuksia, eikä sen koko potentiaalia ole vielä osattu hyödyntää. Green Care on Suomessa perinteisesti toteutettu maaseutumaisessa ympäristössä, mutta se ei tarvitse ympärilleen järvenrantaa tai omia peltoja, vaan sitä voidaan hyödyntää kaikenlaisissa toimintaympäristöissä. Vihreänä hoivana voidaan myös ajatella kaikkien luontoelementtien käyttöä, siis myös esimerkiksi vaikkapa lumen, jään, tulen tai kivien hyödyntämistä. Vain mielikuvitus on rajana sille, kuinka luontoa voidaan terapia- ja hoivatyössä käyttää. Kustannustehokkuus ja ajan käyttö asettavat reunaehdot sille, miten laajasti vihreää hoivaa voidaan perushoitotyön ohella toteuttaa. Kovassa kiireessä tehtäviä on priorisoitava, ja virkistys- ja kuntoutustoiminta jää silloin toissijaiseksi. Haasteena onkin integroida vihreä hoiva niin saumattomaksi osaksi esimerkiksi iäkkäitten hoitotyötä, ettei sitä tarvitsisi enää tarkastella erillisenä osana hyvää ja monipuolista hoivaa.

Vaikuttaa myös siltä, että jatkossakin tarvitaan tutkimusta ja kehityshankkeita toiminnan vakiinnuttamiseksi, innovaatioiden löytämiseksi ja yhteistyökumppanuuksien luomiseksi. Maanlaajuinen toiminta Suomessa hakee myös vielä muotoaan, ja Green Care on tällä hetkellä varsin alueellisesti painottunutta. Vihreän hoivan haasteisiin ja toisaalta myös mahdollisuuksiin voi lukea sen, että siinä tarvitaan sekä sosiaali- ja terveysalan, että tietyissä tapauksissa luonnonvara-alan koulutusta tai osaamista. Mahdollisuus tämä on siinä mielessä, että se luo maaseutualueiden yrittäjille yhteistyö- ja synergiamahdollisuuksia. Haasteena taas voi nähdä sen, että Green Care-yrittäjältä vaaditaan monen alan osaamista ja niiden erityispiirteiden hallintaa. Vihreän hoivan suurimmat mahdollisuudet ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääjänä niin vanhus- kuin vammaispalveluissa tai lastensuojelun piirissä, sekä toisaalta maaseudun elinvoiman ja elinkeinojen kilpailukyvyä ja kannattavuuden parantajana.

Jatkokehitysehdotuksina esitämme, että aiheesta voisi pitää oman erillisen seminaarinsa tämän opinnäytetyöprosessin päätteeksi. Etelä-Suomen alueella on vähän Green Care-koulutusta ja aiheen esittelyä, jolloin tunnettuuden lisääminen ja alueen hoivakotien tiedottaminen voisivat olla hyödyllisiä toimenpiteitä. Toteuttamassamme Green Care -mallissa on myös

paljon edelleen kehittämismahdollisuuksia. On olemassa useita kirjoja ja verkkojulkaisuja, joissa kerrotaan Green Care toiminnasta ja sen eri menetelmistä erilaisille kohderyhmille. Näitä tietoja voisi Green Care - mallin esimerkin avulla edelleen tuoda yhteen, yhden helppolukuisen kokonaisuuden alle, josta lukijan on helppo poimia erilaisia toimintamenetelmiä omaan ympäristöönsä ja tarpeisiinsa kohdistuen. Green Care -mallia voi muokata edelleen käyttäjäystävällisempään suuntaan. Green Care -mallissa aihealueita voisi myös kategorisoida lukijalle entistä tarkoitushakuisempaan muotoon, kuten esimerkiksi toimintamallin vaikuttavuuden mukaisesti. Käyttäjien kokemukset tuovat esiin lopulliset tarpeet Green Care - mallin edelleen kehittämistä ajatellen. Tässä työssä käyttäjien kokemuksia ei ole otettu mukaan opinnäytetyöprosessiimme. Mikäli Green Care - mallia tullaan jatkojalostamaan, olisi hyvä huomioida tulevaisuudessa myös käyttäjien kokemukset, palaute ja kehittämis ehdotukset.

Lähteet

Kirjat:

Elo, S. 2010. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa Voutilainen, P. ja Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Hatva, A. 2003. Verkko grafiikka. IT Press. Edita Prima Oy. Helsinki.

Jankkila, H. (toim.). 2012. Green Care - hyvinvointia Pohjoisen luonnosta. Julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Rovaniemen Ammattikorkeakoulu.

Ikäheimo, K. (toim.). 2013. Karvaterapiaa - eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Model House.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: SanomaPro.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2006. Web-julkaiseminen & multimedia. Docendo Finland Oy. Porvoo.

Korpela, J. & Linjama, T. 2005, 202. Web-suunnittelu. Docendo Finland Oy. Porvoo.

Leino-Kilpi, H. 2014. Hoitotyön etiikan perusta. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (toim.) 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lunden, J. & Haapasaari, M. Hännänheilauksia, koira-avusteisen työskentelyn ja liikunta-tuokioiden kokemuksia vanhusten parissa Turussa. Teoksessa Ikäheimo, K. Karvaterapiaa - eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Model House.

Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. 2010. Teoksessa Voutilainen, P. ja Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita.

Parkkinen, J. 2002. Hyvään verkkopalveluun! Käytettävyyssopas verkkoviestijöille. Helsinki: Inforviestintä.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salmela, J. 2013. Terapeuttisia eläimiä. Teoksessa Ikäheimo, K. Karvaterapiaa - eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Model House.

Selvinen, S. 2011. Johdanto ratsastusterapiaan. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.) 2011. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. 30.12.2014. Luettavissa sähköisesti osoitteessa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

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

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care-menetelmin. Koulutuskeskus Artemia. Tikkurila Paino Oy.

Tulkki, A. 2012. Teoksessa Jankkila H. (toim.). Green Care - hyvinvointia Pohjoisen luonnosta. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja C 30.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Voutilainen, P. 2010. Ikääntyneiden palvelujärjestelmä. Teoksessa Voutilainen, P. ja Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Voutilainen, P. 2010. Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Teoksessa Voutilainen, P. ja Tiikkainen, P. (toim.). Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Yli-Viikari, A. & Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa Ikäheimo, K. Karvaterapiaa - eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Model House.

Yli-Viikari, A. & Suomela, M. 2016. Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä - keilutoiminnan kautta kasvuun. Maaseudun Uusi Aika 3/2016. Maaseudun Uusi Aika ry, 53-62.

Sähköiset:

Arolaakso-Ahola, S. & Rutanen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Fysioterapian ja toimintaterapian Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 29.9.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/urn_nbn_fi_jyu-2007363.pdf?sequence=1

Berget, B., Lidfors, L., Pálsdóttir, A.M., Soini, K. Thodberg, K. 2012. Green Care in the Nordic countries - a research field in progress. Report from the Nordic research workshop on Green Care in Trondheim, June 2012. Viitattu 11.11.2017. <https://www.uia.no/en/.../Green%20Care%20abstract%20book.pdf>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2017. Muistilista kesäkanojen pitäjälle. Viitattu 20.1.2018. <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesakanojen-pitajalle/>

Gallis, C. Th. (toim.) 2007. Green care in Agriculture: Health effects, Economics and Policies. 1st European COST Action 866 conference. Viitattu 11.11.2017. http://www.soziale-landwirtschaft.de/petrarca_media/literatur/2007/braastad-gallis-sempik-senni-van%20elsen-vienna-2007.pdf

Green Care-hanke Satakunta. 2017. Viitattu 27.9.2017. <https://www.facebook.com/GCSatakuntaSAMK/>

Green Care Itä-Suomi. Green Care-GREEN KARELIA kehittää pohjoiskarjalaista hyvinvointipalveluyrittäjyyttä. Viitattu 17.12.2017. <https://greencareita-suomi.fi/greenkarelia>

Green Care-palveluiden markkinaselvitys 2011. Sitra ja Green Care Finland ry. Viitattu 11.11.2017. <https://www.slideshare.net/Maamerkit/green-care-palveluiden-markkinaselvitys>

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2017. Green Care Finland ry. Viitattu 15.5.2017. <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Green Care Finland ry. 2018. Green Care-laatumerkkien hakuprosessi. Viitattu 25.4.2018. <http://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>

Green Care -toiminnan laatu 2018. Green Care Finland ry. Viitattu 24.3.2018.
<http://www.gcfinland.fi/laatu/>

Hassink, J. 2007. Green Care services around Europe. Viitattu 11.11.2017.
http://www.umb.no/statisk/greencare/meetings/presentations_vienna_2007/jan_hassinkin-ternationalcongresjuni2007.pdf

Hine, R. 2007. Researching the Benefits of Green Care. University of Essex.
http://www.umb.no/statisk/greencare/meetings/abstracts_presentations/hineresearching_the_benefits_of_green_care_cost_06.pdf Viitattu 23.10.2017.

Kinnunen, A. & Nikkari, P. 2017. Koira auttaa ja ilahduttaa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.; 2017;133(23):2269-73. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.3.2018.
<http://duodecimlehti.fi.nelli.laurea.fi/duo14052>

Kirjallisuuskatsaukset 2017. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Kirjallisuuskatsaukset. Jyväskylän ammattikorkeakoulun avoin oppimateriaali -palvelu. Viitattu 11.9.2017. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Kuuluvainen, V. & Sarén, H. (toim.) 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset- hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Esite luonnon fyysistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista ja niiden mittaamisesta, Julkaisusarja D 72. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2017. <http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta 2017. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.9.2017. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Langinvainio, H. 2015. Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen Kennelliiton julkaisuja 2/2016. Viitattu 27.3.2018.
https://www.kennelliitto.fi/sites/default/files/media/kennelliitto_julkaisu_final_0.pdf

Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset 2018. Green Care Finland ry. Viitattu 31.1.2018.
<http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Luontoavusteisuus 2018. GREEN CARE - tiedonvälityshanke Satakunnassa 1.11.2015 - 28.2.2018. Viitattu 21.1.2018.<http://www.gcsatakuntasamk.fi/green-care-vihre%C3%A4-hoiva/luontoavusteisuus>

Luonto hyvinvoinnin lähteenä- suomalainen Green Care 2013. Esite suomalaisen Green Care -toiminnan sisällöistä ja toimintamuodoista. VoiMaa! - hanke. Hämeen ELY-keskus. LUKE ym. Viitattu 1.3.2017. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Luonto kuntoutusympäristönä 2018. Green Care Finland ry. Viitattu 31.1.2018.
<http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>

Menetelmät. Green Care Finland ry. Viitattu 1.1.2018. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>

Mitä on Green Care 2017. Green Care Finland ry. Viitattu 1.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/>

Murto, J., Sainio, P., Pentala, O., Koskela, T., Luoma, M-L., Koponen, P., Kaikkonen, R. & Koskinen, S. 2014. Ikääntyneen väestön hyvinvointi, terveys, toimintakyky ja palveluiden saanti - ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.). Vanhuspalvelu-

lain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Raportti 13/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.11.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116792/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1

Mäkelä, M. & Alastalo, H. 2014. Iäkkään väestön hyvinvointia edistävät palvelut. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.). Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Raportti 13/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.11.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116792/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1

Peltoniemi, A. 2017. Muutoksia erityisluokan oppilaiden tarkkaavaisuuden kohentamisessa ja ylläpitämisessä koira-avusteista pedagogiikkaa käytettäessä. Helsingin yliopisto. Viitattu 26.3.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/228507/Anni%20Peltoniemi%2C%20gradu.pdf?sequence=2>

Pihlajainen V. 2016. Kirjallisuuskatsaus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 11.9.2017. <file:///C:/Users/Hannu/Downloads/Kirjallisuuskatsaus-TtM%20Vuokko%20Pihlainen.pdf>

Puutarhan käyttö 2018. Green Care Finland ry. Viitattu 31.1.2018. <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Academic dissertation. Department of applied biology. University of Helsinki. Publication no. 24. Viitattu 4.4.2018. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006. Analyysin äärellä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 14.9.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Salminen A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja, Opetusjulkaisuja 62, Julkijohtaminen 4. Vaasan Yliopisto. Viitattu 15.5.2017. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Saranpää, K. 2012. Eläinten merkitys vanhustyössä. Tapaustutkimus Teppo-kissan merkityksestä palvelutalo Vuoroparin arjessa. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 25.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37901/URN%3ANBN%3Afi%3Aajyu-201205271739.pdf?sequence=1>

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Loughborough University. Viitattu 11.11.2017 http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76 (2011):3. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.9.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>

Soini, K. (toim.). 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. MTT:n julkaisuja. Viitattu 20.11.2017. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry. 2015. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta avaa ovia osallisuuteen. Viitattu 15.1.2018. <https://www.hevostoiminta.net/21>

Suomen Alpakkayhdistys. Alpakkainfo. Viitattu 20.1.2018. <http://www.alpaca.fi/info/alpakka/>

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito. Luo hyvinvointia vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Erweko, Helsinki. Viitattu 26.4.2018. <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>

TEPA-termipankki 2008 a. Erikoisalojen sanastojen ja sanakirjojen kokoelma - Sanastokeskus TSK. Viitattu 10.4.2018. <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/internet>

TEPA-termipankki 2008 b. Erikoisalojen sanastojen ja sanakirjojen kokoelma - Sanastokeskus TSK. Viitattu 10.4.2018. <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/web>

TEPA-termipankki 2008 c. Erikoisalojen sanastojen ja sanakirjojen kokoelma - Sanastokeskus TSK. Viitattu 10.4.2018. <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/verkkosivu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. ICF-luokitus. Viitattu 19.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015. Tilastoraportti 2/2017. Viitattu 12.11.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131931/Tr02_17.pdf?sequence=5

Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Eustressi. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 3.4.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care-toimintavan suuntaviivat Suomessa. MTT:n julkaisuja. Viitattu 28.9.2017. <http://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viherympäristön kuntouttava käyttö 2018. GREEN CARE - tiedonvälityshanke Satakunnassa 1.11.2015 - 28.2.2018. Viitattu 31.1.2018. <http://www.gcsatakuntasamk.fi/green-care-vihre%C3%A4-hoiva/viherymp%C3%A4rist%C3%B6n-kuntouttava-k%C3%A4ytt%C3%B6>

Viaalainen, R. 2011. Vihreä hoiva tulee. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti Tesso. Viitattu 24.3.2018. <https://tesso.fi/content/vihre%C3%A4-hoiva-tulee>

Vähäsarja, S. 2018. "Hymy karahtaa huulille" - luontoharrastaja, tutkija ja sokea kertovat, miksi linnunlaulu saa meidät hyvälle tuulelle. Lintujen laulu. Yle uutiset. 23.3.2018. Viitattu 24.3.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10125889>

Kuviot

Kuvio 1 Mitä on Green Care 2017	12
Kuvio 2 Green Care kehitys Suomessa.....	14
Kuvio 3: ICF-luokitus ja koodit THL:n mukaan (2016)	38
Kuvio 4: Toimintakyky ja siihen vaikuttavat tekijät.	39
Kuvio 5: Green Care-malli, toimintaympäristöt	46

Taulukot

Taulukko 1	Suomalainen Green Care-palvelukenttä	16
Taulukko 2	Green Caren mahdollisuuksia, hyötyjä ja uhkia eri toimijoiden kannalta...	18
Taulukko 3	Aistikokemuksia luonnosta	34

Liitteet

Liite 1: Taulukko kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista.....	64
Liite 2 Verkkosivun sisältö.....	70

Liite 1: Taulukko kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista.

JULKAISUN NIMI SUOMALAISET TUTKIMUKSET	LÄHDE	TEKIJÄ/T	AIKA	SISÄLTÖ	TIETO- KANTA/ HAKUSANAT
Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Fysioterapian ja toimintaterapian Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto	Pro gradu-tutkielma. Sähköinen lähde, julkaisun osoite https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/urn_nbn_fi_jyu-2007363.pdf?sequence=1	Arolaakso-Ahola, S. & Rutanen, M.	2007	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää asiakaslähtöisen, yksilöllisen ja moniammatillisen lähestymistavan vaikutusta ikääntyneiden palvelutalon asukkaiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tuloksena todettiin, että tarvitaan pidempää lisätutkimusta suuremmalla tutkimusryhmällä.	”Ikääntyneiden toimintakyky”
Green Care - hyvinvointia Pohjoisen luonnosta Rovaniemen Ammattikorkeakoulu	Kirja Rovaniemen Ammattikorkeakoulun julkaisusarja C30.	Jankkila, Hilikka (toim.)	2012	Käytännön esimerkkejä Green Caren hyödyntämisestä eri toimialoilla ja yritystoiminnassa sekä sen vaikutuksesta yritystoimintaan.	”Green Care”
Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen Suomen kennelliitto	Tutkimus Suomen kennelliiton julkaisuja 2/2016	Langinvainio, Heimo	2015	Tutkimuksessa käydään läpi koiran ja koiranomistajan välistä suhdetta, omistajan hyvinvoinnin ja onnellisuuden näkökulmasta. Tutkimus tuo esiin, kuinka koirasuhteeseen vaikuttavat koiran pitoon liittyvät tekijät, omistajan	”Hyvää elämää koiran kanssa”

				asenteet, elämäntapa, terveyskäyttäytyminen, sosiaaliset suhteet ja onnellisuus. Tutkimuksessa havaittiin koiranomistajuuden liittyvän myönteisesti itsetuntoon, myönteisten tunteiden heräämiseen ja ilmaisuun. Koiran myös koettiin lisäävän empatiakykyä sekä miehillä, että naisilla.	
lääkkään väestön hyvinvointia edistävät palvelut. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Raportti 13/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.	Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti, sähköinen lähde. Julkaisun osoite https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116792/URN_ISB_N_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1	Mäkelä, M. & Alastalo, H. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.).	2014	Tutkimus osoittaa, että niillä kunnilla ja palveluntuottajilla, joilla toimintatapoja on jo ryhdytty kehittämään, on muita paremmat edellytykset selviytyä väestön ikääntymiseen liittyvistä haasteista, kun ikääntyneiden määrä kasvaa ja heidän palvelutarpeensa monipuolistuvat.	”ikäntyneen toimintakyky” ”ikäntyneen hyvinvointi” ”ikäntyneiden palvelut”
Muutoksia erityisluokan oppilaiden tarkkaavaisuuden kohentamisessa ja ylläpitämisessä koira-avusteista pedagogiikkaa käytettäessä. Helsingin yliopisto	Pro gradu-tutkielma. Sähköinen lähde, julkaisun osoite https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/228507/Anni%20Peltoniemi%2C%20gradu.pdf?sequence=2	Peltoniemi, A.	2017	Tämän tutkimuksen tulosten mukaan sekä oppilaiden tarkkaavaisuuden kohentamisessa että ylläpitämisessä tapahtuu positiivisia muutoksia koira-avusteista pedagogiikkaa käytettäessä.	”koira-avusteinen terapia” ”eläinavusteinen terapia”
The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the	Väitöskirja	Rappe, Erja	2005	Tutkimuksessa selvitettiin kasvien ja viherympäristön	Goolge scholar

elderly living in long-term care. Academic dissertation. Department of applied biology. University of Helsinki. Publication no. 24.	Sähköinen lähde, julkaisun osoite http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf			vaikutusta laitoksessa (palvelukoti, dementia koti ja vanhainkoti) asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin kokemukseen. Tutkimuksen tuloksena kasvit ja viherympäristö ovat ikääntyneille tärkeitä ja ne lisäävät ikääntyneillä psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia aististimulaatioiden, myönteisten tunteiden, ja palkitsevan toiminnan kautta. Ulkoilu viherympäristössä paransi unenlaatua, rauhoitti mieltä, toi keskittymiskykyä ja voimavaroja.	"Erja Rappe"
Mielen luonto - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita Prima Oy	Kirja	Salonen, Kirsi	2010	Uudempi päivitetty painos v. 2005 kirjasta.	"Salonen, K." "Ympäristöpsykologia"
Mieli ja maisemat - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita Prima Oy	Kirja	Salonen, Kirsi	2005	Eko- ja ympäristöpsykologian käsitteen sisältö ja miten niiden avulla voidaan edistää terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia.	"Salonen, K." "Ympäristöpsykologia"
Eläinten merkitys vanhustyössä. Tapaustutkimus Teppo-kissan merkityksestä palvelutalo Vuoroparin arjessa.	Pro gradu-tutkielma Sähköinen lähde, julkaisun osoite https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37901/URN%	Saranpää, K.	2012	Eläimen ottaminen palvelutaloon ei välttämättä tarkoita kovinkaan suuria muutoksia sen tilaan tai arkeen ja kissa lemmikkinä on suhteellisen vaivaton ja	"eläinterapia"

Jyväskylän Yliopisto	3ANBN%3Afi%3Aaju-201205271739.pdf?sequence=1			edullinen. Ensiarvoisen tärkeää yhteiselon onnistumisen kannalta on eläimeen sitoutunut henkilökunta.	"eläinavusteisuus"
Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. MTT:n julkaisuja.	Maatalouden tutkimuskeskuksen julkaisuja. Sähköinen julkaisu, julkaisun osoite http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf	Soini, K. (toim.)	2014	Green Care täyttää sosiaalisen innovaation piirteet. Suomessa on aivan viime vuoden aikana käynnistynyt useita alueellisia Green Care -hankkeita, ja siksi voidaan väittää, että Suomessa ollaan siirtymässä jo uutuusvaiheesta erikoistuvaiheeseen.	"Green Care-toiminta Suomessa" "Green Care + arviointi"
Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care-toimintavan suuntaviivat Suomessa. MTT:n julkaisuja.	Maatalouden tutkimuskeskuksen julkaisuja. Sähköinen julkaisu, julkaisun osoite http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Vehmasto, E. (toim.)	2014	Green Care -toimintatapa edellyttää monilla aloilla ammatillisen osaamisen täydentämistä. Neuvonnallista ja koulutuksellista tukea tarvitaan toimintatavan käyttöönottoon, laadunhallintaan, ja asiakaslähtöisten ratkaisujen luomiseen.	"Green Care-toiminta Suomessa"
JULKAISUN NIMI, ULKOMAALAISET TUTKIMUKSET					
Green Care services around Europe	Seminaariesitys Sähköinen julkaisu, julkaisun osoite http://www.umb.no/sta-	Hassink, J.	2007	Green Caresta tarvitaan tulevaisuudessa Euroopassa lisää tutkimusta. Eläinavusteisten menetelmien integraatio. Eri maissa hyvin erilaisia käytänteitä; Green	"Green Care in Europe"

	tisk/greencare/meetings/presentations_vienna_2007/jan_hasinkinternationalcongresjuni2007.pdf			Caren kansainvälinen yhdenmukaistaminen.	
Researching the Benefits of Green Care University of Essex	Seminaariesitys Sähköinen julkaisu, julkaisun osoite http://www.umb.no/statisk/greencare/meetings/abstracts_presentations/hineresearching_the_benefits_of_green_care_cost_06.pdf	Hine, R.	2007	Tulevaisuudessa Green Care-maatilatoiminnassa tarvitaan monipuolisuutta ja useita eri toimialoja yhdistävää toimintaa. Näin myös maatalouden toimintojen elinvoimaa parannetaan.	"Green Care in Europe"
Green care in Agriculture: Health effects, Economics and Policies. 1st European COST Action 866 conference.	Seminaarin työryhmien tutkimusjulkaisu Sähköinen julkaisu, julkaisun osoite http://www.soziale-landwirtschaft.de/pet-rarca_media/literatur/2007/braastad-gallis-sempik-senni-van%20elsen-vienna-2007.pdf	Gallis, C. Th. (toim.)	2007	Green Caren positiivisista vaikutuksista on runsaasti tutkimustietoa. Luonnolla on terapeuttista vaikutusta useissa eri konteksteissa, mutta lisätutkimusta tarvitaan.	"Green Care in Europe" "Green Care + agriculture"
Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture	Tutkimusjulkaisu Sähköinen lähde, julkaisun osoite http://www.agrarum-	Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D.	2010	Tutkimus nostaa esiin käynnissä olevien tutkimusprosessien vähäisen määrän sekä terveydenhuollon henkilökunnan kouluttami-	"Green Care in Europe"

Loughborough University	weltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf			sen tarpeen. Vihreää hoivaa voidaan toteuttaa useimmissa maissa kunkin yhteisön tarpeisiin sitä muokaten.	"Green Care + agriculture"
-------------------------	--	--	--	---	----------------------------

Liite 2 Verkkosivujen sisältö

Etusivu / Green Care – mallin esittely

Mikä on Green Care – malli?

Green Care -malli on Green Karelia – hankkeen toimeksiantona tehty Laurea ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä syntynyt sivusto, jonka tarkoitus on helpottaa ikääntyneiden hoiva- ja palveluasumisen yksiköitä ottamaan toimintaansa mukaan erilaisia vihreään hoivaan perustuvia toimintatapoja. Green Care -mallia voi käyttää suunnittelun apuvälineenä silloin, kun halutaan tukea ja ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä luonto- ja eläinlähöisten menetelmien avulla. Green Care -mallin käytön toivotaan edistävän kiinnostusta vihreään hoivaan ja sen käyttöön ikääntyneiden hoivatyössä.

Green Care – Vihreä hoiva?

Luonto luo hyvinvointia. Se elvyttää, osallistaa ja tarjoaa tunteita herättäviä kokemuksia. Luontoa ja eläimiä voidaan hyödyntää ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hoidossa monin tavoin. Green Care – Vihreä hoiva, on toimintaa, jolla tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä, silloin kun tuotetaan hyvinvointipalveluita. Green Care -toiminta voi sijoittua luontoon tai maatilalle, mutta yhtä lailla siihen voi kuulua myös luonnon elementtien hyödyntäminen sisätiloissa tai kaupunki- ja laitosympäristöissä. Hoivatyölle vihreä hoiva tarjoaa upeat puitteet toteutettavaksi useassa eri toimintaympäristössä maataloilta kaupunkien keskustoihin. Green Care -toiminta voidaan jakaa luontovoiman- ja luontohoivan palveluihin. Luontohoivalla tarkoitetaan hoivaan ja kuntoutukseen kuuluvia palveluita, jotka edellyttävät sosiaali- tai terveysalan koulutusta.

Kuinka Green Care -mallia käytetään?

Hoivapalveluiden tarjoajan sijainnista riippumatta, Green Care – malli auttaa löytämään kaikkiin toimintaympäristöihin sopivia vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia. Vihreän hoivan toteutus ei saa viedä liikaa aikaa ja sen tulee olla luontevasti integroitavissa hoivakodin arkeen. Green Care mallin avulla voi löytää vaihtoehtoja kustannustehokkaaseen ja helposti toteutettavaan toimintaan, mutta ideoita löytyy myös isompia resursseja vaativiin ratkaisuihin. Green Care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista. Mikäli palvelukoti määrittää toimintansa

Green Care toiminnaksi, tulee sen täyttää Green Care toiminnan edellyttämät koulutus -ja laatuvaatimukset. Monia Green Care -mallissa esitettyjä toimintatapoja voidaan hyödyntää palvelukotien arjessa myös ilman, että palvelukodin tulisi olla virallisesti Green Care -palveluiden tarjoaja.

Mallin toimintaesimerkkien toteutuksessa voidaan hoitohenkilökunnan panostuksen lisäksi hyödyntää myös esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, fysioterapiaa tai toimintaterapian keinoja. Oleellista on se, että vihreällä hoivalla pyritään johonkin konkreettiseen asiaan, kuten mielen ja kehon virkistymiseen tai toimintakyvyn ylläpitoon tai sen kasvamiseen.

MAASEUTUYMPÄRISTÖ

ELÄIMET

Vuorovaikutuksellinen suhde ihmisen ja läheisen eläimen kanssa edistää terveyttä usealla eri tavalla. Eläimet auttavat meitä käsittelemään omia tunteitamme, muistojamme ja kokemuksiimme. Ne lievittävät stressiä sekä yksinäisyyttä. Niiden läsnäolo koetaan rauhoittavana. Eläimet myös alentavat verenpainettamme ja hidastavat sykettä. Eläimet siis tarjoavat meille audiovisuaalista ja tuntoaistillista stimulaatiota, jonka on mahdollista edistää hyvinvointiamme kemiallisten prosessien kautta.

Siitä sukupolvesta, joka nyt elää vanhuuttaan, on moni nuoruudessaan elänyt elämää, johon eläimet ovat vahvasti kuuluneet sekä työtovereina, että elannonlähteenä. Oman talon kotieläimiin saattoi olla hyvinkin henkilökohtaiset suhteet. Eläinten läheisyys myös vanhuudessa-kin, voi siis olla monelle ikääntyneelle toivottua. Ikääntyneelle lemmikki tai vieraileva eläin, voi tuoda myös helpotusta yksinäisyyden kokemukseen. Jo puiston tai pihan lintujen ruokkiminen voi tarjota seuraa ja tekemistä arkeen. Koiralle taas voi kertoa tarinoita tai uskoitua murheistaan ja pohtia niihin ratkaisuja.

Palvelukodeissa monet ikääntyneet viettävät mielellään aikaa eläimen seurassa, taputtelevat niitä, juttelevat niille ja joskus jopa kävelevät eläin seuranaan. Tämänkaltaisen toiminnan on palvelukodeissa havaittu kasvattavan ikääntyneiden yleistä aktiivisuutta ja saavan asukkaat liikkeelle sängynpohjasta ja olemaan kontaktissa muiden ihmisten kanssa, joka taas edelleen mahdollistaa erilaisia virkistys- ja harrastetoimintoja.

Kun eläimiä käytetään hoidon tukena, voidaan puhua kahdenlaisesta toiminnasta. Eläinavusteisesta toiminnasta ja eläinavusteisesta terapiasta. Eläinavusteisella toiminnalla tarkoitetaan virkistys- ja harrastetoimintaa, jolloin toiminta on usein vapaaehtoisuuteenperustuvaa, eikä toimintaa osallistuville ole yksilöllisiä tavoitteita, joihin eläinavusteisella toiminnalla pyrittäisiin. Eläinavusteinen toiminta on luonteeltaan enemmän spontaania, ja sen tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja sitä kautta edistää ihmisen hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia sen sijaan, on terapiatyön ammattilaisten ohjaamaa tavoitteellista, pitkäjänteistä toimintaa.

LEMMIKIKT / TUOTANTOELÄIMET

Lemmikit voivat olla osa hoivakodin elämää. Lemmikkien avulla useat positiiviset vaikutukset hoivakodin asukkaille ovat mahdollisia. Pysyvästi laitoksessa asuvien lemmikkien avulla on niihin mahdollista luoda kiintyneempi suhde, joka taas auttaa vahvempien positiivisten vaikutusten kokemisessa. Lemmikkieläintä helliessä mieliala kohoaa ja turvallisuuden tunne kasvaa. Palvelukodissa lemmikkinä voi olla esimerkiksi:

- Kissa
- Koira
- Lintu
- Pieni jyrsijä
- Kaneja
- Akvaariokaloja

Tuotantoeläiminä käsitellään tässä sellaisia eläimiä, joiden pitäminen vaatii maatilaympäristön omaiset tilat ja/tai maata laiduntamiseen tai tarhaamiseen. Tällaisia eläimiä ovat esimerkiksi lampaat, vuohet, kanat sekä alpakat.

Esimerkiksi lampaiden ja kanojen hoitaminen on hyvin toiminnallista ja sopii parhaiten sellaisille ikääntyneille, joilla on melko hyvä oma toimintakyky. Näiden eläinten hoitaminen saattaa olla tuttua monelle lapsuus- ja nuoruusvuosilta, ja tuovat myös ikääntyneelle kokemuksen tarpeellisuudesta ja yhteiseen toimintaan osallistumisesta. Munien kerääminen tai villan käsittely on erinomaista ja mielekästä aktiviteettia, johon hoivakotiasukkaat yleensä hyvin mielellään osallistuvat. Jo pelkkä kanojen tarkkailu tarjoaa virikkeellistä aktiviteettia. Tämä pätee myös muihin eläimiin. Tuotantoeläintenpidossa, kuten myös lemmikkien kohdalla, on kuitenkin huomioitava muun muassa eläimiin liittyvän toiminnan eettisyys, resurssit sekä eläinten tarvitsema tila ja niiden pitoon soveltuvat eläinsuojat ja ulkoilualueet. Tuotantoeläintenpidossa tulee myös huomioida niiden pitoon vaikuttavat lait ja säädökset.

Lue lisää:

Eviran ohjeistus kesäkanojen pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesakanojen-pitajalle/>

Suomen Kanayhdistys ry. Kesäkanan hankkiminen ja pito. <https://www.suomenkanayhdistys.fi/kanainfoa/kesakanan-hankkiminen-ja-pito/>

Eviran ohjeistus kesä- ja lemmikkilampaiden pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysytya/muistilista-kesa--tai-lemmikkilampaiden-pitajalle/>

Suomen Lammasyhdistys ry. Kesälampaiden myynti ja vuokraus <https://lammasyhdistys.fi/lampurille/kesalampaiden-myynti-ja-vuokraus/>

Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

TERAPIAELÄIMET / KAVERIELÄIMET

Eläinten läsnäolosta on hyötyä myös silloin, vaikka eläin olisi läsnä vain vähän aikaa. Erilaisia eläinkokemuksia voi tarjota pysyvien eläinasukkaiden vaihtoehtona, tai niiden rinnalla, joko osittamalla terapia- tai kaverieläinpalveluita palveluntuottajilta tai erilaisten hyväntekeväisyys- tai yleishyödyllisten yhdistysten kautta. Terapia- tai kaverieläimet ovat eläimiä, joiden ohjaajilla on yleensä jokin koulutus tai kurssitus tehtävään (ei kuitenkaan välttämättä sosiaali- ja terveysalalta). Eläinten omistajilla/ohjaajilla on pedagogista ymmärrystä sekä osaamista eläimen hyödyntämisestä kuntouttavassa työssä. Terapia- ja kaverieläinten vierailut voidaan sopia tarpeen mukaan, esimerkiksi kerran kuussa tai muulloin sopivana ajankohtana.

Vierailevana eläimenä voi olla esimerkiksi:

- Kissa
- Kani
- Marsu
- Sika
- Kana
- Poro
- Aasi
- Poni / Hevonen
- Laama
- Alpakka

Hevosvierailut voivat tuoda ikääntyneille erityistä merkitystä. Hevosella on vanhempien sukupolvien elämässä oma, tärkeä paikkansa maatalan töiden tekijänä, lemmikkinä ja sotien urheana avustajana. Hevoset voivat herättää paljon muistoja menneisyydestä, ja niitä voi silittää. Niillä voidaan myös järjestää esimerkiksi reki- tai kärryajelua toimintakykynsä puolesta siihen

kykeneville ja halukkaille. Maaseudulla ikääntyneille voi sopia hyvin sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ihmisen ja hevosen vuorovaikutusta ja tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvuun ja tukee hyvinvointia. Ikääntyneiden kohdalla sosiaalipedagogista hevostoimintaa voi toteuttaa hevosten vierailuilla palvelukodissa tai tallivierailuiden kautta. Vierailut tuovat ikääntyneille osallisuuden kokemusta, virkistystä arkeen ja pitävät yllä toimintakykyä.

Eläinvierailuista ja muusta terapia -ja kaverieläimiin liittyvästä toiminnasta saat lisätietoa tutustumalla muun muassa seuraaviin sivuihin:

Eläinavusteiset menetelmät <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Eläinavustajat ry <http://www.elainavustajary.fi/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>

Kennelliiton kaverikoiratoiminta <https://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>

Hali-Bernit <https://www.sennenkoirat.net/harrastustoiminta/hali-bernit>

Suomen karvakaverit <http://suomenkarvakaverit.fi/>

Alpakkaterapia <http://www.alpakkaterapia.fi/index.php>

Nurmelan alpakat <http://www.nurmelanalpakat.fi/>

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry <https://www.hevostoiminta.net/1>

Video suomenhevonen Kiripassin vierailusta Kaunialan sotavamma- ja kuntoutussairaalaan v. 2016: <http://www.kaleva.fi/videot/suomenhevonen-kiripassi-kavi-tervehtimassa-sotaveteraaneja/5301/>

MUUT ELÄINKOKEMUKSET

Eläinten seuraamista ei pidä sitäkään väheksyä kokemuksena. Eläinten tarkkaileminen tai eläinten kuvien katseleminen vaikuttaa helpottavasti stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin. Television eläindokumentteja seuraamalla pääsee tutustumaan myös eksoottisempien eläinten elämään tai muistelemaan omia kokemuksiaan erilaisten eläinten parissa. Positiivisia

eläinmuistoja voivat herättää myös esimerkiksi taulut ja kortit, joissa on eläinten kuvia. Eläinten kuvia voi myös maalata ympäristöön tai eläimet voivat olla läsnä koristeiden tai patsaiden muodossa.

Myös luonnonvaraisista eläimistä voi lumoutua. Luonnonvaraisten eläinten viihtymistä lähiympäristössä, pihalla ja puutarhassa voidaan avustaa esimerkiksi rakentamalla niille sopivia elinympäristöjä tai ruokkimalla lähiluonnon eläimiä. Esimerkiksi näistä elinympäristöistä ovat muun muassa hyönteishotellit, perhospuutarhat, kosteikot sammakoille, linnunpöntöt linnuille ja pesäpaikat siileille. Eläinten ruokinnassa on kuitenkin hyvä muistaa myös ei-toivottujen eläinvieraiden, kuten rottien mahdollisuus.

MAASEUTUYMPÄRISTÖ

LUONTO

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisellä sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen kokemusmaailmaan ja muihin vaikutustekijöihin luontoelementit kytkeytyvät tiiviisti ja kokonaisvaltaisesti. Luonnon äänet ja tuoksut, miellyttävät näköalat, hiljaisuus, luonnon valo ja eläimet hoitavat sekä mieltä, että kehoa. Jo pelkästään luontoa esittävien valokuvien näkeminen vähentää stressiä ja herättää ihmisissä myönteisiä tunteita ja reaktioita.

Luonto ja luontomateriaalit toimivat käytössä hyvin monimuotoisesti ja niitä voidaan hyödyntää useassa eri toiminnassa. Luonto käsitteenä sisältää monia erilaisia elementtejä, kuten vaikkapa tuli, vesi tai lumi, jotka mahdollistavat luontoelementtien monipuolisen ja innovatiivisen käytön. Myös erilaiset luonnon antimet kuten marjat, sienet, kukat tai jopa kivet voivat toimia apuvälineinä terapiakäytössä. Luontomateriaalit tarjoavat mahdollisuutta luontoelämysten kokemiseen muun muassa kosketuksen, äänien ja tuoksujen kautta, myös niissä tapauksissa, joissa itsessään luontoon meneminen on joko vaikeaa tai mahdotonta. Ne tarjoavat mahdollisuuden myös käyttää henkilökohtaista luovuutta käsillä tehden, joka lisää iloa ja hyvinvointia.

Luonto-käsitteen alle mahtuu suuri joukko erilaisia aistimaailman elämyksiä ja kokemuksia. Ikääntyneen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan vaikuttaa aistikanavien kautta tuoden elämyksiä, muistoja ja tunnekokemuksia. Aistit ovat se väylä, jota kautta koemme luonnon vaikutukset. Luonnon äänet ja linnunlaulu kertovat elämästä ja jatkuvuudesta. Nauhoitettuja luonnon ääniä voidaan soittaa myös sisätiloissa. Äänten lisääminen sisätiloihin vaatii suunnittelua, mutta palvelukodeissa niitä voi halutessaan käyttää lähes missä vain yleisissä tiloissa. Esimerkiksi saunaan voi asentaa kaiuttimet soittamaan rentouttavaa äänimaailmaa. Vihreää hyvinvointia voi maksimoida huomioimalla eri aistielementtejä ja -karttoja. Erityisiä aistikanavia luonnon välitykselle ovat kuulo-, näkö- ja hajuaisti.

Aisteja voi hyödyntää suunnitelmallisesti, esimerkiksi miettimällä ensin, mikä on kyseisen henkilön tarve ja mihin se liittyy. Liittyykö tarve esimerkiksi rentoutumiseen, virkistymiseen, nukahtamiseen vai kenties tietyn tunteen tai tunnesyklin aikaansaamiseen. Tämän jälkeen tulee

valita aisti/aistit joiden kautta haluaa valitun tavoitteen saavuttaa. Aisteista valitaan tarpeeseen sopiva ominaisuus, esimerkiksi värien ja materiaalien kautta. Tuoksuja ja makuja voi yhdistellä ja sovittaa oikeaan paikkaan ja hetkeen. Ääntä voidaan hallita äänimaiseminen, akustikan ja toimintaympäristön kautta. Tuntoaistimuksen tuottamisessa voidaan miettiä tuntoaistimuksen sopiva tuottamistapa ja määrittellä sopiva paikka tuntoaistimuksien toteuttamiseen. Ulko- ja sisätiloihin voi tarkoituksella rakentaa myös erilaisia aistipuutarhoja tai aistihuoneita.

Maaseutuympäristö sijoittuu itsestään selvästi luonnon keskelle. Lähellä saattaa olla vettä ja/tai metsää sekä peltomaisemaa ja pihalla kasvimaata. Maaseutu -ja maatilaympäristöt ovat Vihreän hoivan hyödyntämisen kannalta ehkä toimintaympäristöistä monipuolisimmat.

AISTIMAILMA

Kuulo

Kaikki luonnon äänet: vesi, tuuli, linnut. Luonnon ääniä voi kuunnella myös avoimesta ikkunasta

Vuodenaikojen kokeminen kuulon kautta: syksyllä maahan putoavat lehdet, maan jäätyminen aiheuttama kaiku, märkien pintojen vaihtelevat elämykset ja eri sateiden äänet

Lumen tuoma hiljaisuus tai askelten narske

Lehtien havina eri vuodenaikoina

Tunto

Luonnon elementtien kuten sammal, puu, kivet, kävyt, viljantähkät yms. hyödyntäminen esim. askartelussa

Lumen, veden, mullan, hiekan tai kasvien koskettaminen ja muovailu

Nurmella kävely ulkona

Sateen tai tuulen tunteminen iholla, lumipallojen tekeminen

Eläinten läheisyys, koskeminen, silittäminen

Näkö

Maiseman katselua ikkunasta tai pihalta

Värit eri vuodenaikoina

Takkatuli, sähkötakka tai tulen katselu muun näytön kautta

Mielipaikka pihalla

Veden eri muotojen, kuten lumen katselu

Ulkoviljelykset houkuttelevat hyönteisiä ja lintuja

Istutusten ja kukkien katselu, rauhoittuminen

Haju

Kukkien tuoksut

Kypsyvien hedelmien ja marjojen tuoksut

Tuoksut esim. sateen tai viljan puinnin jälkeen

Saunavihtojen tekeminen ja käyttäminen

Havutyöt

Raikas keväätaamu tai syksyn ensimmäinen pakkanen

Maku

Villinä kasvavien kasvien maut, kuten ketunleipä, villit marjat

Ruokaelämysten vahvistaminen ääniä hyväksi käyttäen, esim. ruokailu pihalla

Satokauden maut, tuoreena tai säilöttynä

Lue lisää:

Aistien-menetelmä <http://www.aistienmenetelma.net/files/1313/8607/2167/aistien-menetelma.pdf>

Eläkeliiton ja yhteistyökumppaneiden ”Tehdään yhdessä – luontoaiheinen ryhmätoiminta” – opas <http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/1/fid/216>

Video:

Green Care luontokokemuspolku – ikäihmiset <https://www.youtube.com/watch?v=k0xfxA9bZTQ>

Luontomateriaalien keräämisessä on hyvä huomioida:

Jokamiehen oikeudet [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

MAASEUTUYMPÄRISTÖ

PUUTARHA

Ikääntyneille puutarhatoiminta elvyttää erityisesti kognitiivisia kykyjä, vahvistaa hallinnan tunnetta ja identiteettiä, sekä kannustaa liikkumaan. Kasvien kanssa puuhailu ja yhteiset puutarhatyöt liitetään usein vanhojen positiivisen muistojen elpymiseen ja normaaliuden tunteisiin myös laitosolosuhteissa. Touhuaminen kasvien kanssa parantavaa osallistujien sosiaalisia suhteita. Näistä suhteista taas kumpuaa keskustelunaiheita, tunteita, ajatuksia ja päätelmiä liittyen kasveihin. Puutarha-aktiviteetit tarjoavat mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen sekä osallisuutta normaaliin työntekoon.

Aktiivinen puutarhanhoito voi olla osa virkistystoimintaa ja kuntoutusta. Puutarha-aktiviteetteja käytettäessä tietoisesti ja tavoitteellisesti kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi, on kyse terapeuttisesta puutarhatoiminnasta, joka on ammattilaisen ohjaamaa asiakaskeskeistä toimintaa.

Puutarha maatilaympäristössä voi olla esimerkiksi:

- kotitarvekasvimaa
- perinnepuutarha
- kuntouttava puutarha tai aistipuutarha
- kasvihuone
- marjapensaita / hedelmäpuita
- kesäkukka- tai perennapenkkejä, kukkapensaita esim. pionit, ruusut

VILJELY

Maatilaympäristöön liittyy olennaisena osana viljelytoiminta. Hoivakotitoiminnassa viljely on todennäköisesti useimmiten kotitarveviljelyä, kuten perunoiden viljely hoivakodin koko talven tarpeisiin. Samoin voidaan viljellä marjapensaita ja omenapuita siinä laajuudessa, että niiden sadosta riittää koko hoivakodille sekä esimerkiksi lahjoiksi tai myytäväksi saakka. Nämä ovat myös perinteistä suomalaista kotitarveviljelyä, joka on tuttua suurimmalle osalle ikääntyneistä. Sadon hyödyntämisessä, kuten hillojen tai mehun teossa, voivat olla mukana kaikki asukkaat. Jos maatilaympäristön hoivakodissa on eläimiä, niiden rehujen ainakin osittainen viljely (esim. nurmenviljely, laidunnus) saattaa olla mahdollista. Tämä toki vaatii omaa, asian osaavaa henkilökuntaa sekä jonkin verran maatalouden koneistoa sekä varastointitiloja. Mikäli hoivakodin

yhteydessä tai välittömässä läheisyydessä toimii maatala, voidaan synergiaetuja hyödyntää. Viljeltyjä kasveja voivat olla myös erilaiset marjapensaat, kuten marja-aronia, jolla voi myös reunustaa piha-alueita.

SISÄKASVIT

Kasvit, viherseinät, kukat, kivet ja muut luontoelementit sisätiloissa vaikuttavat edistävasti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Sisäkasvit kohottavat hyvinvointia parantamalla huoneilman laatua nostamalla ilmankosteutta ja vähentämällä sisäilman haitallisia kaasuja kuten formaldehydiä, bentseenejä, heksaaneja ja trikloorietyleenejä. Ne myös vähentävät pölyn kerääntymistä ja lisäävät tilojen viihtyvyyttä. Ne voidaan valita helppohoitoisuuden, tarpeen, allergiaseikkojen tai ulkonäön perusteella, ja vaativat varsin vähän suurempia hoitotoimenpiteitä. Mullan vaihto keväisin ja ravinteiden saannista huolehtiminen ovat useimmille kasveille riittävä hoitoa. Tärkeää on huomioida, etteivät kasvit saa olla myrkyllisiä. On olemassa muistisairauksia (esim. Lewyn kappale-tauti), jonka käytösoireisiin saattaa joillakin henkilöillä kuulua muun muassa kasvien lehtien repiminen ja syöminen. Sisäkasveja voidaan pitää myös, joko kokonaan tai osittain lasitetuilla terasseilla, jolloin ne tulee valita niin, että ne kestävät myös viileämpiä olosuhteita. Sisälle voi myös hankkia leikkokukkia tai kerätä niitä pihamaalta tai pientareilta. Mukaan voi lisätä kauden mukaisia kasveja, kuten esimerkiksi auringonkukkia tai viljantähkiä (jos viljellään itse tai saadaan jostain lähistöltä).

ULKOKASVIT

Ulkokasvien käyttöön maatilaympäristössä on lähes loppumattomasti vaihtoehtoja. Yleensä tilaa ja erilaisia kasvupaikkoja on runsaasti. Ulkokasvit voivat olla joko pelkästään viihtyvyyttä lisääviä ja kauniita katsella, hyötykasveja tai molempia, kuten esimerkiksi vihanneskrassi. Kesäkukat pihalla erilaisissa ruukuissa, laatikoissa tai vaikka vanhoissa maitotonkissa ovat yleisiä.

Ideoita ja ohjeita omien tarpeiden mukaisiin ulkokasveihin löytyy esimerkiksi:

Hyötykasviyhdistys www.hyotykasviyhdistys.fi

Marttaliitto; hyötykasvit <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/hyotykasvit/>

Marttaliitto; puutarha <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

MAASEUTUYMPÄRISTÖ

PIHA

Pihalla käsitetään toimintaympäristön välittömässä läheisyydessä oleva alue, joka voi olla perinteinen ulkopiha, (katettu) terassi tai vaikkapa (lasitettu) parveke. Oleellista on, että pihamaiselta alueelta on jonkinlainen yhteys ulkoilmaan ja päivänvaloon. Terapeuttiseen tarkoitukseen suunnitellut pihat tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä motoristen taitojen vahvistamiseen. Terapeuttiset pihat voivat osaltaan jopa vähentää uni- ja mielialälääkkeiden käyttötarvetta.

Maaseutuympäristössä piha on yleensä laaja alue, joka käsittää myös nurmikkoalueita, istutuksia ja piharakennuksia tai -rakennelmia, kuten esimerkiksi pihakeinu tai sauna. Pihaa voi vihreässä hoivassa hyödyntää sellaisenaan, tai yhdistämällä sen puutarhan tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Maalaismaisemat tarjoavat visuaalisen elvyttävyyden kokemuksia. Pihalla tuttu ja turvallinen ympäristö rentouttaa kehoa ja mieltä. Maatilan arki mukailee luonnon kiertokulkua ja kannustaa rutiineihin. Se auttaa myös orientoitumaan paikkaan ja hetkeen. Pihasta voi luoda tarkoituksella vielä elvyttävämmän ympäristön esimerkiksi aisteja herättelevällä, kuntouttavalla puutarhalla.

AISTIMAAILMA

Kuulo

Luonnon äänet pihalla ja puutarhassa

Eläinten äänet

Maatilan eläinten äänet tuovat mieleen lapsuuden

Tuulikellot

Tuulessa kahisevat kasvit

Solisevan vesiaiheen ääni

Tunto

Eläinten läheisyys, koskeminen, silittäminen.

Esimerkiksi tunne siitä, kuinka hoivakodin lemmikkikissa nukkuu vuoteessa

Lehtien, kukkien, oksien, marjojen, hedelmien ja vihannesten koskettelu, muodot, pinta, pehmeys

Pihakeinussa keinuminen

Nurmikolla paljain jaloin kävely

Luontomateriaaleista askartelu

Näkö

Laiduntavien eläinten katselu rauhoittaa

Mielipaikan valinta pihalta

Istutusten, kukkien, marjapensaiden ja omenapuiden katselu, rauhoittuminen

Haju

Kypsyvien marjojen ja hedelmien tuoksut

Maatilaneläinten tuoksut tuovat muistoja

Leikatun nurmikon tuoksu

Keväällä mullan tuoksu (istutusten yhteydessä), syksyllä esim. poltettavien risujen tuoksu

Maku

Satokauden maut, tuoreena tai säilöttyinä

Omien eläinten tuotteet, kuten omien kanojen munat

Ulkona syöminen ja juominen, kahvittelu, grillaaminen (esim. jos grillikota, niin pannukahvit)

HYÖTYLIIKUNTA

Ikääntyneen kokemus siitä, että hänellä on jokin tärkeä, konkreettinen tehtävä, edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Tällöin hänellä on mahdollisuus kokea, että hänellä on vielä merkitystä ja hallintaa elämässään. Piha tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten pienien askareiden toteuttamiseen. Pienet askareet ja pienikin työpanos ja tehtävä voi tuoda oman arvon ja merkityksellisyyden tunnetta ikääntyneen elämään.

Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Pihatyöt eri vuodenaikoina, esim. haravoiminen, nurmikonleikkuu, istutusten kitkeminen ja hoitaminen, joihin jokainen voi osallistua kykyjensä ja jaksamisensa mukaan
- Kukkien tai muiden kasvien ja viljelysten kastelu ja hoitaminen, esim. kuivien kukkien nyppiminen; asukas/asukkaat saavat valita mielensä mukaisia kukkia ja muita istutuksia ja osallistuvat ”omien” kasviensa hoitamiseen
- Lemmikki/tuotantoeläinten hoitaminen ja ruokkiminen, niiden asuintilojen siivoaminen
munien kerääminen, lampaiden kerintä, koirien kävelytys
- Piha-alueen, terrassin, eläintilojen, kasvihuoneen tms. siistiminen
- Sadonkorjuu; marjojen, hedelmien ja vihannesten poiminta
- Yrttiteeainesten kerääminen ja kuivaaminen, esim. vadelman ja mustaherukan lehdet, maustekasvit
- Kukka- ja kasvimaiden hoitaminen, kastelu ja kitkeminen
- Sadon valmistus ja säilöminen

Muuta mielenkiintoista toimintaa pihalla:

- Villivihannesretket ja villivihannesten hyödyntäminen
- Kukkien poiminta
- Talvella lumiukon, jäälyhtyjen tai lumilyhtyjen rakentaminen
- Saunavihtojen tekeminen kesällä
- Linnun -tai lepakonpönttöjen rakentaminen
- Hyönteishotellien rakentaminen
- Kukkalaatikoiden rakentaminen
- Askartelutarpeiden keräily
- Pihalta löytyvistä luonnonmateriaaleista koriste ja/tai hyötyesineiden valmistaminen
- Pihalla voi olla myös yhteistä toimintaa mm. grillaaminen, juhlat

MAASEUTUYMPÄRISTÖ

METSÄ

Luontomaisema on ikääntyneelle merkityksellinen. Luontoympäristö rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta. Luonnossa oleilu ja ulkoilu vähentää stressiä, kohottaa mielialaa ja parantaa unen laatua. Se myös parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä ja lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja osallistumisen halua. Vaikutukset voi huomata paremmin erityisesti niillä ikääntyneillä, joilla on todettu masentuneisuutta. Muistisairaille ikääntyneille viherympäristö taas tuo myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan.

Luonnon elvyttävät vaikutukset tulevat esille erityisesti silloin, kun lähiviheralueita käytetään säännöllisesti yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Suurempi vaikutus on erityisesti kaupunkien ulkopuolisilla luontoalueilla, ne sillä vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Vahvempia elpymiskokemuksia, sekä vahvempaa emotionaalista hyvinvointia saavutetaan myös silloin, kun vapaa-ajasta suurempi osa käytetään ulkoiluun. Parasta elpymistä tapahtuu luonnossa sijaitsevilla mielipaikoilla ja erityisen voimakasta elpymiskokemusta voi saavuttaa silloin, kun mielipaikka sijaitsee rannalla, virkistysalueella tai metsässä.

Metsä on suomalaiselle luonnollinen oleskeluympäristö, joka rauhoittaa ja tuo tiettyä ajattomuuden tuntua. Metsässä kulkeminen ei ole itsestäänselvyys, jos toimintakyky on rajoittunut. Metsän äärelle, sen tunnelmasta nauttimaan, voi kuitenkin päästä myös sellaisessa tilanteessa; esimerkiksi nuotiopaikalle tai kodalle, tai vaikkapa helppokulkuisille, rakennetuille poluille. Tällaisia virkistysalueita löytyy monesta kunnasta.

AISTIMAAILMA

Kuulo

Puiden humina

Lintujen laulu

Purojen solina

Tunto

Sammaleen, lehtien, oksien yms. tunnusteleminen ja käyttö virkistystoiminnassa

Puun halaaminen tai koskettaminen

Näkö

Eri puulajien / kasvien tunnistaminen ja mieleen palauttaminen

Metsän eläinten tunnistus

Metsämaiseman katselu

Mielipaikan valitseminen metsästä tai puistosta

Haju

Metsän tuoksut esim. sateen jälkeen

Maku

Riistaeläinten lihaa hyödynnetään ruoanlaitossa

(Itsepoimittujen) marjojen ja sienien käyttö

HYÖTYLIKUNTA JA LUONNONANTIMET

- Marjojen/sienten poiminta
- Villiyrtytien keräily ja villivihannesretket
- Metsässä kulkeminen omien kykyjen mukaan
- Keväisin pajunkissojen kerääminen, kesällä vihtojen ja kerppujen teko (jos kotieläimiä)
- Metsästys ja kalastus

Lue lisää:

Metsämieliharjoituksia https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx

Tutustu myös:

Ikäinstituutin Luontoelämyspolku – ohjaajan opas <http://www.voimaavanhuiteen.fi/blog/luontoelamyspolulta-voimaa-virkeytta/>

Ikääntyneiden hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatilapaivatoiminta.pdf

Tienviittoja hoivamaatila -toimintaan <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123467/URNISBN9789515885845.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

YDINKAUPUNKI

ELÄIMET

Vuorovaikutuksellinen suhde ihmisen ja läheisen eläimen kanssa edistää terveyttä usealla eri tavalla. Eläimet auttavat meitä käsittelemään omia tunteitamme, muistojamme ja kokemuksiamme. Ne lievittävät stressiä sekä yksinäisyyttä. Niiden läsnäolo koetaan rauhoittavana. Eläimet myös alentavat verenpainettamme ja hidastavat sykettä. Eläimet siis tarjoavat meille audiovisuaalista ja tuntoaistillista stimulaatiota, jonka on mahdollista edistää hyvinvointiamme kemiallisten prosessien kautta.

Siitä sukupolvesta, joka nyt elää vanhuuttaan, on moni nuoruudessaan elänyt elämää, johon eläimet ovat vahvasti kuuluneet sekä työtovereina, että elannonlähteenä. Oman talon kotieläimiin saattoi olla hyvinkin henkilökohtaiset suhteet. Eläinten läheisyys myös vanhuudessa-kin, voi siis olla monelle ikääntyneelle toivottua. Ikääntyneelle lemmikki tai vieraileva eläin, voi tuoda myös helpotusta yksinäisyyden kokemukseen. Jo puiston tai pihan lintujen ruokkiminen voi tarjota seuraa ja tekemistä arkeen. Koiralle taas voi kertoa tarinoita tai uskoitua murheistaan ja pohtia niihin ratkaisuja.

Palvelukodeissa monet ikääntyneet viettävät mielellään aikaa eläimen seurassa, taputtelevat niitä, juttelevat niille ja joskus jopa kävelevät eläin seuranaan. Tämänkaltaisen toiminnan on palvelukodeissa havaittu kasvattavan ikääntyneiden yleistä aktiivisuutta ja saavan asukkaat liikkeelle sängynpohjasta ja olemaan kontaktissa muiden ihmisten kanssa, joka taas edelleen mahdollistaa erilaisia virkistys- ja harrastetoimintoja.

Kun eläimiä käytetään hoidon tukena, voidaan puhua kahdenlaisesta toiminnasta. Eläinavusteisesta toiminnasta ja eläinavusteisesta terapiasta. Eläinavusteisella toiminnalla tarkoitetaan virkistys- ja harrastetoimintaa, jolloin toiminta on usein vapaaehtoisuuteenperustuvaa, eikä toimintaa osallistuville ole yksilöllisiä tavoitteita, joihin eläinavusteisella toiminnalla pyrittäisiin. Eläinavusteinen toiminta on luonteeltaan enemmän spontaania, ja sen tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja sitä kautta edistää ihmisen hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia sen sijaan, on terapiatyön ammattilaisten ohjaamaa tavoitteellista, pitkäjänteistä toimintaa.

LEMMIKIKT / TUOTANTOELÄIMET

Myös kaupunkialueella lemmikit voivat olla osa hoivakodin elämää. Lemmikkien avulla useat positiiviset vaikutukset hoivakodin asukkaille ovat mahdollisia. Pysyvästi laitoksessa asuvien lemmikkien avulla on niihin mahdollista luoda kiintyneempi suhde, joka taas auttaa vahvempien positiivisten vaikutusten kokemisessa. Lemmikkieläintä helliessä mieliala kohoaa ja turvallisuuden tunne kasvaa.

Kaupunkiolosuhteissa voi lemmikkinä olla muun muassa

- Kissa
- Koira
- Lintu
- Pieni jyrsijä
- Akvaariokaloja
- Kanoja
- Kaneja

Eri kaupunkien säädökset ja käytännöt tulee tuotantoeläimiksi laskettavien eläinten kohdalla ottaa hankinnassa huomioon. Esimerkiksi kanoja voi yleensä pitää myös taajama-alueella sekä kaupungissa, kunhan siitä ilmoittaa valvovalle viranomaiselle (Evara, maaseutuelinkeinoviranomainen, ympäristöviranomaisen). Eläimiä, kuten kesäkanoja tai -lampaita, voi myös vuokrata kesäksi tms. erikseen sovittavaksi ajanjaksoksi niiden tuotantoon erikoistuneilta maatiloilta, jolloin eläinten ei välttämättä tarvitse olla omia eikä asua pysyvästi hoivakodissa.

Lue lisää:

Eviran ohjeistus kesäkanojen pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesakanojen-pitajalle/>

Suomen Kanayhdistys ry. Kesäkanan hankkiminen ja pito. <https://www.suomenkanayhdistys.fi/kanainfoa/kesakanan-hankkiminen-ja-pito/>

Eviran ohjeistus kesä- ja lemmikkilampaiden pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesa--tai-lemmikkilampaiden-pitajalle/>

Suomen Lammasyhdistys ry. Kesälampaiden myynti ja vuokraus <https://lammasyhdistys.fi/lampurille/kesalampaiden-myynti-ja-vuokraus/>

Suomen Kani- ja jyrsijäliitto <http://www.skjl.net/>
Helsingin Akvaarioseura <http://www.has.fi/>

Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

TERAPIAELÄIMET / KAVERIELÄIMET

Eläinten läsnäolosta on hyötyä myös silloin, vaikka eläin olisi läsnä vain vähän aikaa. Pysyvien eläinasukkaiden vaihtoehtona, tai niiden rinnalla, voi hoivakodeissa vierailia eri eläimiä. Terapia- tai kaverieläimet ovat eläimiä, joiden ohjaajilla on yleensä jokin koulutus tai kurssitus tehtävään (ei kuitenkaan välttämättä sosiaali- ja terveysalalta). Eläinten omistajilla/ohjaajilla on pedagogista ymmärrystä sekä osaamista eläimen hyödyntämisestä kuntouttavassa työssä. Terapia- ja kaverieläinten vierailut voidaan sopia tarpeen mukaan, esimerkiksi kerran kuussa tai muulloin sopivana ajankohtana.

Yleisesti käytetty tuttu kaverieläin on koira, mutta myös muita vaihtoehtoja on kaupunkialueellakin käytettävissä.

Vierailevana eläimenä voivat olla esimerkiksi:

- Kissa
- Kani
- Sika
- Marsu
- Laama
- Alpakka

Pienempien terapia -ja kaverieläinten ohessa myös koulutetut alpakat ja laamat liikkuvat sujuvasti jopa sellaisissa hoivakodeissa, joissa on useita kerroksia.

Eläinvierailuista ja muusta terapia -ja kaverieläimiin liittyvästä toiminnasta saat lisätietoa tutustumalla muun muassa seuraaviin sivuihin:

Eläinavusteiset menetelmät <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Eläinavustajat ry <http://www.elainavustajary.fi/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>

Kennelliiton kaverikoira-toiminta <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat/loyda-lahin-kaverikoiraryhma>

Hali-Bernit <https://www.sennenkoirat.net/harrastustoiminta/hali-bernit>

Suomen karvakaverit <http://suomenkarvakaverit.fi/>

Alpakkaterapia <http://www.alpakkaterapia.fi/index.php>

Nurmelan alpakat <http://www.nurmelanalpakat.fi/>

MUUT ELÄINKOKEMUKSET

Eläinten seuraamista ei pidä sitäkään väheksyä kokemuksena. Eläinten tarkkaileminen tai eläinten kuvien katseleminen vaikuttaa helpottavasti stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin. Television eläindokumentteja seuraamalla pääsee tutustumaan myös eksoottisempien eläinten elämään tai muistelemaan omia kokemuksiaan erilaisten eläinten parissa. Positiivisia eläinmuistoja voivat herättää myös esimerkiksi taulut ja kortit, joissa on eläinten kuvia. Eläinten kuvia voi myös maalata ympäristöön tai eläimet voivat olla läsnä koristeiden tai patsaiden muodossa. Ikkunoiden kautta tai pihalta käsin taas on mahdollista seurata kaupunkialueella liikkuvia pieniä eläimiä, kuten esimerkiksi lintuja ja oravia. Lintujen ruokinta, viherkatto, hyönteishotellit tai ruukkupuutarha ovat omiaan tuomaan esimerkiksi perhosten, mehiläisten ja muiden siivekkäiden elämää lähelle seurattavaksi. Lintujen, kuten muidenkin eläinten ruokinnassa on kuitenkin hyvä muistaa myös ei toivottujen eläinvieraiden mahdollisuus. Kaupunkialueilla ei toivottuihin vieraihin voivat kuuluvat herkästi lokit, kesykyyhkyt ja liian tuttavalliseksi käyvät oravat. Kaupunkialuilla saattaa olla myös määräyksiä, jotka rajoittavat eläinten ruokintaa.

YDINKAUPUNKI

LUONTO

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisellä sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen kokemusmaailmaan ja muihin vaikutustekijöihin luontoelementit kytkeytyvät tiiviisti ja kokonaisvaltaisesti. Luonnon äänet ja tuoksut, miellyttävät näköalat, hiljaisuus, luonnon valo ja eläimet hoitavat sekä mieltä, että kehoa. Jo pelkästään luontoa esittävien valokuvien näkeminen vähentää stressiä ja herättää ihmisissä myönteisiä tunteita ja reaktioita.

Luonto ja luontomateriaalit toimivat käytössä hyvin monimuotoisesti ja niitä voidaan hyödyntää useassa eri toiminnassa. Luonto käsitteenä sisältää monia erilaisia elementtejä, kuten vaikkapa tuli, vesi tai lumi, jotka mahdollistavat luontoelementtien monipuolisen ja innovatiivisen käytön. Myös erilaiset luonnon antimet kuten marjat, sienet, kukat tai jopa kivet voivat toimia apuvälineinä terapiakäytössä. Luontomateriaalit tarjoavat mahdollisuutta luontoelämysten kokemiseen muun muassa kosketuksen, äänien ja tuoksujen kautta, myös niissä tapauksissa, joissa itsessään luontoon meneminen on joko vaikeaa tai mahdotonta. Ne tarjoavat mahdollisuuden myös käyttää henkilökohtaista luovuutta käsillä tehden, joka lisää iloa ja hyvinvointia.

Luonto-käsitteen alle mahtuu suuri joukko erilaisia aistimaailman elämyksiä ja kokemuksia. Ikääntyneen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan vaikuttaa aistikanavien kautta tuoden elämyksiä, muistoja ja tunnekokemuksia. Aistit ovat se väylä, jota kautta koemme luonnon vaikutukset. Luonnon äänet ja linnunlaulu kertovat elämästä ja jatkuvuudesta. Nauhoitettuja luonnon ääniä voidaan soittaa myös sisätiloissa. Äänen lisääminen sisätiloihin vaatii suunnittelua, mutta palvelukodeissa niitä voi halutessaan käyttää lähes missä vain yleisissä tiloissa. Esimerkiksi saunaan voi asentaa kaiuttimet soittamaan rentouttavaa äänimaailmaa. Vihreää hyvinvointia voi maksimoida huomioimalla eri aistielementtejä ja -kartoja. Erityisiä aistikanavia luonnon välitykselle ovat kuulo-, näkö- ja hajuaisti.

Aisteja voi hyödyntää suunnitelmallisesti, esimerkiksi miettimällä ensin, mikä on kyseisen henkilön tarve ja mihin se liittyy. Liittyykö tarve esimerkiksi rentoutumiseen, virkistymiseen, nukahtamiseen vai kenties tietyn tunteen tai tunnesyklin aikaansaamiseen. Tämän jälkeen tulee

valita aisti/aistit joiden kautta haluaa valitun tavoitteen saavuttaa. Aisteista valitaan tarpeeseen sopiva ominaisuus, esimerkiksi värien ja materiaalien kautta. Tuoksuja ja makuja voi yhdistellä ja sovittaa oikeaan paikkaan ja hetkeen. Ääntä voidaan hallita äänimaiseminen, akustikan ja toimintaympäristön kautta. Tuntoaistimuksen tuottamisessa voidaan miettiä tuntoaistimuksen sopiva tuottamistapa ja määrittellä sopiva paikka tuntoaistimuksien toteuttamiseen. Ulko- ja sisätiloihin voi tarkoituksella rakentaa myös erilaisia aistipuutarhoja tai aistihuoneita.

AISTIMAILMA

Kuulo

Kaikki luonnon äänet: vesi, tuuli, linnut. Luonnon ääniä voi kuunnella myös parvekkeelta tai avoimesta ikkunasta.

Vuodenaikojen kokeminen kuulon kautta: syksyllä maahan putoavat lehdet, maan jäätyminen aiheuttama kaiku, märkien pintojen vaihtelevat elämykset ja eri sateiden äänet

Lumen tuoma hiljaisuus tai askelten narske

Tunto

Luonnon elementtien kuten sammal, puu, kivet, kävyt, viljantähkät yms. hyödyntäminen esim. askartelussa

Lumen, veden, mullan, hiekan tai kasvien koskettaminen ja muovailu

Nurmella kävely ulkona tai sisäpuistossa

Sateen tai tuulen tunteminen iholla, lumipallojen tekeminen

Eläinten läheisyys, koskeminen, silittäminen

Näkö

Takkatuli, sähkötakka tai tulen katselu muun näytön kautta

Maiseman katselua ikkunasta, parvekkeelta, pihalta tai vaikka maisemataulusta

Värit eri vuodenaikoina

Mielipaikka kaupungissa

Veden eri muotojen, kuten lumen katselu

Ulkoviljelykset ja viherkatto houkuttelevat hyönteisiä ja lintuja

Istutusten ja kukkien katselu, rauhoittuminen

Haju

Kukkien tuoksut

Kypsyvien hedelmien ja marjojen tuoksut

Tuoksut esim. sateen jälkeen

Saunavihtojen tekeminen ja käyttäminen

Havutyöt

Raikas kevätaamu tai syksyn ensimmäinen pakkanen

Maku

Ruokaelämysten vahvistaminen ääniä hyväksi käyttäen, esim. ruokailu pihalla, puistossa, patiolla tai parvekkeella

Satokauden maut, tuoreena tai säilöttynä

Lue lisää:

Aistien-menetelmä <http://www.aistienmenetelma.net/files/1313/8607/2167/aistien-menetelma.pdf>

Eläkeliiton ja yhteistyökumppaneiden ”Tehdään yhdessä – luontoaiheinen ryhmätoiminta” – opas <http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/1/fid/216>

Video:

Green Care luontokokemuspolku – ikäihmiset <https://www.youtube.com/watch?v=k0xfxA9bZTQ>

Luontomateriaalien keräämisessä on hyvä huomioida:

Jokamiehen oikeudet [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

YDINKAUPUNKI

PUUTARHA

Ikääntyneen kokemus siitä, että hänellä on jokin tärkeä, konkreettinen tehtävä, edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Tällöin hänellä on mahdollisuus kokea, että hänellä on vielä merkitystä ja hallintaa elämässään. Ikääntyneille puutarhatoiminta elvyttää erityisesti kognitiivisia kykyjä, vahvistaa hallinnan tunnetta ja identiteettiä, sekä kannustaa liikkumaan. Kasvien kanssa puuhailu ja yhteiset puutarhatyöt liitetään usein vanhojen positiivisen muistojen elpymiseen ja normaaliuden tunteisiin myös laitosolosuhteissa. Touhuaminen kasvien kanssa parantavaa osallistujien sosiaalisia suhteita. Näistä suhteista taas kumpuaa keskustelunaiheita, tunteita, ajatuksia ja päätelmiä liittyen kasveihin. Puutarha-aktiviteetit tarjoavat mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen sekä osallisuutta normaaliin työnteekoon.

Aktiivinen puutarhanhoito voi olla osa virkistystoimintaa ja kuntoutusta. Puutarha-aktiviteetteja käytettäessä tietoisesti ja tavoitteellisesti kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi, on kyse terapeuttisesta puutarhatoiminnasta, joka on ammattilaisen ohjaamaa asiakaskeskeistä toimintaa.

VILJELY

Kotitarveviljelyä voi toteuttaa missä tahansa ympäristössä. Kaupungissa onnistuu esimerkiksi parvekeviljely. (Lasitetulla) parvekkeella voi kasvattaa esimerkiksi kukkia, tomaattia, mansikoita tai yrttejä, joita voi hyödyntää ruoanlaitossa. Myös parvekkeiden seiniä ja kattoa voi hyödyntää viljelyssä. Seiniä voi hyödyntää esimerkiksi hyllykön tai viljelytikkaiden avulla. Myös haidelmäpuita voi saada kasvamaan seinän myötäisesti. Lasitetulla parvekkeella kasvukausi on pidempi. Mikäli parvekeviljelystä kertyy parvekkeelle painoa, tulee parvekkeen kantavuus tarkastaa. Ikkunalautaa tai ikkunan edessä olevaa viljelypöytää voi käyttää perinteisin tavoin, mutta ikkunoille voi ripustaa useita ruukkuja allekkain tai hyödyntää ikkunaa vesiviljelyyn perustavassa vertikaaliviljelyssä.

Varsinkin yrttien viljely ruukuissa tai laatikoissa on helppoa, eivätkä ne tarvitse kastelua ja ravinneisiä kummempia toimenpiteitä. Piha-alueesta riippuen myös ulkokasvimaat tai pieni kasvihuone ovat helposti ja suhteellisen edullisesti toteutettavia viljelymuotoja. Esimerkiksi salaatin, pinaatin ja tillin viljely onnistuu useimmiten, ja satoa saa jo aikaisessa vaiheessa. Sitä myös riittää pitkin kesää, ja on helposti hyödynnettävissä tarvittaessa. Eri kaupunkien käytäntöihin

on hyvä tutustua. Jotkin kaupungit voivat tarjota mahdollisuutta esimerkiksi viljelylaatikolle keksäksi omalle maalleen.

Myös hydro -ja ilmajiljelyyn, joissa multaa ei käytetä tai käytetään vain osittain voi tutustua hoivakodin resurssien mukaisesti. Ehkä yksi eksoottisimmista vaihtoehtoista on yhdistää eläinten seuraaminen (ja mahdollisesti jopa lähiruoka) ja viljely käyttämällä akvaponista vesiviljelyä, joka yhdistää kalojen ja kasvien kasvattamisen.

Eri viljelymahdollisuudet kaupungissa

- Ikkuna-parveke-patio/terassikasvatus (ruukut, laatikot, pussit, seinät, ikkunalaudat, vertikaaliviljely, katto)
- Pihaviljelmät (laatikot, ruukut, pussit)
- Ikkunoilla ja pöytäpinnoilla viljely onnistuu myös ympärivuotisesti erilaisten viljelylaitteiden, kuten pöytäpuutarhojen avulla.
- Kattojen- ja seinien hyödyntäminen; intensiivinen kattoviljely ja viherkatto
 - Mullaton ja kevyempi vaihtoehto kattoviljelyssä on vesiviljelyjärjestelmä. (intensiiviseen kattoviljelyyn tai viherkattoon tarvitaan rakennepiirustukset ja kantavuuslaskelmat). Kattoviljelyä on mahdollista toteuttaa myös ruukkuviljelyynä. Katon tulee kuitenkin kestää viljelyastioiden paino, ja sinne tulee olla kulumahdollisuus.
- Kattokasvihuone

SISÄKASVIT

Kasvit, viherseinät, sisäpuistot, kukat, kivet ja muut luontoelementit sisätiloissa vaikuttavat edistävästi ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Sisäkasvit kohottavat hyvinvointia parantamalla huoneilman laatua nostamalla ilmankosteutta ja vähentämällä sisäilman haitallisia kaasuja kuten formaldehydia, bentseenejä, heksaaneja ja trikloorietylenejä. Ne myös vähentävät pölyn kerääntymistä ja lisäävät tilojen viihtyvyyttä. Ne voidaan valita helppohoitoisuuden, tarpeen, allergiaseikkojen tai ulkonäön perusteella, ja vaativat varsin vähän suurempia hoitotoimenpiteitä. Mullan vaihto keväisin ja ravinteiden saannista huolehtiminen ovat useimmille kasveille riittävää hoitoa. Tärkeää on huomioida, etteivät kasvit saa olla myrkyllisiä. On olemassa muistisairauksia (esim. Lewyn kappale-tauti), jonka käytösoireisiin saattaa joillakin henkilöillä kuulua muun muassa kasvien lehtien repiminen ja syöminen. Sisäkasveja voidaan pitää myös, joko kokonaan tai osittain lasitetuilla terasseilla, jolloin ne tulee valita niin, että ne kestävät

myös viileämpiä olosuhteita. Sisälle voi myös hankkia leikkokukkia tai kerätä niitä pihamaalta tai pientareilta. Usein myös kaupunkialueilla on kukkapeltoja, jotka ovat varta vasten tarkoitettuja asukkaitten itsepoimintaan.

Kaupunkiolosuhteissa erityistä viihtyvyyttä voisivat tuoda:

- Viherseinä tai aktiiviviherseinä
 - Viherseinät tuovat sisätiloihin pehmeyttä, luonnollista raikkautta ja kosteutta. Se tuo myös mukanaan kasvillisuuteen liittyviä positiivisia mielikuvia ja kokemuksia, jotka tuottavat mielihyvää ja rauhoittumista. Myös digitaalisesti voidaan hyödyntää vihreämpäristön vaikutuksia sillä muun muassa viherseiniä on mahdollista saada myös digitaalisena.
- Vihernurkkaus

Lue lisää:

Viherkasvit (kasviallergiat) <https://www.allergia.fi/allergiat/viherkasvit/>

ULKOKASVIT

Ulkokasvit luovat viihtyisyyttä piha-alueille, ja niiden hankinta on varsin edullista. Niiden hoidosta vastaaviksi löytyy myös usein halukkaita asukkaita, niin hoivakoti- kuin asunto-osake-
muotoisessa asumisessa. Ne voidaan sijoittaa parvekkeelle tai ulos, esimerkiksi laatikoihin, ruukkuihin, ampeleihin tai kukka/perennapenkkeihin. Myös pelkälle kalliopinnalle on olemassa sille soveltuvia kasvityyppejä. Ulkokasveja voidaan kasvattaa kaikissa pihaolosuhteissa, ja puutarhaliikkeistä saa neuvontaa erilaisiin kasvuympäristöihin sopivista lajeista ja niiden hoidosta.

Kaupunkiolosuhteissa voi hyödyntää myös ekstensiivistä viherkattoa. Ekstensiivisellä viherkattolla ei viljellä, mutta se tuo vihreyttä, sekä luonnon ääniä ja elämää hoivakodin ympäristöön. Se on myös intensiivistä viherkattoa helpommin toteutettavissa.

Ideoita ja ohjeita omien tarpeiden mukaisiin, myös kaupunkiolosuhteissa viihtyviin ulkokasveihin sekä vinkkejä kaupunkiviljelyyn löytyy esimerkiksi:

Hyötykasviyhdistys www.hyotykasviyhdistys.fi

Marttaliitto; hyötykasvit <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/hyotykasvit/>

Marttaliitto; puutarha <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

Kaupunkiviljely www.kaupunkiviljely.fi

YDINKAUPUNKI

PUISTO

Luontomaisema on ikääntyneelle merkityksellinen. Luontoympäristö rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta. Luonnossa oleilu ja ulkoilu vähentää stressiä, kohottaa mielialaa ja parantaa unen laatua. Se myös parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä ja lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja osallistumisen halua. Vaikutukset voi huomata paremmin erityisesti niillä ikääntyneillä, joilla on todettu masentuneisuutta. Muistisairaille ikääntyneille viherympäristö taas tuo myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan.

Luonnon elvyttävät vaikutukset tulevat esille erityisesti silloin, kun lähiviheralueita käytetään säännöllisesti yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Suurempi vaikutus on erityisesti kaupunkien ulkopuolisilla luontoalueilla, ne sillä vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Vahvempia elpymiskokemuksia, sekä vahvempaa emotionaalista hyvinvointia saavutetaan myös silloin, kun vapaa-ajasta suurempi osa käytetään ulkoiluun. Parasta elpymistä tapahtuu luonnossa sijaitsevilla mielipaikoilla ja erityisen voimakasta elpymiskokemusta voi saavuttaa silloin, kun mielipaikka sijaitsee rannalla, virkistysalueella tai kaupunkimetsässä. Elpymiskokemukset eivät ole yhtä voimakkaita rakennetussa kaupunkiympäristössä ja puistoissa, mutta ikääntyneille niissä vietetty aika on siitä huolimatta merkityksellistä.

Puisto ympäristönä tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Sitä voi käyttää muun muassa rentoutumiseen, virkistäytymiseen ja voimisteluun. Vaihtelua ja elämäniloa voi tuoda, vaikka yhteinen laulu -ja tanssituokio puistossa. Kaupunkialueilta on löydettävissä eri tyyliä, eri kokoisia ja eri näköisiä puistoja, erilaisine kasvillisuuksineen. Kaupunkiympäristössä puisto voi parhaimmillaan edustaa kuin omaa puutarhaa tai pihaa. Puistojen istutukset voivat tuoda mieleen monenlaisia muistoja. Myös sisältä ulospäin näkyvä puisto -tai vihermaisema voi olla ikääntyneelle tärkeä stressin ja kivunlievittäjä. Lähiympäristöjen erilaisia puistoja on hyvä hyödyntää. Erityisesti silloin, jos luontonäkymä ei ole mahdollinen myöskään ikkunoista katsottuna.

Sisäpuisto vaatii resursseja, mutta kaupunkiympäristöisessä hoivakodissa tai toimintakyvyltään heikentyneelle ikääntyneelle se voisi olla aisteja ja mieltä hivelevä kosketus luontoon. Sisäpuiston laajuus tai sinne yhdisteltävät muut elementit, kuten luonnon äänet, ovat suunniteltavissa tilojen ja mahdollisuuksien mukaan. Sisäpuistossa lattia on peitetty nurmella ja ympäristössä voi olla erilaisia viherkasveja, kuvia tai esimerkiksi vesiaiheita.

AISTIMAILMA

Kuulo

Luonnon äänet

Eläinten äänet

Tuulessa kahisevat kasvit

Solisevan vesiaiheen ääni

Tunto

Lehtien, kukkien, oksien, marjojen, hedelmien ja vihannesten koskettelu, muodot, pinta, pehmeys

Nurmikolla paljain jaloin kävely

Luonnonmateriaaleista askartelu

Näkö

Istutusten, kukkien, marjapensaiden ja omenapuiden katselu; rauhoittuminen
Haju

Kypsyvien hedelmien ja marjojen tuoksut

Maku

Satokauden maut, tuoreena tai säilöttynä

Omien eläinten tuotteet, kuten omien kanojen munat
Hyötyliikunta

Yhteiset tai yksilöretket puistoon

Puistoissa tehtävät terapia, kuntoutus tai aistiharjoitteet

Metsämieliharjoitteet puistoissa

HYÖTYLIIKUNTA

- Yhteiset tai yksilöretket puistoon
- Puistoissa tehtävät terapia, kuntoutus tai aistiharjoitteet
- Metsämieliharjoitteet puistossa

Lue lisää:

Metsämieliharjoituksia https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvintivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx

Mielenterveysseuran Hyvän mielen virtuaaliset metsäkävelyt <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mismarkkinointi/p%C3%A4iv%C3%A4itt%C3%A4isyys-hankkeet/mets%C3%A4k%C3%A4vely-yhdisti-mets%C3%A4n-ja-mielenterveyden>

ESIKAUPUNKI

RAKENNETTU VIHERYMPÄRISTÖ

ELÄIMET

Vuorovaikutuksellinen suhde ihmisen ja läheisen eläimen kanssa edistää terveyttä usealla eri tavalla. Eläimet auttavat meitä käsittelemään omia tunteitamme, muistojamme ja kokemuksiamme. Ne lievittävät stressiä sekä yksinäisyyttä. Niiden läsnäolo koetaan rauhoittavana. Eläimet myös alentavat verenpainettamme ja hidastavat sykettä. Eläimet siis tarjoavat meille audiovisuaalista ja tuntoaistillista stimulaatiota, jonka on mahdollista edistää hyvinvointiamme kemiallisten prosessien kautta.

Siitä sukupolvesta, joka nyt elää vanhuuttaan, on moni nuoruudessaan elänyt elämää, johon eläimet ovat vahvasti kuuluneet sekä työtovereina, että elannonlähteenä. Oman talon kotieläimiin saattoi olla hyvinkin henkilökohtaiset suhteet. Eläinten läheisyys myös vanhuudessaakin, voi siis olla monelle ikääntyneelle toivottua. Ikääntyneelle lemmikki tai vieraileva eläin, voi tuoda myös helpotusta yksinäisyyden kokemukseen. Jo puiston tai pihan lintujen ruokkiminen voi tarjota seuraa ja tekemistä arkeen. Koiralle taas voi kertoa tarinoita tai uskoitua murheistaan ja pohtia niihin ratkaisuja.

Palvelukodeissa monet ikääntyneet viettävät mielellään aikaa eläimen seurassa, taputtelevat niitä, juttelevat niille ja joskus jopa kävelevät eläin seuranaan. Tämänkaltaisen toiminnan on palvelukodeissa havaittu kasvattavan ikääntyneiden yleistä aktiivisuutta ja saavan asukkaat liikkeelle sängynpohjasta ja olemaan kontaktissa muiden ihmisten kanssa, joka taas edelleen mahdollistaa erilaisia virkistys- ja harrastetoimintoja.

Kun eläimiä käytetään hoidon tukena, voidaan puhua kahdenlaisesta toiminnasta. Eläinavusteisesta toiminnasta ja eläinavusteisesta terapiasta. Eläinavusteisella toiminnalla tarkoitetaan virkistys- ja harrastetoimintaa, jolloin toiminta on usein vapaaehtoisuuteenperustuvaa, eikä toimintaa osallistuville ole yksilöllisiä tavoitteita, joihin eläinavusteisella toiminnalla pyrittäisiin. Eläinavusteinen toiminta on luonteeltaan enemmän spontaania, ja sen tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja sitä kautta edistää ihmisen hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia sen sijaan, on terapiatyön ammattilaisten ohjaamaa tavoitteellista, pitkäjänteistä toimintaa.

LEMMIKIKT / TUOTANTOELÄIMET

Myös kaupunkialueella lemmikit voivat olla osa hoivakodin elämää. Lemmikkien avulla useat positiiviset vaikutukset hoivakodin asukkaille ovat mahdollisia. Pysyvästi laitoksessa asuvien lemmikkien avulla on niihin mahdollista luoda kiintyneempi suhde, joka taas auttaa vahvempien positiivisten vaikutusten kokemisessa. Lemmikkieläintä helliessä mieliala kohoaa ja turvallisuuden tunne kasvaa.

Esikaupunkiolosuhteissa voi lemmikkinä olla muun muassa

- Kissa
- Koira
- Lintu
- Pieni jyrsijä
- Akvaariokaloja
- Kanoja
- Kaneja
- Lampaista

Esimerkiksi lampaiden ja kanojen hoitaminen on hyvin toiminnallista ja sopii parhaiten sellaisille ikääntyneille, joilla on melko hyvä oma toimintakyky. Näiden eläinten hoitaminen saattaa olla tuttua monelle lapsuus- ja nuoruusvuosilta, ja tuovat myös ikääntyneelle kokemuksen tarpeellisuudesta ja yhteiseen toimintaan osallistumisesta. Munien kerääminen tai villan käsittely on erinomaista ja mielekästä aktiviteettia, johon hoivakotiasukkaat yleensä hyvin mielellään osallistuvat. Jo pelkkä kanojen tarkkailu tarjoaa virikkeellistä aktiviteettia. Tämä pätee myös muihin eläimiin. Tuotantoeläintenpidossa, kuten myös lemmikkien kohdalla, on kuitenkin huomioitava muun muassa eläimiin liittyvän toiminnan eettisyys, resurssit sekä eläinten tarvitsema tila ja niiden pitoon soveltuvat eläinsuojat ja ulkoilalueet.

Eri kaupunkien säädökset ja käytännöt tulee tuotantoeläimiksi laskettavien eläinten kohdalla ottaa hankinnassa huomioon. Esimerkiksi kanoja voi yleensä pitää myös taajama-alueella sekä kaupungissa, kunhan siitä ilmoittaa valvovalle viranomaiselle (Evara, maaseutuelinkeinoveranomainen, ympäristöviranomainen). Eläimiä, kuten kesäkanoja tai -lampaita, voi myös vuokrata kesäksi tms. erikseen sovittavaksi ajanjaksoksi niiden tuotantoon erikoistuneilta maatiloilta, jolloin eläinten ei välttämättä tarvitse olla omia eikä asua pysyvästi hoivakodissa.

Lue lisää:

Eviran ohjeistus kesäkanojen pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesakanojen-pitajalle/>

Suomen Kanayhdistys ry. Kesäkanan hankkiminen ja pito. <https://www.suomenkanayhdistys.fi/kanainfoa/kesakanan-hankkiminen-ja-pito/>

Eviran ohjeistus kesä- ja lemmikkilampaiden pitäjille <https://www.evira.fi/elaimet/usein-kysyttya/muistilista-kesa--tai-lemmikkilampaiden-pitajalle/>

Suomen Lammasyhdistys ry. Kesälampaiden myynti ja vuokraus <https://lammasyhdistys.fi/lampurille/kesalampaiden-myynti-ja-vuokraus/>

Suomen Kani- ja jyrjäliitto <http://www.skjl.net/>
Helsingin Akvaarioseura <http://www.has.fi/>

Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

TERAPIAELÄIMET / KAVERIELÄIMET

Eläinten läsnäolosta on hyötyä myös silloin, vaikka eläin olisi läsnä vain vähän aikaa. Erilaisia eläinkokemuksia voi tarjota pysyvien eläinasukkaiden vaihtoehtona, tai niiden rinnalla, joko osittamalla terapia- tai kaverieläinpalveluita palveluntuottajilta tai erilaisten hyväntekeväisyys- tai yleishyödyllisten yhdistysten kautta. Terapia- tai kaverieläimet ovat eläimiä, joiden ohjaajilla on yleensä jokin koulutus tai kurssitus tehtävään (ei kuitenkaan välttämättä sosiaali- ja terveysalalta). Eläinten omistajilla/ohjaajilla on pedagogista ymmärrystä sekä osaamista eläimen hyödyntämisestä kuntouttavassa työssä. Terapia- ja kaverieläinten vierailut voidaan sopia tarpeen mukaan, esimerkiksi kerran kuussa tai muulloin sopivana ajankohtana.

Vierailevana eläimenä voi olla esimerkiksi:

- Kissa
- Kani
- Marsu
- Sika
- Kana
- Poro
- Aasi
- Poni / Hevonen
- Laama

- Alpakka

Pienempien terapia -ja kaverieläinten ohessa myös koulutetut alpakat ja laamat liikkuvat sujuvasti jopa sellaisissa hoivakodeissa, joissa on useita kerroksia.

Hevosvierailut voivat tuoda ikääntyneille erityistä merkitystä. Hevosella on vanhempien sukupolvien elämässä oma, tärkeä paikkansa maatilán töiden tekijänä, lemmikkinä ja sotien urheana avustajana. Hevoset voivat herättää paljon muistoja menneisyydestä, ja niitä voi silittää. Ikääntyneille voi sopia hyvin sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ihmisen ja hevosen vuorovaikutusta ja tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvuun ja tukee hyvinvointia. Ikääntyneiden kohdalla sosiaalipedagogista hevostoimintaa voi toteuttaa hevosten vierailuilla palvelukodissa tai tallivierailuiden kautta. Vierailut tuovat ikääntyneille osallisuuden kokemusta, virkistystä arkeen ja pitävät yllä toimintakykyä.

Eläinvierailuista ja muusta terapia -ja kaverieläimiin liittyvästä toiminnasta saat lisätietoa tutustumalla muun muassa seuraaviin sivuihin:

Eläinavusteiset menetelmät <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Eläinavustajat ry <http://www.elainavustajary.fi/>

Koirat kasvat- ja kuntoutustyössä ry <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>

Kennelliiton kaverikoira-toiminta <https://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat>

Hali-Bernit <https://www.sennenkoirat.net/harrastustoiminta/hali-bernit>

Suomen karvakaverit <http://suomenkarvakaverit.fi/>

Alpakkaterapia <http://www.alpakkaterapia.fi/index.php>

Nurmelan alpakat <http://www.nurmelanalpakat.fi/>

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry <https://www.hevostoiminta.net/1>

Video suomenhevonen Kiripassin vierailusta Kaunialan sotavamma- ja kuntoutussairaalaan v. 2016: <http://www.kaleva.fi/videot/suomenhevonen-kiripassi-kavi-tervehtimassa-sotaveteraaneja/5301/>

MUUT ELÄINKOKEMUKSET

Eläinten seuraamista ei pidä sitäkään väheksyä kokemuksena. Eläinten tarkkaileminen tai eläinten kuvien katseleminen vaikuttaa helpottavasti stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin. Television eläindokumentteja seuraamalla pääsee tutustumaan myös eksoottisempien eläinten elämään tai muistelemaan omia kokemuksiaan erilaisten eläinten parissa. Positiivisia eläinmuistoja voivat herättää myös esimerkiksi taulut ja kortit, joissa on eläinten kuvia. Eläinten kuvia voi myös maalata ympäristöön tai eläimet voivat olla läsnä koristeiden tai patsaiden muodossa.

Myös luonnonvaraisista eläimistä voi lumoutua. Ikkunoiden kautta tai pihalta käsin taas on mahdollista seurata alueella liikkuvia pieniä eläimiä, kuten esimerkiksi lintuja ja oravia. Luonnonvaraisten eläinten viihtymistä lähiympäristössä ja pihalla voidaan avustaa esimerkiksi rakentamalla niille sopivia elinympäristöjä. Lintujen ruokinta, viherkatto, hyönteishotellit tai ruukkupuutarha ovat omiaan tuomaan esimerkiksi perhosten, mehiläisten ja muiden siivekkäiden elämää lähelle seurattavaksi.

Lintujen, kuten muidenkin eläinten ruokinnassa on kuitenkin hyvä muistaa myös ei-toivottujen eläinvieraiden mahdollisuus. Kaupunkialueilla ei toivottuihin vieraihin voivat kuuluvat herkästi lokit, kesykyyhkyt ja liian tuttavalliseksi käyvät oravat. Kaupunkialueilla saattaa olla myös määryksiä, jotka rajoittavat eläinten ruokintaa.

ESIKAUPUNKI

RAKENNETTU VIHERYMPÄRISTÖ

LUONTO

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisellä sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen kokemusmaailmaan ja muihin vaikutustekijöihin luontoelementit kytkeytyvät tiiviisti ja kokonaisvaltaisesti. Luonnon äänet ja tuoksut, miellyttävät näköalat, hiljaisuus, luonnon valo ja eläimet hoitavat sekä mieltä, että kehoa. Jo pelkästään luontoa esittävien valokuvien näkeminen vähentää stressiä ja herättää ihmisissä myönteisiä tunteita ja reaktioita.

Luonto ja luontomateriaalit toimivat hyvin monimuotoisesti ja niitä voidaan hyödyntää useissa eri toiminnoissa. Luonto käsitteenä sisältää monia erilaisia elementtejä, kuten vaikkapa tuli, vesi tai lumi, jotka mahdollistavat luontoelementtien monipuolisen ja innovatiivisen käytön. Myös erilaiset luonnon antimet kuten marjat, sienet, kukat tai jopa kivet voivat toimia apuvälineinä terapiakäytössä. Luontomateriaalit tarjoavat mahdollisuutta luontoelämysten kokemiseen muun muassa kosketuksen, äänien ja tuoksujen kautta, myös niissä tapauksissa, joissa itsessään luontoon meneminen on joko vaikeaa tai mahdotonta. Ne tarjoavat mahdollisuuden myös käyttää henkilökohtaista luovuutta käsillä tehden, joka lisää iloa ja hyvinvointia.

Luonto-käsitteen alle mahtuu suuri joukko erilaisia aistimaailman elämyksiä ja kokemuksia. Ikääntyneen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan vaikuttaa aistikanavien kautta tuoden elämyksiä, muistoja ja tunnekokemuksia. Aistit ovat se väylä, jota kautta koemme luonnon vaikutukset. Luonnon äänet ja linnunlaulu kertovat elämästä ja jatkuvuudesta. Nauhoitettuja luonnon ääniä voidaan soittaa myös sisätiloissa. Äänten lisääminen sisätiloihin vaatii suunnittelua, mutta palvelukodeissa niitä voi halutessaan käyttää lähes missä vain yleisissä tiloissa. Esimerkiksi saunaan voi asentaa kaiuttimet soittamaan rentouttavaa äänimaailmaa. Vihreää hyvinvointia voi maksimoida huomioimalla eri aistielementtejä ja -karttoja. Erityisiä aistikanavia luonnon välitykselle ovat kuulo-, näkö- ja hajuaisti.

Aisteja voi hyödyntää suunnitelmallisesti, esimerkiksi miettimällä ensin, mikä on kyseisen henkilön tarve ja mihin se liittyy. Liittyykö tarve esimerkiksi rentoutumiseen, virkistymiseen, nukahtamiseen vai kenties tietyn tunteen tai tunnesyklin aikaansaamiseen. Tämän jälkeen tulee valita aisti/aistit joiden kautta haluaa valitun tavoitteen saavuttaa. Aisteista valitaan tarpeeseen sopiva ominaisuus, esimerkiksi värien ja materiaalin kautta. Tuoksuja ja makuja voi yhdistellä ja sovittaa oikeaan paikkaan ja hetkeen. Ääntä voidaan hallita äänimaiseminen, akustikan ja toimintaympäristön kautta. Tuntoaistimuksen tuottamisessa voidaan miettiä tuntoaistimuksen sopiva tuottamistapa ja määrittellä sopiva paikka tuntoaistimuksien toteuttamiseen. Ulko- ja sisätiloihin voi tarkoituksella rakentaa myös erilaisia aistipuutarhoja tai aistihuoneita.

AISTIMAILMA

Kuulo

Kaikki luonnon äänet: vesi, tuuli, linnut. Luonnon ääniä voi kuunnella myös parvekkeelta tai avoimesta ikkunasta.

Vuodenaikojen kokeminen kuulon kautta: syksyllä maahan putoavat lehdet, maan jäätyminen aiheuttama kaiku, märkien pintojen vaihtelevat elämykset ja eri sateiden äänet

Lumen tuoma hiljaisuus tai askelten narske

Tunto

Luonnon elementtien kuten sammal, puu, kivet, kävyt, viljantähkät yms. hyödyntäminen esim. askartelussa

Lumen, veden, mullan, hiekan tai kasvien koskettaminen ja muovailu

Nurmella kävely ulkona tai sisäpuistossa

Sateen tai tuulen tunteminen iholla, lumipallojen tekeminen

Eläinten läheisyys, koskeminen, silittäminen

Näkö

Maiseman katselua ikkunasta, parvekkeelta, pihalta tai vaikka maisemataulusta

Värit eri vuodenaikoina

Takkatuli, sähkötakka tai tulen katselu muun näytön kautta

Mielipaikka kaupungissa, puistossa tai metsässä

Veden eri muotojen, kuten lumen katselu

Ulkoviljelykset ja viherkatto houkuttelevat hyönteisiä ja lintuja

Istutusten ja kukkien katselu, rauhoittuminen

Haju

Kukkien tuoksut

Kypsyvien hedelmien ja marjojen tuoksut

Tuoksut esim. sateen jälkeen

Saunavihtojen tekeminen ja käyttäminen

Havutyöt

Raikas keväätaamu tai syksyn ensimmäinen pakkaneen

Maku

Villinä kasvavien kasvien maut, kuten ketunleipä, villit marjat

Ruokaelämyksen vahvistaminen ääniä hyväksi käyttäen, esim. ruokailu pihalla, puistossa, pantiolla tai parvekkeella

Satokauden maut, tuoreena tai säilöttynä

Lue lisää:

Aistien-menetelmä <http://www.aistienmenetelma.net/files/1313/8607/2167/aistien-menetelma.pdf>

Eläkeliiton ja yhteistyökumppaneiden ”Tehdään yhdessä – luontoaiheinen ryhmätoiminta” – opas <http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/1/fid/216>

Video:

Green Care luontokokemuspolku – ikäihmiset <https://www.youtube.com/watch?v=k0xfxA9bZTQ>

Luontomateriaalien keräämisessä on hyvä huomioida:

Jokamiehen oikeudet [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

ESIKAUPUNKI

RAKENNETTU VIHERYMPÄRISTÖ

PUUTARHA

Ikääntyneen kokemus siitä, että hänellä on jokin tärkeä, konkreettinen tehtävä, edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Tällöin hänellä on mahdollisuus kokea, että hänellä on vielä merkitystä ja hallintaa elämässään. Ikääntyneille puutarhatoiminta elvyttää erityisesti kognitiivisia kykyjä, vahvistaa hallinnan tunnetta ja identiteettiä, sekä kannustaa liikkumaan. Kasvien kanssa puuhailu ja yhteiset puutarhatyöt liitetään usein vanhojen positiivisen muistojen elpymiseen ja normaaliuden tunteisiin myös laitososuhteissa. Touhuaminen kasvien kanssa parantavaa osallistujien sosiaalisia suhteita. Näistä suhteista taas kumpuaa keskustelunaiheita, tunteita, ajatuksia ja päätelmiä liittyen kasveihin. Puutarha-aktiviteetit tarjoavat mahdollisuuksia myös itsereflektioon, rentoutumiseen sekä osallisuutta normaaliin työntekoon.

Aktiivinen puutarhanhoito voi olla osa virkistystoimintaa ja kuntoutusta. Puutarha-aktiviteetteja käytettäessä tietoisesti ja tavoitteellisesti kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi, on kyse terapeutisesta puutarhatoiminnasta, joka on ammattilaisen ohjaamaa asiakaskeskeistä toimintaa.

VILJELY

Kotitarveviljelyä voi toteuttaa missä tahansa ympäristössä. Kuten ydinkaupungissakin, myös rakennetussa viherympäristössä onnistuu esimerkiksi parvekeviljely. (Lasitetulla) parvekkeella voi kasvattaa esimerkiksi kukkia, tomaattia, mansikoita tai yrttejä, joita voi hyödyntää ruoanlaitossa. Myös parvekkeiden seiniä ja kattoa voi hyödyntää viljelyssä. Seiniä voi hyödyntää esimerkiksi hyllykön tai viljelytikkaiden avulla. Myös hedelmäpuita voi saada kasvamaan seinän myötäisesti. Lasitetulla parvekkeella kasvukausi on pidempi. Mikäli parvekeviljelystä kertyy parvekkeelle painoa, tulee parvekkeen kantavuus tarkastaa. Ikkunalautaa tai ikkunan edessä olevaa viljelypöytää voi käyttää perinteisin tavoin, mutta ikkunoille voi ripustaa useita ruukkuja allekkain tai hyödyntää ikkunaa vesiviljelyyn perustuvassa vertikaaliviljelyssä.

Varsinkin yrttien viljely ruukuissa tai laatikoissa on helppoa, eivätkä ne tarvitse kastelua ja ravinneisiä kummempia toimenpiteitä. Piha-alueesta riippuen myös ulkokasvimaat tai pieni kasvihuone ovat helposti ja suhteellisen edullisesti toteutettavia viljelymuotoja. Esimerkiksi salaatin, pinaatin ja tillin viljely onnistuu useimmiten, ja satoa saa jo aikaisessa vaiheessa. Sitä myös

riittää pitkin kesää, ja on helposti hyödynnettävissä tarvittaessa. Eri kaupunkien käytäntöihin on hyvä tutustua. Jotkin kaupungit voivat tarjota mahdollisuutta esimerkiksi viljelylaatikolle kesäksi omalle maalleen.

Myös hydro -ja ilmajiljelyyn, joissa multaa ei käytetä tai käytetään vain osittain voi tutustua hoivakodin resurssien mukaisesti. Ehkä yksi eksoottisimmista vaihtoehdoista on yhdistää eläinten seuraaminen (ja mahdollisesti jopa lähiruoka) ja viljely käyttämällä akvaponista vesiviljelyä, joka yhdistää kalojen ja kasvien kasvattamisen.

Eri viljelymahdollisuudet esikaupunkialueella

- Ikkuna-parveke-patio/terassikasvatus (ruukut, laatikot, pussit, seinät, ikkunalaudat, vertikaaliviljely, katto)
- Pihaviljelmät (kasvihuone, avomaa, laatikot, ruukut, pussit)
- Ikkunoilla ja pöytäpinnoilla viljely onnistuu myös ympärivuotisesti erilaisten viljelylaitteiden, kuten pöytäpuutarhojen avulla.
- Kattojen- ja seinien hyödyntäminen; intensiivinen kattoviljely ja viherkatto
 - Mullaton ja kevyempi vaihtoehto kattoviljelyssä on vesiviljelyjärjestelmä. (intensiiviseen kattoviljelyyn tai viherkattoon tarvitaan rakennepiirustukset ja kantavuuslaskelmat). Kattoviljelyä on mahdollista toteuttaa myös ruokkuviljelyinä. Katon tulee kuitenkin kestää viljelyastioiden paino, ja sinne tulee olla kulumahdollisuus.
- Kattokasvihuone

SISÄKASVIT

Kasvit, viherseinät, sisäpuistot, kukat, kivet ja muut luontoelementit sisätiloissa vaikuttavat edistävästi ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Sisäkasvit kohottavat hyvinvointia parantamalla huoneilman laatua nostamalla ilmankosteutta ja vähentämällä sisäilman haitallisia kaasuja kuten formaldehydia, bentseenejä, heksaaneja ja trikloorietyleenejä. Ne myös vähentävät pölyn kerääntymistä ja lisäävät tilojen viihtyvyyttä. Ne voidaan valita helppohoitoisuuden, tarpeen, allergiaseikkojen tai ulkonäön perusteella, ja vaativat varsin vähän suurempia hoitotoimenpiteitä. Mullan vaihto keväisin ja ravinteiden saannista huolehtiminen ovat useimmille kasveille riittävää hoitoa. Tärkeää on huomioida, etteivät kasvit saa olla myrkyllisiä. On olemassa muistisairauksia (esim. Lewyn kappale-tauti), jonka käytösoireisiin saattaa joillakin henkilöillä kuulua muun muassa kasvien lehtien repiminen ja syöminen. Sisäkasveja voidaan pitää myös, joko kokonaan tai osittain lasitetuilla terasseilla, jolloin ne tulee valita niin, että ne kestävät myös viileämpiä olosuhteita. Sisälle voi myös hankkia leikkokukkia tai kerätä niitä pihamaalta tai pientareilta. Mukaan voi lisätä kauden mukaisia kasveja, kuten esimerkiksi auringonkukkia

tai viljantähtiä (jos viljellään itse tai saadaan jostain lähistöltä). Usein myös kaupunkialueilla on kukkapeltoja, jotka ovat varta vasten tarkoitettuja asukkaitten itsepoimintaan.

Kaupunkiolosuhteissa erityistä viihtyvyyttä voisivat tuoda:

- Viherseinä tai aktiiviviherseinä
 - Viherseinät tuovat sisätiloihin pehmeyttä, luonnollista raikkautta ja kosteutta. Se tuo myös mukanaan kasvillisuuteen liittyviä positiivisia mielikuvia ja kokemuksia, jotka tuottavat mielihyvää ja rauhoittumista. Myös digitaalisesti voidaan hyödyntää vihreympäristön vaikutuksia sillä muun muassa viherseiniä on mahdollista saada myös digitaalisena.
- Vihernurkkaus

Lue lisää:

Viherkasvit (kasviallergiat) <https://www.allergia.fi/allergiat/viherkasvit/>

ULKOKASVIT

Ulkokasvit luovat viihtyisyyttä piha-alueille, ja niiden hankinta on varsin edullista. Niiden hoidosta vastaaviksi löytyy myös usein halukkaita asukkaita, niin hoivakoti- kuin asunto-osakemuotoisessa asumisessa. Ne voidaan sijoittaa parvekkeelle tai ulos, esimerkiksi laatikoihin, ruukkuihin, ampeleihin tai kukka/perennapenkkeihin. Myös pelkälle kalliopinnalle on olemassa sille soveltuvia kasvityyppejä. Ulkokasveja voidaan kasvattaa kaikissa pihaolosuhteissa, ja puutarhaliikkeistä saa neuvontaa erilaisiin kasvuympäristöihin sopivista lajeista ja niiden hoidosta.

Kaupunkiolosuhteissa voi hyödyntää myös ekstensiivistä viherkattoa. Ekstensiivisellä viherkattolla ei viljellä, mutta se tuo vihreyttä, sekä luonnon ääniä ja elämää hoivakodin ympäristöön. Se on myös intensiivistä viherkattoa helpommin toteutettavissa.

Ideoita ja ohjeita omien tarpeiden mukaisesti, myös kaupunkiolosuhteissa viihtyviin ulkokasveihin sekä vinkkejä kaupunkiviljelyyn löytyy esimerkiksi:

Hyötykasviyhdistys www.hyotykasviyhdistys.fi

Marttaliitto; hyötykasvit <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/hyotykasvit/>

Marttaliitto; puutarha <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

Kaupunkiviljely www.kaupunkiviljely.fi

ESIKAUPUNKI

RAKENNETTU VIHERYMPÄRISTÖ

PUISTO JA METSÄ

Luontomaisema on ikääntyneelle merkityksellinen. Luontoympäristö rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta. Luonnossa oleilu ja ulkoilu vähentää stressiä, kohottaa mielialaa ja parantaa unen laatua. Se myös parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä ja lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja osallistumisen halua. Vaikutukset voi huomata paremmin erityisesti niillä ikääntyneillä, joilla on todettu masentuneisuutta. Muistisairaille ikääntyneille viherympäristö taas tuo myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan.

Luonnon elvyttävät vaikutukset tulevat esille erityisesti silloin, kun lähiviheralueita käytetään säännöllisesti yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Suurempi vaikutus on erityisesti kaupunkien ulkopuolisilla luontoalueilla, ne sillä vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Vahvempia elpymiskokemuksia, sekä vahvempaa emotionaalista hyvinvointia saavutetaan myös silloin, kun vapaa-ajasta suurempi osa käytetään ulkoiluun. Parasta elpymistä tapahtuu luonnossa sijaitsevissa mielipaikoissa ja erityisen voimakasta elpymiskokemusta voi saavuttaa silloin, kun mielipaikka sijaitsee rannalla, virkistysalueella tai kaupunkimetsässä. Elpymiskokemukset eivät ole yhtä voimakkaita rakennetussa kaupunkiympäristössä ja puistoissa, mutta ikääntyneille niissä vietetty aika on siitä huolimatta merkityksellistä.

Metsä on suomalaiselle luonnollinen oleskeluympäristö, joka rauhoittaa ja tuo tiettyä ajattomuuden tuntua. Metsässä kulkeminen ei ole itsestäänselvyys, jos toimintakyky on rajoittunut. Metsän äärelle, sen tunnelmasta nauttimaan, voi kuitenkin päästä myös sellaisessa tilanteessa; esimerkiksi nuotiopaikalle tai kodalle, tai vaikkapa helppokulkuisille, rakennetuille poluille. Tällaisia virkistysalueita löytyy monesta kunnasta. Metsä on rakennetussa viherympäristössä tai esikaupunkialueilla usein puistomaista ja hoidettua. Tiet ja polut tai ainakin osa niistä ovat kunnossapidettyjä ja helppokulkuisia, joten liikuntarajoitteistenkin ja pyörätuolilla kulkevien on mahdollista päästä niille. Retkeen voi yhdistää esimerkiksi eväät ja kahvin, kun nautitaan raikkaasta ulkoilmasta.

Puisto ympäristönä tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Sitä voi käyttää muun muassa rentoutumiseen, virkistäytymiseen ja voimisteluun. Vaihtelua ja elämäniloa voi tuoda, vaikka yhteinen laulu -ja tanssituokio puistossa. Kaupunkialueilta on löydettävissä eri tyyliä, eri kokoisia ja eri näköisiä puistoja, erilaisine kasvillisuuksineen. Kaupunkiympäristössä puisto voi parhaimmillaan edustaa kuin omaa puutarhaa tai pihaa. Puistojen istutukset voivat tuoda mieleen monenlaisia muistoja. Myös sisältä ulospäin näkyvä puisto -tai vihermaisema voi olla ikääntyneelle tärkeä stressin ja kivunlievittäjä. Lähiympäristöjen erilaisia puistoja on hyvä hyödyntää. Erityisesti silloin, jos luontonäkymä ei ole mahdollinen myöskään ikkunoista katsotuna.

Sisäpuisto vaatii resursseja, mutta kaupunkiympäristöisessä hoivakodissa tai toimintakyvyltään heikentyneelle ikääntyneelle se voisi olla aisteja ja mieltä hivelevä kosketus luontoon. Sisäpuiston laajuus tai sinne yhdisteltävät muut elementit, kuten luonnon äänet, ovat suunniteltavissa tilojen ja mahdollisuuksien mukaan. Sisäpuistossa lattia on peitetty nurmella ja ympäristössä voi olla erilaisia viherkasveja, kuvia tai esimerkiksi vesiaiheita.

AISTIMAILMA

Kuulo

Luonnon äänet: puiden humina, tuulessa kahisevat kasvit, lintujen laulu, purojen solina

Eläinten äänet

Solisevan vesiaiheen ääni

Tunto

Puun halaaminen tai koskettaminen

Eläinten läheisyys, koskeminen ja silittäminen

Puiston penkillä istuskelu

Lehtien, kukkien, oksien, sammaleen marjojen, hedelmien ja vihannesten yms. koskettelu, muodot, pinta, pehmeys

Näkö

Eri puulajien / kasvien tunnistaminen ja mieleen palauttaminen

Metsän eläinten tunnistus

Metsämaiseman katselu

Mielipaikan valitseminen metsästä tai puistosta

Haju

Metsän tuoksut esim. sateen jälkeen

Kypsyvien hedelmien ja marjojen tuoksut

Leikatun nurmen tuoksu

Maku

Riistaeläinten lihaa hyödynnetään ruoanlaitossa

(itsepoimittujen) marjojen ja sienien käyttö

Ulkona syöminen ja juominen, kahvittelu, grillaaminen (esim. jos grillikota, niin pannukahvit)

HYÖTYLIIKUNTA

- Retket lähipuistoihin/metsiin, virkistys- ja taukopaikkojen hyödyntäminen
- Lintujen ja oravien ruokinta
- Villivihannesretket

Lue lisää:

Metsämieliharjoituksia https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx

Mielenterveysseuran Hyvän mielen virtuaaliset metsäkävelyt <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/p%C3%A4%C3%A4ttyneet-hankkeet/mets%C3%A4k%C3%A4vely-yhdisti-mets%C3%A4n-ja-mielenterveyden>

Tutustu myös:

Ikäinstituutin Luontoelämyspolku – ohjaajan opas <http://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/luontoelamyspolulta-voimaa-virkeytta/>



Tutustu

Green Karelia -hanke
Green Care - malli, opinnäytetyö Laurea
AMK
Green Care Finland
Vihreä veräjä
Green Care - työkirja

Sivuston lähteet



MIKÄ ON GREEN CARE – MALLI?

Green Care -malli on Green Karelia – hankkeen toimeksiantona tehty Laurea ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä syntynyt sivusto, jonka tarkoitus on helpottaa ikääntyneiden hoiva- ja palvelusumisen yksiköitä ottamaan toimintaansa mukaan erilaisia vihreään hoivaan perustuvia toimintatapoja. Green Care -mallia voi käyttää suunnittelun apuvälineenä silloin, kun halutaan tukea ja ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä luonto- ja eläinlähöisten menetelmien avulla. Green Care -mallin käytön toivotaan edistävän kiinnostusta vihreään hoivaan ja sen käyttöön ikääntyneiden hoivatyössä.

Green Care – Vihreä hoiva?

Luonto luo hyvinvointia. Se elvyttää, osallistaa ja tarjoaa tunteita herättäviä kokemuksia. Luontoa ja eläimiä voidaan hyödyntää ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hoidossa monin tavoin. Green Care – Vihreä hoiva, on toimintaa, jolla tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä, silloin kun tuotetaan hyvinvointipalveluita. Green Care -toiminta voi sijoittua luontoon tai maatilalle, mutta yhtä lailla siihen voi kuulua myös luonnon elementtien hyödyntäminen sisätiloissa tai kaupunki- ja laitosympäristöissä. Hoivatyölle vihreä hoiva tarjoaa upeat puitteet toteutettavaksi useassa eri toimintaympäristössä maataloilta kaupunkien keskustoihin. Green Care -toiminta voidaan jakaa luontovoiman- ja luontohoivan palveluihin. Luontohoivalla tarkoitetaan hoivaan ja kuntoutukseen kuuluvia palveluita, jotka edellyttävät sosiaali- tai terveysalan koulutusta.

Kuinka Green Care -mallia käytetään?

Hoivapalveluiden tarjoajan sijainnista riippumatta, Green Care – malli auttaa löytämään kaikkiin toimintaympäristöihin sopivia vihreän hoivan toteutusmahdollisuuksia. Vihreän hoivan toteutus ei saa viedä liikaa aikaa ja sen tulee olla luontevasti integroitavissa hoivakodin arkeen. Green Care mallin avulla voi löytää vaihtoehtoja kustannustehokkaaseen ja helposti toteutettavaan toimintaan, mutta ideoita löytyy myös isompia resursseja vaativiin ratkaisuihin. Green Care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista. Mikäli palvelukoti määrittää toimintansa Green Care toiminnaksi, tulee sen täyttää Green Care toiminnan edellyttämät koulutus- ja laatuvaatimukset. Monia Green Care -mallissa esitettyjä toimintatapoja voidaan hyödyntää palvelukotien arjessa myös ilman, että palvelukodin tulisi olla virallisesti Green Care -palveluiden tarjoaja.

Mallin toimintaesimerkkien toteutuksessa voidaan hoitohenkilökunnan panostuksen lisäksi hyödyntää myös esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, fysioterapiaa tai toimintaterapian keinoja. Oleellista on se, että vihreällä hoivalla pyritään johonkin konkreettiseen asiaan, kuten mielen ja kehon virkistymiseen tai toimintakyvyn ylläpitoon tai sen kasvamiseen.

Sivuston tekstit: Annariikka Rantala & Rea Viikilä

Kuva: Rea Viikilä, 2018

VALITSE TOIMINTAYMPÄRISTÖ ALTA



Maaseutuympäristö



Ydinkaupunki



Esikaupunki
Rakennettu viherympäristö

