

OPINNÄYTETYÖ
MARIA KEROLA 2011

**OSALLISUUTTA JA KASVUA
PUUTARHATERAPIAN KEINAIN**



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö

OSALLISUUTTA JA KASVUA PUUTARHATERAPIAN KEINOIN

Maria Kerola

2011

Toimeksiantaja Kolpeneen Palvelukeskus ky

Ohjaaja Anssi Tulkki

Hyväksytty _____ 2011 _____

Työ on kirjastossa lukusalikappale.

Tekijä	Maria Kerola	Vuosi	2011
Toimeksiantaja	Kolpeneen Palvelukeskus ky		
Työn nimi	Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin		
Sivu- ja liitemäärä	52 + 6		

Puutarhaterapialla on pitkä historia ja sen käyttö on laajentunut erilaisiin hoivaympäristöihin Suomessa ja ulkomailla. Vuorovaikutus asiakkaan, kasvin ja ohjaajan välillä koetaan terapeuttisena. Puutarhaterapian päämääränä on parantaa kuntoutujien hyvinvointia.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida puutarhaterapian menetelmien vaikuttavuutta kuntouttavassa hoitotyössä ja osana kehitysvammaisten kuntoutujien arkea. Kasvien parissa työskentely, niiden hoito ja kasvun seuraaminen tukivat kuntoutujien arkea ja toivat siihen mielekkyyttä.

Ohjattu puutarhakerho muodostui kehitysvammaisista kuntoutujista. Vapaaehtoinen suljettu ryhmä kokoontui kuusi kertaa ja siihen kuului kuusi jäsentä. Puutarhakerhon toiminta suunniteltiin kuntoutujien toiveet huomioiden ja käyttäen kasvukauden materiaaleja. Hoitohenkilökunta asetti kuntoutujille tavoitteet, joiden toteutumista arvioitiin jokaisen puutarhakerhon jälkeen. Arvioinnin keinoina käytettiin havaintoja kerhon aikana, vuorovaikutusta kuntoutujien kanssa ja hoitohenkilökunnan kanssa käytyjä palautekeskusteluja. Puutarhakerhojen havainnot ja niiden reflektointi asetettuihin tavoitteisiin raportoidaan yksilöllisesti opinnäytetyössä.

Saatujen tulosten perusteella puutarhakerho saavutti sille asetettuja tavoitteita. Kerho toimi positiivisena osana kuntoutujien arkea, tuki kuntouttavaa työtä ja toi mielekkyyttä kuntoutujien arkeen. Opinnäytetyö kuuluu Lappilainen Green Care -hankkeen esiselvitystyöhön.

Avainsanat Puutarhaterapia, Green Care, kuntouttava työote

Author	Maria Kerola	Year	2011
Commissioned by	Kolpene Service Center		
Subject of thesis	Participation and Growth with Horticultural Therapy		
Number of pages	52 + 6		

Horticultural therapy has a long history and the use of it has spread into various health care facilities in Finland and abroad. Interaction between a customer, a plant and a therapist is experienced therapeutic. The goal of horticultural therapy is to enhance the wellbeing of the rehabilitees.

This thesis evaluates the use of horticultural therapy as a rehabilitating method to support daily lives of people with disabilities. The use of plants, their maintenance and observance of their growth fostered the rehabilitees' daily lives and brought meaningful substance into it.

The participants of the guided garden club of this study were rehabilitees with disabilities. A voluntary closed group was held six times and it had six participants. In the garden club' the planning of the activities was done according to the rehabilitees wishes and seasonal plant materials were used. The nursing staff set goals for rehabilitees and their achievements were evaluated after every garden club. Observation during the garden clubs, interaction between rehabilitees and feedback discussions were used as methods of evaluation. The observations and reflections for the set goals are reported on an individual bases in this thesis.

Based on the gained results the garden club achieved the set goals. The club acted as a positive force, added meaningful value into the rehabilitees' daily lives and fostered the rehabilitating work method. This thesis is part of the Green Care –project's preliminary report.

Key words horticultural therapy, Green Care, rehabilitating work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN SISÄLTÖ	2
2.2 LAPPILAINEN GREEN CARE	2
3 PUUTARHATERAPIA	4
3.1 PUUTARHATERAPIAN HISTORIA	6
3.2 KUNTOUTTAVAA TYÖSKENTELYÄ KASVIEN PARISSA.....	7
4 YMPÄRISTÖN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINNILLE	9
4.1 TUTKIMUKSIA YMPÄRISTÖKOKEMUKSISTA.....	9
4.4 HYVÄN HOITOYMPÄRISTÖN MERKITYS	12
5 KUNTOUTTAVA TYÖOTE HOITOTYÖSSÄ	15
5.1 KUNTOUTUS JA TOIMINTAKYKY	16
6 PUUTARHAKERHON TOTEUTUS.....	17
6.1 PUUTARHAKERHON TOIMINNAN SUUNNITTELU.....	17
6.4 TURVALLISUUS	20
7 PUUTARHAKERHOT	21
7.1 KEITTIÖPUUTARHA.....	21
7.2 RUUKKUPUUTARHA	22
7.3 OMA KUKKAKETO	25
7.4 YRTIT TUTUKSI JA OMA HERNEVILJELMÄ	28
7.5 VIHHERKASVEJA KOTIIN.....	30
7.6 KUKKAKIMPPU JA SEPPELEEN KORISTELU	32
8 TULOSTEN ARVIOINTIA	34
8.1 HAVAINNOT ARVIOINNIN KEINONA	34
8.2 KIRJAAMINEN	35
8.5 PUUTARHAKERHON ARVIOINNIN TULOKSET	37
8.6 KUNTOUTTAVA ARKI	43
9 POHDINTAA	45
9.1 LISÄTUTKIMUKSEN TARVE TERVEYDEN JA YMPÄRISTÖN SUHTEESTA	45
9.2 OMAN TOIMINNAN ARVIOINTI	45
9.3 POHDINTAA PUUTARHAKERHON TOIMINNASTA	46
9.4 JATKOTOIMINTA.....	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Puutarhaterapian valitseminen opinnäytetyön aiheeksi oli selvää henkilökohtaisten intressieni vuoksi jo sairaanhoitajaopintojen (AMK) alussa. Taustalla on puistopuutarhurin ammatti ja vuosien kansainvälinen kokemus alalta. Syventäviä puutarhaterapian opintoja olen suorittanut Yhdysvalloissa. Kasvien käyttöön hoitotyössä tutustuin vierailulla Kellokosken toiminnallisen kuntoutuksen puutarhatyökeskukseen.

Yhteistyö Kolpeneen palvelukeskuksen kanssa alkoi oppituntien lomassa spontaanilla keskustelulla kuntoutussuunnittelija ja fysioterapeutti Maila Haltian kanssa. Opinnäytetyön toteutuksesta puutarhakerhona keskustelin puutarhaterapeutti Kalervo Nikkilän kanssa. Puutarhakerhon toiminta rakentui kokemuksen ja opintojen sekä Kolpeneen palvelukeskuksen hoitajien ja kuntoutujien toiveiden myötä.

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkastelee puutarhaterapian käyttöä hoitotyön kuntouttavana menetelmänä. Kolpeneen palvelukeskuksessa Rovaniemellä toteutettiin puutarhakerho kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille kesän 2011 aikana. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli kuntouttava ja valmentava arki kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille (Haltia 2010). Kuntoutuspalvelujen tavoitteena Kolpeneella on parantaa ja ylläpitää kuntoutujan toimintakykyä sekä tukea perhettä ja lähiverkostoa (Kolpene 2011). Opinnäytetyö perustuu puutarhaterapian ja hoitotyön teorioihin.

2 OPINNÄYTETYÖN SISÄLTÖ

Opinnäytetyössä suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan kuntoutujille asetettujen tavoitteiden toteutumista puutarhaterapian keinoin. Lähtökohtana puutarhakerhon toiminnalle oli kohderyhmä, puutarhaterapia ja hoitotyön kuntouttava työote.

Toiminnan suunnittelu pohjautui kuntoutujien ja hoitohenkilökunnan esittämiin toiveisiin, ajankohtaan, teoreettiseen viitekehykseen ja ohjaajan taitoihin. Puutarhakerhon toteutus perustui ohjaajan kokemukseen nojaten viitekehykseen, suunnitteluun ja tehtäväanalyysiin sekä vuorovaikutukseen kuntoutujien kanssa.

Tavoitteet puutarhakerhoon osallistuville kuntoutujille asetti Kolpeneen palvelukeskuksen hoitohenkilökunta. Toiminnan arvioinnin perustana olivat havainnot puutarhakerhon aikana, kuntoutujien ja läsnä olleen hoitajan antama suullinen ja kirjallinen palaute sekä palautekeskustelut asumisyksikköjen hoitajien kanssa.

Pyrkimyksenä oli sitouttaa kuntoutujat puutarhakerhoon, mikä mahdollisti asetettujen tavoitteiden arvioinnin. Puutarhakerhoon osallistuminen oli kuntoutujille vapaaehtoista. Ryhmä muodostui kuntoutujien oman kiinnostuksen mukaan. Hoitohenkilökunnan edustaja oli aina läsnä puutarhakerhon kokoontumisissa.

Puutarhakerhon menetelmissä huomioitiin jokaisen osallistujan yksilölliset tarpeet ja rajoitteet. Toteutetuissa menetelmissä puutarhakerhon toiminta mukautettiin osallistujien tarpeiden mukaan. Puutarhakerhon toiminnan vaihtoehdot perustuivat osallistujien tarpeiden tukemiseen ja heidän kuntoutukseensa.

2.2 Lappilainen Green Care

Opinnäytetyö liittyy Lappilainen Green Care -hankkeen esiselvitystyöhön. Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten

hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care -toiminta tarjoaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille luontoa hyödyntäviä terapia- ja kuntoutusmenetelmiä, kuten terapeuttinen puutarhanhoito, ekopsykologia, eläinavusteinen toiminta ja terapia. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2011.)

Ympäristön aktiivinen käyttöönotto ihmisten hyvinvointipalveluissa ja sen tuottamat kokemukset ovat Green Care -mallin keskeisin tavoite. Luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa on keskitytty ihmisen mielen kautta toteutuviin vaikutuksiin, joiden taustalla olevia prosesseja tunnetaan vielä monin osin vaillinaisesti. Tunnistettavissa on kuitenkin ainakin kolmenlaisia osaprosesseja: 1) luonnonympäristössä tapahtuva elimistön rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen, 2) keskittymiskyvyn elpyminen ja 3) mielialojen paraneminen. Green Care -ajatuksen mukaan puutarhaterapia kuuluu terapiaan, kasvatukseen ja opetukseen. (Yli-Viikari 2011.)

Green Care on kehittyvä ilmiö läntisessä Euroopassa ja muuallakin maailmassa. Jokaisella maalla on omia painotuksia ja omat erityispiirteensä. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa keskitytään puutarhaterapiaan, kun taas Suomessa suositaan eläinten käyttöä terapiassa. Puutarhaterapiaa on pidetty menestyksellisenä, sillä se tapahtuu turvallisessa ympäristössä ja sen aktiviteetit tapahtuvat sosiaalisessa yhteisössä. Kasvien kanssa työskentelyn on todettu rentouttavan ja vähentävän stressiä. Green Caren voidaan todeta olevan linkki perinteisen terveydenhuollon ja muiden yhteisöllisten toimintojen, kuten puutarhan- tai eläinhoidon välillä. Toimintojen erilaiset yhdistelmät johtavat monentyyppiseen Green Care -toimintaan. Uudet yhteydet aiemmin erillisten sektorien välille luovat uusia etuja kaikille osanottajille. (Haubenhofen ym. 2010,106–107, 109.)

3 PUUTARHATERAPIA

Puutarhaterapia on ammatillisesti johdettua asiakaslähtöistä toimintaa, jossa käytetään puutarhanhoidollisia keinoja osana osallistujan tietyn muun terapian ja kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. Päämääränä on parantaa asiakkaan sosiaalista, fyysistä tai psykologista toimintakykyä ja kohentaa yleistä hyvinvointia (Haller—Kramer 2006, 5). Puutarhaterapeutti Kalervo Nikkilän mukaan keskeisintä puutarhaterapiassa on kasvien ja ihmisen välinen vuorovaikutus, joka koetaan hyvänä ja rauhoittavana sekä mieltä hoitavana tuntemuksena (Nikkilä 2003, 5–6). Puutarhaterapialla pyritään parantamaan osallistujien hyvinvointia (Simson—Straus 1998, 44).

Puutarhaterapia on terapia- ja kuntoutusohjelmia täydentävä, ammattimaisesti johdettu terapiamuoto, jossa hyödynnetään puutarhanhoitoa, kasveja ja luontoa. Puutarhaterapiaa käytetään kognitiivisen terapian muotona. Sen on todettu auttavan oppimaan uusia taitoja ja muistamaan jo opittuja, lisäämään aloitekykyä ja tarkkuutta yksityiskohdissa. Lisäksi puutarhaterapia auttaa sosiaalisten taitojen kehittämisessä; kasveja hoitaessa oppii vastuuntuntoa ja kokee onnistumisen iloa. Fyysisen kuntoutuksen kannalta puutarhaterapiasta on hyötyä lihasvoiman kuntoutuksessa; se lisää koordinaatiokykyä ja auttaa tasapainon hallinnassa. (The American Horticultural Therapy Association 2011.)

Puutarhaterapiaa kuvataan prosessina, jossa kasveja, puutarhanhoidon aktiviteettejä ja luontaista luonnonläheisyyttä käytetään välineenä ammattimaisesti johdetuissa terapiaohjelmissa ja kuntoutuksessa (Simson—Straus 1998, 3.) Puutarhaterapeutti Kalervo Nikkilän mukaan terapeuttisen hoitotilanteen muodostaa potilaan, terapeutin ja kasvin keskinäinen vuorovaikutus (Nikkilä 2003, 29). Maatalous- ja metsätieteiden tohtori Erja Rappe kuvaa puutarhaterapian olevan

”ihmisen ja kasvien tavoitteellista vuorovaikutusta, jolla pyritään joko parantamaan tai kuntouttamaan toimintakykyä, ennaltaehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä tai edistämään hyvinvointia” (Rappe ym. 2003, 47).

Terapeutit ovat itse kuvanneet puutarhaterapian tuottamia hyötyjä eri tavoin. Steven H. Davis Yhdysvaltojen puutarhaterapiayhdistyksestä toteaa puutarhanhoidon voivan kohentaa fyysistä kuntoa ja voivan antaa helpotusta jännittyneisyyteen sekä onnistumisen tunteen, kyvyistä tai vammoista riippumatta. Puutarhaterapeutti Rachell J. Malatin mukaan näkö- tai kuulovammaisuus ei ole este puutarhanhoidolle. Kasvien kanssa työskentely lisää onnistumisen tunnetta ja parantaa itsetuntoa. Toimintaterapeutti Jim Bradford kirjoittaa puutarhaterapian terveyttä edistäviin hyötyihin kuuluvan kehon toiminnan liikeradan kehittymisen sekä lihaskunnon, kestävyuden ja nivelten kunnon paranemisen. Johtava ruotsalainen toimintaterapeutti Marianne Söderström toteaa puutarhanhoidon vievän ajatuksia pois itsestä ja omasta tilanteesta. Niiden sijaan voi keskittyä kasvien hoitoon. Potilaat, joita itseään hoidetaan, saavat näin mahdollisuuden hoitaa jotakin muuta. (Adil 1994, vii-ix.)

1980-luvulla alkoi nousta uusi puutarhanhoidon näkökulma Human Issues in Horticulture (HIH), joka pyrkii ymmärtämään ihmisten ja kasvien vuorovaikutusta. Professori Paula Diane Relfin mukaan ihmisen ja kasvin vuorovaikutus määritellään ihmisen laajan reaktioasettelun kautta (psykykinen, fyysinen ja sosiaalinen). Vuorovaikutus kasvien kanssa tapahtuu aktiivisen tai passiivisen osallistumisen kautta. HIH sisältää laajasti kasveihin liittyviä asioita, kuten esimerkiksi puutarhaterapian käytön, parantavat ympäristöt ja ympäristökasvatuksen. Se keskittyy erityisesti esteettisiin, sosiaalisiin, kulttuurisiin ja psykologisiin vasteisiin, joita ihminen vastaanottaa kasveista. HIH-tutkimukset ovat poikkitieteellisiä: esimerkiksi psykologian, ympäristöpsykologian ja

lääketieteen metodeja käytetään. Tutkimuksien teorioina käytetään sosiaalitieteen ja ympäristöpsykologian oppeja. (Rappe 2005, 9. University of Hawai'i 2011.)

3.1 Puutarhaterapian historia

Kasvien parissa työskentelyn rauhoittava vaikutus ei liene uutta kenellekään. Ajanlaskun alussa Egyptissä lääkärit määräisivät mieleltään järkkyneille kuninkaallisille puutarhassa kävelyä. Jo silloin ymmärrettiin, että ympäristöllä on rauhoittava vaikutus ihmiseen. (Simson—Straus 1998, 4.)

Puutarhaterapian juuret ovat 1800-luvun puolivälin Isossa-Britanniassa, viktoriaanisen aikakauden sosiaalisen uudistumisen liikkeessä. Suuret psykiatriset sairaalat rakennettiin luonnonkauniille paikoille maaseudulle. Sairaalat sijaitsivat tarkoituksenmukaisesti laajojen peltojen ympäröimänä, sillä puutarhan hoitoa pidettiin tärkeänä. Pelloilla työskentelyä ja vihannesten viljelyä pidettiin hyvänä ja terveellisenä aktiviteettina potilaille, ja samalla se tuotti vihanneksia sairaalan omaan käyttöön. Viljely kytkettiin sairaaloiden omavaraisuuteen. Psykiatristen sairaaloiden potilaiden harjoittama viljely innoitti muita sairaaloita ottamaan käyttöön maanviljelyn. Samaan aikaan viljelytyön painotus siirtyi potilaaseen, pois viljelyn tuottavuudesta. Uusien terapiamuotojen tulon myötä maanviljely poistui sairaaloiden toiminnoista. Sairaaloiden puutarhatoiminta sulautettiin toimintaterapiaan, jolloin puutarhaterapian itsenäinen olemassaolo loppui. (Linden—Grut 2002, 23–24.)

Ihmisen ja kasvien välisen vuorovaikutussuhteen kliininen merkitys ymmärrettiin Yhdysvalloissa, Englannissa ja Espanjassa 1800-luvulla, jolloin puutarhanhoidon todettiin olevan tärkeä lisä psyykkisten sairauksien hoidossa. Yhdysvaltalaisista tohtori Benjamin Rushia on pidetty ensimmäisenä psykiatrina, joka otti käyttöön puutarhanhoidon ja kasvien kanssa työskentelyn psykiatristen sairauksien hoitomuotona. Hän raportoi puutarhalla

olevan parantavia vaikutuksia psykiatristen sairauksien hoidossa. (American Horticultural Therapy Association 2011.)

Ensimmäisen maailmansodan lopulla vuonna 1917 naisten toimintaterapiaosasto Bloomingdalen sairaalassa New Yorkissa Yhdysvalloissa otti käyttöön ensimmäisenä puutarhahoidon opetuksen terveydenhuollon ammattilaisille. Kasvien parissa työskentely sairaaloissa oli tullut hyväksytyksi terapia- ja kuntoutusmuodoksi vapaaehtoisten puutarhakerhon jäsenten avustaessa toimintaterapeutteja toisen maailmansodan aikana Yhdysvalloissa. Tämän laajan toiminnan myötä puutarhahoitoa kokeiltiin kuntoutuskeinona fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoitamisessa. Kasvienhoito tuotti tuloksia kuntoutuksessa ja vähensi potilaan sairaalapäiviä. Vuonna 1951 puutarhaterapia otettiin käyttöön kehitysvammaisten ja vanhusten kuntoutuksessa Michiganin osavaltion sairaalassa. Vuonna 1960 julkaistiin tohtori Donald Watsonin ja psykiatrisen sosiaalityöntekijän Alice Burlingamen kirjoittama ensimmäinen oppikirja puutarhaterapiasta. (Simson—Straus 1998, 4–8.)

Suomessakin psykiatristen sairaaloiden piha-alueista on pidetty huolta kauneutta tavoitellen. Potilaat on haluttu sijoittaa toipumaan rauhalliseen ympäristöön. Sairaaloiden puutarhoja on kuvattu keitaiksi, joissa on kasvanut harvinaisiakin kasveja. Hoitajaksojen ollessa pitkiä puutarhahoito toi arjen elämään erilaisia piirteitä. 1950–1970-luvuilla laitossuunnittelu kehittyi sellaiseen suuntaan, että suuri osa potilaista pääsi kosketukseen luonnon kanssa vain ikkunan läpi. 1980-luvun lopulla uudistettaessa pitkäaikaissairaanhoidoa pihamaa ja puutarha alkoivat palata jälleen osaksi laitospäristöä. (Tapaninen ym. 2002, 123,102.)

3.2 Kuntouttavaa työskentelyä kasvien parissa

Kasvien parissa työskentelyä hyödynnetään Suomessa jo monissa laitoksissa, etenkin pitkäaikaishoitopaikoissa. Kellokosken sairaalassa on toiminnallinen kuntoutus, johon kuuluu

puutarhatyökeskus. Kesällä 2011 tein Kellokosken sairaalan toiminnallisen kuntoutuksen puutarhakeskukseen opintomatkan, joka laajensi näkemystäni kasvien käytöstä kuntoutuksessa ja tarjosi käytännön esimerkkejä toiminnasta. Puutarhakeskuksen palvelut ovat osa potilaan kokonaishoitoa. Puutarhatyö on määriteltyä, tavoitteellista ja ohjattua kuntouttavaa työtoimintaa. Toiminnallisen kuntoutuksen tavoitteiksi on kirjattu muun muassa toivon ja motivaation herääminen sekä potilaan voimavarojen vahvistuminen. (Kellokosken sairaala 2007.)

Osallistuin potilaiden ohjattuun puutarhatyötoimintaan ja potilaan palautekeskusteluun. Olin läsnä tutustumiskäynnillä, jossa esiteltiin puutarhaa ja sen toimintaa uusille potilaille ja heidän hoitajalleen. Työtoiminnassa ohjaajat jakoivat työtehtävät ja ne toteutettiin potilaiden kanssa yhteistyössä. Työtoimintaan osallistuneille ohjaajat kertoivat annetun tehtävän tarkoituksen ja osallistuivat tehtävän toteutukseen kuntoutujien kanssa. Ohjaajien mukaan toiminnassa ei keskitytä sairauteen. Toiminnan aikana vuorovaikutuksella oli suuri merkitys. Puutarhuri kertoi perustelut toiminnalle, jolloin kuntoutujat oppivat uutta tietoa kasvien hoidosta. Perustelut kiinnostivat kuntoutujia ja saivat heidät pohtimaan kasvien elämänkaarta. Kuntoutujat kertoivat toiminnan aikana kokemistaan tunteista. Huomioin toiminnan aikaisen rauhallisuuden, kiireettömyyden ja yhteistyön sujuvuuden. Potilaat selvästi keskittyivät tekemiseen, arvostivat työn merkitystä ja tuloksia. Huomioin toiminnassa olevan tärkeää yhdenvertaisuus, yhteisymmärrys ja yhteistyö.

Työtoiminnan loputtua ohjaaja arvioi kuntoutujan ja hoitajan kanssa puutarhakeskuksen työtoiminnan tuloksia peilaten niitä työtoimintasuunnitelman tavoitteisiin. Toiminnan vaikuttavuutta arvioitaessa käytetään tehtyjä havaintoja. Palautekeskustelussa potilas kertoi kokemuksistaan ja niiden aiheuttamista tunteista. Ohjaaja johti keskustelua ja käytti apuna työtoiminnan aikana tehtyjä kirjauksia. Keskustelussa henkilökunnan kanssa nousivat

esille potilaiden erilaiset valmiudet toimintaan. (Kellokosken sairaalan henkilökunnan haastattelut 2011.)

4 YMPÄRISTÖN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINNILLE

4.1 Tutkimuksia ympäristökokemuksista

Osallistuminen virkistäviin ja kuntouttaviin kokemuksiin voi olla joko passiivista tai aktiivista. Tohtori Stephen Kaplan pitää osallistumista ja kokemuksia luonnon parissa virkistävinä ja kuntouttavina usean kriteerin mukaan. Passiivinen kokemus voi olla esimerkiksi puiston penkillä istumista, kun taas aktiivinen kokemus voidaan kokea esimerkiksi hoitamalla kukkapenkkiä. (Simson—Straus 1998, 24.)

Kaplanin osallistumisen ja kokemuksen kriteerit ovat seuraavat:

”Being away” (Poissaoleva), jolla tarkoitetaan kokemusta ympäristöstä, joka poikkeaa täysin olemassa olevasta stressaavasta ympäristöstä. Samalla se tuo tunteen pakenemisesta ja todennäköisyydestä ajatella muita asioita.

”Extent” (Laajuus), jolla ymmärretään ympäröivä tila tarpeeksi suureksi, jolloin sen ulottuvuus ei rajoita kokemuksia. Tapahtumapaikan eri osat ovat yhteydessä tai kuuluvat yhteen. Laajuus ei ole rajoitettu fyysisellä koolla, vaan se on käsitteellinen. Laajuuden kokemukseen voivat toisella riittää ruukkukasvit tai kasvimaat, kun taas toinen tarvitsee metsää hehtaareittain.

”Fascination” (Kiehtovuus) saa aikaan tahattoman tarkkaavaisuuden. Tällä tarkoitetaan, että osallistujan ei tarvitse kohdistaa huomiotaan tietoisesti tekemiseen, toisin kuin stressaavissa tehtävissä, joissa häiriötekijät täytyy usein sulkea pois mielestä. Kiehtovuus antaa tilaa toipua ponnistelusta ja suunnatusta huomiosta, joita stressaava työ tuottaa.

”Compatibility” (Yhteensopivuus) ympäristön kanssa edistää henkilökohtaisia tavoitteita. Yhteensopivassa ympäristössä yksilö on halukas tekemään ja toimimaan. (Simson—Straus 1998, 24.)

Kaplanit seurasivat 1970-luvulla tekemässään tutkimuksessa vaellusryhmiä ja ryhmäläisten kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Tutkittavat kertoivat kokevansa rauhallisuutta ja kykenevänsä ajattelemaan selvemmin. Pelkästään luonnossa oleskelun koettiin parantavan kuntoutumista enemmän kuin esimerkiksi fyysisesti haastavien aktiviteettien, kuten kiipeilyn. Tätä positiivista vaikutusta tutkijat alkoivat kutsua käsitteellä ”the restorative environment” (kuntouttava ympäristö). Tutkimuksen tulokset olivat laajemmat kuin tutkijat olivat osanneet odottaa. Tutkimuksen mukaan liiallinen ”directed-attention fatigue” (suunnatun huomion uupumus) ilmenee impulsiivisena käytöksenä, levottomuutena, ärtymyksenä ja keskittymiskyvyn puutteena. Suunnatun huomion uupumus johtuu hermoja suojaavien mekanismien väsymisestä niiden estäessä kilpailevia ärsykeitä. Stephen Kaplan selittää teoriaansa: ” - - jos löydät ympäristön, jossa huomioiminen on automaattista, sallit suunnatulle huomiolle levon. Ja tämä tarkoittaa ympäristöä, joka on vahvasti kiehtova.” (Louv 2008, 103–104.)

Tohtori Terry A. Ulrich on tutkinut vatsaleikkauksesta toipuvia potilaita ja ikkunasta avautuvan näkymän vaikutuksia heihin. Tutkimuksen mukaan potilaat, joiden sairaalahuoneen ikkunoista näkyi puita, toipuivat nopeammin kuin potilaat, joiden huoneen ikkunasta näkyi tiiliseiniä. Potilaat, jotka näkivät luontoa, pääsivät sairaalasta nopeammin. Heillä oli vähemmän komplikaatioita, ja he tarvitsivat vähemmän kipulääkkeitä kuin seinänäkymää katsellut verrokkiryhmä (Clay 2001).

Kaplanien teoria kuntouttavasta ympäristöstä (”the restorative environment”) sai tukea Uppsalan yliopiston tohtori Terry A. Hartigin tutkijaryhmän tekemästä tutkimuksesta Ruotsissa.

Tutkimuksessa verrattiin kolmea eri retkeilijäryhmää. Ryhmä, joka meni luontovaellukselle, osoitti parempia tuloksia lukiessaan korjausvedoksia kuin verrokkiryhmät. Verrokkiryhmä, joka meni kaupunkilomalle, ja ryhmä, joka ei lomailut lainkaan, ei osoittanut kehitystä. Vuonna 2001 Hartig osoitti, että luonto voi auttaa ihmisiä toipumaan normaalista rasituksesta. Sen lisäksi tutkimus osoitti luonnon parantavan huomiokykyä. *Monitor on Psychology* -lehden julkaisemassa tutkimuksessa osallistujat saattavat loppuun 40 minuuttia kestävästä tehtävästä, jonka tarkoituksena on uuvuttaa osallistujien suunnattua huomiokykyä. Huomiokykyä uuvuttavan tehtävän jälkeen tutkija antoi sattumanvaraisesti valituille osallistujille tehtäväksi viettää aikaa 40 minuuttia kävellen puistossa, kävellen kaupungin kaduilla tai istuen hiljaa lukemassa aikakauslehtiä ja kuuntelemassa musiikkia. Sen jälkeen ryhmien tuntemuksia vertailtiin. Ryhmä, joka oli kävellyt puistossa uuvuttavan tehtävän jälkeen, osoitti parempia tuloksia lukiessaan vakiokorjausvedoksia verrattuna tutkimuksen muihin ryhmiin. Puistossa kävelleen ryhmän jäsenet ilmoittivat myös kokevansa enemmän positiivisia tunteita ja vähemmän suuttumusta kuin verrokkiryhmän jäsenet. (Louv 2008, 104–105).

Professori Roger S. Ulrichin tutkimusryhmä tarkasteli ympäristön vaikutusten näkymistä fysiologisissa toiminnoissa stressitilanteiden jälkeen. Vuonna 1991 julkaistussa tutkimuksessa opiskelijoille näytettiin työtapaturmien ehkäisyä käsittelevä 10 minuutin mustavalkoinen ja äänellinen video, jossa kuvattiin lavastettuina huolimattomuudesta johtuneita vakavia onnettomuuksia. Sen jälkeen osallistujat jaettiin kuuteen ryhmään, joissa näytettiin 10 minuutin värillinen ja äänellinen video ympäristöstä, neljä kaupunkiympäristöä ja kaksi luontoympäristöä. Fysiologisina osoittimina käytettiin EKG:tä, pulssia, ihon sähkönjohtokykyä ja pään lihasten jännitystä. Mittauksilla saatujen tulosten perusteella luontovideoita katsoneiden koehenkilöiden elpyminen oli nopeampaa ja voimakkaampaa kuin kaupunkiympäristöä katsoneiden verrokkiryhmän jäsenten

elpyminen. Luontovideoita katselleet koehenkilöt raportoivat subjektiivisten tunteiden muuttumisesta myönteiseen suuntaan. (Korpela 2008, 67.)

4.4 Hyvän hoitoympäristön merkitys

Ihmisen toiminta tapahtuu aina jossain ympäristössä, joka muokkautuu toiminnan ja vuorovaikutuksen seurauksena. Hyvä ympäristö tukee toimintakykyä, on turvallinen ja viihtyisä. Tämä ei tarkoita silti haasteetonta ympäristöä, vaan ympäristö tarjoaa vaihtelevuutta aisteille sekä vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille. (Tapaninen ym. 2002, 90.)

Ympäristö on osa ihmisen hyvinvointia. Hyvässä ympäristössä ovat tasapainossa keskenään fyysinen, sosiaalinen ja symbolinen ympäristö. Eri ihmiset voivat kokea samankin ympäristön eri tavoin ja eri asiat koetaan tärkeiksi. Kykyyn toimia ympäristössä vaikuttavat ikä, liikunta- ja toimintakyky, yksilön tottumukset ja mieltymykset. (Tapaninen ym. 2002, 85.)

Hoivaympäristöissä tapahtuu ajan, kulttuurin, arvojen ja hoitokäsityksen tuomia muutoksia. Professori Roger S. Ulrichin mukaan stressin vähentämisen ja mielenalan kohottamisen lisäksi sairaaloissa olevat kasvit ja niitä ympäröivät viheralueet lisäävät potilaiden tyytyväisyyttä kokonaishoitoa kohtaan (Ulrich 2002, 5). Sairaus- ja hoitokäsitys ovat muuttuneet. Hoivaympäristö on kulkenut eristyneisyydestä teknologian hallitsemiin ympäristöihin. Nykypäivänä on palattu etsimään kokonaisvaltaista hoitoa ja puhutaan jopa parantavista ympäristöistä. (Tapaninen ym. 2002, 97.)

Ympäristöä tulisi suunnitella myös kansanterveyden näkökulmasta. Fysiologisten mittausten perusteella voi päätellä jo lyhyiden luontokokemusten tukevan elpymistä päivittäisistä stressitilanteista. Lyhyt luontokokemus voi olla esimerkiksi puistossa kävely ruokatunnilla. Ulrichin mukaan elvyttävien

ympäristöjen tuottama rahallinen säästö ja sen merkitys yhteiskunnalle huomattaisiin laskemalla säästön vaikutus sisätautiosaston hoitovuorokauden hintaan. Tämän havainnon perusteella saatettaisiin luoda ja säilyttää elvyttäviä ympäristöjä. Ympäristöpsykologi Korpela ehdottaa terveysneuvonnassa mielipaikkareseptien käyttöönottoa liikuntareseptien lisäksi. Hänen mukaansa mielipaikkareseptissä huomiota ei kiinnitetäisi niinkään liikuntaan ja sen määrään vaan mieluisissa paikoissa käymiseen ja niistä saataviin kokemuksiin. (Korpela 2008, 72–73.)

Korpela on tehnyt tutkimuksen, jonka mukaan mielipaikat auttavat elpymään ja tarjoavat lohtua. Mielipaikka on erilainen kuin muut paikat, ja ihmisen sosiaalistuminen siihen tapahtuu hänen oman elämänsä kautta. Suomalaisen tutkimuksen mukaan maisemaan ja sen tunnesävyyn reagoidaan nopeasti, mikä viittaa reagoinnin tapahtuvan automaattisesti aivojen lajikehityksellisesti vanhimmassa osassa. Tämän tuloksen valossa viherympäristöjen merkitys ja elinympäristömme parantaminen on tärkeää. Korpelan mukaan puistot, viheralueet ja metsiköt ovat kaupungissa asuvien mielipaikkoja. Mielipaikat vaikuttavat heidän kokemuksiinsa omasta terveydentilasta. Ihmisen terveyden ja mielenterveyden kannalta viherympäristöt ovat tärkeitä. (Tapaninen ym. 2002, 100–101.) Korpelan mukaan stressistä elvyttävät vaikutukset ovat tyypillisiä luonnossa sijaitseville mielipaikoille (Korpela 2008, 69).

Tohtori Terry A. Hartigin tutkimuksen mukaan luontoympäristön myönteiset vaikutukset tulevat esille liikuttaessa todellisessa ympäristössä. Hänen tekemässään kokeessa tutkittiin koehenkilöiden verenpainetta tarkkaavaisuutta rasittavien tehtävien jälkeen. Tehtävien jälkeen yksi ryhmä koehenkilöitä käveli luontoreittiä ja toinen ryhmä kaupunkireittiä. 20 minuutin kävelyn kohdalla luontoreittiä kävelleiden keskimääräinen systolinen verenpaine oli 6mmHg:aa ja diastolinen 5mmHg:aa matalampi kuin kaupunkireittiä kävelleellä verrokkiryhmällä. (Korpela 2008, 67.)

Suomen Mielenterveysseura kokosi vuonna 1992 asiantuntijaraadin, jonka tehtävänä oli etsiä periaatteita mielenterveyden kannalta hyvälle asuinympäristölle. Raati listasi kahdeksan tärkeintä teemaa, joista yksi oli yhteys luontoon. Raadin mukaan ympäristöön ja kotiin tulee sisältyä yhteys ns. alkuelementteihin: ilmaan, veteen, tuleen ja maahan. Erillisiksi jaetut ympäristöt eivät tue mielenterveyttä kokonaisvaltaisesti. (Tapaninen ym. 2002, 145–146.)

5 KUNTOUTTAVA TYÖOTE HOITOTYÖSSÄ

Maailman Terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan hoitotyöhön kuuluu terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä terveyden menetyksen ennaltaehkäisyyn liittyvä hoitotyön kehittäminen ja toteuttaminen. Hoitotyöhön kuuluu sairauden hoito ja kuntoutus sekä terveyteen, sairauteen ja vammaisuuteen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. (Kassara ym. 2004, 10–11.)

Hoitotyö määritellään hoitotieteeseen perustuvaksi ammatilliseksi työksi, jota hoitotyöntekijät tekevät (Kassara ym. 2004,10). Kuntouttavan työotteen tarkoituksena on tukea ja kannustaa asiakasta selviytymään mahdollisimman itsenäisesti toimintakykynsä mukaan. Kuntouttavalla työotteella pyritään ylläpitämään ja parantamaan asiakkaan arkielämän hallintaa ja toimintakykyisyyttä. Viime vuosina kuntouttavan työotteen on katsottu kuuluvan toimintatapana ja periaatteena kaikkeen hyvään hoitoon. Työotteelle on ”puolesta tekemisen” sijasta ominaista ”yhdessä tekeminen”. Fyysisien seikkojen lisäksi on tärkeää ottaa huomioon psyykkiset ja sosiaaliset seikat. Kuntoutumisen tavoitteiden kannalta on olennaista antaa asiakkaalle mahdollisuus valintoihin ja päätöksentekoon. (Järvikoski—Härkäpää 2004, 22–23.) Kuntouttavilla menetelmillä pyritään palauttamaan vamman tai taudin heikentämää toimintakykyä, tukemaan ja edistämään osallistumista päivittäisiin toimintoihin (Kassara ym. 2004,19).

Hoitotyöhön kuuluu ihmisen voimavarojen tukeminen. Terveyden edistäminen tarkoittaa muun muassa yksilön tukemista, voimavarojen ja toimintakyvyn edistämistä. Voimavarat ovat monenlaisia ja – tasoisia yksilön ominaisuuksia, joiden avulla voi

tietoisesti ohjata elämäänsä. Voimavarojen saavuttamisen peruslähtökohta on ihmisen oma aktiivisuus. (Kassara ym. 2004, 31.)

Kuntoutumista edistävällä hoitotyöllä tarkoitetaan potilaslähtöistä yksilöllisyyttä kunnioittavaa toimintatapaa, asiakkaan itsenäistä selviytymistä tukevaa toimintaa, toimintakyvyn tukemista ja ylläpitoa. Kuntouttava työote hoitotyössä tukee asiakkaan elämän tyytyväisyyden maksimointia ja kohottaa psyykkistä hyvinvointia. (Duodecim 2010.)

Pääjärven kuntayhtymässä vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen mukaan hoitotyöntekijät eivät tee itsenäistä kuntoutusta, mutta kuntouttava hoitotyö on erittäin tärkeä kehitysvammahoitotyön alue. Kuntouttavan hoitotyön avulla mahdollistetaan asukkaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä kokonaisvaltainen hyvä elämä. (Mäkisalo-Ropponen 2007.)

5.1 Kuntoutus ja toimintakyky

Järvikosken ja Härkäpään mukaan ”kuntoutuminen ymmärretään yksilön ja ympäristön muutokseksi kohti parempaa työkykyä ja osallisuutta työelämään, parempaa selviytymistä, toimintakykyä tai valtaistumista”. Kuntoutuksen haasteena on heidän mukaansa poikkitieteellisen tutkimuksen tarve, joka tuottaisi yhteisen teoreettisen viitekehyksen. Tutkimukset loisivat uusia menetelmiä ja lähestymistapoja kuntoutukseen ja sen ilmiöiden tarkasteluun. (Järvikoski—Härkäpää 2004, 229–230.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan Järvikosken ja Härkäpään mukaan ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisistä tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä lähtien. Fyysisistä toimintakykyä ovat esimerkiksi liikkeen hallintakyky, psyykkisistä toimintakyvystä mainitaan kognitiiviset kyvyt, ja sosiaalinen toimintakyky on kanssakäymistä, joka on sidoksissa

toiminnan ympäristöön. Usein perustana kuntoutuksen suunnittelulle ja tulosten arvioinnille käytetään toimintakyvyn arviointia. (Järvikoski—Härkäpää 2004, 94–95.)

6 PUUTARHAKERHON TOTEUTUS

6.1 Puutarhakerhon toiminnan suunnittelu

Kolpeneen puutarhakerho oli sosiaalista toimintaa, jossa käytettiin puutarhaterapiaa. Sosiaalisen toiminnan painotus on osallistujien yleisen hyvinvoinnin kohottaminen sillä keinoin, että he vapaaehtoisesti hoitavat kasveja. Sosiaalinen toiminta voi olla myös yhdistetty terapeuttiseen toimintaan. (Simson—Straus 1998, 60, 65.)

Käytännön toteutuksen valmistelu alkoi sähköpostiyhteydenotoilla Kolpeneen henkilökuntaan kevään 2011 aikana. Tapaaminen järjestyi toukokuussa Myllytuvan tiloihin tutustumisena. Päivätoimintojen ohjaajan esityksen mukaan puutarhakerho toimisi Myllytuvan tiloissa, jotka ovat kaikille kuntoutujille neutraali toimintatila. Kuntoutumisyksikön ja kodin ulkopuolinen tila sopisi parhaiten puutarhakerhon tarkoitukseen. Päivätoimintojen ohjaajan mukaan kuntoutujien reviiriä on heidän oma kuntoutumisyksikkönsä.

Esittelin lyhyesti puutarhaterapian periaatteita ja suunnitelmani puutarhakerhosta. Suunnitelmassa oli kuusi kokoontumiskertaa kesän aikana siten, että kukin kokoontuminen kestäisi taukoineen 2½ tuntia. Suunnitelmaan kuului kunnostaa kasvualusta kuntoutujien kanssa, mahdollisesti käyttäen kasvualustana korotettuja kasvupenkkejä, sekä tehdä kylvöjä ruukkuihin sisätiloissa ja sopia kasvien hoidosta tapaamisten välillä. Toimintaa ja kasvien hoitoa tulisi ulottaa myös ohjatun ajan ulkopuolelle (Rappe ym. 2003, 55).

Sain henkilökunnalta suunnitelmaan palautetta ja toiveita kerhon käytännön järjestelyihin, kuten esimerkiksi kerhon kestosta. Toiveeksi nousi syötävien kasvien kasvattaminen, jotta kuntoutujat voisivat käyttää esimerkiksi kasvattamiaan yrttejä ruoan valmistuksessa. Hankintoihin ja toimintaan tuli muutoksia, koska Kolpeneen alueella alkoivat laajat pihatyöt. Pihan kaivauksien ja kaukolämpöputkiasennuksen vuoksi luovuttiin suunnitellusta mustaherukkapensaiden istuttamisesta. Kustannussyistä luovuttiin kunkin kerholaisen omasta istutuslaatikosta. Sain tukea esittämälleni toiveelle hoitajan läsnäolosta ja sitoutumisesta puutarhakerhoon. Ehdotettu viiden kuntoutujan suljettu ryhmä otettiin hyvin vastaan. Kolpeneen edustaja hankki kerhoon tarvikkeet laatimani listan perusteella, esimerkiksi mullan ja siemenet. Puutarhakerho sovittiin alkavaksi kesäkuussa.

Kuuden kuntoutujan osallistujalistan sain sähköpostitse ennen kerhon alkamista. Kuntoutujien omia tavoitteita kehoitettiin pohtimaan ensimmäisen kerhotapaamisen aikana yhdessä kuntoutujien kanssa.

6.2 Kuntoutujien tavoitteet puutarhakerholle

Ihmisen kuntouttaminen ja eheyttäminen sekä kasvien hyvinvoinnista huolehtiminen ovat puutarhaterapeuttisen hoitotilanteen tavoitteita (Nikkilä 2003, 29). Pitkäaikaishoidon ja kuntoutuksen piirissä tavoitteet asetetaan usein yleisiin tavoitteisiin, joita ovat sosiaalisen kanssakäymisen kohentuminen, aistien stimulointi ja yhteistyö muiden kanssa. Terapeuttinen korostus voidaan saada aikaan valitsemalla kuntoutujalle aktiviteetteja, joiden tavoitteena on motoristen taitojen kehittyminen tai ylläpito, kognitiiviset taidot sekä ajan ja paikan ymmärtäminen. Taitojen ylläpito on yleensä tavoite pitkäaikaisessa hoidossa ja kuntoutuksessa. Puutarhaterapian näkökulmasta katsottuna pitkäaikaishoito ja kuntoutus tarjoavat mahdollisuuksia aktiviteetteihin, jotka jatkuvat viikosta toiseen. (Haller—Kramer 2006, 40–41.) Toimintakyvyn menettämisen

ennaltaehkäiseminen on suurin hyöty puutarhaterapiassa (Rappe ym. 2003, 46).

Tavoitteiden asettamisen tulisi tapahtua ensimmäisellä tapaamiskerralla (Haller—Kramer 2006, 102). Otin esille kuntoutujien tavoitteiden pohtimisen ensimmäisen kerhon alussa hoitajan ohjeen mukaan. Se osoittautui kuitenkin liian haasteelliseksi. Palautekeskusteluissa ja sähköpostiviesteissään hoitajat antoivat tavoitteiksi kuntoutujille ryhmätyöskentelytaitojen ja keskittymiskyvyn kehittymisen, pitkäjänteisyyden lisäämisen ja sitoutumisen kasvien hoitamiseen myös kerhojen välillä. Näitä tavoitteita arvioin havaintojen kautta puutarhakerhon aikana ja suullisesti palautekeskusteluissa hoitajien kanssa. Useampi hoitaja mainitsi kesän olevan puutarhakerholle hyvä ajankohta, kun Kolpeneen muut aktiviteetit ovat tauolla. Puutarhaterapian keinoin toteutettu kerho antaa kuntoutujille ohjausta ja esittelee uuden vapaa-ajan aktiviteetin, joka kohottaa heidän elämänlaatuaan (Haller—Kramer 2006, 8).

6.3 Tehtäväanalyysi

Henkilökunnan tapaamisessa saadun palautteen jälkeen loin puutarhakerhon toiminnalle rungon ja laadin jokaista aktiviteettia varten tehtäväanalyysin. (Liitteet 1–6.) Tehtäväanalyysin tarkoituksena on ymmärtää tehtävä, sen tavoitteet ja sisältö. Tehtäväanalyysiin kirjataan järjestyksessä konkreettisesti vaiheet, jotka tehtävässä saatettiin loppuun, sekä kuvaillaan yksityiskohtaisesti ja selvästi, mitä tehdään. Analyysin aluksi ohjaaja tekee tehtävän itse. Kokeneet puutarhurit usein jättävät tämän vaiheen väliin. Ohjaajien tulisi kuitenkin huomioida tehtävän tarkoitus, vaikutukset ja vaatimukset asiakkaan näkökulmasta. (Haller—Kramer 2006, 73–75.)

Tehtävää tehdessä ohjaajan tulee ottaa huomioon 1) omat ajatukset tai tunteet 2) fyysiset ja kognitiiviset vaatimukset tehtävän valmistumiseen ja 3) emotionaalinen vaste tehtävän

suorittamiseen. Tämä auttaa ohjaajaa ymmärtämään tehtävään olennaisesti kuuluvat seikat ja sen, mitä tehtävä mahdollisesti tarkoittaa osallistujille. Tehtäväanalyysiin kirjataan materiaalit, välineet ja tila, jotka tarvitaan aktiviteettiin. Viimeiseksi tunnistetaan aktiviteettiin tarvittava toiminta. (Haller—Kramer 2006, 74.)

Omalta osaltani kerhoon valmistautumiseen kuului tarvikkeiden hankinta, esimerkiksi ruukut ja tarjottimet jokaiselle osallistujalle. Laadin tehtäväanalyysin puutarhakerhon tehtävistä (Liitteet 1-6). Se antoi varmuutta ohjaukseen ja auttoi selventämään tehtävän eri vaiheita ja ajankäyttöä.

Sain käyttööni kerhojen ajaksi kuvakommunikaatiokortteja, joita käytin ohjatessani yhtä kuntoutujaa. Kuvakommunikaatiota käytetään puhutun kielen täydentämiseksi, tukemiseksi tai korvaamiseksi (Papunet 2011).

Varasin aikaa ennen puutarhakerhon alkamista tarvikkeiden kokoamiseen asumisyksiköstä ja keskustelemiseen käytäntöön liittyvistä asioista hoitajien kanssa. Puutarhakerhon valmisteleviin tehtäviin kuului esimerkiksi savisten ruukkujen liotus vedessä, pöydän suojaus sanomalehdillä, multasäkin, siemenpussien, lyijykynien ja kastelukannun asettaminen pöydälle sekä kattaus jokaiselle kerhoon osallistujalle. Jokaisen kuntoutujan kattaukseen kuului kerhon aktiviteettiin tarvittavien tarvikkeiden lisäksi muovinen tarjotin ja suojahanskat.

6.4 Turvallisuus

Ryhmän ohjaajalla on vastuu ryhmän turvallisuudesta (Kyngäs ym. 2007, 108). Alustavassa keskustelussa hoitajien kanssa esitettiin pyyntö hoitajan tai hoitajien läsnäolosta puutarhakerhon aikana. Tarkoituksena oli tutun hoitajan läsnäolon luoma turvallisuus kuntoutujille ja toiminnassa avustaminen. Ryhmän turvallisuutta ja luottamusta lisää toisten ryhmäläisten tunteminen (Kyngäs ym. 2007, 106).

Käytetty kasvimateriaali valittiin toiveiden ja saatavuuden mukaisesti. Kerhossa vältettiin myrkyllisten ja allergisoivien kasvien käyttöä. Puutarhakerhossa ei käytetty kemikaaleja, kuten esimerkiksi lannoitteita tai torjunta-aineita. (Horticultural Therapy Institute 2010.)

7 PUUTARHAKERHOT

7.1 Keittiöpuutarha

Ensimmäisen puutarhakerhon aiheena oli oman keittiöpuutarhan kylvö kahteen ruokkuun. Hankittuna oli erilaisten yrttien ja salaattien siemeniä. Näytin esimerkein jokaisen tehtävän vaiheen, esimerkiksi tarvittavan mullan määrä ruukussa. Osallistujat saivat valita mielensä mukaan kylvämänsä siemenet. Puutarhaterapiassa on tärkeää antaa kuntoutujan itse tehdä valintoja. Antamalla valinnan mahdollisuus tuetaan kuntoutujan itsenäisyyttä.

Vuorovaikutuksella on keskeinen osa puutarhaterapiassa, joten tehtävien aikana keskusteltiin tunteista, joita kasvien parissa työskentely aiheutti (Nikkilä 2003, 29). Ohjauksessa oli apuna kaksi läsnä ollutta hoitajaa. Henkilökohtaisten välineiden lisäksi pöydässä oli yhteisiä tarvikkeita, kuten multasäkki, lyijykynät ja kastelukannu. Näiden tarkoituksena oli kuntoutujien vuorovaikutustaitojen harjaantuminen jaettaessa yhteisiä tarvikkeita.

Istutuksen ja kastelun jälkeen keskustelimme oman keittiöpuutarhan hoidosta. Hoito-ohjeena oli mullan pitäminen kosteana kastelun avulla, jotta siemenet itävät. Kysyin jokaiselta osallistujalta, olivatko he pitäneet kerhosta. Palaute kuntoutujilta oli positiivista. Lähtiessä jokainen kuntoutuja sai palan harsoa ruukkujen peittämiseksi idätysvaiheessa.

Kerhon päätyttyä siivosin jäljet ja asetin tavarat paikoilleen. Ensisijaisesti olin suunnitellut tämän tapahtuvan yhteisesti, mutta totesin kerhon aikana sen olevan haastavaa osallistujille. Menin tapaamaan läsnä olleita hoitajia, keskustelemaan ja saamaan palautetta. Hoitajien antamassa palautteessa nousi esille kerhon keston (1½ tuntia) olevan kuntoutujille liian pitkä. He toivoivat ajankohdan aikaistamista ja pyysivät muistuttamaan kuntoutujia kastelun tärkeydestä jokaisella kerralla. Keskustelimme myös lisää puutarhakerhon tavoitteista kuntoutujille.

7.2 Ruukkupuutarha

Puutarhakerhossa harjoitellaan tavoitteeksi asetettua sitoutumista kasvien hoitoon myös kerhotapaamisten välillä. Puutarhaterapiassa on tärkeää luoda puitteet, joilla saavutetaan toivottuja tuloksia. Työn tulosten näkeminen vahvistaa itsetuntoa. Puutarhaterapia antaa kuntoutujalle mahdollisuuden hoitaa. Usein kuntoutuja itse on hoivan saaja. Kasvinhoito on kuntoutujalle voimaannuttavaa, se antaa onnistumisen iloa ja kohottaa itsetuntoa. Kasvinhoito kääntää hoidonsaajan roolin hoidonantajan rooliksi ja luo kehitysvammaiselle kuntoutujalle taitoja ja kasvattaa hänen itsetuntoaan. (Simson—Straus 1998, 144. Salovuori 2009, 74. Horticultural Therapy Techiques- kurssi 2011. Copus 1980, 19.) Puutarhaterapeutti Nikkilän mukaan hoitoprosessi tapahtuu mielen alueella, minkä vuoksi emme ohjaajina voi nähdä prosessia. Kasvit hoitavat hoitajaansa huomaamatta. (Nikkilä 2003, 29.)

Puutarhakerhon suunnittelussa ja kerhon toisella tapaamisella oli otettu huomioon hoitajien palautekeskusteluissa esitetyt toiveet. Kerhon alkamisajankohtaa aikaistettiin klo 14:ään ja sen kesto lyhennettiin yhteen tuntiin.

Aiheena oli ruukkupuutarha eli taimien istuttaminen ruukkuun. (Liite 2.) Tarkoituksena oli johdonmukaisesti kasvattaa kuntoutujien ruukkupuutarhaa ja työskennellä tällä kertaa

siementen sijasta taimien kanssa. Kerhoa varten olin taimettanut köynnöskrassin siemeniä, hankkinut mansikantaimet ja ruukut. Lisäksi oli samettiruusun taimia, joita käytettiin ryhmäistutuksessa.

Aluksi keskustelimme ensimmäisen puutarhakerhon siemenkylvöstä. Kuntoutujat kertoivat siementen itäneen. He kokivat suurta onnistumisen iloa taimistaan. Yhdessä iloitsimme itäneistä siemenistä.

Kerhon alussa pöytään istuutumisen jälkeen kahdelle kuntoutujalle aiheutui jostakin riitaa. Hoitaja selvitti tilanteen nopeasti ammattitaidolla. Hoitajan ohjauksessa riidan osapuolet käsittelivät asian anteeksi pyytämällä ja rauhoittamalla. Rappen mukaan ryhmäläisten henkilökemiat saattavat vaikuttaa kielteisesti ryhmän toimintaan, jolloin riitapukarien väliin on jätettävä tilaa (Rappe ym. 2003, 56). Pian kaikki pääsivät jatkamaan ruukkuun istuttamista. Erästä kuntoutujaa ohjasin kuvakommunikaatiokorteilla. Korttien käyttö toi tulosta ja kuntoutuja keskittyi ajoittain. Kuntoutuja halusi kuitenkin poistua kerhon puolesta välissä, ja hoitaja soitettiin tulemaan häntä vastaan.

Taimia esitellessäni kerroin kasveista, näytin niistä kuvia ja keskustelimme niistä. Kysyin, olivatko kuntoutujat jo syöneet mansikoita kesän aikana, ja sain kielteisen vastauksen. Kerroin, kuinka hoitamalla omaa ruukkupuutarhaansa hyvin, he kaikki saavat pian syödä itse kasvatettuja mansikoita. Vastaanotto oli hyvin innostunut. Krassin taimia esitellessäni käytössäni oli kuvia kukkivasta köynnöskrassista. Kerroin, kuinka krassin kukkia voi käyttää koristeena vaikkapa salaatissa tai kesäisessä juomassa. Kuntoutujat ottivat tiedon ilahtuneina vastaan. Samettiruusu oli aiemmin tuttu yhdelle kerholaiselle.

Taimien istutus sujui kuntoutujilta hyvin. Huomioin, kuinka lumoutuneena yksi kuntoutujista käsitteli multaa. Toinen kuntoutuja taas turhautui ruukusta vaatteelleen tippuvasta

vedestä. Tilanteessa auttoi läsnäolo, rauhallinen käyttäytyminen ja huomion ohjaaminen takaisin aktiviteettiin. Osallistujat keskittyivät taimien istuttamiseen hyvin ja välillä jopa neuvoivat toisiaan. Kertasimme kasvien hoito-ohjeet, jotka olivat jo tuttuja osallistujille. Lopuksi kaikki kirjoittivat nimensä kylttiin oman ruukkunsa tunnistamiseksi ruukkupuutarhassa ja saivat ruukun mukaansa.

Palautekeskustelussa hoitajan kanssa kävi ilmi, että kerhon aikana sattunut riitatilanne on riidan osapuolten välillä tyypillistä. Tilanteeseen tulee puuttua heti ja katkaista se välittömästi. Tulevissa kerhoissa kiinnitin huomiota osallistujien istumisjärjestelyihin, jotta vastaavanlaisilta tilanteilta vältyttäisiin.

Keskustelimme hoitajien kanssa kesken kerhon poistuneesta kuntoutujasta. Läsnä olleen hoitajan mielestä kuntoutujalle oli hyvä saavutus, että hän oli kerhossa paikalla ”jo senkin aikaa”. Toinen hoitaja arveli kuntoutujan sairauden etenevän ja hänen yhä enemmän ”kääpertyvän itseensä”. Ensimmäisessä puutarhakerhossa kyseisellä kuntoutujalla oli oma hoitaja apuna. Henkilökunnan resurssien vuoksi kuntoutujalla ei ollut omaa hoitajaa toisen kerhon ajaksi. Tietyissä tapauksissa oma hoitaja olisi hyvä olla mukana.

Aktiviteettia pidettiin hyvänä ja sillä saavutettiin näkyvää tulosta. Puutarhaterapian onnistumisen kannalta on tärkeää toiminnan selkeys, kiireettömyys ja johdonmukaisuus. Ohjeiden tulee olla yksinkertaisia. (Nikkilä 2010. Rappe ym. 2003, 53.)

Kuntoutujien ryhmätyöskentelytaidot vaativat edelleen kehittymistä. Kerhon aikana huomioin kuntoutujien ottavan verbaalista kontaktia enemmän hoitajaan ja ohjaajaan kuin toisiinsa. Kuntoutujien vuorovaikutus keskenään on enemmän katsekontaktin kuin verbaalisen kontaktin käyttöä. Tavoitteiksi asetettu keskittymiskyvyn ja pitkäjänteisyyden parantuminen vaihtelee osallistujilla. Yksi osallistuja keskittyi tekemäänsä

herpaantumatta, toinen on hyvin malttamaton ja tarvitsee kehoitusta keskittymiseen, ja kolmas kykenee tehtävään lähes itsenäisesti siten, että haluaa ohjaajalta varmistusta tekemisilleen. Kasvien hoitoon sitoutuminen kerhotapaamisten välillä on ollut hyvää. Sain nähdä puutarhakerhon kuntoutujien itäneitä ja kasvaneita keittiöpuutarhoja heidän asumisyksikössään. Tästä arvioin aktiviteetin olleen mieluista ja kasvun seuraamisen tuottavan onnistumisen iloa.

Kuntouttavan työtteen mukaista toimintaa vaadittiin kerhon aikana. Yhteisten tarvikkeiden, esimerkiksi mullan käyttöön moni kuntoutuja tarvitsi kerhon aikana kannustusta. Osa kuntoutujista odotti valmista ja tarvitsi ohjausta toimeen tarttumiseen sen sijaan, että työ tehtäisiin hänen puolestaan. Ohjauksella pyrittiin kannustamaan kuntoutujaa toimintaan ja tekemiseen itse.

7.3 Oma kukkaketo

Kuntoutujat harjoittivat kolmannen puutarhakerhon aikana heille asetettuja tavoitteita: ryhmätyöskentelytaitojen ja keskittymiskyvyn kehittymistä. Kerhon aktiviteettinä oli kukka-asetelman tekeminen luonnonkukista. Kasvien parissa työskentely tarjoaa mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja mahdollisuuden tutkia omaa luovuutta (Thrive 2011). Nikkilän mukaan puutarhaterapiassa herätellään unohduksiin vaipuneita luovia kykyjä ja taitoja (Nikkilä 2003, 13). Laadin tehtäväanalyysin aktiviteetistä ja tein asetelman. (Liite 3.) Kerhon valmisteluihin kuului materiaalin hankinta, esimerkiksi kukkasienet ja tarvittavat astiat, sekä luonnonkukkien poiminta. Kasvimateriaaliksi valitsin kukassa olevia jäykkävirtaisia luonnonkasveja, kuten pietaryrtti, mesiangervo, siankärsämö, maitohorsma, puna-apila ja kultapiisku. Asetelman vihreiksi osiksi valitsin erilaisia varpuja, mustikkaa, puolukkaa ja juolukkaa, sekä heiniä, timotei ja juolavehna. Kasvien valinnan kriteerinä oli varren jäykkyys, koska se helpottaa kasvien käsittelyä. Arvioin kuntoutujien hienomotoriikkaa, jonka perusteella valitsin kasvimateriaalin.

Fyysisten taitojen, kuten hienomotoriikan käyttö kuntouttaa esimerkiksi koordinaatiokykyä (Introduction to Horticultural Therapy -kurssi 2008.) Kasvimateriaalin olin leikannut melko lyhytvartiseksi helpottamaan käsittelyä. Kukkasieneen painettaessa pitkävartinen kasvi taittuu helpommin kuin lyhytvartinen kasvi.

Kerhon aluksi keskustelimme kuntoutujien aiemmin kylvämistä ja istuttamista ruukkupuutarhoista. Kuntoutujien vastaukset olivat yleisesti positiivisia. Eräs kuntoutuja kertoi innokkaasti mansikantaimen kukkivan ja sanoi iloisesti: ”Pian saan marjoja!” Keskeinen osa puutarhaterapeutista hoitotyötä on kasvuprosessiin kuuluva havainnointi yhdessä kuntoutujan kanssa (Nikkilä 2003, 13.) Pohdimme myös yhdessä ensimmäisellä kerralla kylvettyjen sitruunamelissan siementen itävyyttä. Kuntoutujan kylvämät siemenet eivät olleet itäneet. Tarkistimme siementen itävyyden siemenpussista ja puhuimme, kuinka jokainen siemen ei idä hyvästä hoidosta huolimatta. Toinen kuntoutuja kertoi innokkaasti istuttamansa samettiruusun kukkivan: ”Kukka kukkii.” Nikkilän mukaan hyvinvoivat kasvit ovat viesti hyvinvoinnin mahdollisuudesta myös kuntoutujan omassa elämässä (Nikkilä 2003, 13). Kuntoutujat olivat selvästi sitoutuneet kasvien hoitamiseen kerhotapaamisten välillä, mikä oli yksi heille asetettu puutarhakerhon tavoite.

Puutarhaterapian avulla voidaan harjoittaa kognitiivisia taitoja. Harjoittamisen tapoja voivat olla muistin ja sanaston käyttö. (Introduction to Horticultural Therapy -kurssi 2008.) Kukka-asetelman teko aloitettiin tunnistamalla asetelmien kasvimateriaali. Yhdessä kuntoutujien kanssa tunnistettiin valmiiksi kerätyt luonnonkasvit. Maitohorsma oli tunnistetuin kasvi kuntoutujien kesken. Eräälle kuntoutujalle myös mustikka oli tuttu. Pöydälle oli asetettu vesiastioita, joissa oli samoja kasveja pöydän kumpaankin päähän asetettuina. Tämän tarkoituksena oli kasvien

käytännöllisen saatavuuden lisäksi yhteisen materiaalin jakaminen kuntoutujien kesken.

Kukka-asetelman teko vaati astiaan sopivan kukkasienen leikkaamisen, sienen kastelemisen ja kukkien asettelun. Avustettuna jokainen kuntoutuja mittasi suorakaiteen muotoisesta kukkasienestä pyöreään astiaan sopivan palan. Sen jälkeen kuntoutuja itse leikkasi mittaamansa palan voiveitsellä. Hahmotuskykyä vaadittiin leikattaessa sientä astiaan sopivaksi sekä täyttäessä astian tyhjiä paikkoja sienen palasilla. Sienen, veitsen, astian ja kastelukannun käsittely edellyttää hienomotorisia taitoja. Sienen leikkaus ja kastelukannun käyttö osoittautuivat haastavaksi tehtäväksi joillekin kuntoutujille, mikä vaati lähempää ohjausta. Toiset kuntoutujat onnistuivat kastelukannun käytössä täysin itsenäisesti.

Kun astiat olivat valmiit, ohjasin kuntoutujat reunustamaan asetelmansa varvuilla. Tämän jälkeen kuntoutujat saivat itsenäisesti valita asetelmaan käyttämänsä kasvit. Jotkut käyttivät selvästi enemmän harkintakykyä kasveja valitessaan kuin toiset. Hoitajan mukaan eräällä kuntoutujalla ”on tunnetusti hyvä värisilmä”. Hän valitsikin tarkoin käyttämänsä kasvit ja pysähtyi tarkastelemaan asetelman kokonaisuutta aina välillä. Kuntoutuja, joka poistui edellisellä kerralla kesken kerhon, nautti tällä kertaa kukkien käsittelystä. Hänen keskittymiskykynsä herpaantui kuitenkin välillä ja hän lähti vaeltelemaan huoneessa. Hänen saatuaan enemmän henkilökohtaista ohjausta kukka-asetelma valmistui. Huomasin, kuinka tärkeää edellä mainitulle kuntoutujalle oli kukkien valinta. Tarjotessani hänelle siankärsämöä hän ei ottanut sitä käteensä, mutta kun vaihdoin tarjottavan kukan maitohorsmaan, kuntoutuja nappasi sen heti ja asetti asetelmaan itsenäisesti. Kukan valintaan vaikutti nähtävästi kuntoutujan lempiväri – vaaleanpunainen.

Kolmanteen kerhotapaamiseen kokoontuneista kuntoutujista valtaosa oli verbaalisesti kyvykkäitä. He ottivat kontaktia

edelleenkin enemmän hoitajaan ja ohjaajaan kuin toisiinsa. Eräs kuntoutuja tarkkaili kuitenkin oman tekemisensä lomassa toisten kerholaisten tekemistä. Kuntoutuja, jonka tavoitteenasettelussa pitkäjännitteisyyden lisääminen korostui, vaati enemmän ohjausta tehtävään. Hän mielellään pyysi tekemään tehtävät puolestaan ja pohti läheistensä mielipidettä asiaan. Kuntouttavaa työtettä käyttämällä hänen kukka-asetelmansa kuitenkin valmistui. Viimeistelläkseen asetelman kuntoutujat asettivat niistä ja sidontalangasta tekemäni valmiit rusetit valitsemalleen kohdalle. Kerhon lopussa ihastelimme yhdessä kaikkien kukka-asetelmia.

Kerhon päätyttyä eräs kuntoutuja järjesti pöydällä olevia tavaroita. Omien sanojensa mukaan hän halusi auttaa ohjaajaa. Saattelimme hoitajan kanssa kuntoutujia asumisyksikköihinsä. Kävelyn aikana huomasin, kuinka eräs kuntoutuja hymyili katsellessaan kantamaansa kukka-asetelmaa. Kuntoutujan hymy kertoi enemmän kuin sanat.

7.4 Yrtit tutuksi ja oma herneviljelmä

Asiakaslähtöisessä terapiatyössä on tärkeää kunnioittaa yksilöllisyyttä. Huomioin toisen ja kolmannen kerhon aikana erään kuntoutujan nauttivan suuresti luonnonkukkien parissa työskentelystä toisin kuin taimien istuttamisesta. Kuntoutujan keskittyminen oli ollut lyhytjänteistä, joten päätin muokata neljännen puutarhakerhon aktiviteettia havaintojeni mukaisesti alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Kolmannen puutarhakerhon aikana eräs toinen kuntoutuja esitti myös toivomuksen herneen siemenien kylvämisestä toistamiseen. Järvikosken ja Härkäpään mukaan on tavoitteiden kannalta tärkeää ja kuntouttavan työtteen mukaista antaa asiakkaalle mahdollisuus valintoihin ja päätöksentekoon (Järvikoski—Härkäpää 2004, 22–23.) Käytännössä se tarkoittaa kuuntelemista, mielipiteiden kysymistä, luovuuteen kannustamista, onnistumisesta iloitsemista ja omatoimisuuteen kannustamista (Simson—Straus 1998, 67). Päätin yhdistää neljännelle

kerhokerralle kuntoutujien ja hoitajien toivomuksen syötävien kasvien käytöstä omaan huomiooni kukka-asetelman mielekkyydestä eräälle kuntoutujalle ja erään toisen kuntoutujan toivomukseen herneiden kylvämisestä. Herne itää nopeasti, ja jos sen versoja voi nauttia salaattina.

Kasvien kanssa työskentely tuo laitososuhteisiin elämän makua ja uudenlaista toimintaa. Luonto ja kasvit toimivat aktivoijina potilaan kuntoutumisen tiellä. (Yli-Viikari 2009, 16.) Neljännen puutarhakerhon aiheena oli erilaisiin yrtteihin tutustuminen sekä herneen kylväminen. Yrtteihin tutustuttiin käyttäen näkö-, tunto-, maku- ja hajuaistia. (Liite 4.) Aktiviteettien tarkoituksena oli harjoittaa kaikkia tavoitteiksi asetettuja taitoja. Tehtävänä oli poimia yrttejä kahdesta ruukusta, joissa kummassakin kasvoi kolmea eri yrttiä. Koska ruukut olivat yhteisiä, kuntoutujat harjoittivat ryhmätyöskentelytaitoja jakamalla vuorot ja odottamalla vuoroaan. Kuntoutujat keräsivät pusseihin yrttejä, joita käyttivät ruoan maustamiseen asumisyksiköissään.

Eräs kerholainen oli innostunut yrtteihin tutustumisesta. Hän poimi yrttejä innokkaasti, hymyili ja oli vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toinen kerholainen taas tarkkaili alussa toimintaa, kunnes intoutui poimimaan itselleen yrttejä. Yrttien poiminnassa kuntoutujat harjoittivat keskittymiskykyään. Eräs kerholainen tarvitsi tapansa mukaisesti kannustusta toimintaan. Hän oli tiiviissä vuorovaikutuksessa hoitajan ja ohjaajan kanssa. Hänen keskittymisensä oli edelleen lyhytjänteistä. Kerholainen, joka tarvitsi kommunikaatioon kuvakortteja ja lähiohjausta, ei aluksi osoittanut itsenäisesti kiinnostusta yrtteihin. Hänelle esiteltiin yrttejä ja tuotiin niiden lehtiä hänen nenänsä lähelle. Kuntoutuja käytti hajuaistiaan ja keskittyi sen tuottamaan impulssiin. Hoitajan avustuksella hän kosketteli kasveja. Myöhemmin hän hymyillen intoutui ”peuhaamaan” ruukun yrttien kanssa.

Puutarhakerhon toisena aiheena oli herneviljelmän kylvö, joka harjoittaa keskittymiskykyä. Aluksi keskustelimme ja muistelimme, kuinka ensimmäisellä kerralla kylvimme siemeniä. Eräs kuntoutuja kertoi kylvön eri vaiheet tarkasti ja oikein. Herneviljelmän hoito ja kasvun seuraaminen harjoittaa tavoitteiksi asetettua pitkäjänteisyyden lisäämistä ja kasvien hoitamiseen sitoutumista. Kasvualustaksi oli valittu tarjottimilla olevat taimiruukut, joihin lisättiin multa. Mullan käsittely oli erittäin mieluista eräälle kerholaiselle, ja hän innostui ohjeista huolimatta lisäämään multaa liiaksi. Hän käsitteli multaa haltioituneena ja itsenäisesti. Kerholaiset kylvivät herneen siemenet ja peittivät ne mullalla. Etenimme yhdessä eri kylvövaiheet. Eräs toinen kuntoutuja pyysi usein apua ja pyysi tekemään tehtävän puolestaan. Samalla hän oli malttamaton ja kaipasi vuorovaikutusta hoitajan kanssa. Kuntoutuja sai kuitenkin aina tehtävänsä suoritettua loppuun ohjauksen ja kannustuksen avulla. Hänellä on selvästi kädentaitoja. Hoitaja ja ohjaaja kylvivät herneet poissaoleville kuntoutujille, ja kylvökset toimitettiin heidän asumisyksiköihinsä.

Palautekeskustelussa hoitaja kertoi, ettei kuntoutujia tarvinnut suostutella lähtemään puutarhakerhoon, vaan he lähtivät mielellään. Puutarhakerhon toiminta ja siihen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, joten arvioin kuntoutujien kokevan puutarhakerhossa osallisuutta. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee yhteisön jäsenyyttä sekä mahdollisuuden osallistua, toimia ja vaikuttaa (Pietilä 2010, 131). Tällä kertaa palautekeskustelussa oli läsnä yksi kuntoutuja, joka antoi palautetta. Hän selvästi nautti kasvien parissa työskentelystä ja kasvun seuraamisesta. Toinen hoitaja kertoi erään kuntoutujan innokkaana kantaneen yrttiruukkuja puutarhakerhosta asumisyksikkönsä.

7.5 Viherkasveja kotiin

Kerhon aiheena olivat viherkasvit ja niiden lisääminen. Kuntouttajat harjoittivat keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja

sitoutumista kasvien hoitamiseen. Otimme lehtipistokkaita paavalinkukista eli saintpaulioista ja istutimme juurrutettuja kultaköynnöksen pistokkaita. Lisäksi rakensimme pajuista ja narusta kasvutuen kultaköynnökselle. (Liite 5.)

Aloitimme lehtipistokkaiden ottamisella ja kasvien lisäämisellä. Kasvit olivat tuttuja toiselle kuntoutujista. Aluksi teimme ruokkuun salaojan ruukkusorasta ja lisäsimme kestromultaa. Keskustelimme käytössä olevasta mullasta ja salaojan merkityksestä sekä kertosimme aiempia kokemuksia niistä. Ohjeita noudattaen kuntoutujat ottivat pistokkaita itsenäisesti ja avustettuina. Pehmeän lehtivarren katkaisu vaati hienomotoriikkaa. Mullan tiivistys lehtivarren ympärille ja kastelu sujuivat kuntoutujilta hyvin. Keskustelimme kasvin hoidosta.

Kultaköynnöksen pistokkaat olivat suurempia ja sen vuoksi helpommin käsiteltäviä. Motorisia taitoja tarvittiin, kun toisella kädellä pidettiin kultaköynnöksen pistokkaista kiinni ja toisella kädellä lisättiin multaa. Ruukkusoran ja mullan käsittely, mullan tiivistys ja kastelu sujuivat hyvin.

Kolmantena tehtävä oli rakentaa pajunoksista ja narusta tuki kultaköynnökselle. Kuntoutujat valitsivat pajunoksat ja niiden määrän. Narun sitomisessa he tarvitsivat apua. Kuntoutujat halusivat vielä lopuksi ottaa lisää lehtipistokkaita saintpaulioista. Kuntoutujat toimivat opittujen työtapojen mukaisesti oma-aloitteisesti ja saattoivat tehtävän loppuun. Keskustelimme siitä, kuinka kasveja voi lisätä ensi vuonna itsenäisesti ja vaikkapa antaa lahjaksi jollekin läheiselle.

Kuntoutujat olivat kiinnostuneita kasveista, niiden hoidosta ja kasvusta. Kerhon lopulla käydyssä palautekeskustelussa tuli ilmi ilo uuden oppimisesta. Kuntoutujat harjoittivat kognitiivisia taitojaan toistaessaan aktiviteetin itsenäisesti myöhemmin kerhon

aikana. Itsenäinen ja omatoiminen aktiviteetin toisto osoitti kuntoutujien hyvää itsetuntoa ja luottamusta omiin taitoihin.

Tavoitteiden mukaisesti kuntoutujat olivat hyvin sitoutuneet kasvien hoitoon kerhotapaamisten välillä. Eräs kuntoutuja kertoi ensimmäisen puutarhakerhon aikana kylvetyn tillin kasvavan heikosti toteamalla, että ”ei se oikein jaksa”. Kuntoutuja osoitti kuitenkin pettymyksen sietokykyä. Hän hyväksyi sen tosiasian, ettei siemen aina idä hyvästä hoidosta huolimatta.

7.6 Kukkakimppu ja seppeleen koristelu

Kerhon aktiviteettinä oli kukkakimppun teko kukkasienipohjaan ja pajuseppeleen koristelu varvuilla, lehdillä ja oksilla. (Liite 6.) Kuntoutujat asettivat tällä kertaa itse kukkasienipohjat imemään vettä vesiastioihin, jotta he näkivät koko kukkakimppun tekoprosessin. Kaksi kuntoutujaa jakoi yhden vesiastian, sillä tavoitteena oli harjoittaa ryhmätyöskentelytaitoja. Hoitaminen on vuorovaikutusta, joka pohjautuu yhteistoimintaan (Kassara ym. 2004, 49). Halusin lisäksi varata aikaa vuorovaikutukseen ja kiireettömään kasvien tunnistukseen.

Käytössä olleet kukkivat luonnonkasvit tunnistettiin, jolloin harjoitettiin muistia. Osa käytetyistä kukista oli samoja, joita käytettiin aiemmin. Aktiviteetin aikana kuntoutujat käyttivät näkö-, tunto-, haju- ja kuuloaistejaan. Kuntouttajat harjoittivat kukkakimppun teossa hienomotorisia sormien taitoja. Kimppun teko sujui hyvin kaikilta kuntoutujilta, ja tulokset olivat kauniita ja persoonallisia.

Seppeleen koristelun arvioin haastavaksi osalle kuntoutujista. Koristelu vaatii hienomotorisia taitoja, oksien pujottelua ja rautalangan vääntämistä, mikä osoittautui haastavaksi. Lopputulokset olivat omaleimaisia ja luovia.

Puutarhakerhon päätteeksi kuntoutujat saivat lahjaksi voimauttavan valokuvan itsestään. Valokuvat oli otettu kuntoutujista puutarhakerhon aikana. Kuntoutujien kokema ilo heidän saatuaan valokuvan itsestään oli suurempi, kuin osasin odottaa. Lopuksi keskustelimme kuntoutujien omista kokemuksista puutarhakerhosta. Eräs kuntoutuja kertoi puutarhakerhon antaneen hänelle ”mielenvirkistystä”.

Valokuvista saatu palaute oli pelkästään positiivista. Hoitajan mukaan eräs kuntoutuja tunsi suurta mielihyvää ollessaan valokuvauksen kohteena. Kuntoutuja koki kuvaustilanteen arvokkaaksi huomionosoitukseksi. Valokuvaamiseen liittyy ajatus kuvattavan kohteen arvokkuudesta (Voimauttava valokuva 2011). Viimeisen puutarhakerhon tapaamisen aikana kaikki kuntoutujat olivat iloisia saadessaan valokuvat ja katselivat innokkaina toisten kerholaisten kuvia. Viedessäni valokuvaa poissa olevasta kuntoutujasta hänen asumisyksikkönsä hänen oma hoitajansa kommentoi, että hän oli harvoin nähnyt kuntoutujan hymyilevän niin kuin kerhon aikana otetussa valokuvassa. Hoitaja sanoi näyttävänsä kuntoutujan valokuvaa myös tämän vanhemmille. Voimauttavan valokuvan positiivinen vaikutus laajenee näin myös kuvattavan lähipiiriin, kuten perheenjäseniin ja hoitajiin.

Puutarhakerhon kuvamateriaalin tarkastelu oli valaisevaa. Hoitajan ottamien kuvien avulla kerhon aikana tehdyt havainnot laajenivat. Valokuviin tallentui tapahtumia ja tilanteita, joita ohjaajana ei kerhon aikana välttämättä pystynyt eikä ehtinyt itse havainnoimaan. Kuntoutujien ilmeet valokuvissa olivat puhuttelevia. Valokuvien kautta välittyi muun muassa kuntoutujien keskittyminen tekemiseen, harkinta, tarkkaavaisuus, ilo ja tapahtumien keskittynyt seuraaminen. Valokuvien avulla puutarhakerhon vaikuttavuuden arviointi syveni ja ymmärrys tapahtumista laajeni. Valokuvien saama voimakas positiivinen vastaanotto yllätti. Oletuksena oli hyvä palaute, mutta valokuvien

aikaansaama reaktio myös kuntoutujien lähipiirissä oli ennalta odottamatonta.

8 TULOSTEN ARVIOINTIA

8.1 Havainnot arvioinnin keinona

Puutarhakerhon arviointi perustui sovellustyöhön asianosaisten ja ohjaajan tekemistä havainnoista. Arvioitsija saa tukea toimintaansa tekemällä yhteistyötä ja hankkimalla käyttöönsä lisätietoa (Robson 2001, 31). Puutarhakerhon aikana tapahtui havaintoihin perustuvaa arviointia. Tutkijat Sadowska ja Tham raportoivat vuonna 2004 tutkimuksesta, jossa laajennettuun tietokäsitykseen kuuluu teorian ja sääntöjen lisäksi kokemuksellinen (experiential) tieto sekä käytännöllinen tieto. Tässä englantilaisessa tutkimuksessa inspiraatio, intuitio ja hiljainen tieto osoittautuivat erittäin olennaiseksi. (Anttila 2006, 321–325.) Puutarhakerhossa kokemuksellista ja käytännön tietoa käytettiin arvioidessa esimerkiksi kuntoutujien keskittymiskyvyn

kehittymistä. Arvioinnin perusteena oli kuntoutujan käytös ja siinä tapahtuneet muutokset puutarhakerhojen aikana.

Palautekeskusteluissa hoitajien kanssa tuli ilmi tietoa, jota käytin apuna arvioinnissa. Kuntoutujien oma palaute toiminnan aikana ja sen päättyessä tuki arviointia. Hoitajan ottamat valokuvat puutarhakerhojen aikana antoivat lisätukea arviointiin. Korkeatasoisen arvioinnin saavuttamiseksi tarvitaan kaikkien asianosaisten aktiivista sitoutumista. Arvioinnin perimmäinen vastuu on puutarhakerhon ohjaajalla; muiden asianosaisten rooli on neuvoa antava ja konsultoiva. (Robson 2001, 32, 37.)

Summatiivisen arvioinnin tarkoituksena on tarjota raportti, joka osoittaa, mitä on saavutettu. Arviointi keskittyy vaikutusten arviointiin ja siihen, onko tavoitteet saavutettu vai ei. Arvioinnissa on käytetty aineiston keräystapana havainnointia, keskustelua toiminnassa mukana olleiden kanssa ja muiden kanssa, joilla on näkemyksiä asiasta. (Robson 2001, 81, 126.)

8.2 Kirjaaminen

Puutarhaterapian tuloksien kirjaaminen on olennainen osa ammatillista toimintaa. Puutarhaterapiassa kirjaaminen on sisällytetty prosessiin. Kirjaaminen on tärkeä työväline hyvässä hoitotyössä ja se tekee hoitotyön näkyväksi. (Kassara ym. 2004, 55.) Kirjaamiseen kuuluu koko prosessi; siinä arvioidaan asiakkaan toimintakyky, tunnistetaan tarpeet, asetetaan tavoitteet, tarkkaillaan ja raportoidaan asiakkaan kehitystä, muokataan ohjelmaa palautteen mukaan kohentamaan kehitystä ja raportoidaan positiivisia tuloksia. Kirjallinen ja suullinen kommunikaatio hoitoryhmän kesken on tärkeää, jotta saadaan tietoa kuntoutujan kehityksestä. (Haller ym. 2006, 87–88.)

Puutarhaterapian oppien mukaisesti kirjaaminen tulee tehdä ajankohtaisesti, selkeästi ja ammattimaisesti kirjoittaen.

Kirjaamisen tulee olla tarkoituksenmukaista, täsmällistä ja kuvailevaa. Siinä pitää olla rehellinen ja luottamuksellinen. Kirjaamisessa on tärkeää keskittyä olennaisiin asioihin, kuten asiakkaan toimintakyvyn kehittymiseen ja asiakkaan edistymiseen kohti asetettuja tavoitteita. (Haller—Kramer 2006, 90–92.)

Puutarhakerhon kirjaaminen tapahtui viimeistään seuraavana päivänä. Kirjaaminen oli havainnointia kuvaavaa ja arvioivaa. Yksittäisiä tapahtumia käytettiin esimerkkeinä kuvailemaan puutarhakerhon toimintaa. Kerrottaessa puutarhaterapian aikana tapahtuneesta toiminnasta käytetään sitä mittaavia termejä ja kuvailevaa kieltä (Haller—Kramer 2006, 92). Lisäksi puutarhakerhon kirjaamiseen käytettiin mallia puutarhaterapian muistiinpanoista (Introduction to Horticultural Therapy -kurssi 2008). Kirjaamisessa käytettiin laadittua matriisia, jonka avulla arvioitiin kuntoutujien toimintaa yksilöllisesti. Matriisiin kirjattiin kuntoutujan käytös ja toiminta puutarhakerhon aikana peilaten niitä asetettuihin tavoitteisiin.

8.3 Eettisyyden tarkastelu

Opinnäytetyön tuloksien tarkastelussa kunnioitettiin luottamuksellisuutta ja nimettömyyttä. Kuntoutujaan liittyviä tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti ja yksityisyyttä kunnioittaen. Nimettömyydellä varmistetaan, ettei kuntoutujaa yhdistetä opinnäytetyössä esiintyvään tietoon (Robson 2001, 55).

Puutarhakerhossa käytettiin toimintautilitarismia, jossa harkitaan yksittäisiä tekoja pyrkien löytämään sellainen teko, joka tuottaa mahdollisimman paljon hyvää mahdollisimman monelle. Teot valitaan, ja niiden seurauksia arvioidaan. (Leino-Kilpi—Välimäki 2003, 115.) Havaintojen perusteella kyseinen toimintatapa toteutui puutarhakerhossa esimerkiksi kuntoutujien esittämien toiveitten

toteuttamisessa. Inhimillisessä yhteistyössä pyritään edistämään toisen ihmisen hyvää (Leino-Kilpi—Välimäki 2003, 19).

8.4 Voimauttavat valokuvat

Voimauttavan valokuvan menetelmän on kehittänyt taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Kyseessä on terapeuttisesti suuntautunut menetelmä, jossa valokuvaa käytetään voimautumisprosessin aikaansaajana. Oman elämän merkityksellisyyden kokemus tehdään valokuvaamalla näkyväksi. Hyvä tehdään näkyväksi. (Savolainen 2011.)

Kerhon aikana otettujen valokuvien avulla tuli esiin tilanteita, jotka olivat synnyttäneet onnistumisen iloa ja luoneet voimaantumista kuntoutujille. Voimauttavien valokuvien avulla voidaan näyttää ja osoittaa puutarhakerhon vaikutuksia. Suurensin, tulostin ja liimasin voimauttavat valokuvat pahville. Kuvien taakse kirjoitin ”Puutarhakerho 2011”. Annoin kuvat kuntoutujille lahjaksi puutarhakerhon päättyessä.

8.5 Puutarhakerhon arvioinnin tulokset

Puutarhakerhon tuloksissa arvioidaan, miten puutarhakerho vaikutti kunkin osallistujan kuntouttavaan arkeen. Tulokset arvioidaan kuntoutujien ja hoitohenkilökunnan antaman suullisen ja kirjallisen palautteen sekä tutkijan omien havaintojen perusteella.

Tavoitteet	Ryhmätyöskentely taitojen kehittymisen						Keskittymiskyvyn kehittyminen						Pitkäjänteisyyden lisääminen						Sitoutuminen kasvien hoitoon					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Puutarhakerho																								
Jäsen 1		+	+	+	0	+		+/-	+	+/-	0	+		+/-	+	+	0	+		+	+	+	0	+
Jäsen 2		0	+	0	+	+		0	+	0	+	+		0	+	0	+	+		0	+	0	+	+
Jäsen 3		-	0	+	+	0		+	0	+	+	0		+	0	+	+	0		+	0	+	+	0
Jäsen 4		-	+	0	0	+		+	+	0	0	+		+	+	0	0	+		+	+	0	0	+
Jäsen 5		+	0	+	0	+		+	0	+	0	+		+	0	+	0	+		+	0	+	0	+
Jäsen 6		+	+	+	0	0		-	+	+	0	0		-	+	+	0	0		+/-	+/-	+/-	0	0

Kuvio1. Kuntoutujien tavoitteiden arviointia ja puutarhakerhoon osallistuminen. Maria Kerola.

Kuntoutujien tavoitteet puutarhakerholle asetettiin ensimmäisen kerhon jälkeen, joten tavoitteiden arviointi aloitettiin toisen kerhon aikana.

Arviointi perustuu ohjaajan havaintoihin puutarhakerhon aikana ja palautekeskusteluihin hoitajien kanssa.

- + Positiivinen kehitys asetettuun tavoitteeseen.
- Negatiivinen kehitys asetettuun tavoitteeseen.
- +/- Ei kehitystä asetettuun tavoitteeseen.
- 0 Ei paikalla. Poissaolojen syitä olivat esimerkiksi kuntoutujien leirit ja muut henkilökohtaiset syyt.

Jäsen 1: Kuntoutujan ryhmätyöskentelyssä ja keskittymiskyvyssä tapahtui kehitystä positiiviseen suuntaan. Kerhojen edetessä kuntoutuja kuunteli yhteiset ohjeet keskeytyksettä. Puutarhakerhojen ensimmäisillä kerroilla kuntoutuja keskeytti yhteisen ohjauksen puheellaan, mikä kuitenkin väheni kerhojen aikana. Läsnäolo kerhon aikana kertoo pitkäjänteisyyden kehittymisestä ja levottomuuden vähenemisestä. Kuntoutujan oman hoitajan mukaan puutarhakerhon edetessä iltalevottomuus väheni. Kasvien kasvun seuraaminen osoitti kuntoutujan sitoutumisesta kasvien hoitoon.

Kuntoutuja oli verbaalinen ja kaipasi vuorovaikutusta ohjaajan ja hoitajan kanssa. Kuntoutujan puhetta jouduttiin ajoittain rajoittamaan, jotta hänen keskittymisensä herpaantuminen ja keskustelu eivät olisi vaikuttaneet ryhmän yhteiseen ohjaukseen. Aktiviteettien toteuttamiseen kuntoutuja tarvitsi ajoittain kannustusta. Kuntoutuja pohti puutarhakerhon aikana oman hoitajansa mielipidettä ja hyväksyntää tekemiselleen. Ohjauksen ja kuntouttavan työtteen myötä kuntoutuja oli kuitenkin tyytyväinen oman työnsä lopputulokseen. Mieluisimmiksi tehtäviksi kerhon aikana kuntoutuja ilmoitti luonnonkukkien kanssa työskentelyn ja niistä tehdyn asetelman ja kimpun.

Puutarhakerhon aikana keskustelimme kuntoutujien ruukkupuutarhojen kasvun seuraamisesta. Kuntoutuja ilmoitti ilahtuneena samettiruusun kukinnan alkaneen: ”Kukka kukkii!”

Kasvien kasvun seuraaminen tukee terveellisen omakuvan rakentumista (Simson—Straus 1998, 133). American Horticultural Therapy Associationin mukaan puutarhaterapian on todettu lisäävän tarkkuutta yksityiskohdissa ja tuottavan onnistumisen iloa. Kuntoutuja koki onnistumisen iloa hoitaessaan kasvia ja sen kukkiessa.

Jäsen 2: Asetetuista tavoitteista korostettiin kuntoutujan kohdalla sitoutumista kasvien hoitamiseen kerhon tapaamisten välillä. Tämä tavoite toteutui, ja kuntoutuja hoiti kasveja itsenäisesti. Hoitajan mukaan kuntoutujan vaatimat edellytykset kasvien asetteluun omassa huoneessaan olivat ajoittain mittavat. Kuntouttajalla oli aiempaa kokemusta taimistotöistä ja kasvien parissa työskentelystä. Hän oli silmin nähden kiinnostunut eri kasvien kasvattamisesta, nimesi useita ja esitti monia toiveita kerholle.

Kuntoutujan ryhmätyöskentelytaidot ja keskittyminen tehtäviin ovat hyvät. Hän keskittyi omaan tekemiseensä kerhon aikana ja antoi ryhmälle työrauhan. Kuntoutuja oli innokas osallistumaan ja toimimaan kerhon aikana. Pitkäjänteisyyttä kuntoutuja osoitti suorittamalla annetut tehtävät aina huolellisesti loppuun saakka.

Kuntoutuja oli kerhon aikana vuorovaikutuksessa lähinnä ohjaajan kanssa. Hän osoitti empaattisuutta erästä poissaolevaa kuntoutujaa kohden ja halusi tehdä kerhon aikana hänelle lahjan. Hoitajan mukaan hänellä on ”värisilmää”; kuntoutujan kauneudentaju nousi selvästi esille esimerkiksi kukka-asetelman teossa ja värien sommittelussa. Kuntoutuja keskittyi aktiviteettiin huolellisesti ja valitsi tarkasti käyttämänsä kukat.

Tarvittaessa kuntoutuja pyysi apua ja ohjausta aktiviteetin tekemiseen. Esimerkiksi kukkaseppeleen koristelussa hän sanoi: ”Näytä, mutta kyllä minä teen.” Kysyttäessä palautetta

puutarhakerhosta kuntoutuja sanoi kerhon tuoneen hänelle ”mielen virkistystä”.

Jäsen 3: Ryhmätyöskentelytaidot kehittyivät puutarhakerhon aikana. Kontaktia kuntoutuja otti lähinnä ohjaajaan ja hoitajaan. Kuntoutuja seurasi kuitenkin toisten ryhmäläisten tekemisiä mutta ei puuttunut niihin. Kuntoutujan keskittyminen tekemiseen oli hyvä puutarhakerhon aikana, ja hän seurasi saamiaan ohjeita tarkasti. Kuntoutuja oppi helposti uusia taitoja puutarhakerhon aikana. Kerrattaessa ensimmäisen kerhon tehtävää kuntoutuja kuvasi jokaisen työvaiheen tarkasti ja oikein. Kuntoutuja osoitti pitkäjänteisyyttä sitoutumalla kasvien hoitoon kerhon tapaamisten välillä.

Kuntoutuja ryhtyi innokkaasti annettuihin tehtäviin ja suoriutui niistä hyvin. Yhteiseen keskusteluun kasvien kasvun seuraamisesta kuntoutuja osallistui innokkaasti ja kertoi omista kokemuksistaan. Mielihyvä loisti kuntoutujan kasvoilta. Hoitajan mukaan puutarhakerhoon lähteminen oli kuntoutujalle aina mieluista eikä häntä tarvinnut suostutella lähtemään kerhoon.

Kuntoutuja sitoutui kasvien hoitamiseen. Hänestä mieluisinta oli kasvien hoitaminen kotona ja niiden tuottamasta sadosta nauttiminen. Puutarhakerhon aktiviteeteistä kuntoutuja mainitsi mieluisiksi uuden oppimisen, kasvien istuttamisen, yrttien kasvatuksen ja niiden nauttimisen. Puutarhaterapian pääasiallisiin psykologisiin etuihin kuuluu itsetunnon kohoaminen (Simson—Straus 1998, 132). Hoitajan mukaan kuntoutuja nautti oman ruukkupuutarhansa mansikoiden ja yrttien syömisestä. Kuntoutuja toivoi antamassaan palautteessaan puutarhakerholle jatkoa ensi vuonna. Rappen mukaan puutarhaterapialla pyritään kuntouttamaan toimintakykyä ja edistämään hyvinvointia (Rappe ym. 2003, 47).

Jäsen 4: Kuntoutujan ryhmätyöskentelytaidot olivat hyvät. Kuntoutuja keskittyi omaan tekemiseensä. Kuntoutuja piti kerhon aktiviteettien aikana taukoja, jolloin hän tarkkaili ryhmän muiden kuntoutujien tekemistä antaen heille kuitenkin työrauhan. Hän kuunteli ja seurasi tarkkaavaisena ohjeita ja toimi niiden mukaan. Tarvittaessa kuntoutuja pyysi ohjausta ja palautetta tekemiselleen.

Pitkäjänteisyyttä kuntoutuja osoitti seuraamalla kasvien kehitystä. Kuntoutujalla oli aiempaa kokemusta kasvien kanssa työskentelystä ja erilaisista toiminnoista. Kuntoutuja sitoutui aktiivisesti kasvien hoitoon ja seurasi kasvua. Hän kertoi havainnoistaan innokkaasti kerhon aikana. Hän koki suurta iloa odottaessaan mansikoiden kypsymistä. ”Pian saan syödä omaa mansikkaa!”

Kuntoutuja koki oppineensa uutta kasvien istuttamisesta ja hoitamisesta. Erityistä iloa hänelle tuottivat viherkasveista otetut pistokkaat ja niiden hoito kotona. Kuntoutujan mukaan puutarhakerho toi vaihtelua arkeen ja oli mielekästä kesätekemistä. Puutarhaterapeutti Nikkilän mukaan kasvien kanssa työskentely antaa mahdollisuuden irrottautua arkirutiineista (Nikkilä 2003, 28).

Jäsen 5: Puutarhakerhon tavoitteista pitkäjänteisyyden lisääminen ja sitoutuminen kasvien hoitamiseen toteutui kuntoutujan kohdalla. Hän oli selvästi kiinnostunut kasveista ja niiden hoidosta. Kuntoutujan oma hoitaja kertoi kasvien hoidon olleen kuntoutujalle mieluista, ja hoitaja joutui jopa rajoittamaan innokasta kastelua. Kuntoutuja osasi toimia ryhmässä, keskittyä tekemiseen ja seurata ohjeita. Ryhmätyöskentelyssä kuntoutuja antoi toisille työskentelyrauhan ja keskittyi omaan tekemiseen. Hän ei ottanut kontaktia toisiin kuntoutujiin kerhon aikana.

Hienomotoriikaltaan kuntoutuja oli taitava, mikä tuli selvästi esille esimerkiksi saksien käytössä. Hän oli kiinnostunut eri

työvälineistä, mikä ilmeni esimerkiksi niiden käyttöönottona itsenäisesti ohjeiden antamisen aikana. Kuntoutujaa jouduttiin ajoittain rajoittamaan. Erityisesti mullan käsittely kiehtoi häntä, ja hän käsitteli multaa keskittyneesti ja nauttien. Kaplanin mukaan tekemisen kiehtovuus saa aikaan tahattoman tarkkaavaisuuden (Simson—Straus 1998, 24).

Puutarhakerhossa läsnä ollut hoitaja kertoi, kuinka kuntoutuja ilahtui valokuvaamisesta voimauttavaa valokuvaa varten. Päivätoiminnan ohjaaja kertoi kuntoutujan puhuneen puutarhakerhosta koko päivän ajan. Hänen mukaansa oli positiivista huomata, että kuntoutuja muisti kerhopäivän oikein ja odotti kerhotapaamista. Loppukeskustelussa hoitajan kanssa tuli ilmi, että kuntoutujalle on tärkeää kuulua yhteisöön. Kasvien parissa työskentely on yksi tapa sopeutua ja kuulua johonkin (Simson—Straus 1998, 132).

Jäsen 6: Ryhmätyöskentelytaidot pysyivät ennallaan. Keskittymiskyvyssä tapahtui positiivista kehitystä kerhojen edetessä. Aktiviteetteihin osallistuminen ja levottomuuden vähentyminen osoittivat pitkäjännitteisyyden kehittymistä. Sitoutuminen kasvien hoitoon toteutui kuntoutujan kohdalla ohjattuna. Oman hoitajan mukaan kuntoutuja kasteli itsenäisesti kasvit, kun hänet ohjattiin kuvakorttien avulla tekemään niin.

Kuntoutujan keskittyminen ja pitkäjänteisyys vaativat ohjausta kerhon aikana. Kuntoutujan kommunikaatiovälineitä ovat tavallisesti pikto-kortit, kirjalliset ohjeet ja viittomakieli. Puutarhakerhossa käytettiin kuvakortteja, paperille kirjoitettuja lyhyitä lauseita työvaiheiden ohjeista ja mallin mukaan tekemistä. Mieluisin tehtävä kuntoutujalle oli luonnonkukka-asetelma. Värien merkitys kuntoutujalle tuli esille selvästi. Tätä ominaisuutta tukevat havainnot kuntoutujan ilmeistä ja eleistä puutarhakerhon aikana sekä kerhon aikana otettujen valokuvien tarkastelu. Yleensäkin

ihmiset reagoivat myönteisesti värikkäisiin kukkiin (The American Horticultural Therapy Association 2011).

Kuntoutujan hoitaja ilahtui nähdessään voimauttavan valokuvan kuntoutujasta. Hän kertoi kuntoutujan olevan yleensä alakuloinen ja hymyilevän hyvin harvoin, mutta puutarhakerhon aikana kuntoutuja keskittyi kukka-asetelman tekoon ja nauroi valmista asetelmaa katsellessaan.

8.6 Kuntouttava arki

Kuntouttava arki –kuvio kuvaa kuntoutujien kokemuksia ja toimintoja puutarhakerhossa ja heidän arjessa. Kuvio on jaettu psyykkiseen kokemukseen ja fyysiseen toimintaan. Kuvion tarkastelun kohteena ovat toiminta, rutiini, kasvun seuraaminen ja syöminen.

Eri aistien avulla puutarhakerhon toiminta tuotti kuntoutujille toiminnan kautta mielihyvää. Kerhon aikana kuntoutajat käyttivät näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja tasapainoaisteja. Kerhon toiminnan avulla kuntoutajat harjoittivat motoriikkaa ja silmä-käsi koordinaatioita.

Kasvien tarvitsema päivittäinen hoito toi kuntoutujien arkeen rutiinia. Kasvien hoito ja sen kokeminen loivat kuntoutujille tarpeellisuuden tunteen. Päivittäinen rutiini harjoitti kuntoutujien muistia ja opetti uusia taitoja.

Kuntoutajat kokivat kasvun seuraamisen virkistävänä ja esteettisenä kokemuksena. Kasvien kasvua seuratessa ja tarkkaillessa kuntoutajat käyttivät eri aistejaan. Kuntoutajat iloitsivat huomattessaan kasvien kasvavan, marjojen kypsyvän ja kukinnan alkavan heidän hoitaessaan niitä.

Puutarhakerhossa käytettiin syötäviä kasveja. Kuntoutajat maustivat ruokaa yrteillä ja maistelivat niitä kokemuksen halusta.

Yrttien syöminen tuotti kuntoutujille mielihyvää onnistumisen ilon ja makuaistin avulla. Uusien makukokemuksien kokeminen antoi lisäarvoa kuntoutujien arkeen.



Kuvio 2. Kuntouttava arki –kuvio. Maria Kerola. co

9 POHDINTAA

9.1 Lisätutkimuksen tarve terveyden ja ympäristön suhteesta

Tarvitaan rajoja ylittävää monitieteellistä tutkimusta Green Caren ja terveydenhuollon yhteydessä toteaa tohtori Erja Rappe. Hänen mukaansa tarvitaan joukko poikkitieteellisiä tutkijoita, jotka kaikki ovat kiinnostuneita vihreästä liikkeestä ja terveydestä. Tutkimuksien avulla on mahdollista löytää uusia tapoja ymmärtää ympäristön ja terveyden suhde. Tähän mennessä on paljon käytetty Kaplanien tai Ulrichin teorioita, mutta toistaiseksi pätevät todisteet terveydenhuollossa ovat perustuneet lähinnä kokemuksiin satunnaisista suljettujen ryhmien tutkimuksista. Nyt kehitteillä on oma teoria Green Caresta ja sen vaikutuksesta terveyteen. Pohjana käytetään olemassa olevia tutkimuksia eri aloilta. Rappen mukaan määrällisen ja laadullisen terveystutkimuksen ja siihen vaikuttavien tekijöiden yhdistäminen ohjaisi syvällisempään terveyden ja siihen ratkaisevasti vaikuttavien tekijöiden ymmärtämiseen. (Rappe 2006.)

Professori Paula Diane Relf Virginian teknillisestä yliopistosta haluaa korostaa hoitotieteellisen tutkimuksen tarvetta luontoon perustuvista terapiamalleista. Useita tutkimuksia aiheesta on tehty, mutta vain harva niistä on julkaistu kliinisissä ja lääketieteellisissä julkaisuissa, jotka antavat varsinaisen pohjan periaatepäätöksille. Relfin mukaan on puute korkeatasoisista ja tinkimättömistä tutkimuksista. Lisätutkimuksia tarvitaan tieteellisesti todistamaan ihmisen ja luonnon välisen siteen olemassaoloa. (Hassink—Dijk 2006, 1, 3.)

9.2 Oman toiminnan arviointi

Puutarhakerhon toiminnassa olen pyrkinyt toimimaan parhaan tiedon ja taidon mukaisesti. Toiminnassa oli tukena kokemus puutarha-alalta ja puutarhaterapian opinnot. Ohjauksessa etenin tehtäväänalyysien mukaisesti. Aiemman kokemuksen puuttuessa kehitysvammaistyöstä kohtaamisessa ja toiminnassa pätevät yleiset ihmisarvoa kunnioittavat periaatteet.

Sairaanhoitajaopiskelijana sairaanhoitajan eettiset ohjeet tukivat toimintaani, kuten esimerkiksi ohje toimia oikeudenmukaisesti (Sairaanhoitajaliitto 2011).

Koin ohjaamisen luontevaksi ja mieluisaksi. Kokemukseni puutarhakerhon ohjaamisesta olivat monipuolisia. Puutarhaterapiassa on tärkeää, että asiakas nähdään kokonaisena kehitysvammasta huolimatta (Haller—Kramer 2006, 67). Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan ”sairaanhoitaja auttaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa” (Sairaanhoitajaliitto 2011). Oppimiskokemuksena puutarhakerhon ohjaus oli ainutlaatuinen. Tunnen kiitollisuutta saadessani olla mukana tuottamassa positiivisia kokemuksia kuntoutujille. Ennakkoluuloton asenne, tasavertaisuus kohtaamisissa ja halu kehittyä kuntouttavan hoitotyön taidoissa ovat oman arvioni mukaan olleet kantavia tekijöitä puutarhakerhon ohjauksessa. Huolellisen valmistautumisen myötä huomioni keskittyi puutarhakerhossa kuntoutujiin, heidän kohtaamiseensa ja heidän osallistumiseensa.

Saamani palaute ohjauksestani oli toimintaa tukevaa: se rohkaisi ja kannusti jatkamaan. Suora palaute kuntoutujilta oli positiivista. Hoitajalta saamassani palautteessa vahvuudekseni mainittiin rauhallisuus ja selkeys. Kuntoutujat antoivat palautetta ohjauksestani myös asumisyksiköissä hoitajalle. He kertoivat saaneensa hyvää ohjausta puutarhakerhon aikana. Eräs kuntoutuja oli toivonut palautteessaan, että puutarhakerho järjestettäisiin myös ensi kesänä.

9.3 Pohdintaa puutarhakerhon toiminnasta

Puutarhakerhon pienen ryhmäkoon etuna oli henkilökohtaisen ohjauksen mahdollisuus, mikä salli myös sosiaalisen vuorovaikutuksen ryhmän jäsenten välillä. Puutarhakerhon aikana saattoi tutustua kuntoutujiin. Kokemuksen mukaan pieni ryhmäkoko oli eduksi puutarhakerholle. Kuntoutujat tarvitsivat

henkilökohtaista ohjausta, kannustusta ja rajoitusta. Kerhon tapahtumat olivat vilkkaita, värikkäitä ja hauskoja. Toiminnassa oli läsnä ilo. Huomioin kuntoutujien iloitsevan kasvien kasvun seuraamisesta. Kasvit toivat mielihyvää kuntoutujien arkeen.

Mukana olleet hoitajat olivat suureksi avuksi ryhmän toiminnassa. Lähes poikkeuksetta sama hoitaja oli mukana puutarhakerhossa. Hoitajan läsnäolo ja tuttuus antoivat lisäturvaa kuntoutujille. Mukana ollut hoitaja oli kiinnostunut ja motivoitunut, ja hän osallistui monesti puutarhakerhon toimintaan ja tehtäviin. Se toi lisää tasa-arvoisuutta kuntoutujien, hoitajan ja ohjaajan kesken. Ilmapiiri puutarhakerhon aikana oli rento, välitön ja rauhallinen. Ohjaajana luonnehtisin puutarhakerhossa toimintaa luontevaksi ja luonnolliseksi.

Huomioin kuntoutujien keskustelevan puutarhakerhon aikana lähinnä hoitajan ja ohjaajan kanssa. Kuntoutujien keskinäinen suullinen vuorovaikutus oli vähäistä. Osa kuntoutujista tarkkaili hiljaa toisten tekemisiä toiminnan aikana, puuttumatta kuitenkaan niihin. Tarkkailu on eräänlaista vuorovaikutusta: kuntoutuja voi saada vaikutteita ja oppia toisen tekemisestä. Tarkkaillessa toisia voi heistä ottaa mallia ja soveltaa sitä omaan tekemiseen. Pohdin sitä, johtuuko suullisen vuorovaikutuksen niukkuus sen vaikeudesta vai onko vähäpuheisuus opittu käytösmalli? Olisiko vuorovaikutus ollut rikkaampaa kuntoutujien kesken, jos kasvien kanssa olisi työskennelty esimerkiksi kasvimaalla? Kasvimaalla työskentelyssä on luonteenomaista liikkuminen, jolloin erilaisia kohtaamisia kuntoutujien kesken syntyisi väistämättä.

9.4 Jatkotoiminta

Jatkotoimintana voisi olla puutarhakerho, joka kestäisi koko kasvukauden tai ympäri vuoden. Verrokkiryhmien käyttö toisi lisäarvoa toiminnan tuloksien arviointiin. Verrattavia toimintoja voisivat olla esimerkiksi ulkona ja sisällä toimiva kerho.

Kasvien kanssa työskentely ja puutarhaterapia sopivat monille eri ryhmille. Kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien lisäksi puutarhaterapiaa voidaan käyttää toiminnassa vanhusten, nuorten ja lasten kanssa sekä työssä uupuneiden kuntoutuksessa. Toimintaa voidaan soveltaa apuvälineitä käyttäen monelle kohderyhmälle. Puutarhaterapian avulla vahvistetaan, ja joissakin tapauksissa luodaan uudestaan, ihmisen luontaista sidettä luontoon. Luonnollisin ajankohta puutarhakerholle on kasvukauden aikana. Toimintaa voi kuitenkin harjoittaa myös kasvukauden ulkopuolella. Syksyllä voi nauttia sadosta, istuttaa kukkasipuleita maahan ja esimerkiksi amarylliksen sipuleita jouluksi. Talvella voi tehdä havutöitä ja kukka-asetelmia ja hoitaa viherkasveja. Kevättalvella on hyvä aloittaa taimettaminen ja esikasvatus alkavaa kasvukautta varten.

Puutarhakerhon toiminnan suunnittelussa voisi käyttää apuna palvelumuotoilua. Palvelumuotoilu on ihmiskeskeinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka muodostaa käyttäjäkeskeisen ja ryhmään perustuvan tavan toimia. Suunnitteluvaiheessa asiakkaan panos on palvelumuotoilussa merkittävä. Palvelumuotoilun tavoitteena on varmistaa, että palvelut ovat käyttäjälleen hyödyllisiä, käytettäviä ja haluttuja. Palvelujen tulee olla asiakkaalle vaikuttavia, tehokkaita ja selviä. (Haukkamaa ym. 2010, 3–10.)

LÄHTEET

- Adil, J. R. 1994. Accessible Gardening for People with Physical Disabilities: A Guide to Methods, Tools, and Plants. Maryland: Woodbine House, Inc.
- American Horticultural Therapy Association. 2011. The History and Practice of Horticultural Therapy. Osoitteessa www.ahta.org 4.6.2011.
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina. Akatiimi Oy.
- Clay, R. 2001. Green is good for you. American Psychological Association, April 2001, Vol 32, No 4. Osoitteessa <http://www.apa.org/monitor/apr01/greengood.aspx> 15.9.2011.
- Copus, E. 1980. The Melwood Manual: A Planning and Operations Manual for Horticultural Training and Work-op Programs. Washington, DC: Administration of Developmental Disabilities (DHHS). Osoitteessa <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED200793.pdf> 8.7.2011.
- Duodecim Terveyskirjasto 2010. Kuntouttava hoitotyö. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01138 30.11.2011
- Haller, R. - Kramer, C. 2006. Horticultural Therapy Methods. Making Connections in Health Care, Human Service, and Community Programs. New York: The Haworth Press Inc.
- Haltia, M. 6.9.2010. Sähköpostiviesti.
- Hassink, J. – Dijk, M. 2006. Farming for Health: Green-Care Farming Across Europe and the United States. AA Dordrecht: Springer. Osoitteessa http://www.bordbia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Theoretical_models_for_research_and_program_development.pdf 8.7.2011.
- Haubenhof, D. – Elings, M. – Hassink, J. – Hine, R. 2010. The Development of Green Care in Western European Countries. Elsevier Inc: Explore March/April 2010, Vol. 6, No 2. Osoitteessa <http://www.ideeneo.com/wp-content/themes/solarpress/articles%20scientifiques/2.pdf> 8.7.2011.
- Haukkamaa, J. – Yiräisänen-Seppänen, P. – Timonen, E. 2010. Characteristics of value co-creation in a learning environment by service design and service-dominant logic frameworks. Second Nordic Conference on Service Design and Service Innovation.

- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Kuntoutumisprosessi. Kellokosken sairaalaan puutarhatyökeskuksessa. Osoitteessa www.hus.fi 13.6.2011.
- Horticultural Therapy Institute. 2008. Introduction to Horticultural Therapy kurssin muistiinpanot. San Francisco.
- Horticultural Therapy Institute. 2011. Horticultural Therapy Techniques- kurssin muistiinpanot. Walnut Creek.
- Johnson, G. – Scholes, K. 1999. Exploring Corporate Strategy. Text and Cases. Fifth edition. Essex. Prentice Hall Europe.
- Järvikoski, A. – Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Porvoo. WSOY.
- Kassara, H. – Paloposki, S. – Holmia, S. – Murtonen, I. – Lipponen, V. – Ketola, M-L. – Hietanen, H. 2004. Hoitotyön osaaminen. Porvoo. WSOY.
- Koivunen, A. 2011 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, Hyvinkään sairaanhoitoalue, Psykiatrian tulosyksikkö, toiminnallisen kuntoutuksen osastonhoitajan haastattelu 9.8.2011.
- Korpela, K. 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Toim. Punamäki, R-L. – Nieminen, P. – Kiviaho, M. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kyngäs, H. – Kääriäinen, M. – Poskiparta, M. – Johansson, K. – Hirvonen, E. – Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo. WSOY.
- Leino-Kilpi, H. – Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Porvoo. WSOY.
- Linden, S. – Grut, J. 2002. The healing fields: Working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives. Lontoo: Frances Lincoln Limited.
- Louv, R. 2008. Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature- Deficit Disorder. New York: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. 2011. Mitä Green Care on? Osoitteessa <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/mita> 13.7.2011.
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. 2011. Green Care vaikuttavuus. Osoitteessa <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksienmaaseutu/greencare/vaikuttavuus> 13.7.2011.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 3.1.2007. Sairaanhoitaja hoitotyön asiantuntijana kehitysvamמהoitotyössä - Totta vai unelmaa? Sairaanhoitaja-lehti. Osoitteessa http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=kuntouttava%20työote 30.11.2011
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. Pori: Kehitys Oy:n kirjapaino.
- Nikkilä, K. 2010. Puutarhaterapeutti. Puhelinhaastattelu. 10.9.2010.

- Papunet.fi. 2011. Mitä on AAC? Osoitteessa
<http://papunet.net/tietoa/mita-on-aac.html> 7.8.2011.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveysten edistäminen. Teorioista toimintaan (toim.) Porvoo: WSOYpro Oy.
- Rappe, E. 2006. Methods in researching the effects of green care on perceived health in the elderly. Brussels: "Green care in agriculture", 1st Workshop. Osoitteessa
http://www.umb.no/statisk/greencare/meetings/abstracts_presentations/abstracts_wg1_for_cost_866_december_2006.pdf 18.6.2011.
- 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. Helsinki: Yliopistopaino. Osoitteessa
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/thinflu.pdf?sequence=1> 18.6.2011.
- Rappe, E. – Lindén, L. – Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rice, J. 2011. Horticultural Therapy Techniques -kurssi. Horticultural Therapy Techniques -kurssi. Walnut Creek.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä: Levon ja virkistyksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.
- Savolainen, M. 2011. Maailman ihanin tyttö. Voimauttava valokuva. Osoitteessa
<http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm> 13.9.2011.
- Simson, S. – Straus, M. 1998. Horticulture as Therapy: Principles and Practice. New York: Food Products Press.
- Suomen sairaanhoitajaliitto ry. 2011. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Osoitteessa
http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/ 9.9.2011.
- Tapaninen, A. – Kauppinen, T. – Kivinen, K. – Kotilainen, H. – Kurenniemi, M. – Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY.
- Thrive 2011. Harnessing the mood-boosting power of gardening. How can gardening improve my emotional wellbeing? Osoitteessa
<http://www.carryongardening.org.uk/files/documents/Gardening%20for%20mental%20wellbeing%20FINAL%20artwork.pdf> 8.7.2011.
- University of Hawai'i. 2011. An International People-Plant Interaction Resource Center. Osoitteessa
<http://www.ctahr.hawaii.edu/hih/> 8.7.2011.
- University of Hawai'i. 2011. An International People-Plant Interaction Resource Center. Osoitteessa
<http://www.ctahr.hawaii.edu/hih/background.asp> 8.7.2011.

- Ulrich, R. 2002. Health Benefits of Gardens in Hospitals. Paper for conference, Plants for People. International Exhibition Floriade Osoitteessa
<http://greenplantsforgreenbuildings.org/attachments/contentmanagers/25/HealthSettingsUlrich.pdf> 15.9.2011.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Yli-Viikari, A. Green care Suomessa. Osoitteessa
<http://www.smts.fi/greencare/mtt.pdf> 18.6.2011.
- Yli-Viikari, A. 26.10.2009. Luonto kuntouttaa. Maaseudun Tiede. MTT ja Maaseudun Tulevaisuus. Liite 3/2009. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

LIITTEET

Liite 1

Tehtäväanalyysi ensimmäisestä puutarhakerhosta.

Tehtävä: Keittiöpuutarha. Siementen kylvö ruukkuihin.

Materiaali: Erilaiset yrtti- ja vihannessiemenpussit, ruukut, multa, tarjottimet, nimikyltit, lyjykynät, kastelukannu, hansikkaat.

Tehtävä: Ruukkupuutarha. Taimien istuttaminen ruukkuun.

Materiaali: Yksi iso saviruukku/kuntoutuja, 1 mansikan taimi, 1 krassin taimi, samettiruusun taimi/kuntoutuja, multaa, nimikyltit, sanomalehtiä, liitua.

1. Otetaan ruukku ja täytetään se mullalla.
2. Tasoitetaan mullan pinta tasaiseksi.
3. Painetaan sormella reikiä siemenille.
4. Valitaan kylvettävät siemenet.
5. Peitetään siemenet mullalla.
6. Tasoitetaan multa kevyesti.
7. Kastellaan multa.
8. Kirjoitetaan nimikyltti, johon merkitään kasvin nimi, päivämäärä ja oma nimi. Painetaan nimikyltti multa ruukun reunaa vasten.

Liite 2

Tehtäväanalyysi toisesta puutarhakerhosta.

Tehtävä: Ruukkupuutarha. Taimien istuttaminen ruukkuun.

Materiaali: Yksi iso saviruukku/kuntoutuja, 1 mansikan taimi, 1 krassin taimi, samettiruusun taimi/kuntoutuja, multaa, nimikyltit, sanomalehtiä, liitua.

1. Täytä ruukku noin puoleen väliin mullalla.
2. Mansikan taimen muoviruukkuun hieman puristaen irrota taimi ruukusta.
3. Aseta mansikan taimen juuripaakku saviruukkuun reunaan vasten.
4. Toistetaan kohta 2 samettiruusun taimella.
5. Toistetaan kohta 3 samettiruusun taimella ja asetetaan se toiselle puolelle ruukkuun kuin mansikan taimi.
6. Irrota krassin taimi varovasti juuripaakkuineen munakennosta.
7. Aseta krassin taimi mansikan ja samettiruusun väliin ruukun reunaan vasten.
8. Lisää multaa taimien väliin.
9. Tiivistä multaa varovasti sormin.
10. Kirjoita nimikylttiin oma nimesi liidulla ja aseta nimikyltti ruukkuun.
11. Kastele ruukku kotona.

Liite 3

Tehtäväanalyysi kolmannesta puutarhakerhosta.

Tehtävä: Oma kukkaketo. Kukka-asetelman teko.

Materiaali: Muovinen astia/kuntoutuja, kukkasieniä, voiveitsi, kastelukannu, erilaisia luonnonkukkia, varpuja, heiniä, rusetti/kuntoutuja.

1. Leikataan pyöreään astiaan sopiva pala annetusta suorakaiteen mallisesta kukkasienen palasta.
2. Pois leikatuilla kukkasienen paloilla täytetään astian aukkokohdat.
3. Kastellaan sieni. Vettä tulee olla astian reunoille asti.
4. Asetelman teko aloitetaan reunustamalla astia vihreillä varvuilla

ja lehdillä.

5.Valitaan ja asetellaan kukkia, varpuja ja heiniä oman mielen mukaan asetelmaan.

6.Lisätään rusetti.

Liite 4

Tehtäväanalyysi neljännessä puutarhakerhosta.

Tehtävä: Yrtit tutuksi. Yrttien poiminta.

Materiaali: Kaksi erilaista yrttiamppeleita, joissa kummassakin kolme erilaista yrttiä, narua, paperipusseja, lyijykyniä.

1.Tutustutaan ja tunnistetaan yhdessä yrtit.

2.Maistellaan ja haistellaan yrttejä. Keskustellaan omista kokemuksista.

3.Poimitaan mieluisia yrttejä. Yrtit voi kerätä paperipussiin tai ne voi niputtaa ja sitoa yhteen narulla.

4.Paperipussiin kirjoitetaan yrttien nimet, päivämäärä ja oma nimi lyijykynällä.

Keskustellaan yrttien käytöstä kotona.

Tehtävä: Oma herneviljelmä. Herneen kylvö.

Materiaali: Taimitarjottimet kasvualustana, multa, siemeniä, nimikyltit, hansikkaat, lyijykyniä.

1.Muistellaan ja keskustellaan, kuinka siemeniä kylvetään.

2.Lisätään multa kasvualustalle.

3.Painellaan sormilla reikiä multa.

4.Kylvetään siemenet.

5. Peitetään siemenet mullalla.

6. Tasoitetaan multaa kevyesti painaen.

7. Kirjoitetaan nimikylttiin kasvin nimi, päivämäärä ja oma nimi lyijykynällä.

8. Kastellaan herneviljelmä kotona ulkona.

Liite 5

Tehtäväanalyysi viidennestä puutarhakerhosta.

Tehtävä: Viherkasveja kotiin. Lehtipistokkaiden otto ja kasvin lisäys.

Materiaali: Kaksi paavalinkukan (saintpaulia) taimia, ruukkuja, multaa, ruukkusoraa, kastelukannu, hansikkaat.

1. Laitetaan ruukun pohjalle ruukkusoraa noin 1 cm:n paksuinen kerros.

2. Laitetaan ruukku täyteen multaa.

3. Painetaan multa sormella kolme reikää.

4. Otetaan taimesta kolme lehtipistokasta, joissa on etusormen mitan verran vartta.

5. Asetetaan lehtipistokkaat multa painettuihin reikiin hieman viistosti.

6. Tiivistetään multaa hieman pistokkaan tyven ympäriltä.

7. Kastellaan.

Tehtävä: Kultaköynnöksen pistokkaiden istutus.

Materiaali: Kolme juurellista pistokasta/kuntoutuja, ruukkuja, multaa, ruukkusoraa, kastelukannu, hansikkaat.

1. Muistellaan lehtipistokkaiden lisäyksen tehtäviä. Toistetaan sen aloitus, jossa lisätään noin 1 cm:n paksuinen kerros ruukkusoraa ruukun pohjalle.

2. Otetaan astiasta kolme pistokasta.

3. Pidetään pistokkaiden varresta kiinni ja asetetaan niiden juuret ruukkuun.

4. Pitäen kiinni pistokkaiden varsista lisätään toisella kädellä multaa ruukkuun.

5. Tiivistetään multaa pistokkaiden ympäriltä.

6. Kastellaan.

Tehtävä: Tukirakennelman teko pajun oksista kultaköynnökselle.

Materiaali: Pajunoksia, narua, sakset, oksasakset.

1. Valitaan haluttu määrä pajunoksia, jotka painetaan ruukun multaan.

2. Sidotaan pajun oksien päät yhteen narulla.

3. Leikataan oksasaksilla pajun oksien päät siistiksi.

4. Asetellaan kultaköynnökset tukea vasten.

Liite 6

Tehtäväanalyysi kuudennesta puutarhakerhosta.

Tehtävä: Kukkakimppu.

Materiaali: Kukkasienikimppupohjia, vesiastioita, luonnonkukkia ja lehtiä.

- 1.Asetetaan kimppupohjat imemään vettä vesiastiaan.
- 2.Tunnistetaan yhdessä kimppuun käytettäviä kukkia.
- 3.Otetaan kimppupohja ja valitaan mieluisia kukkia ja lehtiä, jotka asetellaan kimppupohjaan.

Tehtävä: Seppeleen koristelu.

Materiaali: Pajusta ja metallilangasta tehtyjä seppelepohjia, varpuja metallilangalla niputettuina, luonnonkukkia.

- 1.Sidotaan, lisätään ja pujotellaan seppelepohjaan oman mielen mukaan luonnonkukkia ja varpuja.