

Sanna Korhonen

LUONTOKUVAT PALVELUKODIN
ASUKKAIDEN HYVINVOINNIN
EDISTÄJÄNÄ

Luontokuvakansio Hoivakymppi Oy:n
Villa Olavin Akseliin

Opinnäytetyö
Sairaanhoitajakoulutus


Lokakuu 2014




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 15.10.2014	
Tekijä(t) Sanna Korhonen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sairaanhoitajakoulutus, Sairaanhoitaja	
Nimeke Luontokuvat palvelukodin asukkaiden hyvinvoinnin edistäjänä – Luontokuvakansio Hoivakymppi Oy:n Villa Olavin Akseliin		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa luontokuvakansio Hoivakymppi Oy:n Villa Olavin Akselin asukkaille yhdessä Akselin henkilöstön kanssa. Akseli on Hoivakymppi Oy:n Villa Olavin kuntasektorille ja yksityisille henkilöille laadukkaita ja asiantuntevia asumispalveluja tarjoava palvelukoti. Aiheeni pohjautuu luontohoiva- hankkeen Green Care -ajattelumalliin ja luonnon parantavaan voimaan. Tavoitteena oli, että Villa Olavin Akselin vammautuneet asukkaat pääsisivät osallisiksi luonnon hyvinvointia ja sen terveyttä edistäviä vaikutuksia. Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina ja tuotoksena valmistui luontokuvakansio. Aikaisempaa tutkimustietoa vammautuneille suunnatuista luontolähtöisistä hoitomenetelmistä ei juuri ole. Luontolähtöisten menetelmien käytön puolesta puhuu laaja tutkimuspohja luontointerventioiden ja erilaisten luovuusterapioiden vaikuttavuudesta ihmisten hyvinvoinnille. Tietoisuus luonnon terveysvaikutusten merkityksestä vain kasvaa tulevaisuudessa hoiva- ja hoitoalalla. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään luontohoiva-hanketta ja luontoa vammautuneen hyvinvoinnin edistäjänä. Avaan myös käsitteitä luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, luonnon merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle, luontolähtöiset menetelmät hoitokodissa, sekä luontokuvien merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Lisäksi tarkastelen hoitotyön laatua Akselissa, sekä käsitteitä luonto, taiteet ja kuntoutuminen. Tuotteen koekäytön perusteella luontoelementtien tuomisella vammautuneiden pariin koettiin olevan positiivisia kokemuksia niin asukkaille kuin heidän hoitajilleenkin. Luonnon käyttäminen kuntouttavan työn osana koettiin myös positiivisena lisänä Akselin asiakaslähtöistä ja laadukasta hoitotyötä. Opinnäytetyöni tuo lisätietoa luontointerventioiden käytön hyödyllisyydestä vammautuneiden parissa. Luontokuvakansiota on mahdollisuus myös laajentaa mm. kuvien suhteen ja sitä on mahdollista käyttää hoitotyössä hyvin monenlaisten asiakasryhmien kanssa.		
Asiasanat (avainsanat) Vammautuminen, vammat, tehostettu palveluasuminen, luonnonvalokuvaus, taiteet, terveyden edistäminen, voimaantuminen, kuntoutuminen, asiakaslähtöisyys, laatu		
Sivumäärä 27 s.+ liitt.	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) 1 (1-37)		
Ohjaavan opettajan nimi Pirjo Hartikainen ja Leena Uosukainen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Hoivakymppi Oy	

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis 15.10.2014
Author(s) Sanna Korhonen	Degree programme and option Degree programme in Nursing Nurse	
Name of the bachelor's thesis Nature photos as a well-being contributor for nursing home residents. Nature-themed photograph album the Akseli unit of Villa Olavi nursing home at Hoivakymppi Ltd.		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to design and produce a nature-themed photograph album for the residents of Akseli nursing home, which is run by Villa Olavi organization within Hoivakymppi Ltd. Akseli provides enhanced service housing for people who have become disabled. The topic of this thesis is based on the Nature Care project, the Green Care concept and the healing power of nature. The goal was to allow the disabled residents at Akseli to benefit from the positive effects of nature and increase their well-being and health. This thesis project was a product development case and the result of this product development was a nature-themed photograph album.</p> <p>There is hardly any previous research about nature-inspired treatment methods regarding disabled persons. However, there are a lot of academic studies on the impacts of nature interventions and various creativity therapies on the human well-being. In the future, the awareness of the beneficial effects of nature on the individual's health is going to increase within the caring industry.</p> <p>The theoretical framework of the thesis deals with the Nature Care project and nature as a contributor to the well-being of the disabled. I clarify concepts such as nature-oriented well-being services, nature's importance for well-being and health, nature-inspired treatment methods in nursing homes and the significance of nature photos for the well-being of an individual. I also observe the quality of nursing in Akseli and concepts such as nature, arts and rehabilitation.</p> <p>During the test run of the product the disabled experienced positive feelings and their nurses shared these experiences. Using nature as a part of rehabilitative nursing was seen a positive addition to the customer-oriented and quality nursing in Akseli. This thesis offers new information about the benefits of using nature interventions with disabled persons. The nature-themed photograph album can easily be expanded for example by adding more photos and it can be used in nursing among many types of target groups and customers.</p>		
Subject headings, (keywords) Disabled, disabilities, enhanced service housing, nature photography, arts, health promotion, empowerment, rehabilitation, customer orientation, quality		
Pages 27 s.+ app.	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices 1 (1–37)		
Tutor Pirjo Hartikainen ja Leena Uosukainen		Bachelor's thesis assigned by Hoivakymppi Ltd

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LUONTO VAMMAUTUNEEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	3
2.1	Terveyden edistäminen.....	3
2.2	Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut	4
2.3	Luonnon merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle	5
2.4	Luontolähtöiset menetelmät hoitokodissa	7
2.5	Luontokuvien merkitys ihmisen hyvinvoinnille	10
2.6	Luonto, taiteet ja kuntoutuminen	11
3	PALVELUKOTI VILLA OLAVI JA VAMMAUTUNEIDEN YKSIKKÖ AKSELI	13
3.1	Akseli	14
3.2	Akselin asukkaat	15
3.3	Asiakaslähtöisyys ja hoitotyön laatu Villa Olavissa/ Akselissa	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5	TUOTEKEHITYSPROSESSI	18
5.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	19
5.2	Ideavaihe.....	20
5.3	Tuotteen luonnostelu	21
5.4	Tuotteen kehittäminen	22
5.5	Viimeistely ja arviointi.....	22
6	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	24
6.1	Eettisyys	24
6.2	Luotettavuus	25
7	POHDINTA	26
	LÄHTEET	28
	LIITE	
	1 Luontokuvakansion sisältö	

1 JOHDANTO

Luontoympäristöllä on ollut kautta aikojen suomalaisten kokemuksiin erityinen merkitys. Tämä näkyy tarinoissa ja kansansaduissa, sananlaskuissa, suomalaisessa muotoilussa, sekä lukuisissa luontometaforisissa. Se näkyy myös tutkimustuloksissa, joiden mukaan elvyttävät luontokokemukset ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Ihmisen ja luonnon välistä ympäristösuhdetta on tutkittu paljon mm. eko- ja ympäristöpsykologian keinoin. Ympäristöpsykologia nostaa esille ympäristösuhteen jatkuvan kehittymisen ja ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksellisuuden. Ekopsykologian kiinnostuksen kohteena on taas ympäristönsuojelu, luontoympäristö, sekä luonnon ja ihmisen yhteys. Erona ympäristöpsykologiaan nähden on se, että ekopsykologiassa ihmisen koetaan olevan osa luontoa, ei vain vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Luonnon terveysvaikutusten merkitys vain kasvaa tulevaisuudessa, koska yli puolet maailman ihmisistä asuu kaupungeissa. (Siitari & Siponen 2013, 11; Suvantola & Uosukainen 2010; Tyrväinen 2014.)

Käsittelen teoriaosuudessa terveyden edistämistä, kuntoutuksen näkökulmaa, sekä asiakaslähtöisyyttä ja hoitotyön laatua, koska nämä ovat asioita, joihin myös koko Akselin henkilöstö on sitoutunut. Akselin arjessa toteutetaan kuntouttavaa työtettä ja Hoivakymppi Oy:n koko organisaatiossa panostetaan myös asiakaslähtöisyyteen ja hoitotyön laatuun (Hoivakymppi Oy 2011.) Lisäksi sosiaali- ja terveyssektori on sitoutunut palvelun tarjontaan, joka on erilaisten suositusten ja lainsäädännön mukaista. Asiakaslähtöisyyttä korostavat muun muassa Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812), Sosiaalihuoltolaki (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710), Terveystuoltolaki (Terveystuoltolaki 30.12.2010.1326), ja Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785). Lakeja käsittelen tarkemmin opinnäytetyöni teoriaosuudessa (ks. alaluku 2.1; 3.3). Asiakaslähtöisyyden kehittämistä painottaa terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin ohella myös Kansallinen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelma. (Uosukainen & Hirvonen 2014, 32.)

Teoriaosuudessa käsittelen myös taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöä hoitotyössä, sekä luonnon voimaannuttavaa näkökulmaa, koska luontokuvakansioni sisältää taidetta ja kulttuuria valokuvataiteen (luontokuvat) ja runojen, sekä laulujen sanojen muodossa. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien sovellusalue on laaja,

eivätkä ne ole sektori- tai ikäsidonnaisia. Lisäksi taiteen ja kulttuurin tulemista osaksi terveyden- ja sosiaalihuollon toimintoja on aktiivisesti tuettu erilaisten projektitoimintojen ja hankkeiden avulla. Keskeistä näissä toiminnoissa on saada esiin se mikä kullekin ihmisryhmälle tai henkilölle on itsetuntoa vahvistavaa, merkityksellistä ja voimaannuttavaa. (Taidelähtöiset menetelmät 2014.)

Opinnäytetyön aiheena ja tavoitteena oli tuottaa luontokuvakansio Savonlinnan Hoivakymppi Oy:n Villa Olavin Akselin asukkaille. Aiheeni pohjautuu Luontohoivahankkeen Green Care -ajattelumalliin ja luonnon parantavaan voimaan. (Luontohoivahankkeen hanke-suunnitelma 2011, 5.)

Aiheen opinnäytetyöhöni sain Luontohoivahankkeelta. Sen tarkoituksena on ollut edistää hyvinvointipalveluja, sekä luontoon liittyvää liiketoimintaa erityisesti maaseudulla (ks. alaluku 2.2) Kohderyhmänä hankkeessa ovat olleet muun muassa hoiva- ja hyvinvointialan eri yrittäjät ja työntekijät yrityksissä. (Luontohoiva 2014.) Päätös tuottaa luontokuvakansio Villa Olavin Akseliin kypsyi Villa Olavin tarpeesta. Tavoitteena oli, että Akselin asukkaat pääsisivät osallisiksi luonnon hyvinvointia ja sen terveyttä edistävästä vaikutuksista. Luontokuvakansiossa käytän yksityisen henkilön kuvaamia luontokuvia. Aihe on ammatillisessa mielessä ajankohtainen ja koen tämän aiheen erityisen kiehtovana, koska tiedossani ei ole, että tämän hankkeen puitteissa olisi vammautuneille aiemmin suunnattu luontoaiheisia kansioita.

Luontokuvakansio luo monia mahdollisuuksia Villa Olavin henkilökunnalle hyödyntää kansiota omassa päivittäisessä työssään mm. kuntouttavan työotteensa apuvälineenä viriketoiminnassa. Uskon Akselin asukkaiden hyötyvän luontokuvakansiosta, koska useimmilla on jonkinasteinen liikuntarajoite ja he eivät pääse luontoon helposti nauttimaan luonnon terveystaivauksista.

2 LUONTO VAMMAUTUNEEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Fyysinen vammautuminen aiheuttaa psyykkisen, somaattisen ja sosiaalisen kriisin. Kokemiseen vammautumisesta vaikuttaa se, minkä ikäisenä vammautuminen on tapahtunut. Aikuinen ja lapsi käsittelevät ja kokevat asiat eri lailla. Ensimmäisenä reaktiona on sokki, järkytys nostaa erilaisia tunteita esiin kuten: pelkoa tulevaisuudesta, tuskaa, surua, hätää, katkeruutta ja vihaa. Omaa elämää hallitsemaan tottunut ihminen masentuu voimattomuudesta. Vaikeasti vammautuneet kokevat yleensä syvimpiä ahdistuksen tunteita. Selviytyminen on prosessi, johon kuuluu kaikki sellainen toiminta, joka poistaa tai vähentää tehokkaasti psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista uhkaa. Tärkeää selviytymisessä on saavuttaa uudelleen kyky kestää voimakkaita tunteita sekä psyykinen tasapaino. Se on potilaan kyky selviytyä terveyteen liittyvissä kysymyksissä arkipäivän elämästä joko avun turvin tai ilman. (Pietikäinen & Unga-Niva 2004, 3–4.)

2.1 Terveyden edistäminen

Maassamme valvotaan terveyden edistämistä erilaisin laatusuosituksin, lain ja asetuksin. Sosiaali- ja terveysministeriöllä (Terveyden edistäminen 2014.) on terveydenedistämisestä yleinen valvonta- ja ohjausvastuu. Terveyden edistäminen on myös osa kansanterveystyötä ja perustuu kansanterveyslakiin. Keskeisin tavoite on terveyserojen kaventaminen. Eri puolilla Suomea asuvien ja eri sosiaaliryhmien terveyden olisi oltava hyvä ja yhdenmukainen. Terveyttä ei voida edistää ainoastaan terveydenhuollon keinoin, vaan siihen tarvitaan kaikkia sektoreja yhteiskunnassa. Terveysnäkökohdat on huomioitava yhteiskunnallisesti kaikessa päätöksenteossa. Myös kuntien on huomioitava terveysnäkökohdat päätöksissään ja toiminnassaan.

Huolehtiakseen siitä, että ihmiset saavat tarvitsemansa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, voi kunta järjestää ne monella eri tapaa, kuten: tuottamalla niitä yhdessä muiden kuntien kanssa, itse tai olemalla mukana kuntayhtymässä. Toinen kunta voi myös tarjota palveluita toiselle kunnalle. Lisäksi palveluita voi hankkia valtiolta tai niitä voi ostaa yksityisiltä palvelun tuottajilta. Kunnan tehtävänä on varmistaa ostaessaan palveluita yksityiseltä palveluntuottajalta, että palvelut vastaavat tasoa jota kunnassa tuotetaan. (Holma ym. 2001, 63.)

Kunnan tehtävänä on myös huolehtia, että asumispalveluita tuotetaan sosiaalipalvelulain 22 § mukaisesti ja tämän määrittelee sosiaalihuoltolaki. (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710.) Asumispalveluita säättää lisäksi vammaispalvelulaki, jonka mukaisesti vaikeavammaiselle henkilölle on myönnettävä palveluasumista. Palveluasumista voidaan myöntää, mikäli henkilö tarvitsee sairautensa tai vammansa vuoksi toisen apua kokoaikaisesti päivittäisistä toiminnoista selviytyäkseen. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380.) Vammaisten ihmisten asumispalveluita koskevassa laatusuosituksessa on määritelty se, että asiakaslähtöisyyden täytyisi näkyä käytännössä. Palvelun ostajan eli kunnan tulee suosituksen mukaan kiinnittää huomiota palveluntuottajan asiakaspalvelujärjestelmiin, laadunvarmistukseen ja henkilöstöpolitiikkaan. (Vammaisten ihmisten asumispalveluiden laatusuositus 2003, 34.) Vuosina 2012–2014 on tehty valtakunnallinen valvontaohjelma vammaisten henkilöiden asumispalveluiden järjestämisestä. Ajatuksena oli, että vammaiset ihmiset saisivat yhdenmukaiset palvelut joka puolella Suomea. Ohjelman laativat Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja valvontavirasto ja aluehallintovirastot. Tavoitteena ohjelmalla oli, että painopistealue valvonnassa siirtyisi ennakoivaan valvontaan, sen kehittämiseen ja palveluntuottajien omavalvontaan. (Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut 2012, 3.)

2.2 Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut

Luontohoiva-hankkeen tarkoituksena oli tarkoitus edistää maaseutuymppäristöön, eläimiin ja luontoon liittyvää liiketoimintaa erityisesti maaseudulla, sekä kehittää hyvinvointipalveluja tuottaen niitä uudella tavalla hankkeeseen osallistuvien hyvinvointialan yrittäjien ja muiden toimijoiden yhteistyönä. Hankkeen toteutusaika oli 1.11.2011–30.9.2014. (LUONTOHOIVA-palvelukonseptien ja monitoimijajärjestöjen kehittäminen Etelä-Savossa 2014.) Hanke pohjautui Green Care -käsitteeseen ja siinä painottuivat luonnon hyvinvointivaikutukset, sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmat. Green Care on maaseutuymppäristöön ja luontoon liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Se kattaa monia menetelmiä, joita käytetään vastuullisesti ja tavoitteellisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon kokemuksellisuuden, osallisuuden ja elvyttävyyden avulla. Toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää ja tuoda myös laitos- ja kaupunkiympäristöön. Green Care -toimintamallin kehittämiseen oli nähty Etelä-Savossa erityisen hyvät

mahdollisuudet ja hankkeella oli yhtymäkohtia jo käynnissä oleviin rakennemuutoksiin sosiaali- ja terveystaloudissa. Hankkeen tarve nousi esille myös trendeistä, jotka ovat tällä hetkellä vallalla. Hidastaminen, downsifting ja kotoilu, käsitteillä kuvataan tämän päivän ihmisen kaipausta yksinkertaisempaan ja hitaampaan elämään. Luonnossa koettu osallisuus, luonnon elvyttävät vaikutukset ja kokemuksellisuus ovat hyvinvointia lisääviä elementtejä. (Luontohoiva-hankkeen hanke-suunnitelma 2011, 3–4.) Keskeisenä tavoitteena hankkeella oli luoda Etelä-Savon luontohoivan palvelukonsepteja, joita tuoteistetaan ja muotoillaan yrittäjien ja muiden toimijoiden kanssa yhteistyössä. Tärkeässä roolissa palvelukonseptien muotoilussa oli uuden Green Care -tiedon tuottaminen, sekä olemassa olevan tiedon hyödyntäminen kehitettäviä toimijaverkostoja ja palvelukonsepteja arvioimalla ja tutkimalla. Tavoitteena oli, että asiantuntijatahot, järjestöt, kunnat ja yrittäjät muodostavat vertais- ja kehittäjäverkostoja. Vertais- ja kehittäjäverkostojen oli puolestaan tarkoitus kehittää jo olemassa olevia luontohoivan tuotteita, sekä ideoida uusia. (LUONTOHOIVA-palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa 2014.)

2.3 Luonnon merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle

Luontoympäristöä on tutkittu paljon eri tieteenaloilla. Ympäristö liitetään usein seuraaviin tutkimuskohteisiin, kuten hyvinvointi, terveys, työviihtyvyys, tarkkaavaisuushäiriöt ja elämänhallinta. Ympäristö on huomioitu käytännössä myös yhtenä hoitomenetelmänä. Ympäristö kytkeytyy hoitomenetelmiin myönteisten voimavarojen tutkimisessa ja löytämisessä. (Siitari & Siponen 2013, 2.)

Ympäristö-ekopsykologiset menetelmät ovat sovellusalueina yksi tunnetuimpia keinoja tutkia ihmisen ja luonnon välistä ympäristösuhdetta. Ympäristösuhteen tutkiminen ympäristöpsykologian avulla sai alkunsa, kun 1950-luvulla Harold Proshansky ja William Ittelsonin tutkimusryhmä otti Yhdysvalloissa selvittääkseen, mikä merkitys sairaalaympäristöllä on henkilökunnan ja potilaiden käyttäytymiseen. (Salonen. 2005, 17–21.) Ekopsykologia taas käsittelee luonnon ja ihmisen välistä psyykkistä irrallisuutta ja sen teorioiden mukaan kokemus irrallisuudesta on pitkälti aiheuttanut psyykkisen huonovointisuuden ja maailman ympäristöongelmat. Ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä on luonnon ja ihmisen psyykkisen yhteyden palauttaminen. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luonto ja ihminen ovat yhtä ja samalla puolella. Vaikka ekopsykologia psykologisena koulukuntana ja käsitteenä onkin monelle

vieras ja uusi, on ekopsykologisia ajatuksia luettavissa ja kuultavissa eri yhteyksissä. Kirjoitusten henki voi olla ekopsykologinen, vaikka kirjoittaja ei olisi todennäköisesti pyrkinytkään siihen. (Salonen 2005, 22–23.)

Psykologi Kirsi Salonen on kehittänyt ekopsykologisia menetelmiä elpymisen näkökulmasta. Elementit Salosen mukaan ovat: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemus. Luontokokemusten myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Pelkän luonnon katselemisen on uskottu olevan ihmiselle hyväksi jo useamman vuosisadan ajan ja yksi näistä hyvistä vaikutuksista on stressistä toipuminen. Tunnusomaista elpymiselle ovat tarkkaavaisuusmuutosten lisäksi myönteiset tunnemuutokset, kuten esimerkiksi myönteisten tunteiden lisääntyminen ja vihan ja pelon tunteiden väheneminen. Fysiologisessa toiminnassa tapahtuu myös myönteisiä muutoksia, kuten lihasjännitysten vähenemistä ja verenpaineen laskua. Suomalaisista suurin osa tunteeikin saavansa hyvinvointia luonnosta. (Siitari & Siponen 2013, 16–17; Salonen 2005, 71.)

Lumoutuminen on tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön innostavaan ja kiinnostavaan kohteeseen. Sitä voi kutsua myös tajunnantilaksi, joka on mahdollista saavuttaa myös hypnoosin, rentoutumisen tai meditaation avulla (transsi tai flow). Kohde voi olla näkymä, johon uppoutuessaan koko maailma tuntuu katoavan ja itse jopa myönteisellä tavalla unohtuu. Tämä mahdollistaa subjektiivista läsnä olevan kokemuksen eri tavalla. Lumoutumisen voivat saada aikaan monenlaiset luontoympäristöt. Puunoksat, tähdet, nuotion liekit, pilvet, järvenpinnan väreily, vesiputous tai auringonlasku voi vangita huomion antaen tilaa rauhoittumiselle niin, että mieli tyhjentyy luontaisesti. Tapahtuma tai paikka itsessään voi saada aikaan tunteen lumoutumisesta. Vesi ja vihreä kasvillisuus lumoavat. Tärkeintä tutkimusten mukaan elvyttävissä näkymissä on vesi ja vihreä kasvillisuus. (Salonen 2005, 64–67.)

Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamista, sekä arjen vaatimuksista ja kiireistä pois pääsemistä. Arjen vaatimuksista, häiriöistä ja kiireistä irrottava paikka tarjoaa elpymisen mahdollisuuden. Se tarjoaa poikkeavia kokemuksia arjessa. Vaikka tyypillisin esimerkki arjesta irrottavasta kokemuksesta on paikanvaihdos, voi irtautuminen tapahtua myös mielikuvien avulla tai käsitteellisellä tasolla. Irtautumisen voi saada aikaan pensas tai puu ikkunasta tai jopa valokuva tai mielikuva omasta mielipaikasta. Aina ei tarvitse lähteä kauas vaan arjesta voi irrottau-

tua myös olemalla lähiympäristössään tai paikallaan. Jokin luontoympäristön sisällössä tai rytmissä aiheuttaa elpymisen kokemuksen, johon on hyvä pysähtyä. (Salonen 2005, 67.)

Edelleen luontoympäristön hyvien terveysvaikutusten hyödyntämisen puolesta suomalaisessa arkielämässä puhuu Metsäntutkimuslaitoksen ja Lapin yliopiston luontomatkailun professori Liisa Tyrväinen. Hänen mukaansa ihmisten olisi ponnistettava laajalla toimijakunnalla näiden vaikutusten puolesta. Suomen Metsäntutkimuslaitos tekee tällä hetkellä tutkimusta yhdessä Japanin metsäntutkimuslaitoksen kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kuinka erilaiset kaupunkiluontoalueet vaikuttavat stressistä palautumiseen. Mukana tutkimuksessa ovat myös Tampereen yliopisto ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tässä tutkimuksessa tarkasteltavia asioita ovat mm. mielialan, stressihormonitason ja sydämen sykkeen muuttuminen erilaisissa kaupunkiympäristöissä työpäivän jälkeen. Tutkimuksessa myös vertaillaan eri ympäristöjen, melun ja ilmansaasteiden vaikutusta ulkoilevaan ihmiseen. Länsimaissa ei vielä ole kovin syvällistä tietoa luonnon terveysvaikutuksista tutkimustiedon näennäisestä laajuudesta huolimatta. Suomessa luonnon terveysvaikutuksia ei ole juuri tutkittu lääketieteen puolella. Painopiste lääketieteen tutkimuksissa on sairauksien hoidossa, ei ennaltaehkäisyssä. Uusinta tutkimustietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi kansanterveysystyössä, kaupunkisuunnittelussa, luontomatkailussa, ympäristöpalvelujen kehittämisessä, ympäristönsuunnittelussa ja opetuksessa. (Tyrväinen 2014.)

2.4 Luontolähtöiset menetelmät hoitokodissa

Neuropsykologian erikoispsykologi Jaana Sarajuuren mukaan tunne-elämän säätely on keskeinen osa vammautumisen jälkeisissä muutoksissa. Tunne-elämän muutokset koskettavat pitempiaikaista mielialaa ja lyhytaikaista mielialaa. Yksi usein kuvatuista muutoksista on masennus. (Jokitalo 2002.) Luontoympäristön on todettu lisäävän positiivisia tunteita ja kohottavan mielialaa. Luontoympäristössä ulkoileminen myös elvyttää psyykettä. Lisäksi luonnon elvyttävät vaikutukset helpottavat masentuneen oloa lisäten hänen psyykkisiä voimavarojaan ja ulkoilua voidaan pitää yhtenä hoitomuotona lääkehoitojen rinnalla. (Ohralahti 2010, 57.)

Palautuminen luontoympäristöön voi alkaa myös sisätiloissa, koska ekopsykologisten menetelmien käyttö ei aina ole mahdollista luontoympäristössä ulkona. Mieltä voidaan

aktivoida tietyillä ärsykkeillä, jotka voivat olla, luontokuvia, linnunääniä avonaisesta ikkunasta, kasveja jne. Luontomateriaalit tarjoavat samaistumiskohteita ja vertauskuvia ja sisältävät ”tarjoumia” rajattomasti. Luonnon materiaalien eriytyvyys muihin materiaaleihin verrattuna kytkeytyy siihen, että jokainen kappale on täydellinen itsessään, ainutkertainen ja erilainen. Parhaimmillaan tämä tukee ajatusta ihmisen omasta ainutkertaisuudesta. Materiaali luonnosta antaa myös mahdollisuuden ottaa etäisyyttä. Kuva omasta mielipaikasta, paikassa jossa katse kohdistuu siihen helposti, tuottaa myönteisiä vaikutuksia jo sellaisenaan. Mielipaikan kokemusta voidaan vahvistaa, palauttaa ja ylläpitää konkreettisten luontoelementtien ja mielikuvien avulla. (Salonen 2005, 95.)

Salosen ajatukset mielen aktivoinnista kuvien avulla ovat käyttökelpoisia opinnäytetyössäni, koska kohderyhmän pääsy luontoon on hankalaa. Voidaankin ajatella, että luontokuvilla mahdollisesti voitaisiin näin myös lisätä asukkaiden hyvinvointia näiden ekopsykologisten menetelmien keinoin.

Luonnon positiivisista vaikutuksista hoitotyössä löytyy paljon tutkimustietoa ja yksi näistä tutkimuksista on Pollarin & Rahikaisen ”Hyvinkin pienestä voi saada paljon aikaiseksi”- viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitys potilaan hoidossa. Tutkimuksessa selvitettiin viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitystä hoitajien näkökulmasta psykiatristen potilaiden sairaalahoidossa. Hoitajat totesivat potilaillaan tutkimuksessa muun muassa positiivisten tunteiden heräämistä, uusien voimavarojen ja vahvuuksien löytymistä, vastaanottokyvyn vahvistumista, innostusta, rauhoittumista ja levottomuuden lieventymistä. Hoitajat havaitsivat potilaissaan myös joitakin odottamattomia muutoksia, kuten esimerkiksi potilaassa, jonka puhe oli sairauden vuoksi epäselvää. Tämä kyseinen potilas oli löytänyt ulkona ollessaan puheeseensa jälleen ymmärrettäviä sanoja. Hän oli ollut selvästi jälleen läsnä ympäristössään ja hänen aistinsa olivat ikään kuin aktivoituneet. (Pollari & Rahikainen 2012, 20–24.)

Luonnon positiiviset tuntemukset ovat viimeaikaisten tutkimusten mukaan voimakkaammat, jos luonnossa vietetään aikaa enemmän. Psykkisiä hyvinvointivaikutuksia tavoiteltaessa viheraltistusta tulisi saada keskimäärin 20 minuuttia päivässä. Luontokokemuksen täytyisi kestää noin 1,5 tuntia, jos stressioireita tai muita psykkisiä oireita on jo ehtinyt tulla. Luontokokemus vaikuttaa samalla tavalla, kuin luontomenetelmät. Riittää, että ihmisellä on jokin aistihavainto luontoelementistä. Stressitilanteen

jälkeen luonnon katseleminen parantaa mielialaa ja edistää fysiologista palautumista suhteessa enemmän verrattuna kaupunkiympäristön katselemiseen. (Hintikka 2012, 15–18.) Aistituntemukset voivat myös antaa kokemuksellisia elämyksiä, muun muassa kasvien värit voivat lumota. Tuomelan (2012, 70.) mukaan vanhukset ovat saaneet elvyttäviä kokemuksia esimerkiksi muistelujen kautta. Tuomela oli yllättynyt kuullessaan vanhusten ajatuksia ja tietämystä viherympäristöstä, luonnosta, sekä niiden hyvää tekevästä vaikutuksesta ja siitä, kuinka hyvin ne vastasivat tieteellisesti todistettuja teorioita. Vanhusten luontoon liittyvät kokemukset vastasivat täysin teorioissa kuvattuja viherympäristön ja luonnon hyvinvointia edistäviä seikkoja.

Myös Hintikan (2012, 32.) tutkimuksessa nousi esille luonnon positiiviset merkitykset mielenterveyskuntoutujien kokemana. Kuntoutajat kokivat, että luonnolla oli hyvin suuri merkitys heidän elämässään. Jokainen tutkimukseen osallistunut henkilö toivoi pääsevänsä luontoon vaikka ei tämän hetkisen kuntonsa vuoksi pystyisi luonnossa kovin paljon liikkumaan. Luonnon positiiviset merkitykset koettiin niin henkisellä kuin fyysiselläkin puolella. Luonnolla kerrottiin muun muassa olevan positiivinen vaikutus unenlaatuun ja nukahtamiseen.

Tehostetun hoito- ja asumispalvelutoiminnan asukkaat ovat myös kokeneet selkeää tarvetta, sekä halua luonnossa tapahtuviin aktiviteetteihin. Peuraniemen tutkimuksessa: ”Luonnollista hyvinvointia -esisuunnitteluhanke Green Care -toimintamallin kehittämisestä Muurutvirran hoitokodin kehitysvammaisille asukkaille” tuotettiin tietoa siitä, miten kehitysvammaisten asukkaiden Green Care -luontokuntoutusmenetelmiä tulisi kehittää tehostetussa hoito- ja asumispalvelutoiminnassa. Tutkimuksen erityisasiantuntijoista koostuva asiantuntijatyöskentely tuotti ratkaisumalleja mm. siihen miten kehitysvammaisten hyvinvointia kyettäisiin tukemaan asumispalvelussa Green Care -menetelmillä. Green Care -menetelmiin pohjautuvasta asumispalvelun mallista löydettiin mahdollisuuksia saada hoiva-alaa asiakaslähtöisemmäksi ja uudistaa laadukkaita palveluja tuottavammaksi Suomessa. Tuntemukset luonnosta olivat positiivisväyhteisiä, sekä hyvin merkityssuhteita kuvaavia. (Peuraniemi 2012.)

Nykyisin hoito- hoiva- ja kasvatusalalla toimivilla on tietoisuus erityyppisten luontoon liittyvien interventioden vaikuttavuudesta. Tilanne muodostuu haasteelliseksi silloin, kun asiakkaan liikuntakyky puuttuu kokonaan tai on rajallinen. Kuinka aikaansaada luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia laitospäristössä tai sairaalassa? Nykyi-

sin tästä on kuitenkin jo erityyppisiä kokemuksia, ja monet niistä ovatkin käytössä erilaisissa laitoksissa tai hoiva- ja hoitoyksiköissä. Mahdollisuuksia laitosympäristössä ovat erilaiset teknologiset keinot joilla tuoda luonto asiakkaan luo, erityisesti silloin kun asiakas on vuoteeseen sidottu. Kehitysvammaisten, sekä mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden erilaiset laitosmaiset hoito- ja hoivayksiköt mahdollistavat monipuolisen laitosympäristössä tapahtuvan luontotoiminnan esimerkiksi luontoaiheista katselukirjaa käyttämällä. Tavoitteena kirjan katselulla on muistella yhdessä luontoon liittyviä tapahtumia, kokea hyvää oloa ja aktivoida mm. muistisairasta muistelemaan. Katselu- ja muisteluhetkeä varten kootaan pienryhmä esimerkiksi dementiaosastolta palvelukodista. Hetkessä olisi tärkeää antaa jokaiselle mahdollisuus muisteluun/katseluun ja riittävästi aikaa siihen. Lopuksi keskustellaan yhdessä mitä ajatuksia hetki herätti. Tämentyypiset harjoitteet ovat koettu soveltuviksi erilaisille ja erikäisille asiakasryhmille. Ilmapiirin tulisi olla ryhmässä hyväksyvä, ja jokaisen muiston merkityksellinen. (Uosukainen 2014, 74.)

2.5 Luontokuvien merkitys ihmisen hyvinvoinnille

Luontokuvilla on tutkittu, miten sisätiloihin tuodut luontoelementit vaikuttavat ihmisiin. Aivojen aktiivisuustaso on erilaista luonto- kuin kaupunkikuvia katsellessa havaittujen uusimpien tutkimustulosten perusteella. Funktionaalisen magneettiresonanssikuvauksen (fMRI), mukaan luontokuvien katselu aktivoi tiettyjä aivoalueita, jonka perusteella tutkijat päättelivät luontokuvien katselun lisäävän tietoisuuden ja aktiivisuuden tasoa. Kaupunkikuvien katselu aktivoi puolestaan niitä aivoalueita, joiden alueen suurempi aktivaatiotaso on liitetty ahdistukseen tai pelkotiloihin liittyviin oireisiin autonomisessa hermostossa. Tutkijoiden päätelmien mukaan luonnon rauhoittava vaikutus ei myöskään perustu pelkästään luonnon hiljaisuuteen. (Jouhtinen 2012, 4.)

Valokuvien merkitys nousi esiin myös Peuraniemen (2014, 44, 54) tutkimuksessa, jossa hän esitti vaihtoehtoja ja ehdotuksia, joilla olisi mahdollista tukea hoitokodin kehitysvammaisten asukkaiden hyvinvointia Green Care -toiminnoilla. Tutkimuksessa nostettiin esille mahdollisia menetelmiä, joilla kyetään saavuttamaan rentoutumisen ja rauhoittumisen elementtejä. Lempipaikan kuvaaminen ja valokuvaterapia oli yksi esimerkki, jota ehdotettiin. Tutkimuksessa huomioitiin mielipaikan merkitys, sekä mitä se tarkoittaa tilojen osalta toiminnallisesti. Tutkimukseen osallistuva hoitokodin henkilökunta korosti myös itsemääräämisen ja liikkumisen vaikutusta mielialaan.

Myös Marjo Jouhtisen Pro-gradu tutkielmassa: ”Luonnon elvyttävä vaikutus aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD:n hoidossa sisätiloissa”, tarkastellaan sisätiloissa olevien luontoelementtien (luontokuvat & viherkasvit) vaikutusta ADHD-lasten piirteisiin käyttäytymisen suhteen. Tapaustutkimuksen tulosten perusteella todettiin vähintään suunta-antavasti, että luontoelementit vähentävät ADHD-lasten oireita kuntoutustilanteessa. Tutkimus toteutettiin Tampereen yliopiston tutkimuskeskus PSYKE:n ryhmäkuntoutuksen yhteydessä. (Jouhtinen 2012, 1.)

Anu Viitanen tapaustutkimuksessa: ”Valokuva kehitysvammaisen elämässä”, valokuvaa lähestyttiin taas merkitysten näkökulmasta ja Viitanen totesi että kehitysvammaiselle valokuvan merkityksellisiä tekijöitä olivat muun muassa mahdollisuus muistaa hänelle tuttuja paikkoja, tärkeitä tapahtumia, sekä psyykkisen hyvinolon ja fyysisen mielihyvän tunteen kokeminen. Tutkimuksen perusteella valokuvan käyttö kehitysvammatyössä kaipaa sen monipuolisuuksien tietoista huomioimista ja ensisijaisesti arvostamista. (Viitanen 2008.)

2.6 Luonto, taiteet ja kuntoutuminen

Rissanen kumppaneineen (2008, 286) puhuu kuntoutuksen järjestämisen hyödyllisyydestä vammautuneille mm. erilaisten terapioiden keinoin ja siteeraavat vuonna 1998 Yhdysvalloissa kansallisen terveysjärjestön (National Institutes of Health, NIH) julkaisemaa aivovammakuntoutusta koskevaa konsensuslausumaa. Lausuman mukaan kuntoutus tarkoittaa erilaisia mm. toimintakyvyn puutoksia kompensoivien järjestelyjen käyttöönottoa, kognitiivisia terapiamuotoja ja psykoterapiaa. Kuntoutuksesta hyötymisen edellytyksinä mainitaan sen systemaattisuus, suunniteltu rakenne, yksilöllisyys ja tavoitteellisuus. Rissanen kumppaneineen ottaa esille edelleen, että tämän vaikuttavuustutkimuksen perusteella neuropsykologinen kuntoutus parantaa aivovammapotilaan kognitiivisia oireita, sekä psykososiaalista ja emotionaalista selviytymistä niin kroonisessa kuin akuutissakin vaiheessa. Aivovammapotilas näyttää hyötävän kuntoutuksesta myös silloin, kun hän on vasta vuosien kuluttua vammasta päässyt systemaattiseen kuntoutukseen. Kuntoutuksen tarpeellisuuden arvioinnista keskustelun painopiste onkin siirtymässä erilaisten kuntoutusohjelmien- ja menetelmien soveltamiseen erilaisissa oirekuvissa. Puhtaasti toimintakyvyn kuntoutumisen lisäksi on alettu korostaa viime vuosina merkityksiä jotka liittyvät elämän laatuun.

Meistä jokaisella on olemassa määrätynlaiset voimavarat, joita pyrimme käyttämään kriisin sattuessa. Vammastaan huolimatta loukkaantuneella on tuettavissa olevat voimavaransa. Tärkein ominaispiirre voimavarojen vahvistamisessa on valinnanvapauden kunnioittaminen. Voimavaroja vahvistetaan tarjoamalla tukea ja kuuntelemalla aktiivisesti. Useimmissa tutkimuksissa, jotka koskevat voimaantumista, korostuu pyrkimys auttaa ihmistä ottamaan vastuun omasta kasvustaan ja löytämään omat voimavaransa. (Pietikäinen & Unga Niva, 2004, 8.)

Voimaantuminen (empowerment) on yksi keskeinen teorioista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Positiivisen psykologian mukana tuli ihmisarvoisen voimaantumisen teoria 1990-luvulla eri tieteenalojen, elämän hallinnan ja hallintosektoreiden alueille. Teoria soveltuu käytettäväksi niin kuntouttavassa-, korjaavassa toiminnassa, kuin ongelmien ennaltaehkäisyssä ja ennakoivassa tukemisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Elämäntilanteita on voimaantumisen lähikäsite, joka kuvaa keinoja, joiden avulla elämän eri tilanteissa selviämme. Itsesäätelytaidot ovat oleellisia hallinnan tunteen kehittymisessä. Tarkoituksena itsesäätelyllä on psyykkisen tasapainon muodostava psyykinen työskentely, jossa mielipaha, sekä pettymys poistuvat. Jo varhaisvaiheissa elämäämme alkaa kehittyä psyykinen itsesäätely. Eri tavoilla voidaan tukea elämäntilanteiden kehittymistä. Omien epäonnistumisten ja onnistumisten syy-seuraussuhteita, vastuunottoa, ja rajoja opetellaan myös terveen ja hyvän itsetunnon, sekä positiivisen minäkäsityksen pohjalta. Onnistuneissa luontoon liittyvissä interventioissa yhdistyvät aktivoituminen ja rauhoittuminen, sekä erilaiset luontoympäristöt tarjoavat sopivat puitteet näille interventioille. (Uosukainen 2014, 28–29.)

Saksalainen vammaisen näyttelijä ja kirjailija Peter Radtke on pohtinut taiteen, luovuuden ja kulttuurin yhteyksiä sekä kuntoutukseen että vammaisuuteen. Hän näki kaukaisena nykyaikaiseen opetukseen perustuvan kuntoutuksen: ”Luovuus uinuu jokaisessa ihmisessä niin vammaisessa, kuin vammattomassakin, niin luovuutta ei voida herättää vaan se tulisi opettaa”. Radtke katsoi luovien terapioiden sivuavan ja menevän päällekkäin kuntoutuksen kanssa, mutta totesi, ”että taide on aina terapiaa, mutta terapia ei koskaan taidetta”. Taideterapiat ovat tulleet osaksi kuntoutuksen kenttää viime vuosikymmeninä. Taideterapioiden perinteisimmät muodot ovat Suomessa kuvataide- ja musiikkiterapia. Vielä vähemmän tunnettuja terapeuttisin tavoittein toteutettuja käytäntöjä meillä on mm. valokuva-, kirjallisuus- ja kasviterapia. Ripaus luo-

vuotta ja humanismia ainakin kuntoutukseen on tuloillaan. (Rissanen ym. 2008, 683, 698.)

Tämän päivän yhteiskunnassa on kasvavassa määrin tutkittu taide- ja kulttuuriharrastusten hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Terveysten edistämiseksi onkin alettu kiinnittää huomiota myös vaihtoehtoisiin menetelmiin, vaikka edistyksellisen ja kehittyneen lääketieteellisuuden asema terveydenhuollossa on edelleen merkittävä. Antiikin ajoista saakka on käytetty taidetta hoidon välineenä. Suomessa on pitkät perinteet ihmisen parantamiseen taiteen ja kulttuurin avulla. Kerrotaan, että esimerkiksi Elias Lönnrot on Kalevalan runonkeruumatkallaan lausunut joskus jopa sairaan paranevan ja levon, toivon, tyytyväisyyden ja kohtuullisen ilon pitävän ihmisen terveenä. Hän on näin viitannut uskottavasti laajaan kokemukseensa runojen eheyttävästä voimasta. Lääketieteen, hoitotieteen ja sosiaalitieteiden juuret perustuvat arvoihin jotka ovat syvästi inhimillisiä ja osa humanistisen kulttuurin perintöä. Taiteen- ja kulttuuritoiminnan liittämistä osaksi potilastyötä voidaankin ajatella yksilön monipuolisten tarpeiden huomioimisena ja tasa-arvokysymyksenä. Kulttuuri- ja taidetoiminnan on todettu tutkitusti edistävän terveyttä. Kulttuuria ja taidetta harrastavat ihmiset jopa elävät harrastamattomia pitempään ruotsalaistutkimuksen mukaan. Taide ja kulttuuri herättävät kokijassa ja sitä harrastettaessa myönteisiä tunteita mm. aktiviteetit kuten hyvän maalauksen katsominen, runon lukeminen, konsertissa käyminen ja kuorossa laulaminen tuovat tunteita, jotka ovat myönteisiä ja joiden on koettu olevan sidoksissa hyvään elämään. Kulttuuri ja taide liittyy vahvasti myös ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Yhteisön jäsenten koettu terveys on, sitä parempi mitä enemmän yhteisössä on kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastuttamaa sosiaalista tukea, luottamusta ja sosiaalista pääomaa eli osallistumista. Lisäksi kulttuuri ja taide auttavat arkielämän hallitsemista ja jäsentämistä ja vaikuttavat sosiaaliseen hyväksi koettuun elämään. Kulttuuri- ja taidetoiminnan me-hengen on myös todettu lisäävän sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia. (Käsnänen 2013, 6–7.)

3 PALVELUKOTI VILLA OLAVI JA VAMMAUTUNEIDEN YKSIKKÖ AKSELI

Hoivakymppi Oy perustettiin vuonna 2007. Yrityksen omistaa Osuuskunta Kpy. Tällä hetkellä Hoivakymppi Oy:llä on neljä tehostetun palveluasumisen yksikköä, joista yksi sijaitsee Jyväskylässä, yksi Tyrnävällä ja kaksi Savonlinnassa. Hoivakymppi Oy

on terveys- ja sosiaalipalveluita tuottava vakavarainen yritys joka on keskisuuri. Yritys on kasvava ja sen palveluksessa työskentelee 130 terveys- ja sosiaalialan ammattilaista. Kotipaikka yrityksellä on Savonlinnassa. (Aleksejev & Hirsikangas 2013, 1; Hoivakymppi 2014.)

Palvelukoti Villa Olavin toiminta käynnistyi vuonna 2010. Villa Olavi on Hoivakymppin mielenterveyskuntoutujille ja vammautuneille tehostettua palveluasumista tuottava palvelukoti Savonlinnassa. Tehostettua palveluasumista tarjotaan henkilöille, jotka eivät tarvitse sairautensa vuoksi sairaalatasoista sairaanhoidollista osaamista, mutta hyötyvät palveluasumisen kautta saadusta muiden asukkaiden seurasta ja itsenäisyydestä. Asumismuoto on tarkoitettu monisairaille henkilöille, jotka ovat myös toiminnanvajeisia. Palvelukodissa henkilökuntaa on 24 (Aleksejev & Hirsikangas 2013, 1; Kärkkäinen & Sipilä 2011, 7.) Villa Olavi sijaitsee Savonlinnan keskussairaalan ja terveysaseman välittömässä läheisyydessä viihtyisällä omakotitaloalueella. Palvelukodissa tarjotaan tehostettua palveluasumista. Asukaspaikkoja vammautuneille palvelukodissa on kaksikymmentä ja mielenterveyskuntoutujille kymmenen. (Hoivakymppi 2014.)

3.1 Akseli

Villa Olavin vammautuneiden yksikössä Akselissa panostetaan asumisen ja ympärivuorokautisten hoivapalveluiden laatuun tarjoamalla asukkaille kodinomaisia asumispalveluja. Akselissa pyritään edistämään jokaisen asukkaan itsenäisyyttä ja oman elämänsä hallintaa ottaen hänen omat voimavaransa käyttöön. Omaiset ovat aina tervetulleita ilman vierailuaikoja Akselin jokaiseen kotiin. Kodeissa pidetään kaikki kevät- ja kesäjuhlat, pikkujoulut, sekä vietetään juhlapäivät. Asukkaaksi palvelukotiin voi tulla ympäri Suomen. Tuen tarve asukkailla on erilaista ja hoivaa lisätään tarpeen mukaan. Jokaisessa kodissa on panostettu myös esteettömyyteen. Akselissa nuoret asukkaat pääsevät harjoittelemaan ympärivuorokautisen tuen avulla itsenäistä asumista. Koti voi olla heille joko väliaikainen tai pysyvä. Osa asukkaista, kuten iäkkäät asukkaat saavat palvelukodeissa turvaa ja hoivaa elämänsä viimeisiin päiviin saakka. Sairauksista ja leikkauksista toipuvat voivat käyttää palvelukodin palveluja väliaikaisesti. (Hoivakymppi 2014.)

3.2 Akselin asukkaat

Vammautuneiden yksikkö Akselissa asuu ihmisiä, jotka ovat vammautuneet eri tavoin elämänsä aikana. Asukkailla on erilaisia liikkumisen rajoitteita vammautumisen asteesta johtuen. Useimmat asukkaista tarvitsevat avustajaa ja erilaisia apuvälineitä liikkumiseen. Osa vammoista on aiheutunut mm. erilaisten neurologisten sairauksien johdosta tai trauman aiheuttaman aivovamman seurauksena. (Hoivakymppi 2014, Korhonen & Krohns 2014.)

Etenevistä neurologisista sairauksista tunnetuimpia ovat MS-tauti ja parkinsonismi. (Etenevät neurologiset sairaudet. 2014.) MS-tauti on nuorten aikuisten yleisin toiminta- ja liikuntakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus. 700 henkilöä sairastaa sitä Suomessa. Tautiin sairastutaan yleisimmin 20–40-vuotiaana. Tauti on hyvin monimuotoinen ja oireet ilmenevät eri puolilla kehoa. Oireet johtuvat selkäytimen, näköhermon ja aivojen paikallisista tulehdusmuutoksista (demyelinisaatioista). (MS-tauti (multippeliskleroosi) 2012.) Parkinsonismi -sanalla tarkoitetaan oireistoa, johon liittyy ryhdin muutoksia ja/tai vapinaa, lihasten jäykkyyttä ja liikkeiden hitautta. Tunnetuin parkinsonismin oireita aiheuttava sairaus on Parkinsonin tauti. Parkinsonin tauti on etenevä ja parantumaton keskushermostosairaus. Oireet taudissa aiheutuvat hermosolujen tuhosta aivorungon mustassa tumakkeessa (substantia nigra). Keskeiset oireet taudissa ovat asennon ja tasapainon säätelyn vaikeus, lihasjäykkyys, liikkeiden hitaus, sekä vapina. Parkinsonin tauti vaikuttaa myös mielialaan fyysisten toimintakykyä heikentävien oireiden lisäksi. Sairastuneista 40 prosentilla esiintyy ahdistusta ja masennusta. Yleisiä ongelmia ovat myös toimintakyvyn ja toimintatarmon heikentyminen. Harvinaisempia parkinsonismi- sairauksia ovat mm. etenevä supranukleaarinen halvaus, monijärjestelmäsairaudet sekä kortikobasaalinen degeneraatio. Sairauksista viimeksi mainituimmat ovat ajan kanssa vaikeutuvia, eikä syytä niiden syntyyn tunneta. Parkinsonismia voi esiintyä myös Alzheimerin taudissa. (Parkinsonin tauti ja parkinsonismi 2010.)

Aivovammoista 65 prosenttia syntyy putoamis- ja kaatumistapaturmissa, 20 prosenttia liikenneonnettomuuksissa, 5 prosenttia väkivaltatapahtumissa ja loput erilaisista sekalaisista syistä. Työikäisten vakavista vammoista 60–70 prosenttia johtuu liikenneonnettomuuksista. Kaatumiset ovat vanhuksilla vakavien vammojen tavallisin syy. Kaksi kolmas osaa kaikista vammoista sattuu miehille. Alle 45-vuotiaiden aikuisten yleisin

välitön kuolinsyy on aivovamma. Aivovamma syntyy aivoihin tai päähän kohdistuvan ulkoisen energian vaikutuksesta. Energia voi aiheuttaa erilaisia kudonvaurioita. Peräisin energia voi olla joko aivokudokseen tunkeutuvasta vierasesineestä, suorasta iskusta tai aivoihin kohdistuvasta hidastuvuusliikkeestä. Aivovamman oireita ovat ensisijaiset oireet ja oireet, jotka ilmenevät myöhemmin (Aivovamman jälkitila). (Aivovamman oireita 2014.)

Oireita aivovammassa ovat mm.:

- Epänormaali rasituksen sietokyky ja väsymys.
- Keskittymisen ja tarkkaavuuden ylläpidon heikentyminen.
- Häiriöt muistitoiminnassa, erityisesti lähimuistin heikentyminen.
- Suunnittelu- ja aloitekyvyn heikentyminen.
- Ajattelun ja toiminnan juuttuminen ja hidastuminen.
- Sanattoman viestinnän ymmärryksen ja sanojen löytämisen vaikeus.
- Vaikeus tunnistaa itse vamman aiheuttamia muutoksia ja oireita. (Aivovamman oireita 2014.)
- Käyttäytymisen, tunteiden ja toimintojen hallinnan vaikeudet, kuten äkkipikaisuus, ärskyherkkyys, korostuneet mielialan vaihtelut, arvaamattomuus, luonteenpiirteiden latistuminen tai korostuminen, luonteen muutokset, kriittisyyden ja arviointikyvyn heikentyminen, ajattelun muuttuminen lapsenomaiseksi ja konkreettiseksi.
- Erilaiset fyysiset oireet, kuten puheen vaikeudet, näkökenttäpuutokset, unihäiriöt, epilepsia, päänsärky, tasapainovaikeudet ja halvaukset.

3.3 Asiakslähtöisyys ja hoitotyön laatu Villa Olavissa/ Akselissa

Sosiaali- ja terveydenhuoltolain mukaiset palvelut väestölle varmistaa kunta. (Holma ym. 2001, 63). Keskeinen edellytys laadun kehittämisen kannalta on, että palveluyksiköiden työntekijät osallistuvat laadun kehittämistyöhön itse. Heille on annettava erilaisia keinoja oman työn suunnitteluun ja kehittämiseen, sekä vapaus ja vastuu. Kehittämisen ja laadunhallinnan tulisikin olla osa arkityötä palveluyksiköissä. Toiminnalle raamit antaa laatutyöskentely. (Taipale ym. 2004, 233.)

Asiakslähtöisyyden ja hoitotyön laadun varmistamiseksi jokainen Hoivakymppi Oy:ssä työskentelevä noudattaa laatupolitiikkaa ja toimii työssään laatutyön kriteereiden mukaisesti. Laatupolitiikkaa Hoivakympeissä toteutetaan Profile -laatujärjestelmän avulla, joka on sähköisessä muodossa kaikkien helposti saatavilla. Ennalta määritetyt laatumittarit ovat apuna kriteereiden tarkastelussa. Työtä parannetaan, arvioidaan, toteutetaan, sekä suunnitellaan systemaattisesti. Mahdollisimman laadukkaan palvelun tarjoaminen on kaiken toiminnan tarkoituksena. Tärkeimmät vaatimukset asiakslähtöisyydessä ovat turvallisuus, inhimillisyys, läsnäolo, sekä yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen. Yksilölliset tarpeet huomioidaan ajan antamisella asukkaalle, sekä henkilökohtaisella ohjauksella. Asukkaan omaa aktiivisuutta tukee yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Asukkaat saavat tuoda esille omia ajatuksiinsa toiminnan kehittämiseksi säännöllisesti pidettävissä asukaskokouksissa. Arjessa näkyy kuntouttava työote. Henkilöstömitoitus, joka on riittävä mahdollistaa ajan antamisen ja läsnäolon asukkaalle. Turvallisuus ja inhimillisyys korostuvat asuinympäristössä, joka on kodinomainen ja jossa on ajanmukainen vaatimukset täyttävä turvallisuusjärjestelmä. Ennaltaehkäisevä toiminta on asia johon panostetaan turvallisuudessa. Erilliset toimintaohjeet määrittävät toiminnan erikoistilanteissa. (Hoivakymppi Oy 2011.)

Organisaation strategian ja vision toteuttamiseen antaa suuntaviivat Hoivakymppi Oy:n laatupolitiikka. Asiakkaiden ja sidosryhmien tyytyväisyyttä pyritään parantamaan laatupolitiikalla kehittäen arvojen mukaista palvelua ja hoitoa. Näistä sidosryhmistä tärkeimmät ovat sairaanhoitopiirit ja kunnat. Eri mittareilla mitataan Hoivakymppi Oyn:n kehittämistä. Näitä mittareita ovat: 1) talous 2) asiakkaat 3) prosessit 4) kehittäminen. Tavoitteet mittareille määritetään yhdessä kyseessä olevan alueen vastaavan henkilön kanssa. Tavoitetasot mittareille päätetään yhteisesti. Näin henkilöstö

tiedostaa tavoitetasot, sekä sitoutuu työskentelemään niiden saavuttamiseksi. (Hoivakymppi 2011.) Toiminnan kehittämistä ja mittareita käsitellään yhdessä talon yhteisissä tiimipalaverissa. Työyksikössä tulee kehittää oman työn laatua järjestelmällisesti ja jokaisen työntekijän kuuluu toimia laatu-järjestelmän mukaisesti. (Aleksejev & Hirsikangas 2013, 14–15.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa luontokuvakansio Villa Olavin Akselin asukkailla. Tavoitteena oli, että asukkaat pääsisivät osallisiksi luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävästä vaikutuksista kuvia katsomalla. Tarkoituksena oli tehdä kansio koko Akselin henkilökunnan ja asukkaiden käyttöön. Palvelupäällikön ehdotuksesta kansion esittely aiottiin tehdä virikevastaaville (neljä vastaavaa ohjaajaa) tai osalle heistä, koska virikevastaavat ovat vastuussa Akselin viriketoiminnasta.

5 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyötäni jäsensi tuotekehitysprosessi. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Villa Olavin Akselin asukkaat. Keräsin aineistoa opinnäytetyöhöni teoriaosuuteen kirjallisuuskatsausta käyttäen. Kehittelin ja viimeistelin tuotteeni Akselin virikevastaavien palautteen avulla. Luontokuvakansioni kehittäminen eteni luonnosteluvaiheessa valitsemieni rajausten, periaatteiden ja ratkaisu-vaihtoehtojen aikataulun (kuvio 1) mukaisesti. (Jämsä & Manninen 2000.)



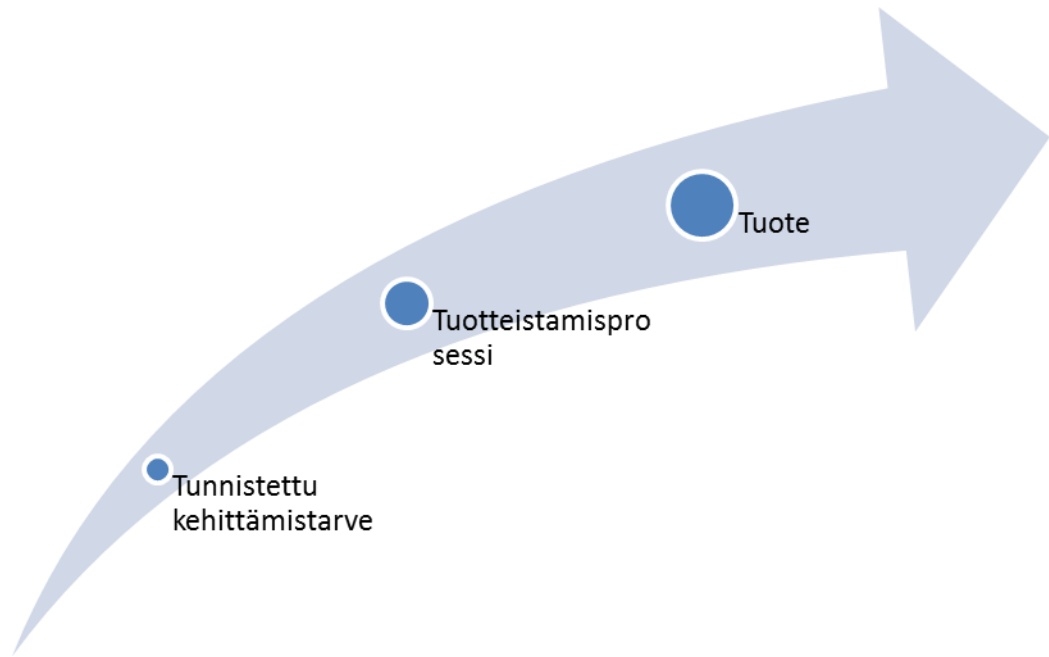
KUVIO 1. Opinnäytetyön aikataulu

Tarkoitukseni oli tuottaa kansio, jossa on selkeitä luontokuvia jokaisesta vuodenaikasta neljä kappaletta. Kansion tuli olla myös helposti käsiteltävä ja kevyt. (Aleksejev 2014.) Valitsin kuvien kokoamiseen laminoinnin, jotta ne olisivat mahdollisimman selkeitä, puhdistettavia ja kestäisivät pidempään, kuin esim. muovitaskussa olevat kuvat. Tarkoitukseni oli tehdä luontokuvakansio yhteistyössä Villa Olavin työntekijöiden kanssa. Konkreettisten kuvien lisäksi ajattelin tallentaa kuvat myös digitaaliseen muotoon Villa Olavin käyttöä varten. Villa Olavin palvelupäällikkö toivoi, että lisäisin kuvien joukkoon runoja tai pätkiä tunnettujen laulujen sanoista. Asiaa mietityämme päädyimme lisäämään niitä kuvien yhteyteen kuvista erilleen, jotta kuvia olisi mahdollista käyttää myös ilman niitä. Luontokuvakansion kuvien kohdalla päätin rajata kuvat vuodenaikoihin ja pelkkiin luontokuviiin.

5.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Ongelmalähtöisten lähestymistapojen tavoitteeksi voidaan asettaa täysin uuden materiaalsen tuotteen kehittäminen, joka vastaa uuden tai nykyisen asiakaskunnan tarpeita. (Jämsä & Manninen 2001.)

Uuden tuotteen kehittäminen etenee Jämsän ja Mannisen 2001 mukaan:



KUVIO 2. Uuden tuotteen kehittäminen (Jämsä & Manninen 2001).

Ongelmien ja kehitystarpeiden tunnistamisvaiheessa tutkiskelin saamaani aihetta luontokuvakansio. Mietin kenelle ja minkätyyppiselle kohderyhmälle haluaisin kohdentaa luontokuvakansioni? Ketkä hyötyisivät tuottamastani luontokuvakansiosta parhaiten? Onko olemassa tarvetta tai ongelmaa, jonka ratkaisemista tuotekehitys auttaa? Tunnistettuani kehittämistarpeen sain idean, että lähtisin tuottamaan luontokuvakansiota Hoivakymppin Villa Olavin Akselin asukkaille, jotta he pääsisivät nauttimaan luonnon tutkituista terveysvaikutuksista sisätiloissa. Tämän jälkeen esitin saamani idean Villa Olavin palvelupäällikölle.

5.2 Ideavaihe

Ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytämiseksi käynnistyy, kun varmuus kehittämistarpeesta on saatu. Vaihtoehtoilla ja innovaatioilla pyritään löytämään ratkaisu organisaatiokohtaisiin ja paikallisiin ongelmiin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Ratkaisuja ongelmaan etsitään erilaisia työ- ja lähestymistapoja käyttämällä. Yleisimpiä niistä ovat ongelmanratkaisun ja luovan toiminnan menetelmät. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille näistä soveltuvat muun muassa tuplatiimi ja aivoriihi. Ratkaisu- vaihtoehtoja voidaan löytää myös käyttämällä benchmarkingia tai aloitteita ja palautteita keräämällä ja tallentamalla niitä ideapankkiin. Aivoriihen (brainstorming) avulla

luodaan uusia toimintatapoja tai etsitään nimettyyn ongelmaan ratkaisuvaihtoehtoja. Tavoitteena on huumoria ja luovuutta hyödyntäen saada aikaan mahdollisimman monta ideaa (Jämsä & Manninen 2000, 35–43.)

Ideavaiheessa/tuotteen luonnosteluvaiheessa pidin Villa Olavin henkilökunnan kanssa aivoriihen, jossa mietimme yhdessä, kuinka saisimme mm. lisää virikkeitä asukkaiden kuntouttavaan päivittäiseen hoitotyöhön luontokuvakansiota hyödyntämällä. Aivoriihen pidimme Akselissa toukokuussa 2013. Tapaamiseen osallistuivat itseni lisäksi Akselin palvelupäällikkö, neljä palveluohjaajaa (lähihoitajia, joista kaksi virikevastavaa) ja vastaava sairaanhoitaja. Aluksi esittelin idean luontokuvakansiosta Akselin henkilökunnalle, jonka jälkeen kävin läpi Luontohoivahanketta ja sen taustaa. Kaikki olivat hyvin innostuneita ideasta. Tuloksena tapaamisesta sainkin monenlaisia ideoita asukkaiden huomioimiseksi ja luontokuvakansion kokoamiseen liittyen. Päälimmäisenä toiveena henkilökunnalla oli helppokäyttöinen luontokuvakansio, jota olisi nopea käyttää asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi arjessa. Ideoista nousi esille myös asukkaiden yksilöllinen huomioiminen erityyppisiä kuvia valitsemalla. Helppokäyttöisyyden puolesta puhuisi kuvien rajallinen määrä, kansion pieni koko ja kevyt painoisuus. Kansion tulisi olla myös helposti kaikkien saatavilla esimerkiksi henkilöstön toimistossa. Henkilökunta toivoi lisäksi kansiota, jota olisi mahdollisuus täydentää/laajentaa kuvien ja muun materiaalin suhteen myöhemmin.

5.3 Tuotteen luonnostelu

Tuotteen luonnostelu käynnistyy, kun on päätetty, millainen tuote on aikomus valmistaa ja suunnitella. Ominaista luonnostelulle on analyysi siitä, mitkä eri näkökohdat ja tekijät ohjaavat tuotteen valmistamista ja suunnittelua. Tärkeimmät osa-alueet, jotka on selvitettävä suhteessa tuotteen laatuun luonnosteluvaiheessa ovat: tuotteen asiiasältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät ja asiakasprofiili. Eri osa-alueiden ydinkysymykset huomioimalla turvataan tuotteen laatu. (Jämsä & Manninen 2000, 35–43.)

Tuotteen luonnosteluvaiheessa (toukokuu 2013–toukokuu 2014) tein kirjallisuuskatsauksen eri tietolähteitä käyttämällä työni teoriaosuutta varten. Luin luonnon terveysvaikutuksiin liittyvää materiaalia, kirjoitin opinnäytetyöni suunnitelmaa, kävin sähkö-

postikeskusteluja Villa Olavin henkilökunnan ja opettajien kanssa. Kävin myös tapaamassa Villa Olavin henkilökuntaa. Ensimmäisessä tapaamisessa paikalla oli kaksi palveluohjaajaa (sairaanhoitajia), joiden kanssa suunnittelimme teoriaosuuden kokonaisuutta. Toisessa tapaamisessa kokosin yhteen toiveita Akselin henkilökunnalta yhdessä palvelupäällikön kanssa. Kolmannessa tapaamisessa suunnittelimme vastaavan sairaanhoitajan kanssa tuotteen kokoamiseen liittyviä asioita. Kävin läpi myös itsenäisesti valokuvamateriaalia tuotetta varten. Tapaamisten kautta teoriaosuuden asiakokonnaisuudet hahmottuivat ja hioutuivat tuotteen mukaiseksi. Opinnäytetyöni suunnitelma valmistui kesäkuussa 2014.

5.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittäminen etenee valittujen asiantuntijayhteistyön, rajausten, periaatteiden ja ratkaisuvaihtoehtojen mukaisesti, jotka on valittu luonnosteluvaiheessa. Monien tuotteiden alkuvaiheessa voidaan tarvita erilaisia tarvikkeita ja materiaalia. Varsinaisessa tekovaiheessa tehdään lopulliset tuotteen ulkoasu ja sisältöä koskevat valinnat ja tuotteen suunnittelu etenee tuotekehityksen vaiheiden mukaan. (Jämsä & Manninen 2000, 55–56.)

Kesäkuussa 2014 valmistin luontokuvakansion. Keräsin luontokuvien kuvamateriaalin vapaaehtoiselta valokuvaajalta ja kuviin soveltuvat runot, sekä laulujen sanat omiksi tiedostoiksi. Tulostin luontokuvat Akselissa, jonka jälkeen laminoin ne yhdessä Akselin kahden palveluohjaajan kanssa. Valmiit laminaatit kokosin kevyeen vihreään muovitettuun pahvikansioon. Valmiin kansion esittelin Akselin virikevastaaville koekäyttöä varten heinäkuussa 2014. Tämän jälkeen luontokuvakansio jäi Akseliin koekäyttöön.

5.5 Viimeistely ja arviointi

Tuotemuotojen kehittelyn kaikissa eri vaiheissa tarvitaan arviointia ja palautetta. Parhaita keinoja on esitellä tai koekäyttää tuotetta sen valmisteluvaiheessa. Tuotekehitysprosessiin osallistuvat tuotteen asiakkaat ja tilaajat voivat olla koekäyttäjinä. Palautte- ja tuotteen koekäyttötilanteiden olisi hyvä olla mahdollisimman todellisia tilanteita arjessa. Testaaja voi esittää ratkaisuvaihtoehtoja ja muutosehdotuksia. Tuotteen viimeistely käynnistyy koekäytöstä saatujen kokemusten tai palautteiden pohjalta. Vii-

meistely sisältää muun muassa yksityiskohtien hiomista. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Luontokuvakansion oltua Akselin työntekijöillä koekäytössä noin kaksi kuukautta pidimme virikevastaavien kanssa keskustelutuokion (elokuussa 2014), jossa kävimme läpi kokemuksia kansion suhteen. Tuokioon osallistuivat Akselin kaksi virikevastaavaa ja minä. Kyselin tuokiossa virikevastaavien mielipidettä kansion ulkonäöstä ja sen käytettävyydestä. Virikevastaavien mielestä ulkonäkö ja käytettävyys olivat hyviä ja kansio oli helppokäyttöinen. Kävimme keskustelussa läpi, minkälaisissa eri tilanteissa virikevastaavat ja muut palveluohjaajat ovat käyttäneet kansiota. Kansiota oli käytetty lähinnä asukkaiden yhteisissä ryhmätuokioissa, yksi asukkaista oli katsellut kansiota itsekseenkin ja lauleskellut laulun sanoja. Ryhmätuokioissa oli katseltu kuvia yhteisesti ja keskusteltu kuvista. Asukkailta oli kysytty mitä kuvat esittävät ja minkälaisia mielikuvia kuvat asukkaissa herättävät. Mielikuvat ja vastaukset olivat hyvin erilaisia, joku koki jonkin maiseman tutuksi ja toiselle taas esimerkiksi valkovuokosta tuli mieleen joulutähti.

Kuvien selkeydestä kysyttäessä virikevastaavat olivat sitä mieltä, että kansio sisälsi sopivia kuvia, koska osa kuvista oli hyvinkin selkeitä ja osa niistä taas hieman epäselvempiä. Heidän mielestään erityyppiset kuvat sopivat hyvin tämäläisyyteen kansi-oon, koska hieman epäselvemmät kuvat herättivät asukkaissa enemmän keskustelua. Muun muassa kuva karhun tassun jäljestä oli puhututtanut kovasti, mitä kuva esittää? Virikevastaavien kokemus oli, että kansio soveltuu hyvin käytettäväksi vammautuneiden yksikössä. He olivat testanneet kansiota ryhmätuokiossa myös Akselin viereisessä mielenterveyskuntoutujien yksikössä Eerikissä ja heidän kokemuksena oli, että kansion kuvat herättivät enemmän keskustelua vammautuneiden asukkaiden parissa. Asukkaiden kommentit kansiosta olivat olleet hyvin positiivisia ja he olivat toivoneet lisää eläimiä kuviin. Muutosehdotuksia kysyttäessä virikevastaavat myös toivoivat kansi-oon lisää erilaisia kuvia. Keskustelussa heräsikin idea eri vuodelle tehdystä omista erillisistä kansioista, joita olisi mahdollista täydentää eri kuvineen, liitteineen ja oheismateriaaleineen. Virikevastaavien palautteiden jälkeen totesin kansion olevan valmis käyttöä varten, kehitin tuotteeni loppuun ja viimeistelin tuotteeni (syyskuu 2014).

Opinnäytetyöni luontokuvakansio kulki tuotekehitysprosessin aikana nimillä luontokansio ja luontokuvakansio. Viimeistelyvaiheessa totesin luontokuvakansio nimen kuvaavammaksi, joten otin sen käyttöön työssäni. Lisäksi viimeistelyvaiheessa keskustelin Villa Olavin palvelupäällikön kanssa ja päädyimme muuttamaan opinnäytetyöni nimeksi Luontokuvat palvelukodin hyvinvoinnin edistäjänä - Luontokuvakansio Hoivakymppi Oy:n Villa Olavin Akseliin. Aikaisempi nimi työlläni oli Luontokuvakansio Villa Olavin Akselin asukkaiden hyvinvoinnin edistäjänä. Päädyimme nimi-muutokseen, koska uusi nimi kuvasi mielestämme paremmin opinnäytetyöni kokonaisuutta. Luontokuvakansion sisältö valokuvineen ja runoineen, sekä laulujen sanoineen on opinnäytetyöni liitteenä (liite 1). Loppuraportin tuotteestani opinnäytetyöhöni kirjoitin tuotteen viimeistelyvaiheen jälkeen syys- ja lokakuussa 2014.

Tuotteen loppuarviointina voisin todeta luontokuvakansion olevan virikevastaavilta saatujen palautteiden perusteella hyvin tavoitteiden mukainen. Se on tuonut lisää virikkeitä asukkaiden päivittäiseen kuntouttavaan hoitotyöhön. Lisäksi kansiota tuli helppokäyttöinen, joka on myös helposti kaikkien saatavilla. Erityyppisiä kuvia valitsemalla pystyttiin myös huomioimaan asukkaita yksilöllisesti. Kansio on myös suunniteltu niin, että kaikki palveluohjaajat voivat halutessaan laajentaa kansiota kuvien ym. suhteen. Koekäyttöaika kansioilla oli vielä kuitenkin suhteellisen lyhyt ja eri käyttökokemuksia siitä varmasti syntyy edelleen jatkossakin.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Eettisyys

Tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden takaa parhaiten se, että noudatetaan hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää taitoja, tietoja ja hyviä toimintatapoja niin sosiaalisesti tiedeyhteisössä kuin tutkimuksen teossa ja suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. (Kuula 2011.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön Tutkimuseettinen neuvottelukunta pyrkii edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettisesti hyväksyttävää tutkimusta. (Tutkimusetiikka 2014.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaan mm. seuraavat (Tutkimusetiikka 2014):

1. ”Tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.
2. Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa.
3. Tutkijat ottavat muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaavat heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan.” (Tutkimusetiikka 2014.)

Lisäksi heidän ohjeessa kehoitetaan huomioimaan mm.: ”tietoaineistojen tallentaminen, tutkimusluvut, tutkimusryhmien jäsenten oikeudet, rahoituksen läpinäkyvyys ja mahdolliset esteellisyydet.” (Tutkimusetiikka 2014.)

Ennen opinnäytetyöni alkua tiedotin Villa Olavin henkilökuntaa opinnäytetyöni aiheesta ja tekotavasta palvelupäällikön kautta ja yhdessä työntekijöiden kanssa pitämässäni aivoriihessä. Huomioin myös koko opinnäytetyöni ajan tiedottamiseen liittyvät asiat hyvin Villa Olavin henkilökunnalle, jotta he pysyivät ajan tasalla ja olivat tietoisia työni etenemisestä. Ennen opinnäytetyöni alkamista hain myös luvan opinnäytetyön tekemiseen Villa Olavin palvelupäälliköltä. Työtäni tehdessä olen noudattanut tarkkuutta, rehellisyyttä ja huolellisuutta. Tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmissäni olen lisäksi soveltanut tieteellisen tutkimuksen kriteerejä. Plagioinnin välttämiseksi olen ottanut muiden tutkijoiden työt asianmukaisella tavalla huomioon kiinnittämällä huomiotani muun muassa viitteiden ja lähteiden merkitsemiseen. Huomioin, että toteutin työni tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Henkilötietolaki 1999; Hirsjärvi ym. 2004, 110; Kuula 2011.)

6.2 Luotettavuus

Olen suhtautunut kriittisesti tiedon hankintaa tehdessäni valmiina oleviin aineistoihin, koska monet tietokannat sisältävät eritasoista aineistoa. Käytän työni teoriaosuudessa

tieteellistä ja mahdollisimman luotettavaa tutkimustietoa aiheeseeni liittyen. Tieteellisen tekstin tyypillisiä piirteitä ovat yleensä samantyyppinen kokonaisjäsenitys, johon sisältyy mm. tutkimusteeman teoriatausta ja johdatteleva osuus, aineiston ja menetelmien esittely, tulosten esittely, tulosten jatkotutkimusaiheiden pohdiskelu, lähdeviitteet ja lähdeluettelo. Yleisesti voi luottaa tieteenalan arvostetuimpien tiedekustantajien ja lehtien julkaisujen tasoon, koska on syytä uskoa, että kustantaja joka on arvovaltainen ei ota asiatarkastusta läpäisemätöntä tekstiä painettavakseen. Huomioin aineiston iän ja, jos aiheestani on julkaistu paljon suosin mahdollisimman tuoretta aineistoa aiheesta. Yleisesti katsotaan että monilla tieteenaloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti ja uuteen tietoon on kumuloituneena aiempi tieto. (Valitse tieteellisiä ja luotettavia lähteitä 2014; Hirsjärvi ym. 2004, 102.)

Varmistaakseni, että työni aineisto täyttää tieteellisen kirjoittamisen kriteerit huolehdin tiedonhankintaa tehdessäni muun muassa, että keräsin aineistoni edellä mainittujen kriteerien mukaisesti. Käytin eri tietolähteitä ja tutkimuksissa myös ylemmän koulutuksen tason tutkimuksia.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä luontokuvakansio vammautuneille. Opinnäytetyöni käynnistyi keväällä 2013 ja opinnäytetyö prosessini eteni aikatauluni (kuvio 1) mukaisesti. Akselin työntekijät olivat innokkaita kehittämään kanssani ideaa luontokuvakansioista heidän tarpeilleen sopivaksi. Keväällä 2013 pidetyn aivoriihen jälkeen alkoi tuotteeseen liittyvään teoriapohjaan perehtyminen. Opinnäytetyöni alkuvaiheessa aloin etsiä tietoa vammautuneista ja luonnosta. Nopeasti kävi ilmi, että tieto vammautuneista ja luonnosta on erittäin rajallista. Tämä tekikin teoriaosuuden kirjoittamisesta erittäin haasteellista. Etsin tietoa useista eri tietokannoista myös koulumme informaation avustuksella. Luonnon positiivisia vaikutuksia on tutkittu kuitenkin monissa muissa tutkimuksissa ja teoriatietoa luonnosta ja sen myönteisistä vaikutuksista löytyy erittäin paljon. Joten uskon, että luonto voisi olla myös vammautuneiden kohdalla yksi merkityksekkäistä hoitokeinoista.

Kansion kehittäminen tapahtui kesä- heinäkuussa 2014. Luontokuvakansioista saatujen palautteiden (ks. alaluku 4.6) avulla voin todeta, että luontokuvakansion on tarpeellinen Akselin asukkaille. Koekäytön perusteella asukkaat, sekä heidän hoitajansa koki-

vat luontokuvakansion positiivisena lisänä mm. heidän viriketoimintansa tuekseen. Uskon luontointerventioiden monipuolisen hyödyntämisen auttavan mm. vammautumisen aiheuttaman voimattomuuden vähentämiseen ja sitä kautta terveyden edistämiseen luonnon positiivisten vaikutusten kautta. Mielestäni erilaiset kuntoutusmenetelmät luontoa ja taiteita hyödyntämällä myös tukisivat osaltaan Akselin asiakaslähtöistä ja kuntouttavaa hoitotyötä, sekä auttaisivat tukemaan laadun varmistus- ja kehittämistyössä nyt ja tulevaisuudessa. Luontokuvakansio on mielestäni lisäksi yksi hyvä apuväline Akselin laadukkaassa hoitotyössä koska se sopii hyvin koko henkilöstön käyttöön arkityössä ja sen kautta asukkaalle voidaan mahdollisesti tarjota mm. lisää läsnäoloa ja vastata yksilöllisesti juuri hänen tarpeisiinsa. Loppukehitin ja viimeistelin tuokseni syys- lokakuussa 2014.

Olen kokenut opinnäytetyötä tehdessäni lisätutkimusten tarpeellisuuden vammautuneisiin ja luontoon liittyen tärkeäksi. Tutkimuksia vammautuneista ei juuri ole tehty ainakaan Suomessa. Mielenterveyshoitotyössä ja vanhusten hoitotyössä tutkimustyötä on jo jonkin verran olemassa. Tutkimuskohteena voisivat olla vammautuneet ja luonto. Myös heidän kokemuksiaan luontoon liittyen voitaisiin tutkia. Lisäksi olisi mielenkiintoista kuulla vammautuneiden parissa työskentelevien mielipiteitä luontoelementtien käytöstä vammautuneiden kuntouttavassa hoitotyössä. Jatkokehitysideana luontokuvakansiolle voisi olla henkilökunnan kanssa palautekeskustelussa herännyt idea, jossa olisi jokaiselle vuoden ajalle oma luontokansio, joka voisi sisältää kuvien lisäksi myös muuta oheismateriaalia luontoon liittyen. Jatkoa ajatellen luontokuvien hyödyntäminen musiikkiin ja esimerkiksi eri luonnon materiaalein voisi myös olla yksi hyvä kehitysidea.

LÄHTEET

- Aivovamman oireita. 2014. Aivovaurio. WWW-dokumentti.
<http://www.aivovaurio.fi/aivovamma/aivovamma/>. Ei päivitystietoa. Luettu 17.3.2014.
- Aleksejev, Sanna. 2014. Haastattelu 12.3.2014. Palvelupäällikkö. Hoivakymppi Oy. Villa Olavi.
- Aleksejev, Sanna & Hirsikangas, Riitta. 2013. Hoivakymppi Oy:n laatu prosessi ja sen kehittäminen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittäminen johtaminen. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55878/Hoivakymppi%20Oy.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoa. Luettu 15.3.2014.
- Etenevät neurologiset sairaudet. 2014. Puhekliniikka. WWW-dokumentti.
www.puhekliniikka.net/asiakasryhmat/etenevat.php. Ei päivitystietoa. Luettu 15.1.2014.
- Hintikka, Satu. 2012. Voimavaroja luonnosta- Luonto osana keltasirkun asukkaiden arkea. Centria Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49966/hintikka_satu.pdf?sequence=1. Ei Päivitystietoa. Luettu 15.1.2014.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2004 Tutki ja kirjoita. Gummerus kirjapaino Oy.
- Hoivakymppi Oy 2011. Laatu politiikka. Saatavissa organisaation intrassa.
- Hoivakymppi. 2014. WWW-dokumentti. <http://www.hoivakymppi.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu. 1.4.2014.
- Holma, Tupu, Outinen, Maarit, Idänpää-Heikkilä, Ulla & Sainio, Salla 2001. Kirkasta ja uudista laadunhallintaa – kehitä laatutalo. Opas sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioille. Suomen kuntaliitto. Helsinki: Stakes, 63.
- Jokitalo, Paula. 2002. Aivovammat. WWW-dokumentti.
<http://www.hippokampus.net/aivovammat/>. Ei päivitystietoa. Luettu. 8.4. 2014.
- Jouhtinen, Marjo. 2012. Luonnon elvyttävä vaikutus aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD:n hoidossa sisätiloissa. Tampereen yliopisto. Psykologian Progradu.tutkielma. PDF-dokumentti.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83587/gradu05923.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.2.2014.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö. Tammi.
- Korhonen, Airi & Krohns. Merja. 2014. Haastattelu 20.3.2014. Vastaava sairaanhoitaja ja sairaanhoitaja. Hoivakymppi Oy. Villa Olavi. Akseli.

Kuula, 2011. Tutkimusetiikka- Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino.

Kärkkäinen, Tuula & Sipilä, Suvi. 2011. Palveluasumisen asukasvalintaprosessin kuvaus. Kriteer ehdotus palveluasumisen asukasvalintaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittäminen johtaminen. Kehittämistyö. PDF-dokumentti.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32074/Palveluasumisen%20asukasvalintaprosessin%20kuvaus.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.2.2014.

Käsänen, Maarit. 2013. Taide- ja kulttuuriharrastusten vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen – Hoitajien motivoituminen Osallistumisen hurmaa hankkeessa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Kulttuurituottajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/60752/Kasnanen_Maarit.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoa. Luettu 2.10.2014.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Finlex- Ajantasainen lainsäädäntö. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.10.2014.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812. Finlex- Ajantasainen lainsäädäntö. WWW-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.10.2014.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Finlex-Ajantasainen lainsäädäntö. WWW-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/>. Ei päivitystietoa. Luettu 3.10.2014.

Luontohoiva. 2014. Bovallius. WWW-dokumentti.

<http://www.bovallius.fi/web/ammattiopisto/luontohoiva>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.10.2014.

LUONTOHOIVA – palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa. 2014. Helsinki. WWW-dokumentti.

<http://www.helsinki.fi/ruralia/projekti.asp?projektinro=6565656>. Ei päivitystietoa. Luettu 13.10.2014.

Luontohoiva-hankkeen hankesuunnitelma 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Pro Agria, Green Care Etelä-Savo.

MS-tauti (mutilplekskleroosi) 2012. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00048. Päivitetty. 16.1.2012. Luettu 20.3.2014.

Ohralahti, Tiina. 2010. Luonto elvyttää. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapi-an koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22026/Ohralahti_Tiina.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoa. Luettu 19.3.2013.

- Parkinsonin tauti ja parkinsonismi. 2010. Parkinsonsäätiö. WWW-dokumentti. <http://www.parkinsonsaatio.fi/parkinsonin-tauti/parkinsonismit>. Ei päivytystietoa. Luettu. 20.3.2014.
- Peuraniemi, Teemu. 2012. Luonnollista hyvinvointia- esisuunnitteluhanke Green care toimintamallin kehittämisestä Muurutvirran hoitokodin kehitysvammaisille asukkaille. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/43515/Peuraniemi_Teemu.pdf?sequence=1. Ei päivytystietoa. Luettu 16.2.2014.
- Pietikäinen, Eija & Unga- Niva, Sari. 2004. ”Uusi tulevaisuus”- Vaikeasti vammautuneen selviytyminen. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulu. Kemi. Opinnäytetyö
- Pollari, Sampo & Rahikainen, Anniina. 2012. ”Hyvinkin pienestä voi saada hyvin paljon aikaiseksi” – Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitys potilaan hoidossa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41253/Pollari_Sampo_Rahikainen_Anniina.pdf?sequence=1. Ei päivytystietoa. Luettu 16.2.2014.
- Rissanen, Paavo, Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko. 2008. Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salonen, Kirsi. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki : Edita Prima Oy.
- Siitari, Nea & Siponen, Anniina. 2013. Mieleni metsään menköhön. Luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPINNAYTETYO_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=2. Ei päivytystietoa. Luettu 17.2.2014.
- Suvantola, Jaakko & Uosukainen, Leena. 2010. Saimaa luontoelämysten ja hyvinvoinnin lähteenä. Selvitys aiheesta luonto hyvinvoinnin edistäjänä. Painamaton lähde. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Savonlinna.
- Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710.Finlex – Ajantasainen lainsäädäntö. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/>. Ei päivytystietoa. Luettu 3.10.2014.
- Taidelähtöiset menetelmät. 2014. THL. WWW-dokumentti. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat. Ei päivytystietoa. Luettu 10.10.2014.
- Taipale, Vappu, Lehto, Juhani, Mäkelä, Marjukka, Kokko, Simo, Muuri, Anu & Lahti, Tuukka (toim.) 2004. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Terveyden edistäminen 2014. STM. WWW-dokumentti.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>. Päivitetty. 22.7.2014. Luettu 6.9.2014.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010.1326. Finlex- Ajantasainen lainsäädäntö. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.10.2014.

Tuomela, Minna. 2012. Elvyttävä elämyspuutarha- Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoa. Luettu 19.3.2013.

Tutkimusetiikka. 2014. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/lahteet-hallintaan/tutkimusetiikka>. Ei päivitystietoa. Luettu 15.10.2014.

Tyrväinen, Liisa. 2014. Uusinta tietoa metsien terveysvaikutuksista. Aarrelehti.

WWW-dokumentti. http://www.aarrelehti.fi/vieraskyna/fi_FI/vieraskyna711/. Ei päivitystietoa. Luettu. 14.4.2014.

Uosukainen, Leena, 2014. Luonto laitospäristössä. Teoksessa Hirvonen, Johanna & Skyttä Teija (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut- Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere: Tammerprint, 28-29, 74.

Uosukainen, Leena. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tammerprint oy, Tampere.

Valitse tieteellisiä ja luotettavia lähteitä. 2014. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/arvioi/valitse-tieteellisia-ja-luotettavia-lahteita>. Ei päivitystietoa. Luettu 26.2.2014

Vammaisten ihmisten asumispalveluiden laatusuositus Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2003:4. PDF-dokumentti.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3779.pdf&title=Vammaisten_asumispalveluiden_laatusuositus_fi.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 3.10.2014.

Viitanen, Anu. 2008. Valokuva kehitysvammaisen elämässä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17799/jamk_1213097748_1.pdf?sequence=2. Ei päivitystietoa. Luettu 17.2.2014

Luontokuvakansio!

Kevät!

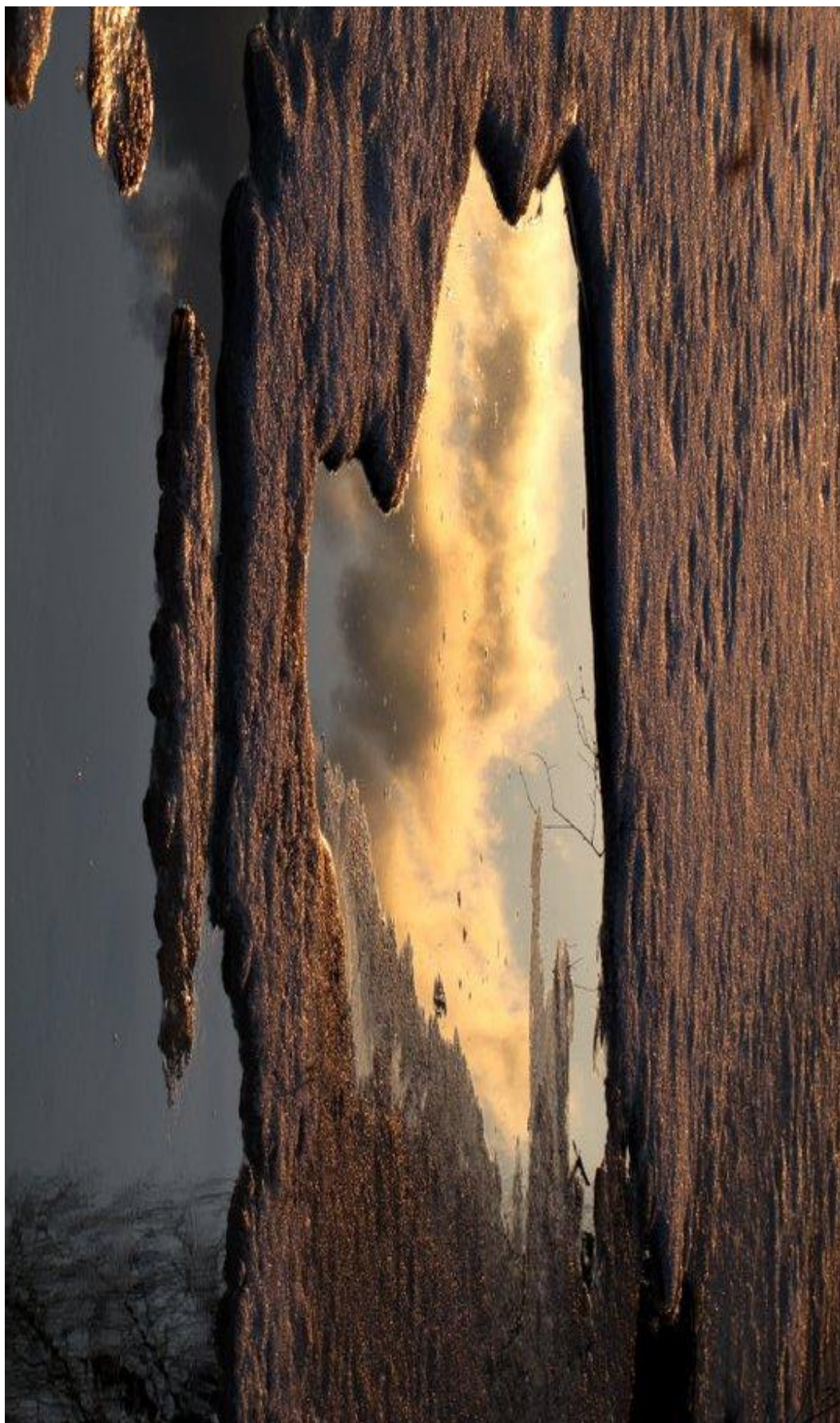
**LIITE 1(3).
Luontokuvakansio**







LIITE 1(6).
Luontokuvakansio

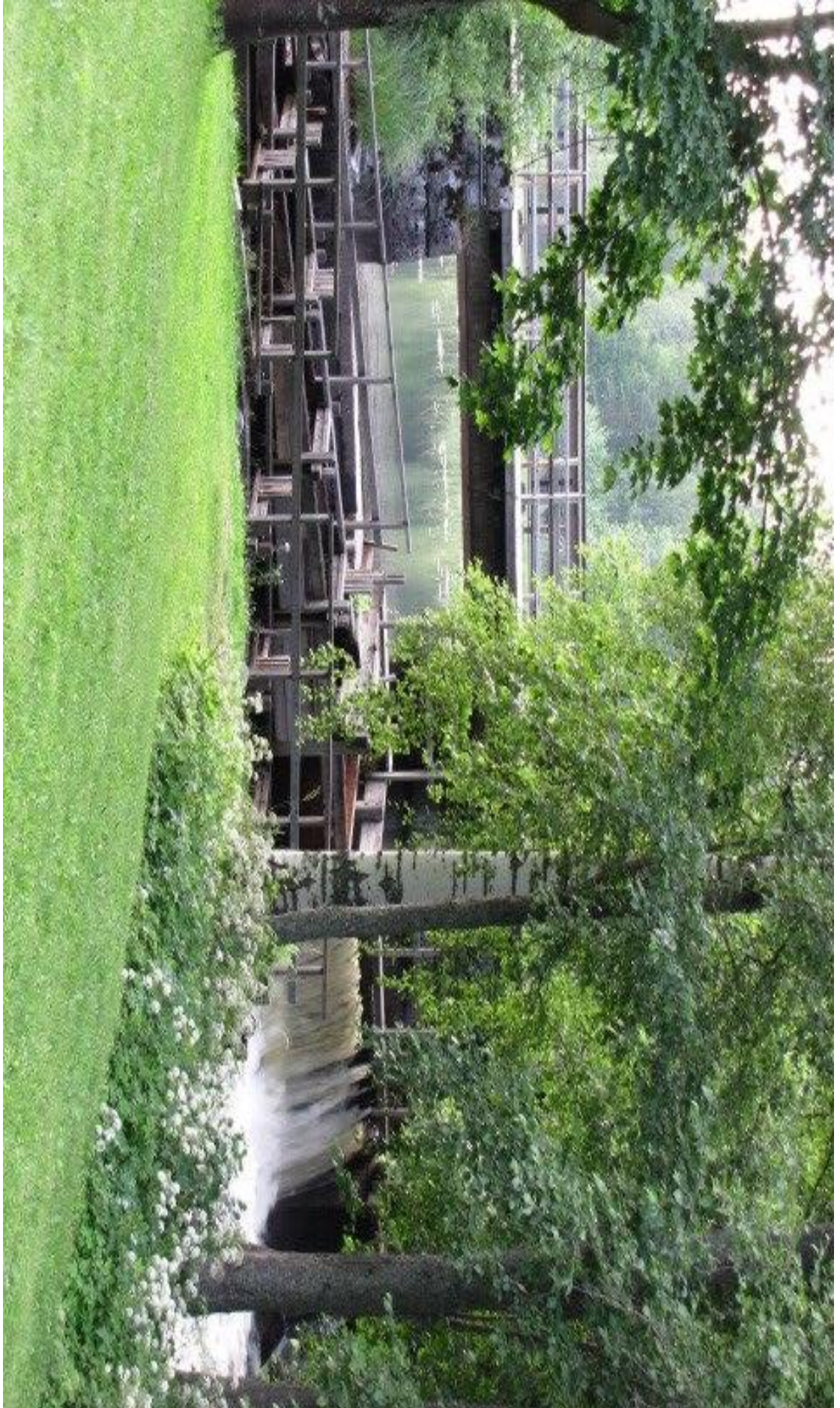


Kesä!





**LIITE 1(10).
Luontokuvakansio**





Syksy!

**LIITE 1(13).
Luontokuvakansio**







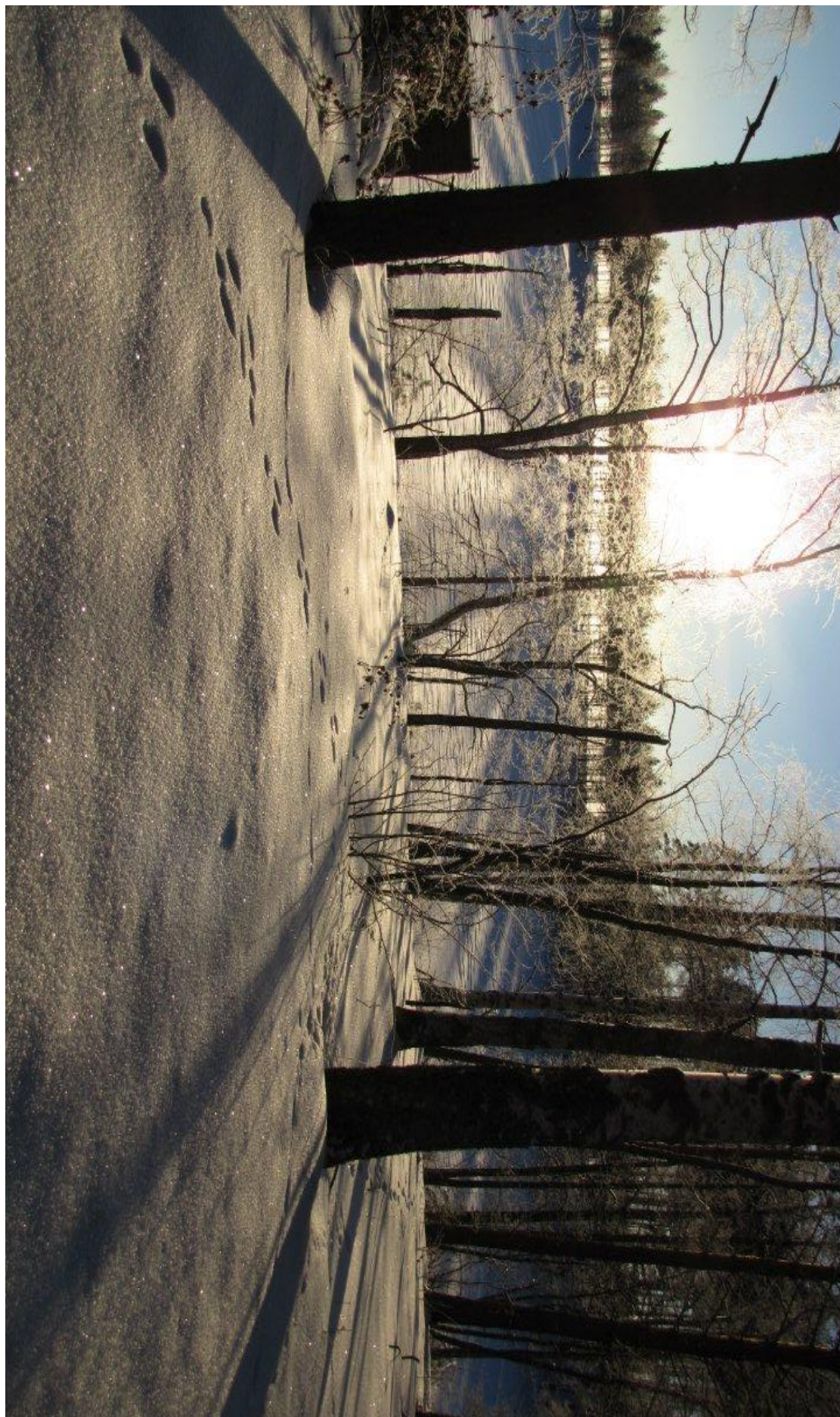


Talvi!





**LIITE 1(20).
Luontokuvakansio**





Karhu nukkuu

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään. Ei ole vaaraa kellään,

näin sitä leikitellään.

Karhu nukkuu, karhu nukkuu,

eipäs nukukkaan!!

Metsämiehen laulu (Aleksis kivi)

Terve metsä, terve vuori,

terve metsän ruhtinas.

Täss' on poikas uljas nuori,

esiin käy hän voimaa täys

kuin tuima tunturin tuuli.

Metsän poika tahdon olla,

sankar jylhän kuusiston.

Tapiolan vainiolla

karhun kanssa painii käyn,

ja maailma unholaan jääköön.

Ihana on täällä rauha,

urhea on taistelo.

Myrsky käy ja metsä pauhaa,

tulta iskee pitkäinen,

ja kuusi ryskyen kaatuu.

Viherjäisell lattialla,

miss' ei seinät hämmennä,

tähtiteltin korkeen alla

käyskelen ja laulelen,

ja kaiku ympäri kiirii.
Kenen ääni kiirii siellä,
metsän immen lempeän.
Liehtarina miehen tiellä
hienohelma hyppelee,
ja kultakiharat liehuu.
Metsän poika tahdon olla,
sankar jylhän kuusiston.
Tapiolan vainiolla
karhun kanssa painii käyn,
ja maailma unholaan jääköön.

Kaksi vanhaa tukkijätkää (Tapio Rautavaara)

Kaksi vanhaa tukkijätkää istuu tummetessa illan
Uitto hiljaa on ja tuntuu tuoksu herkkä niittyvillan
Toinen polttaa piippunysää, jolla ikää paljon lienee
Toinen puree mälliänsä. Muistot nuoruutehen vienee
Muistatkos - kosket ne hurjimmat ennen, laskettiin pölkkyllä vaan
Toinen on hiljaa niin kauan ja vastaa: nyt ei ne nuoret
nyt ei ne nuoret, kestä lautallakaan

Kaksi vanhaa tukkijätkää, jätkää vain, ei mitään muuta
Jostain soitta soi - se harmonikkaa on ja elokuuta
Tikku siinä leimahdellen loistaa hetken - sammuu virtaan
Lempi sammuu joskus myöskin. Muisto jää vain elon pirtaan
Muistatkos - tytöt ne kauneimmat ennen, hurmattiin polkalla vaan

Nyt ei ne nuoret, nyt ei ne nuoret, pysty valssaamaan

Kaksi vanhaa tukkijätkää. Lyyssin päällä pihkanuttu

Työtä tehty on - ja paljon. Niin on - työ on jätkän tuttu

Virta kulki, markka kulki. Jotkut siitä kyllä hankki

Jätkä heilui, keksi heilui. Jätkän suu on jätkän pankki

Muistatkos - lautat ne suurimmat ennen, varpattiin harteilla vaan

Toinen on hiljaa niin kauan ja vastaa

Nyt ei ne nuoret, nyt ei ne nuoret

pärjää koneillakaan.

Taitaa tulla Kesä (Mikko Alatalo)

Aurinko paistaa ja

Vettä sattaa,

Taitaa tulla kesä. (kesä)

Linnut ne laulaa ja

Sirkat soittaa,

Taitaa tulla kesä.

Oli karvalakki hautonut

Päättäni jo pitkään,

Hiki valui virtanaan.

Monot oli pienet,

Oli lapasissa reikiä,

Palelin toisinaan.

Latu oli poikki.

Ja jäniksiä loikki,
En kiinni saanut ainuttakaan.

Jossain hangen alla
Uinui karhu kankahalla,
Se veti vielä sikeitään.

Suvivirsi (Jo joutui armas aika, virsi: 571, sanat: I. Kolmodin)

Jo joutui armas aika
ja suvi suloinen.
Kauniisti joka paikkaa
koristaa kukkanen.
Nyt siunaustaan suopi
taas lämpö auringon,
se luonnon uudeks' luopi,
sen kutsuu elohon.

Taas niityt vihannoivat
ja laiho laaksossa,
puut metsän huminoivat
taas lehtiverhossa.
Se meille muistuttaapi
hyvyyttäs', Jumala,
ihmeitäs' julistaapi
se vuosi vuodelta.

Taas linnut laulujansa
visertää kauniisti,
myös eikö Herran kansa
Luojaansa kiittäisi!
Mun sieluni, sä liitä
myös äänes' kuorohon
ja armon Herraa kiitä,
kun laupias hän on.

Hyvin hiljaa! (Petter Ohls)

Hiljaa, hyvin hiljaa, nyt kuuluu keijujen äänet.
He tanssivat taas koko yön laulaen, koko yön laulaen.
Hiljaa, hyvin hiljaa, nyt syttyvät tähtöset pienet.
Ne oottavat taas läpi yön loistaen, läpi yön loistaen.
Hiljaa, hyvin hiljaa, nyt sammuu keijujen äänet.
He liitävät taas ylös luo tähtien, ylös luo tähtien.

Hämä-hämähäkki (Bergström, Matti)

Hämä-hämähäkki kiipes langalle.
Tuli sade rankka hämähäkin vei.
Aurinko armas kuivas satehen.
Hämä-hämähäkki kiipes uudelleen.

Muura-muurahainen kortta kuljettaa.

Ahkerasti aina työssä ahertaa.
Kohta on valmis keko komea.

Muura-muurahainen kortta kuljettaa.

Heinä-heinäsiirkka soittaa viuluaan.

Heinikossa hyppii sinne, tänne vaan.

Pieni sinikello käypi nukkumaan.

Heinä-heinäsiirkka soittaa viuluaan.

Sääski, sääski pieni surraa parvessaan

suvipäivä kuluu siinä touhussa

illan varjot saapuu, siivet kimaltaa

sääski sääski pieni surraa parvessaan.

Hämä-hämähäkki kutoo verkkojaan.

Lintu pieni lensi siihen katsomaan.

Aurinko armas laski vuorten taa.

Hämä-hämähäkki kutoo verkkojaan.

Ihme ja kumma (Marjatta Pokela)

Auringossa aina varjo seuraa kulkijaa. Kun päivä painuu pilveen, niin varjo katoaa.

Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä kulkijaa.

Siilillä on piikit, linnulla on höyhenet, pupulla ja oravalla turkit pehmoiset.

Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä kulkijaa.

Luontokuvakansio

Muurahaiset aina rakentaa ja rakentaa, vaan eivätkö ne koskaan valmiiksi saa?
Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä
kulkijaa.

Matkamies käy rantaan lammen vettä juodakseen, niin peilikuva katsoo alta tyy-
nen veen.

Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä
kulkijaa.

Mitenkähän lumpeet kelluu veden pinnalla, ja yhtä kevyt korento on niiden rinnal-
la?

Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä
kulkijaa.

Kalat asuu vedessä ja kuu ja tähdet taivaalla, mut lapset voivat purjehtia unilai-
valla.

Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää, kummastuttaa pientä
kulkijaa.

Jänis istui maassa (Alli Nissinen)

Jänis istui maassa torkkuen, torkkuen. Mikä sul on jänönen, kun et enää
hyppele? Hyppää pois, hyppää pois, hyppää pois.

Varo metsäkoiraa jänönen, jänönen. Koira siit on iloinen, kun et enää
hyppele. Hyppää pois, hyppää pois, hyppää pois.

Jänikselle tuli tohtori, tohtori. Antoi sille lääkettä sekä kylmää
käärettä, käärettä, käärettä, käärettä.

Jänis pisti päänsä pensaaseen, pensaaseen. Jokos terve olet nyt,
lääkkeeseesi kyllästyt, kyllästyt, kyllästyt, kyllästyt?

Jänöjussin mäenlasku (Georg Malmsten)

Kun pikkupojat suksillaan
laski mäessään,
niin jänöjussi pensaastaan
katsoi ihmeissään.

Ja niin hän nauroi itsekseen,
kun joku lensi pyrstölleen,
niin huoleton, tuo leikki on
ja aivan verraton.

Jos mulla oisi sukset vaan,
kyllä näyttäisin,
mäkeä kuink' lasketaan
ja kaikki voittaisin.

Vaikk' hyppyri tuo katala
on mulla liian matala,
niin pilvihin mä hyppäisin,
heille näyttäisin.

Mutt' orava tuo oksaltaan
silloin haastoi näin:
Sä pullistelet varmaan vaan,

Jussi ystävään.
Et kyllä hyppää pilvihin,
mä vaikka sua auttaisin
ja vedon lyön, jos teet sen työn,
niin häntäni mä syön.

Jos Jussi vaikka yllättäis,
se mistä tiedettiin,
ja jotta kiista selviäis,
sukset hankittiin.

Ja kohta mäen huipulta
Jussi huutaa hurjana:
Pois alta vaan, nyt lasketaan,
en pelkää ollenkaan!

Ja niinkuin myrsky konsanaan
hän syöksyi alaspäin,
ei aavistanut ollenkaan,
ett' vois käydä näin:
Kas satakunta volttia
hän teki ilman holttia
ja vatsalleen hän kinokseen
näin lensi suksineen.

Mutt' orava hän hymyili,
se oli miehen työ,

ja mulla säilyi häntäni,
en sitä vielä syö.
Kas muista, Jussi ystäväin,
ei pilvet ole maassa päin,
sä usko vaan, kun neuvotaan
tai koeta uudestaan.

Kevätsää (Säv: trad., Sanat: suom. Samppa P. Asunta)

Kevätsää lämmittää, luonnon kaiken herättää.
Katsokaa, sulaa maa, puut jo silmut saal!
Lintusten nyt laulu soi, niityt kaikki vihannoi.
Kevätsää lämmittää, luonnon herättää.

Kenpä vaan voisikaan jäädä kotiin nukkumaan?
Vuoretkin, laaksotkin kutsuu leikkihin.
Kuulet huilun sävelen: käki kukkuu kultainen!
Kenpä vaan voisikaan jäädä nukkumaan?

Äidin sydän (Kansansävelmä: Viro. Koidula, Lydia)

Maan päällä paikka yksi on, niin pyhä, armas verraton,
mi tarjoo lemmen turvaisan ja kätkee onnen kalleimman.
Vain sydän äidin, tunnut sen, näin hellä on ja lämpöinen.
Se riemuitsee sun riemustas, se tuntee huoltas, tuskias.

Kevätrunoja!

Kun kevät kaunis tuli,
Soi Luoja lämpöisen,

Maan silmästä jo sulii
Jääkyynel huurteinen,
Taas päivän paistehessa
jo linnut lauloivat
Ja lapset lehtosessa
Iloisna juoksivat.

-Z. Topelius-

Minä avaan syömeni selälleen
ja annan päivän paistaa,
minä tahdon kylpeä joka veen
ja joka marjan maistaa.

-Eino Leino-

Nyt herää horroksista maa,
nyt pääskyt, peipot palajaa,
kun taittui talven valta.
Nyt välkkyy vienot siniveet,
ja elon uuden säveleet
soi kirkkaat kaikkialta.

-Immi Hellen-

Kesäruonoja!

Kukkaisniityt kuin keijusen tukkaa,
sammalmättäät kuin pehmyttä nukkaa.

On korkean korkea taivaankaari
taikaa täynnä on tämä satujen saari.

Yölintu hiljaa armastaan huhuu
senkin voi kuulla kun luonto puhuu.
Nuotion liekkien sammuvan näemme.
Hetkeksi yöttömään yöhön viel jäämme.

-Eeva Peltosen runosta mukaeltu-

Muumipeikon juhannusruno:

Pään painan ruohikolle

ja oion jalkojain.

En jaksa pohdiskella,

mä tahdon olla vain.

Sen viisaammat voi tehdä,

mä päivän kultaan jään.

Mä tunnen kaikki tuoksut

ja luonnon loiston nään.

Voi leikitellä mielikseen,

voi ottaa jättää paikoilleen

tai olla niin kuin luonnostaan

ja maata vaan.

Mä peikko siihen uskoon jään,

on maailmaa tää minkä nyt mä nään.

-Tove Jansson-

Oi, katsokaa miten lainehet
niin kauniisti rantoja kaulaa!
Oi, kuunnelkaa, miten lintuset
niin kauniisti lehdossa laulaa!
Oi, ootteko nähnehet illan kuun
ja kuullehet kuisketta metsän puun,
min ylitse valkeat hattarat
suvitaivaalla vaeltavat.

-Eino Leino-

Syysruno!

Rouskut, tatit, vahakkaat,
vanhat sekä nuorekkaat.
Maasta ylös kurkottuu,
nyt on metsän syyskuu.

Talvirunot!

Helmikuun-ilta

Ja niin on lauha ja lämpöinen
Tämä Suomeni talvinen ilta,
Ja niin on hellä ja hiljainen
Tuo tuiskukin taivahilta.

Ne on keijuset keveät, pellavapäät,
Jotka ilmassa ilakoivat,
Ne tanssivat talven riemua näät
Ja sen kauneutta karkeloivat.

Ja tanssiessaan ne laulavat vaan:
Me lapsia olemme Lapinmaan,
Ja meitä on sangen monta!

Nuo tuulettaret ja ilmattaret
Ja satujen suopeat unettaret
Ne meidän on siskojamme.
Jos väsyi ken, me otamme sen
Ja laskemme untuvatjoillen -
Ja peitämme pehmoisesti!

Niin niin on lauha ja lämpöinen
Tämä Suomeni talvinen ilta,
Niin niin on hellä ja hiljainen
Tuo tuiskukin taivahilta.

Ne on keijuset keveät, pellavapäät,
Jotka ilmassa ailakoivat,
Ne tanssivat talven riemua näät
Ja sen kauneutta karkeloivat.

-Ilmari Calamnius-Hiljaisina hetkinä-

TONTTU JA POSSU

Tonttu häärää hämärässä,
etsii joulupossua,
missä on se kippurahäntä,
jouluaattoa piileksimässä?

Ruoka-aitassa tuo possu
piilossansa röhnöttää,
maistuneet on jouluomput,
piparkakut, tähtitortut...

Joulu se on oltava possullakin,
tuumii tonttu hymyhuulin,
laittaa sille piippalakin,
vetää ylle tonttutakin.

Possu on nyt valmis pöytään
juhlaväen joukkoon syömään,
pian jo laulaa koko sakki:

Porsaita äidin oomme kaikki!

-Pirjo Levo-

Runo vuodenajoista!

Tule kanssani syksyisiin hetkiin,
sade ikkunaruutuun kun lyö,
kun on puusta poissa jo lehdet
ja hämärä valoa syö.

Tule silloin kun talvikin saapuu,
vetää riitteeseen lampien veet,
lumeen valkeaan maiseman peittää
jäätää järvien seljäteet.

Tule kevään kirkkaisiin päiviin,
silloin linnutkin palaavat taas,
herää luontokin peipposten ääniin
sinivuokkoja jälleen on maass`.

Tule luokseni lämpimään kesään,
täällä ihmeitä paljon sä näät,
et voi milloinkaan pois sä mennä
öitten valkeiden lumoon kun jäät.

-Ella Pohjanen, Tornio-