

Sara-Maria Paananen & Nina Wahtera

ELÄMYSLLIHKUNTA KUUSIMÄEN PALVELUKODISSA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitajan suuntautumisvaihtoehto  
2015

## ELÄMYSLIIKUNTA KUUSIMÄENPALVELUKODISSA

Paananen, Sara-Maria  
Wahtera, Nina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syyskuu 2015  
Ohjaaja: Myllymaa, Tapio  
Sivumäärä: 26  
Liitteitä: 4

Asiasanat: luontoliikunta, elämysliikunta, mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, palveluasuminen

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli esittää uusia toimintatapoja Sastamalassa sijaitsevaan Kuusimäen palvelukotiin järjestämiemme liikunnallisten toimintatuokioiden kautta. Tarkoituksena oli, että palvelukodin henkilökunta sekä asukkaat voivat tulevaisuudessa hyödyntää järjestämiämme tuokioita omassa toiminnassaan. Tavoitteena oli kannustaa palvelukodin asukkaita liikkumaan enemmän luontoa hyödyntäen. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisesti.

Opinnäytetyön tilaajana oli Kuusimäen palvelukoti, jossa asuu noin 60 mielenterveyskuntoutujaa. Kuusimäessä on tarjolla palveluasumista, tehostettua palveluasumista tai itsenäisempää asumista tukiasunnoista. Asuntomuoto järjestyy aina asukkaan kunnon ja tarpeiden mukaan.

Keväällä 2015 suunnittelimme ja toteutimme Kuusimäen asukkaille kaksi liikunnallista toimintatuokiota, jotka järjestimme palvelukeskuksen lähiympäristössä. Halusimme toteuttaa tuokiomme luonnossa, jotta saisimme palvelukodin asukkaat hyödyntämään luonnon monipuolisuutta liikunnassaan. Saamamme palaute asukkailta oli hyvää. Heidän mielestään tuokiot olivat onnistuneita ja kaikilla oli mukavaa. Asukkaat kertoivat ryhtyvänsä liikkumaan enemmän luonnossa sen positiivisten vaikutusten ansiosta. Myös henkilökunta oli tyytyväinen tuotokseemme.

## ADVENTURE SPORTS IN KUUSIMÄKI CARE FACILITY

Paananen, Sara-Maria

Wahtera, Nina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

September 2015

Supervisor: Myllymaa Tapio

Number of pages: 26

Appendices: 4

**Keywords:** outdoor recreational activity, adventure sports, mental health, mental health rehabilitation resident, sheltered accommodation

---

The purpose of this thesis was to present new activities for the Kuusimäki care facility through our activity sessions. The purpose was for both personnel and residents to use our activity session ideas in the future. It was our goal to encourage the residents to exercise more, taking advantage of the outdoor opportunities. This thesis was made on a project basis.

Our thesis was requested by the Kuusimäki care facility, in which there lives approximately 60 mental health rehabilitation residents. Kuusimäki offers serviced living, assisted service living and a more independent type of supported living. The level of assisted living is decided depending on the needs and abilities of the resident.

In the spring of 2015 we planned and implemented two recreational activity sessions for the residents of Kuusimäki, both taking place in the proximity of the facility. The sessions took place outdoors with an idea to use nature's possibilities in planning activities. Feedback was given from both residents and personnel. All of the provided feedback, both verbally and in writing was good. They felt the activity sessions were a success and everyone enjoyed their time. The residents reported that they intend to exercise more outdoors due to the positive benefits it has.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS.....	5
2.1	Luontoliikunta .....	5
2.2	Elämysliikunta.....	8
2.3	Mielenterveys .....	9
2.4	Mielenterveyskuntoutus .....	10
2.5	Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.....	12
3	TILAAJAN KUVAUS .....	14
3.1	Palveluasuminen.....	14
3.2	Kuusimäen palvelukoti.....	14
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	15
5	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	15
5.1	Projekti .....	15
5.2	Riskit .....	16
5.3	Aikataulu .....	16
5.4	Arviointisuunnitelma.....	17
6	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	17
6.1	Projektin eteneminen .....	17
6.2	Luontorastit .....	19
6.3	Kuusimäen kevätolympialaiset.....	20
6.4	Projektin arviointi.....	21
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	24
8	LÄHTEET .....	25
9	LIITTEET .....	27
	LIITE 1 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA .....	27
	LIITE 2 TUOKIOKUTSUT.....	29
	LIITE 3 LUONTORASTIEN TEHTÄVÄT: LUONTOVISA .....	32
	LIITE 4 LUONTORASTIEN TEHTÄVÄT: TUNNISTEKUVAT .....	33

## **1 JOHDANTO**

Aiheenamme on elämysliikunnan vaikutukset Kuusimäen palvelukodin asukkaiden hyvinvointiin. Aihe on ajankohtainen, sillä mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet ja uskomme, että elämysliikunnalla olisi positiivisia vaikutuksia mielialaan ja sitä kautta mielenterveyteen. Samalla haluamme kannustaa mielenterveyskuntoutujia liikkumaan enemmän luonnossa. Tavoitteenamme on kannustaa palvelukodin asukkaita liikkumaan enemmän luontoa hyödyntäen. Toisena tavoitteenamme on työn kautta antaa tietoa elämysliikunnasta ja sen terveystaikutuksista Kuusimäen palvelukodille, jotta he voisivat hyödyntää sitä tulevaisuudessa. Kuusimäen palvelukodin toiveena oli, että aiheemme käsitelisi terveellisiä elämäntapoja, joten päätimme valita aiheeksemme liikunnan. Kuusimäen palvelukotiin on lähivuosina tehty opinnäytetyö ruokavalioon liittyen, joten liikunta oli tarpeellisempi aihe tilaajalle. Työllämme haluamme myös kannustaa palvelukodin asukkaita liikkumaan ja hyödyntämään luontoa liikunnassaan.

## **2 LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS**

### **2.1 Luontoliikunta**

Ei ole helppoa jäsentää sanaa liikunta. Se voidaan ymmärtää hyvin laajasti siten, että siihen sisältyy kaikki sellainen toiminta, jossa organismi kuluttaa energiaa. Näin ollen liikunta sisältäisi mm. kaiken arkielämään ja työhön liittyvän liikkumisen (Ojanen 1994, 1-23).

Liikuntaa voidaan jäsentää fysiologisesti isotoniseen, isokineettiseen, isometriseen, aerobiseen ja anaerobiseen. Nämä jaottelut perustuvat siihen, miten intensiivisestä ja pitkäaikaisesta liikunnasta on kyse. Isotoninen liikunta perustuu sekä lihasten supistumiseen että liikkeisiin, hyvänä esimerkkinä painonnosto. Isokineettisessä liikunnassa sekä

painojen nostaminen että palauttaminen alkuperäiseen asentoon vaatii energiaa. Isometrisen liikunta tarkoittaa lihasten jännittämistä ilman, että ulkonaisesti nähtävää liikettä tapahtuu. Sitä voi myös harjoittaa lähes missä olosuhteissa tahansa. Liikunta voidaan jakaa myös hapenkulutuksen perusteella aerobiseen ja anaerobiseen. Aerobisen liikunnan yhteydessä hapenkulutus nousee merkittävästi. Esimerkiksi juokseminen, uinti, pyöräily, soutu ja monet pallopelit ovat luonteeltaan aerobisia. Aerobisen liikunnan kesto on tavallisesti vähintään 12 minuuttia. Anaerobinen liikunta ei vaadi ylimääräistä hapenkulutusta (Ojanen 1994, 1-23).

Liikunta ei ole ainoastaan fysiologisia vaikutuksia tai energian kulutusta, vaan siihen liittyy aina sosiaalisia ja psykologisia merkityksiä. Tutkimusten mukaan liikunnan säännöllisyys ja intensiteetti ovat keskeisiä asioita sen vaikutuksen kannalta, mutta psykososiaalisilla tekijöillä on merkitystä ainakin liikunnan jatkuvuuteen, sekä mahdollisesti sen psykologisiin vaikutuksiin. Liikunnan määrän ja laadun mittaamisen lisäksi on arvioitava myös psykososiaalisia tekijöitä (Ojanen 1994, 1-23).

Työliikunnan vaikutuksia on tutkittu paljon, mutta sen vaikutus mielenterveyteen on varsin vähäinen, sillä se on harvoin riittävän intensiivistä ja monipuolista. Vaikka liikunnasta on mahdoton poistaa psykologisia elementtejä, on niitä mahdollista lisätä. Yleiset liikunnan psykologiset tekijät ja tehokkuus vaikuttavat sitoutumiseen, odotuksiin ja koettuun hyötyyn, jotka puolestaan vaikuttavat psykologiseen hyvinvointiin, psyykkiseen terveyteen ja elämisen taitoihin. On todennäköistä, että psyykkisen hyvinvoinnin kokeminen ja hyvä mielenterveys lisää liikunnan harjoittamista (Ojanen 1994, 1-23). Liikunnan tavoitteet saavutetaan ehkä parhaiten tunteen kautta. (Pyykkönen 2014, 4) Parhaimmillaan liikunta antaa oman elämän hallinnan tunnetta ja onnistumisen kokemuksia sekä kohottaa mielialaa. Se myös aktivoi muussa elämässä ja auttaa sosiaalisten kontaktien luomisessa. Liikunnan voidaan todeta olevan tehokas, halpa ja helposti toteutettava tapa hoitaa mielenterveyttä (Kettunen & Turhala 2006, 6).

Tavallisesti luonnolla tarkoitetaan sitä, minkä ihminen voi havaita ympärillään maise-massa. Käsitteeseen luonto kuuluu sekä rakentamaton että rakennettu, enemmän tai vähemmän luonnonvarainen ympäristö. Luonnon muodostavat sekä elolliset ja elottomat tekijät, jotka mahdollistavat elämän tai joihin eliöt ovat vuorovaikutussuhteessa. Käsitteellä luonto voidaan myös tarkoittaa joko luonnonvaraista, ihmisen ulkopuolista mai-

semaa tai laajemmin sekä luonnonvaraista että rakennettua maisemaa ihminen ja sen aikaansaannokset mukaan lukien. Alle kouluikäisten lasten käsitys luonnosta muodostuu kaikista tekijöistä, siis myös ihmisestä aikaansaannoksineen, mutta noin kahdeksanvuotiaasta eteenpäin sekä rakennetun ympäristön että elottoman luonnon merkitys vähenee tai katoaa kokonaan (Edu www-sivut 2010). Luonto käsitteenä tarkoittaa yleisesti metsää, vaikka siihen kuuluu paljon muutakin. Luonto on siirtynyt kauemmas erityisesti kaupunkilaisten päivittäisestä liikuntaympäristöstä ja luontotietämys on erittäin vaihtelevaa. Lähiluonto on siellä missä ihminenkin: kotipihalla, koulumatkalla, työmatkalla jne. Lähiluonto on tavallisesti kaupunki- ja taajamaluontoa, puistoja, metsiköitä, pihoja ja tienvarsia (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17).

Luontosuhde on ihmisen ja luonnon välinen suhde. Luontosuhteessa on myös kyse siitä, mielletäänkö ihminen kuuluvaksi luontoon vai ei. Erään näkemyksen mukaan ihmisellä on muihin luonnon eliöihin ja elementteihin nähden erityisasema, mutta biologisen ulottuvuutensa vuoksi ihminen on kuitenkin aina osa luontoa. Luontosuhde voidaan mieltää myös kaksisuuntaisena: ihminen ei ainoastaan suhtaudu muuhun luontoon, vaan myös muu luonto suhtautuu häneen. Yhtenä taustatekijänä ympäristöongelmissa voidaan pitää yhteiskunnassa vallitsevaa suhtautumista luontoon. Ihmistä ei pidetä osana luontoa, vaan luonto nähdään ihmisten toiminnan kohteena ja välineenä. Ympäristökasvatuksen yhtenä tavoitteena on saada ihmiset ajattelemaan itsensä osana luontoa. Tällainen ajattelutapa voi helpottaa vastuun ottamista ympäristönsuojelussa sekä omakohtaisen asenteen löytymistä (Helsingin yliopiston www-sivut 2006).

Luontoympäristössä on monia mahdollisuuksia erilaisiin liikuntamuotoihin. Luontoon liittyy jännitystä, haasteita, omien taitojen, kykyjen ja rajojen kokeilua, yllyttämistä ja osoittamista, löytämisen iloa ja irtautumista arjesta. Luonto toimii kasvun ja kehityksen havainnointipaikkana vaihtelevine maisemineen, eläin- ja kasvilajeineen eri vuodenaikoina (Verhe & Ruti 2007, 5).

Luontoon tutustuminen luo metsästä kotoisan ympäristön. Kun ihminen ymmärtää luonnon mahdollisuudet sekä kokee erilaisia elämyksiä luonnossa, hän ei pidä luonnossa liikkumista turhana tai pelottavana, vaan haluaa tutustua luontoon paremmin. Oman elin- ja liikuntaympäristön tunteminen luo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta omiin kykyihin. Luonnon mahdollisuuksien tunteminen ja hyödyntäminen ovat vähentyneet

viime aikoina. Luonnossa liikkuminen on yksinkertaista eikä siihen tarvita erityisvarusteita tai taitoja. Lisäksi se auttaa ymmärtämään ihmisen riippuvuuden ympäristöstä ja luonnonvaroista. Luonnossa liikkussa jokaisen tulisi muistaa, ettei aiheuta häiriötä ja haittaa ympäristölle ja toisille ihmisille (Kangasniemi ym. 2009, 17).

Luonnon näkeminen ja havainnointi, luonnon läheisyydessä oleminen sekä luonnossa tapahtuva aktiivinen tekeminen ja osallistuminen vaikuttavat positiivisesti terveyteen. Aktiivinen liikunta luonnossa lisää itsearvostusta ja tasaa mielialoja. Liikunta luonnossa tuo iloa ja auttaa pakenemaan arjen paineita ja jokapäiväisiä huolia. Luonto vähentää henkistä ja fysiologista kuormaa, joten liikkuminen ulkona koetaan uudistavana. Luonto- ja virkistysliikunnan koetaan parantavan fyysistä terveyttään, lisäävän hyvänolon tunnettaan ja lisäävän sosiaalista kanssakäymistä ja itsenäisyudentunnetta sekä tarjoavan esteettisiä kokemuksia. Tulevaisuudessa luonto ja sen liikuntaan liittyvä merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan ihmisen terveyden edistämässä (Suomen Latu. Luontoliikunta ja terveys 2010. Laukkanen, 2).

## 2.2 Elämysliikunta

Elämysliikuntana pidetään aktiviteetteja, jotka luovat yksilölle tai ryhmälle voimakkaan elämyksen. Elämysliikunta sisältää erilaisia tutustumisleikkejä, kommunikaatioharjoitteita, luottamusharjoitteita, ongelmanratkaisutehtäviä ja erilaisten metaforien hyväksikäyttämistä. Leikkien ja harjoitteiden avulla vahvistetaan minäkuva ja itseluottamusta. Elämysliikuntaharjoitteet keskittyvät onnistuneiden elämysten kokemiseen ja omien rajojen etsimiseen, sekä epäonnistumisten kohtaamiseen. Elämyspedagogisesti hyvä lopputulos saavutetaan asettamalla tavoitteet korkealle, mutta saavutettaviksi. Elämysliikunnan todelliset tarkoitusperät ovat paljon syvemmällä kuin hauskanpidossa.

Elämysliikunta-aktiviteeteiksi mielletään yleisesti luontoliikunta ja sen eri muodot, kuten melonta, vaeltaminen ja erilaiset seikkailukilpailut. Elämysliikuntalajeiksi määritellään myös erilaiset elämykselliset ryhmäytymisharjoitteet ja elämysleikit. Järjestettäessä elämysliikuntaharjoitteita on tärkeää muistaa myös purkaa tehtävät suorituksen jälkeen. Näin päästään vaikutukseltaan tehokkaampaan lopputulokseen (Kangasniemi ym. 2009, 5-9).



### 2.3 Mielenterveys

Käsite mielenterveys on laaja ja se sisältää sekä positiivisen mielenterveyden, että erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. Positiivinen mielenterveys sisältää ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja toimintakyvyn osa-alueet, kuten itsearvostuksen, selviytymistäidot, kokemuksen omasta hyvinvoinnista ja kyvyn vaikuttaa elämäänsä. Lisäksi siihen kuuluvat työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa. Mielenterveyteen sisältyy fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Kokonaisvaltainen, eli holistinen ihmiskäsitys on vakiintunut käyttöön viime vuosikymmenten aikana. Mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksessa yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kanssa (Heikkinen- Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 10-11).

Mielenterveys on käsitteenä monimuotoinen, ja sen määrittelemisen on vaikeaa. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, esim. perimä, äidin raskauden aikainen terveydentila, varhainen vuorovaikutus, elämän kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteen kuormittavuus. Mielenterveyden tilan kuvaamisen ongelmallisuutta lisää myös se, että se vaihtelee kuten muukin terveydentila. Mielenterveyttä ei voi mitata kuten ruumiinlämpöä, koska mielenterveys ei ole absoluuttinen käsite. Mielenterveys on suhteellista ja ihminen joutuu itse määrittelemään mielenterveytensä tilan (Toivio & Nordling 2013, 60).

Yhteiskunnassa on käyttäytymisnormeja, jotka määrittelevät millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja millainen tuomittavaa. Normit ovat kulttuurisidonnaisia, eli vaihtelevat kulttuurista toiseen. Näin on myös mielenterveyden kanssa. Toiminta, joka joissain kulttuureissa liitetään mielisairauteen, voi toisissa kulttuureissa olla normaaliin elämään liittyvää vuorovaikutusta. Vahvin normi, jossa mielenterveyteen ja mielisairauteen otetaan kantaa, on laki. Laissa määrätään myös se, miten pitää toimia, jos henkilöllä todetaan mielisairaus. Vahvin kontrollitoimi on henkilön tahdosta riippumaton hoito. Näissä päätöksissä on yhteiskuntien välillä eroja. Toisissa pakkohoitoon ohjaaminen on yleistä, kun taas toisissa siitä pyritään kokonaan eroon. Sivustysvaltioissa pakon käyttöä hoidossa pyritään minimoimaan (Toivio & Nordling 2013, 61).

Hyvään mielenterveyteen kuuluu: hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, mielekäs toiminta, optimismi, taito kohdata vastoinkäymisiä, tyydyttävät sosiaaliset suhteet, taloudellinen turvallisuus, terveelliset elintavat sekä tukea antavat asumisolosuhteet ja ympäristö. (THL:n www sivut 2014) Ongelmatilanteissa hyvä mielenterveys auttaa yksilöä hallitsemaan ahdistusta, sopeutumaan, säilyttämään oma identiteettinsä ja sosiaalisen itsenäisyytensä, kestämaan menetyksiä sekä jäsentämään ja ymmärtämään todellisuutta. (Lähteenlahti 2008, 168)

## 2.4 Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutus tähtää ihmisen toimintakyvyn ja työkyvyn paranemiseen tai säilymiseen ja mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen elämän eri tilanteissa. Kuntoutus täydentää ja tehostaa lääketieteellisen hoidon ja muiden työ- ja toimintakykyisyyttä tukevien palveluiden vaikutusta (Kivekäs, Lehmijoki, Paatero & Ståhl 2008, 31). Jari Koskisuun mukaan nykyään ajatellaan, että kuntoutuja on tavoitteellinen ja omia pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään toteuttava toimija, joka pyrkii ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa elämäänsä. Käsitys kuntoutujasta on muuttumassa kuntoutuspalveluiden ja asiantuntijuuden kohteen sijaan aktiiviseksi toimijaksi (Koskisuu 2004,12).

Kuntoutus on pitkäjänteistä työtä, jossa pitää yhdistää eri viranomaisten rahoittamia ja eri organisaatioiden tuottamia palveluja kuntoutujan tarpeesta lähteväksi kokonaisuudeksi. Kuntoutus on käsitteenä laaja ja monikäyttöinen ja sen on mukauduttava lukemattomiin moniin yksilöllisiin tilanteisiin. Kuntoutuksen eri muotoja yhdistävät muutamaiset pääpiirteet, jotka ovat lähes aina mukana kuntoutuksen palvelukokonaisuuksissa. Kuntoutukseen valikoituminen perustuu lääketieteelliseen arvioon asiakkaan kuntoutustarpeesta ja -mahdollisuuksista. Nykyinen lainsäädäntö edellyttää kuntoutuksen käynnistymisvaiheessa lääkärinlausuntoa sairauden tai vamman aiheuttamasta kuntoutustarpeesta (Kivekäs ym. 2008, 32).

Tämän lisäksi kuntoutus perustuu yksilölliseen ja tavoitteelliseen suunnitelmaan. Kuntoutussuunnitelma saattaa olla kuntoutuksen aloittamisen lähtökohta tai kuntoutuspäätöksen lakisääteinen edellytys. Suunnitelman avulla kuntoutujan tilanne jäsentyy ja tulee ymmärrettäväksi niin, että kuntoutuja voi sitoutua kuntoutukseen ja sen tavoitteisiin.

Kuntoutussuunnitelma on laadittava yhdessä kuntoutujan kanssa (Kivekäs ym. 2008, 32). Suunnitelma on laadittava kirjallisena. Suunnitelmassa on suotavaa määritellä tahtot, jotka ovat vastuussa asiakkaan kuntoutusprosessin toteutuksesta (Koskisuu 2004, 19).

Kuntoutus on prosessi, joka etenee eri vaiheiden, toimenpiteiden ja palvelujen kautta kohti tavoitetta. Prosessin etenemisen varmistamiseksi tarvitaan usein kuntoutujan ja kuntoutusjärjestelmän yhdyshenkilöä, vastuuhenkilöä. Kuntoutukseen kuuluu erillinen kuntoutusajan toimeentuloturva, jolla kuntoutujan ansionmenetyksiä korvataan. Tämän tarkoituksena on kannustaa kuntoutumiseen (Kivekäs ym. 2008, 33).

Kuntoutuksen piiriin psykiatriassa kuuluu pitkäaikaissairauden saaminen kuntoutujan omaan hallintaan niin, että hän osaa itse hoitaa omaa sairauttaan. Tavoitteena on kehittää kuntoutujan elämän hallintaa kokonaisuudessaan, johon sisältyy pitkäkestoisten oireiden hallinnan parantaminen sekä valmius toimia asianmukaisesti, kun psykoosijakso uhkaa uusiutua. Kroonisesti sairaiden potilaiden pitkäaikaiskuntoutuksessa pyritään kohottamaan kuntoutujan autonomian astetta ja omatoimisuutta sekä valmiuksia arkielämän toiminnoissa, joskin tavoitetaso täytyy pitää realistisena. Myös psykiatrisen sairauden kanssa voi elää ja toteuttaa toiveitaan ja haaveitaan (Lähteenlahti 2008, 191).

Psyykkisesti sairaan hoidon perustana on pitkäjänteinen, molemminpuolisesti kunnioitettava ja yksilöllinen hoitosuhde. Samoin psykiatrinen kuntoutus perustuu yhteistyösuhteelle kuntoutujan ja työntekijän välillä, mutta kuntoutujan rooli oman elämänsä asiantuntijana korostuu (Lähteenlahti 2008, 192).

Mielenterveystyössä on vaikeaa erottaa hoito ja kuntoutus toisistaan. Hoidon tavoitteena on vähentää sairauden oireita ja niihin liittyvää hättää ja ahdistusta. Hoidon lähtökohtana on hoitosuunnitelma ja keskeisimpinä hoitomuotoina lääkehoito ja psykoterapia. Kuntoutuksessa pyritään parantamaan ihmisen mahdollisuuksia selviytyä sosiaalisissa rooleissa ja toimintaympäristössä. Kyseessä voi olla sairaudesta toipumisen prosessi tai arkielämässä selviytyminen sairauden oireista huolimatta. Kuntoutukseen kuuluu mielekkään toiminnan ja riittävän sosiaalisen tuen varmistaminen. Sairauslomalla tai eläkkeellä oleminen ilman toimintaa, ei tue kuntoutumista (Järvikoski & Härkäpää, 237).

## 2.5 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunta ei ole ainoastaan fysiologisia vaikutuksia ja energian kulutusta, vaan siihen liittyy aina sosiaalisia ja psykologisia merkityksiä. (Ojanen 1994, 2) Säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lihaksistoon sekä keuhkojen, sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Liikunta myös vaikuttaa mielenvireyteen, univaikeuksiin, sosiaalisten suhteiden luontiin sekä antaa uusia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunnan fyysisiä vaikutuksia on helppo seurata, mutta mielialaa tai vireystilaa ei voida mitata millään mittarilla (Isotalo 2013, 5).

Useimmat tutkimuksista ovat osoittaneet, että liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. On todettu, että fyysinen aktiivisuus vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Yksi yleisin selitys liikunnan biologisista ja fysiologisista selityksistä on, että se auttaa hallitsemaan ja lieventämään stressiä. Fyysisen harjoittelun aikana aivoissamme alkaa erittyä normaalia enemmän hermoston välittäjäaineita, kuten endorfiinia, joka lisää hyvänolon tunnetta ja lievittää kipua. Liikunta säätelee myös aivoissa erittyvää serotoniinin määrää, joka puolestaan parantaa unenlaatua ja vähentää masennusoireita sekä vaikuttaa positiivisesti muistiin (Isotalo 2013, 12).

Liikunnalla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia mielenterveyshäiriöiden hoidossa. Parhaimmillaan liikunta kohottaa mielialaa ja antaa onnistumisen kokemuksia sekä oman elämän hallinnan tunnetta. Se voi auttaa myös sosiaalisten kontaktien luomisessa. Liikunnan voidaan siis todeta olevan tehokas ja halpa sekä helposti toteutettava tapa hoitaa mielenterveyttä. Liikunta nähdään selvästi terveyden edistäjänä sekä ylläpitäjänä. Liikuntaa on viime vuosina myös käytetty terapeuttisena hoitomuotona. Liikunnan avulla ihminen voi purkaa ahdistustaan, ilmentämään itseään ja löytämään yhteyksiä omaan tunnekenttäänsä. Liikunta myös lisää tyytyväisyyttä omaan itseen, se purkaa levottomuutta, ahdistusta ja stressi sekä auttaa depression hallinnassa. Liikunnan ja mielen välinen yhteys perustuu siihen ajatukseen, että kehon liikuttaminen liikuttaa samalla mieltä. Positiivinen vaikutus on todettu useissa eri tutkimuksissa (Turhala & Kettunen 2006, 6-10).

Liikunta lisää esimerkiksi itsevarmuutta, seurallisuutta, hyvinvointia, riippumattomuutta, itsekontrollia, tunne-elämän tasapainoa, havaintokykyä, sukupuolista tyydytystä,

vireyttä sekä rentoutumista. Mielialaan kohdistuvia vaikutuksia selvittävän tutkimuksen mukaan liikunnalla on selvä masennusta ja ahdistuneisuutta vähentävä vaikutus. Liikunta myös lisää stressinsietokykyä. Aggressiivisuuden suhteen liikunta antaa mahdollisuuden sekä hyvään että pahaan. Se antaa mahdollisuuden purkaa aggressioita ja toisaalta taas se vahvistaa aggressiivista käyttäytymistä. Liikunnanharrastajilla on todettu olevan enemmän myönteisiä persoonallisuuden piirteitä, kuten ulospäin suuntautuneisuutta, itseluottamusta, mielikuvitusrikkautta, sosiaalisuutta sekä tasapainoista tunne-elämää. Norjalainen psykiatri Egil Martinsen on esittänyt liikunnan psykologisia vaikutuksia seuraavasti: parempi itseluottamus, lisääntynyt työkyky, parempi uni, masentuneisuuden väheneminen, parempi sosiaalinen sopeutuminen, vähentynyt neuroottisuus, parempi ruumiinkuva, parantunut kyky ajatella kirkkaasti sekä alkoholin ja lääkkeiden käytön väheneminen (Ojanen 1994, 22-23).

1970-luvulla Suomen mielenterveytyössä alettiin puhua vahvasti kokonaisvaltaisesta terveydestä ja terveydenhuollosta. Ihminen nähtiin kokonaisuutena, johon vaikutettiin eri toiminnoilla (esimerkiksi taide-, musiikki-, liikunta- ja tanssiterapia), jotta hänen psyykinen ja fyysinen terveytensä vahvistuisivat. 1970-luvun lopulla myös alettiin entistä enemmän puhumaan avohoidon erilaisista muodoista ja vaihtoehdoista (Turhala & Kettunen 2006, 12).

Pitkäniemen sairaalassa ohjattua liikuntatoimintaa on pidetty jo yli 40 vuotta. Tarjolla olevia ohjattuja liikuntamuotoja ovat muun muassa kuntosaliharjoittelu, kuntojumppa, uinti kesällä ja talvella, kävely, hiihto, pyöräily, pallopelit sekä kalastus. Kesällä puitteet liikuntaan ovat monipuolisemmat ja tällöin painopiste onkin ulkoliikunnassa. Ohjelmaan kuuluvat myös erilaiset retket, liikuntatapahtumat ja haasteottelut. Potilaat suhtautuvat liikuntaan hyvin eri tavoin; toiset liikkuvat innokkaasti ja paljon, toiset taas inhoavat liikuntaa ja joille siirtyminen vuoteesta ruokapöytään on jo liikuntasuoritus. Suurin osa potilaista kuitenkin harrastaa jonkinlaista liikuntaa ja täyttävät ”vapaa-ajan” liikunnalla. Sairaalan liikunnassa mukana olevat potilaat ovat usein masentuneita ja syrjäytyneitä. Liikunnan avulla heidän arkeensa saadaan sisältöä. Iloisen ilmapiirin kokeminen isossa ryhmässä on monelle uusi kokemus (Turhala & Kettunen 2006, 45).

### 3 TILAAJAN KUVAUS

#### 3.1 Palveluasuminen

Tuki- ja palveluasuminen on tarkoitettu niille, jotka tarvitsevat enemmän tukea asumiseen kuin tavanomaiseen asuntoon voidaan järjestää. Tuki- ja palveluasumista saavat ikäihmiset, vammaiset, kehitysvammaiset, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. Tehostettua palveluasumista järjestetään niille, jotka tarvitsevat paljon apua, hoivaa ja valvontaa. Tehostetun palveluasumisen yksiköissä asukkailla on oma huone tai asunto ja lisäksi yhteisiä tiloja sekä henkilökuntaa paikalla ympäri vuorokauden. Palveluasumista tuottavat kunnat, järjestöt ja yksityiset yrittäjät. Kunnan järjestämään palveluasumiseen haetaan kunnan vanhus-, vammais-, mielenterveys- tai päihdepalvelujen kautta. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#).)

#### 3.2 Kuusimäen palvelukoti

Työn tilaaja on yksityinen palvelukoti Kuusimäki (Kiikan palvelukoti). Kuusimäen palvelukoti on Sastamalassa sijaitseva perheyritys, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1991. Kuusimäen palvelukoti tarjoaa asumispalveluita noin kuudellekymmenelle mielenterveyskuntoutujalle. Asukkaan kunnon ja omien toiveiden mukaan voidaan valita hänelle sopiva asumismuoto. Eri rakennukset mahdollistavat erityyppistä palvelua. Kuusimäestä saa tehostettua palveluasumista, palveluasumista tai itsenäisempää asumista tukiasunnoista.

Toiminta-ajatuksena on ohjauksen ja avustamisen keinoin pyrkiä asukkaan mahdollisimman omatoimiseen ja yksilölliseen selviytymiseen. Tavoitteena on luoda asukkaille mahdollisimman jatkuva hoito/-hoivasuhde yhteistyössä lääkäreiden, psykiatrian poliklinikoiden, kunnan sosiaalitoimen sekä omaisten kanssa (Kuusimäen palvelukodin [www-sivut](#)).

## **4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena on esittää uusia toimintatapoja Kuusimäen palvelukotiin järjestämiemme toimintatuokioiden kautta, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on kannustaa palvelukodin asukkaita liikkumaan enemmän luontoa hyödyntäen. Toisena tavoitteenamme on antaa Kuusimäen palvelukodille tietoa elämäsiikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, jotta he voisivat hyödyntää sitä tulevaisuudessa toiminnassaan ja omien tuokioidensa suunnittelussa. Tulevaisuudessa aiomme mahdollisesti hyödyntää saatuja tuloksia sairaanhoitajan ammatissa.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina on kehittää omia ryhmänohjaustaitoja sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen mielenterveyskuntoutujien parissa. Lisäksi tavoitteenamme on kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

## **5 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA**

### **5.1 Projekti**

Sana projekti tulee latinan käsitteestä pro-iectum, jossa pro voidaan ajatella joko eteen tai ulos. Iectum puolestaan on iacere-verbin partisiipin perfekti, jolla tarkoitetaan heitettyä. Projekti on eräänlainen ehdotus tavaksi hoitaa jokin asia. Projekti on ainutlaatuinen ja ajallisesti rajallinen (Helsingin yliopiston www-sivut 2006). Projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Tämän lisäksi projektilla on kiinteä budjetti ja aikataulu (Ruuska 2012, 19).

Vilkan ja Airaksisen mukaan projekti on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi. Se saattaa olla osa isompaa hanketta tai tähdätä tiettyyn rajattuun kertaluontoiseen tulok-

seen. Projektin onnistumiseksi, se pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida tarkasti (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004, 48).

Onnistunut projekti vaatii runsaasti pohjatyötä. Eniten kriittisiä päätöksiä tehdään projektin suunnitteluvaiheessa, joten suunnittelun merkitystä ei pidä aliarvioida. Hyvällä suunnittelulla voidaan säästää kustannuksissa tuntuvia summia ja välttää monia riskejä. Projektisuunnitelman tulee sisältää tausta ja hyödyt (projektin motivaatio), tavoitteet (laajuus, kustannukset, aika), mahdolliset riskit ja niiden hallinta, työn ositus, budjetti ja sen hallinta, aikataulu sekä organisaatio (Helsingin yliopiston www-sivut 2006).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksena voidaan esittää uusi työväline tai vastaava toiminnallinen toteutus. Sen tuottamisen prosessi esitetään kirjallisesti raportoituna sen mukaan, miten kehittämishanke, tapahtuma tai tuotos on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Raportissa esitetään myös tietoperusta, joka on työn lähtökohta (Liukko, S. 2012).

## 5.2 Riskit

Työmme riskejä ovat palvelukodin asukkaiden haluttomuus osallistua järjestämiimme toimintatuokioihin. Tätä riskiä pyrimme minimoimaan kysymällä asukkailta heidän toiveitaan luonnossa järjestettävästä toimintatuokiosta sekä innostamalla ja kannustamalla heitä osallistumaan toimintaan. Riskinä on myös, ettei yhteistyötahomme toimi kanssamme yhteistyössä käytännön järjestelyissä ja tiedonkulku on puutteellista. Lisäksi aikataulussa pysyminen voi tuottaa haasteita muun koulutyön ohella.

## 5.3 Aikataulu

Tavoitteenamme on saada teoriaosuus valmiiksi vuoden 2014 loppuun mennessä. Opinnäytetyön toiminnalliset tuokiot toteutamme vuoden 2015 alussa. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua kesäkuuhun 2015 mennessä.



## 5.4 Arviointisuunnitelma

Projektin arviointia toteutetaan palvelukodin asukkaille järjestämiemme tuokioiden jälkeen haastatteleamalla asukkaita luontoliikunnan sekä järjestämiemme tuokioiden sisällön mielekkyydestä. Pyydämme suullista palautetta sekä asukkailta että henkilökunnalta järjestämistämme tuokioista. Päädyimme keräämään palautetta suullisesti, sillä uskomme sen olevan asukkaille helpompi tapa kertoa mielipiteistään. Ensimmäisen pitämämme tuokion jälkeen saamaamme rakentavaa palautetta pyrimme hyödyntämään toisessa tuokiossa, jotta tuokio olisi onnistuneempi. Ohjaavalta opettajalta ja opponenteilta saadun palautteen perusteella arvioidaan tekijöiden henkilökohtaisten tavoitteiden täytymistä.

# 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

## 6.1 Projektin eteneminen

Projektin toteuttaminen aloitettiin hyvissä ajoin keväällä 2014. Kuusimäestä saimme toiveen, että projekti koskisi terveellisiä elämäntapoja, koska aihe on ollut esillä Kuusimäessä. Mielenterveyskuntoutujilla esiintyy usein ylipainoa ja he liikkuvat vähän. Kuusimäen palvelukoti lähti innolla mukaan projektiin. Halusimme herättää heidän mielenkiintonsa liikuntaa kohtaan ja kannustaa heitä liikkumaan. Alusta asti oli selvää, että halusimme järjestää asukkaille toimintaa ja liikunnasta saimme hyvän aiheen toimintatuokioihin. Aloitimme projektin etsimällä aiheesta teoritietoa. Teoriatiedon etsiminen osoittautui luultua hankalammaksi, sillä luontoliikunnasta tehdyt teokset olivat melko vanhoja. Kuusimäen palvelukodissa toteutetut tuokiot järjestimme huhtikuussa 2015.

Kun kävimme Kuusimäen palvelukodissa sopimassa opinnäytetyön toteutuksesta, kysimme samalla palvelukodin vastaavan sairaanhoitajan ja johtajan mielipidettä tuokioiden sisällöstä ja toteuttamisesta. He osasivat heti kertoa meille, ketkä asukkaista yleensä osallistuvat aktiivisesti järjestettyyn toimintaan ja keitä täytyy rohkaista osallis-

tumaan. Henkilökunnan haastattelun perusteella tiesimme, että asukkaiden kunto ei ole kovin hyvä, joten liian raskasta liikuntaa he eivät voi harrastaa.

Jotta osallistujamäärä tuokioihin olisi mahdollisimman suuri, haastattelimme myös asukkaita siitä, mitä liikuntaa he toivoisivat heille järjestettävän. Asukkaille kerrottiin tulevasta opinnäytetyöstä, ja että opinnäytetyöhömmä kuuluu muutamia liikunnallisia tuokioita, joita järjestämme heille. Asukkaita oli läsnä noin kymmenen, mutta he eivät osanneet sanoa, mitä liikuntaa haluaisivat harrastaa. Asukkaiden ainoa toive tuokioiden toteutuksen suhteen oli, että he haluaisivat kävelyä.

Teoriatiedon ja asukkaiden toiveiden pohjalta sekä palvelukodin henkilökunnan haastattelun jälkeen aloimme miettiä sopivaa luontoliikuntamuotoa asukkaille. Ideoita ja ajatuksia tuokioiden järjestämiseen löysimme kirjoista sekä Internetistä. Opinnäytetyön tekijöillä oli ennestään kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä, joten hyödynsimme tietoa tuokioiden suunnittelussa. Muokkasimme löytämistämme ideoista sopivia Kuusimäen palvelukodin asukkaat huomioon ottaen. Halusimme järjestää tuokiot niin, ettei niihin tarvita erityisvarusteita tai erityistaitoja, jottei se karsisi osallistujia pois. Käytimme tuokioiden suunnitteluun runsaasti aikaa, ja teimme tuokioihin esitteet Kuusimäen palvelukodin ilmoitustaululle vietäväksi. Kuvitetuissa esitteissä luki lyhyesti tuokioiden sisältö, ajankohta sekä vetäjien nimet.

Kuusimäessä toteutettavia tuokiota järjestimme kaksi, sillä koimme sen olevan sopiva määrä aikataulumme nähden. Lisäksi yksi tuokio olisi ollut liian vähäistä ottaen huomioon, että tavoitteenamme oli nähdä liikunnan vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Olimme tyytyväisiä tuokioiden onnistumiseen, ja asukkaiden hyvä mieli oli selvästi aistittavissa. Olimme valmistautuneet tuokioihin hyvin, ja tuokioiden kesto oli sopiva. Toisessa tuokiossa ryhmä oli melko suuri, joten sen hallitseminen oli selkeästi vaikeampaa kuin ensimmäisessä tuokiossa. Olisimme mielellämme huomioineet jokaista asukasta yksilöllisemmin, mikäli se olisi ollut mahdollista.

Ensimmäisessä luontoliikuntatuokiossa osallistujamäärä oli melko pieni, koska asukkaat kokivat kävelymatkan luontorasteille fyysisesti liian raskaaksi. Tämän vuoksi suunnittelimme toisen tuokion palvelukodin pihapiiriin, jotta osallistujamäärä olisi mahdollisimman suuri ja kaikilla halukkailla olisi mahdollisuus osallistua

## 6.2 Luontorastit

Ensimmäisen tuokion järjestimme Kuusimäen palvelukodissa 7.4 klo 14 alkaen. Olimme suunnitelleet asukkaiden toiveiden mukaan ohjelmaksi yhdessä liikkumista ja kävelemistä luonnossa. Ilmoituksen tuokiosta olimme vieneet etukäteen palvelukodin ilmoitustaululle. Kävimme etukäteen viemässä luontorastit paikoilleen valitsemallemme paikalle metsänreunaan. Saavuimme Kuusimäkeen hieman aikaisemmin, jotta ehdimme keräämään osallistujajoukon kasaan sovittuun lähtöaikaan mennessä. Lopulta osallistujia tuokioon tuli viisi, vaikka asukkaat olivat itse toivoneet liikuntamuodoksi nimenomaan kävelyä. Lähdimme klo 14 kävelemään joukolla kohti luontorasteja, jotka olimme sijoittaneet noin kilometrin päähän Kuusimäestä. Lähtiessämme ilma oli melko pilvinen ja tuulinen, joka selvästi vähensi osallistujamäärää. Yksi osallistujista väsyi kesken matkan, ja halusi kääntyä takaisin. Muut osallistujat jaksoivat reippaasti kävellä suunnitellun matkan, ja lopulta aurinkokin alkoi näyttäytyä meille.

Perille saavuttuamme jaoinme osallistujille vastauspaperit ja kynät. Lähdimme kiertämään metsäpolulle etukäteen viemiämme rasteja porukalla. Rasteissa oli erilaisia tunnistettavia luontokuvia sekä luontotietovisa. Osallistujat olivat erittäin motivoituneita etsimään rasteja ja miettivät innokkaasti ja keskittyneesti oikeita vastauksia. Kun kaikki rastit oli kierretty, kävimme porukalla rastien oikeat vastaukset läpi. Vastausten läpi käyminen synnytti keskustelua ja onnistumisen kokemuksia. Rastien kiertäminen kesti noin 30 min, jonka jälkeen lähdimme kävelemään takaisin Kuusimäkeen.

Kuusimäkeen saavuttuamme kiitimme asukkaita osallistumisesta. Saimme hyvää palautetta tuokiosta sekä asukkailta että henkilökunnalta. Asukkaat olivat tyytyväisiä, kun tuokion aiheena oli luontoliikunta ja he pääsivät liikkumaan luonnossa. Luontorastien kiertelyn ohessa asukkaat katselivat kevään merkkejä ja nauttivat lämmittävästä aurin-gosta. Olimme myös itse tyytyväisiä tuokion toteutumiseen ja saamaamme palautteeseen. Osallistujien lukumäärä oli meille pieni pettymys, sillä valitsimme kävelyn juuri asukkaiden toiveen mukaan. Pieni osallistujamäärä osoittautui kuitenkin lopulta positiiviseksi asiaksi, sillä ryhmä oli helpommin hallittavissa, kun osallistujia oli vain viisi. Myös tunnelma oli tiiviimpi. Lopuksi yritimme motivoida asukkaita osallistumaan seuraavan kerran tuokioon. Havaitsimme, että asukkaiden motivaatio tuokioihin osallistumiseen kasvaa, jos tiedossa on jokin ”houkutin”. Kertoessamme ensi kerran kevätolymp-

pialaisista ja makkarapaistosta, moni lupasi osallistua jo pelkästään kuullessaan makkarapaistosta. Saimme myös palvelukodin henkilökunnalta rakentavaa palautetta siitä, että tuokion osallistujamäärä voisi olla suurempi, jos tuokiossa olisi jokin kannustin, kuten jotakin herkkua esim. karkkia tms.

### 6.3 Kuusimäen kevätolympialaiset

Toinen tuokiomme oli Kuusimäessä 14.4.2015. Saavuimme paikalle hyvissä ajoin, jo tuntia ennen tuokion alkua. Kiersimme piha-alueen läpi ja suunnittelimme sopivat paikat rasteille. Ilma ei ollut meille tänäänkään suotuista, sillä tuuli oli viileä ja taivas pilvessä. Saimme kuitenkin houkuteltua runsaasti osallistujia mukaan, ja lopulta osallistujia olikin yhteensä 17. Osallistujat jakaantuivat viiteen kolmen hengen joukkueeseen, kahdessa joukkueessa oli neljä osallistujaa. Osallistujat saivat itse tehdä ryhmäjaot, ja ryhmät muodostuivat nopeasti ja sopuisasti.

Ensimmäiseksi rastiksi olimme suunnitelleet kananmunaviestin, jossa kananmunaa piti kuljettaa lusikassa, jota kannateltiin suulla pieni matka. Joukkueiden suoritukset arvioimme ottamamme ajan perusteella. Nopeimmin tehtävästä suoriutunut joukkue sai eniten pisteitä.

Toinen rasti oli tarkkuusheitto, jossa käpyä heittämällä piti osua mahdollisimman keskelle piirtämiämme ympyröitä. Rastilla oli kolme erikokoista ympyrää, joista jokaisesta sai eri määrän pisteitä. Joukkueiden saamat pistemäärät kirjattiin ylös. Eniten pisteitä yhteensä saanut joukkue voitti tämän rastin.

Kolmannella rastilla heitettiin saapasta. Jokainen osallistuja sai yhden heittovuoron. Pisimmälle heittäneen osallistujan joukkue sai eniten pisteitä.

Kun rastit oli kierretty, oli vuorossa palkintojenjako. Saimme ensimmäisen tuokion jälkeen henkilökunnalta palautetta, että osallistujia voisi olla seuraavalla kerralla enemmän, jos tiedossa olisi jokin miellyttävä palkinto, joten olimme ostaneet valmiiksi pienet karkkipussit palkinnoksi voittajille. Julkistimme voittajat ja aplodien saattamana ja oimme palkinnot. Kaikille osallistujille jäi tuokiosta hyvä mieli ja moni kertoi ulkona

liikkumisen olleen hyvä ja virkistävä idea. Kuusimäen palvelukoti oli järjestänyt tuokiomme yhteyteen makkaranpaistoa, joten siirryimme kaikki porukalla nauttimaan makkarasta.

Saimme toisesta tuokiosta runsaasti positiivista palautetta osallistujilta, sillä leikkimielinen kilpailu oli heidän mielestään hauskaa. Osallistujat olivat sitä mieltä, että yhdessä ulkoilu oli mukavaa, vaikka ilma olikin kylmä. Kuusimäen järjestämä makkaranpaisto oli mukava tapa päättää tuokiot.

#### 6.4 Projektin arviointi

Tavoitteenamme oli nähdä elämysliikunnan vaikutukset mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin ja kannustaa palvelukodin asukkaita liikkumaan enemmän luontoa hyödyntäen. Kahden pitämämme luontoliikuntatuokion jälkeen havaitsimme, että osallistujat olivat oikein tyytyväisiä. Järjestämillämme liikuntatuokiolla oli selkeästi positiivisia vaikutuksia osallistujiin, ja osa kertoikin olevansa iloisempia ja täynnä positiivista energiaa luontoliikuntatuokioiden jälkeen. Erityisesti toisen tuokion jälkeen, kun osallistujamääräkin oli huomattavasti suurempi, havaitsimme osallistujien keskuudessa paljon iloa ja yhdessä tekemisen riemua. Kun keräsimme asukkailta tuokioiden lopussa suullista palautetta, moni vannoi aloittavansa luonnossa liikkumisen sen positiivisten vaikutusten ansiosta. Kuusimäen palvelukoti sijaitsee luonnon keskellä, joten mahdollisuuksia luontoliikuntaan on monia. Tämä tavoitteemme onnistui mielestämme hyvin. Toivomme, että asukkaat todella alkaisivat liikkua luonnossa enemmän, mutta emme voi olla tästä asiasta tulevaisuudessa varmoja. Järjestämiemme tuokioiden avulla, saimme ainakin hetkellisesti vaikutettua asukkaiden mielialaan ja hyvinvointiin positiivisesti. Asukkaiden mielialan muutoksen arviointi on kuitenkin vaikeaa, sillä sitä ei voida mitata mittarilla, kuten liikunnan fyysisiä vaikutuksia.

Pyysimme kirjallisesti Kuusimäen palvelukodin henkilökunnalta palautetta tuokioistamme, niiden vetämisestä sekä siitä, tulevatko he järjestämään asukkaille luontoliikuntaa myös jatkossa. Kuusimäen palvelukodin henkilökunnalta saimme palautetta, että vetäjien aiempi työskentely mielenterveyskuntoutujien parissa näkyi tuokioiden suunnittelussa ja heihin suhtautumisessa. Saimme palautetta, että mielenterveyskuntoutujien

motivointi ponnisteluja vaativaan liikuntaan on haasteellista. Luontoliikunta vaatii jonkinlaista peruskuntoa ja fyysisiä ponnisteluja, joten se valitettavasti karsii suuren osan osallistujista. Henkilökunta piti kuitenkin hienona asiana, että asukkaille järjestetään ja kokeillaan erilaista viriketoimintaa. Tuokioihin osallistuneille kokemus oli ollut hieno. Kuusimäessä ei kuitenkaan voida järjestää usein luontoliikuntaa, sillä viriketuokioihin on usein käytössä vain yksi ohjaaja, ja monella asukkaalla on liikkumisessa ongelmia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli esittää uusia toimintatapoja Kuusimäen palvelukodin henkilökunnalle ja asukkaille järjestämiemme toimintatuokioiden kautta, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa. Tuokioihin osallistujat innostuivat luonnossa liikkumisesta, joten toivomme, että Kuusimäen palvelukodissa järjestettäisiin tulevaisuudessakin liikuntaa luonnossa. Tavoitteenamme oli myös antaa Kuusimäen palvelukodille tietoa elämysliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, jotta he voisivat hyödyntää sitä tulevaisuudessa toiminnassaan ja omien tuokioidensa suunnittelussa. Tämä tavoite täyttyi vain osittain, sillä Kuusimäen palvelukoti saa tietoa elämysliikunnasta kirjallisen opinnäytetyön avulla. Tavoite jäi kuitenkin osittain saavuttamatta, sillä olisimme voineet antaa tietoa myös suullisesti sekä kertoa palvelukodin henkilökunnalle luontoliikunnan terveystaikutuksista esimerkiksi luennon kautta.

Saimme tuokioistamme palautetta suullisesti sekä tuokioon osallistuneilta asukkailta että henkilökunnalta. Olimme etukäteen päättäneet pyytää palautetta suullisesti, koska arvioimme, että se on asukkaille kirjallista palautetta helpompaa. Molempien tuokioiden jälkeen pyysimme tuokioihin osallistuneilta suullista palautetta tuokion sekä luonnossa liikkumisen mielekkyydestä. Kysyimme osallistujilta tuokioiden onnistumisesta sekä tulevaisuuden varalle kehittämisideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun ja vetämiseen. Osallistujilta saatu palaute oli positiivista, he pitivät luonnossa liikkumisesta. Erityisesti viimeisin tuokio oli onnistunut, sillä eri tehtävien suorittaminen ja rastien kiertäminen oli lähes jokaiselle mieleistä. Myös ryhmässä toimiminen ja muiden tsemppaaminen nousi positiivisena asiana esille. Kehittämisideoita tulevaisuuden varalle osallistujat eivät osanneet kertoa. Palautetta pyytäessämme osa asukkaista oli melko niukkasanaisia, joten olisimme voineet johdatella asukkaita erilaisilla kysymyksillä kertomaan mielipiteitään.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittää ryhmänohjaustaitoja sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen mielenterveyskuntoutujien parissa. Saimme arvokasta kokemusta mielenterveyskuntoutujien ryhmän vetämisestä. Ryhmän vetäminen sujui hyvin. Ensimmäisellä tapaamisella ryhmäkoko oli pieni, osallistujia oli vain viisi. Kävelimme tuokion aikana muutaman kilometrin, joten se karsi osallistujia pois. Olisimme voineet järjestää tuokion hieman lähemmäksi, niin useammalla asukkaalla olisi ollut mahdollisuus osallistua. Toisessa tuokiossa osallistujia oli 17, joten ryhmänohjaus oli haastavampaa. Osallistujat olivat kuitenkin kiinnostuneita tehtävistä ja kuuntelivat tarkasti. Siirtymiset rastilta toiselle sujuivat ongelmitta. Koska ryhmäkoko oli suuri, oli hyvä, että olimme suunnitelleet rastit Kuusimäen pihapiiriin. Saimme uutta ja arvokasta kokemusta mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä. Mielenterveyspotilaiden kanssa toimiminen voi olla haastavaa, joten ohjaajilta vaaditaan usein joustavuutta ja kärsivällisyyttä. Mielestämme saavutimme tämän tavoitteen kuitenkin hyvin. Myös Kuusimäen henkilökunnalta saimme positiivista palautetta, että vetäjien aiempi kokemus mielenterveyskuntoutujien parista näkyi tuokioiden suunnittelussa ja heihin suhtautumisessa.

Lisäksi tavoitteenamme oli kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Projektin suunnittelu aloitettiin keväällä 2014, jolloin olimme yhteydessä Kuusimäen palvelukotiin ja päätimme työn aiheen. Projektin suunnittelu ja toteutus eteni hyvin ja yhteistyömme on sujunut ongelmitta. Suunnitelmamme aikataulun suhteen ei täysin toteutunut, sillä muu koulutyö vei aikaa luultua enemmän, emmekä saaneet projektia saatettua päätökseen kesäkuuhun 2015 mennessä. Olemme jakaneet työt tasapuolisesti ja kumpikin on kantanut vastuunsa projektista. Mielestämme projektin suunnittelu ja toteutus on ollut mielenkiintoista ja opettanut paljon, sillä tämä projekti oli molemmille ensimmäinen. Projektin arviointi osoittautua luultua hankalammaksi, sillä omaa aikaansaannostaan on yllättävän vaikea itse arvioida.

## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Mielestämme saavutimme työllemme asettamamme tavoitteet melko hyvin ja saimme Kuusimäen palvelukodilta positiivista palautetta projektistamme. Oli hienoa saada antaa osallistujille uusia kokemuksia luonnossa liikkumisesta ja yhdessä tekemisestä. Tiedon antaminen Kuusimäen palvelukodille elämys- ja luontoliikunnasta täytyi kuitenkin vain osittain. Olisimme voineet järjestää Kuusimäen henkilökunnalle tilaisuuden, jossa olisimme kertoneet elämysliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen.

Projektin toteuttaminen sai meidät pohtimaan, kuinka vähän luontoa loppujen lopuksi hyödynnetään mielenterveyskuntoutujien parissa. Luonnossa liikkumisen mahdollisuudet ovat monipuoliset, mutta silti luonto- ja elämysliikuntaa toteutetaan melko vähän. Kuusimäen palvelukoti sijaitsee keskellä luontoa, joten puitteet luontoliikunnan järjestämiselle olisivat ihanteelliset. Ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua kuntoutujien huono fyysinen kunto. Luonto- ja elämysliikunnan mahdollisuudet ovat monet, mutta Kuusimäen palvelukodin tarpeisiin monimutkainen ja fyysistä kuntoa vaativa liikunta ei sovi. Ensimmäinen järjestämämme tuokio oli jo fyysisesti liian haastava osalle Kuusimäen asukkaista, joten osallistujien määrä oli melko pieni.



## 8 LÄHTEET

Edu www-sivut. 2010. Viitattu 7.12.2014

[http://www.edu.fi/perusopetus/elamankatsomustietoa\\_perusopetuksen\\_alaluokille/opintokokonaisuuksia\\_ja\\_oppituntiesimerkkeja/ihminen\\_ja\\_maailma/ymparisto\\_ja\\_luonto](http://www.edu.fi/perusopetus/elamankatsomustietoa_perusopetuksen_alaluokille/opintokokonaisuuksia_ja_oppituntiesimerkkeja/ihminen_ja_maailma/ymparisto_ja_luonto)

Heikkinen- Peltonen, R, Innanmaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Helsingin yliopiston www-sivut. 2006. Viitattu 7.12.2014

<http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/keskeisia-kasitteita/luonto/>

Helsingin yliopiston www-sivut. 2006. Viitattu 11.12.2014

<http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/maaritelma.shtml>

Isotalo, I. 2013. Liikunta mielenterveyskuntoutujien tukena hoitokoti Reimarissa. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. Luonto- ja elämysliikunta. 2009. Seinäjoki: I-print Oy

Kettunen, S. & Turhala, S. Liiku mieli hyväksi. 2006. Helsinki: Dark Oy

[http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen\\_Luontoliikunta+ja+terveys\\_raportti.pdf](http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen_Luontoliikunta+ja+terveys_raportti.pdf) Viitattu 5.12.2014

Kivekäs, J., Lehmijoki, P., Paatero, H. & Ståhl, T. 2008. Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Koskisuu, J. 2004 Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita prima Oy.

Kuusimäen palvelukodin www- sivut. Viitattu 20.5.2014

[http://www.kiikanpalvelukoti.fi/kiikanpalvelukoti/tekstisivu.tmpl?navi\\_id=223](http://www.kiikanpalvelukoti.fi/kiikanpalvelukoti/tekstisivu.tmpl?navi_id=223)

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Viitattu 7.12.2014

[http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen\\_Luontoliikunta+ja+terveys\\_raportti.pdf](http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen_Luontoliikunta+ja+terveys_raportti.pdf)

Liukko, S. 2012. Opinnäytetyön raportointiohje. Viitattu 26.2.2015

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Lähteenlahti, Y. 2008. Psykoosit. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ojanen, M. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. 1994. Helsinki: Hakapaino Oy

Pyykkönen, T. Hurmaa, hikeä ja hengailua. Liikunnan vähän syvempi olemus. 2014. Tampere: Tammerprint Oy

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Vantaa: Talentum Media Oy.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen www- sivut. 2014. Viitattu 24.11.2014

<http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Dark Oy

Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivut. 2015 Viitattu 31.5.2015

<http://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot>

Verhe I. & Ruti M., Suomen Invalidien Urheiluliitto. Esteetön luontoliikunta. 2007. Tampere: Rakennustieto Oy

Vilka, H & Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannus-osakeyhtiö Tammi

## 9 LIITTEET

### LIITE 1 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Tutkimuksen nimi, vuosi, tekijä	Tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimustulos
Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. 2011. Minna Suomela & Jonna Väli-Torala	Tutkimuksellinen	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten liikuntatottumuksia, mielenterveyttä ja miten he kokevat liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä.	Tutkimustulos on positiivinen. Vastaajista enemmistö koki mielenterveytensä hyväksi, ja liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen.
Liikunnasta elämäniloa ja energiaa – masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. 2013. Linnea Remes	Tutkimuksellinen. Tutkimuksen lähestymistapana oli toimintatutkimus.	Tutkielman tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntakurssi masennusta kokeville nuorille aikuisille sekä arvioida pedagogisten toimenpiteiden onnistumista ja ryhmäläisten kokemuksia kurssista.	Tutkimus osoitti, että liikuntatuokiot saivat mielialan kohentumaan ja auttoivat jaksamaan, mutta lyhyt interventiojakso ei vaikuttanut masennuksen olemassa-

			<p>oloon pidemmällä aikavälillä tai saanut aikaan omaehtoisen liikunnan harrastamisen lisääntymistä.</p>
<p>Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. 2009. Tiina Lamminmäki &amp; Katja Rintala</p>	<p>Tutkimuksellinen. Opinnäytetyössä käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää.</p>	<p>Työn tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Tehtävänä oli selvittää, mitä liikunta merkitsee mielenterveyskuntoutujille, ja kokiivatko he liikunnan tukevan heidän mielenterveyttään.</p>	<p>Positiivinen. Tulosten mukaan liikunta koettiin onnistumisen ja kannustuksen tunteena. Liikunta sai aikaan hyvän olon tunnetta itsessä sekä itsetunnon koettiin vahvistuvan liikunta suoritusten avulla.</p>
<p>Lapsen mielenterveys ja liikunta – Kirjallisuuskatsaus. 2013. Lauri Heikkinen</p>	<p>Tutkimuksellinen</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata miten liikunta vaikuttaa lasten mielenterveyteen</p>	<p>Tuloksissa nousi esille, että liikunta vaikuttaa lapsen mielenterveyteen positiivisesti.</p>

<p>The relation of physical activity and exercise to mental health. 1985. C.B. Taylor, J.F. Sallis &amp; R. Needle</p>	<p>Tutkimuksellinen</p>	<p>Tarkastellaan todisteita, kuinka voimakas fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen.</p>	<p>Positiivisia tuloksia. Liikunta lievittää masennuksen oireita, ehkäisee alkoholismia ja muiden pähteiden käyttöä.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## LIITE 2 TUOKIOKUTSUT

**Luontoliikuntaa**

**Kuusimäessä**

**Tavataan 7.huhtikuuta klo.**

**14 Kuusimäen pihassa.**

**Tiedossa reipasta luon-**  
**nossa liikkumista ja visai-**  
**sia kysymyksiä ja arvoi-**

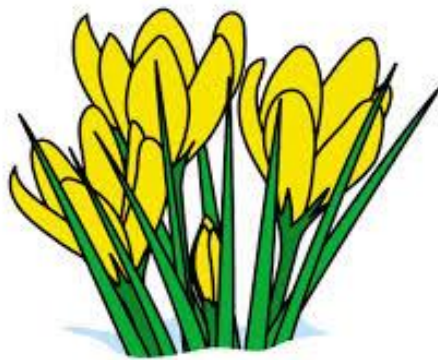
**tuksia**

**Suo-**

**men**

**luon-**

**nosta!**



**Järjestäjinä sairaanhoitajaopiskelijat Nina**  
**Wahtera & Sara Paananen**

# **Kuusimäen Kevätolym- pialaiset**



**14.huhtikuuta klo. 14 Kuusi-  
mäen pihapiirissä**

**Tiedossa mukavaa yhdessä-  
oloa, leikkimielistä kisailua  
sekä makkaranpaistoa!**

**Kaikki rohkeasti mukaan!**



**Tuokion järjestäjinä sairaanhoitajaopiske-  
lijat Nina Wahtera & Sara Paananen**

## LIITE 3 LUONTORASTIEN TEHTÄVÄT: LUONTOVISA

### Luontovisa

1. Mikä on kirjanpainaja? a) lintu b) nisäkäs c) hyönteinen
2. Siilin poikaset syntyvät piikittöminä. Totta vai tarua?
3. Kyykäärme synnyttää eläviä poikasia. Totta vai tarua?
4. Kastemadolla on viisi sydäntä. Totta vai tarua?
5. Luettele kaksi Suomen luonnossa kasvavaa puuta, joissa ei kasva lehtiä.
6. Mikä on tämä kuvassa esiintyvä kevään ensimmäisiä kasveja oleva kukkanen?





## LIITE 4 LUONTORASTIEN TEHTÄVÄT: TUNNISTEKUVAT

1. Suomuurain (vastauksiksi hyväksyttiin myös lakka ja hilla)



2. Niittyleinikki



### 3. Varpunen



### 4. Mäyrä



## 5. Haapa

