

Minna Räsänen

# LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT KUNTOUTUKSESSA


Opinnäytetyö  
Sairaanhoitajakoulutus


Huhtikuu 2016



MAMK

University of Applied Sciences

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  22.4.2016
<b>Tekijä(t)</b>  Minna Räsänen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Sairaanhoidajakoulutus (AMK)
<b>Nimeke</b>  Luontolähtöiset menetelmät kuntoutuksessa	
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat 2000-luvulla nousseet laajemmalti tutkimuskohteiksi ja luonnon hyödyntämistä on kartoitettu terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että Green Care -toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia. Luontolähtöisiä menetelmiä osataan jo jollain tavoin hyödyntää kuntoutuksessa, mutta toiminnan ollessa suhteellisen uutta, ei niitä osata välttämättä vielä hyödyntää tarpeeksi. Luontolähtöisiä toimintamuotoja on hyvin erilaisia, ja niiden soveltuvuudessa eri asiakasryhmille on myös eroja.</p> <p>Opinnäytetyöni liittyy osaltaan Etelä-Savossa meneillään olevaan Hoivafarmi-hankkeeseen. Hoivafarmi-hankkeen tavoitteena on kehittää luonto- ja eläinavusteista päivä- ja työtoimintaa erityisryhmille sekä selvittää toiminnan vaikutuksia maaseudun kehitykselle.</p> <p>Opinnäytetyöni yhteistyökumppaneina toimi kaksi Etelä-Savon maakunnassa sijaitsevaa kuntoutuskeskusta: Herttua ja Kruunupuisto. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa kuntoutuskeskusten luontolähtöisten menetelmien käyttöä ja tarkastella moniammatillisuutta kuntoutustyössä. Tavoitteena oli tuottaa konkreettista tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä kuntoutuksessa, lisätä kiinnostusta luontolähtöisiä menetelmiä kohtaan sekä kannustaa ottamaan luontolähtöiset menetelmät käyttöön osaksi kuntoutusta. Kuntoutuskeskukset voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään toimintaansa.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutettiin Webropol-kyselynä, joka lähetettiin kuntoutuskeskusten yhteyshenkilöiden toimesta 32 kuntoutustyöntekijälle sähköpostilinkkinä. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen ja vastaukset analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Vastausajan sisällä vastauksia tuli 8. Tutkimustuloksista selviää, että luontolähtöisten menetelmien käyttö ei ole vielä vakiintunutta, mutta menetelmien hyödyt on havaittu ja halu kehittää toimintaa luontolähtöisempään suuntaan on havaittavissa. Luontoavusteisia menetelmiä osataan jo melko hyvin hyödyntää kuntoutuksessa ja moniammatillinen yhteistyö näkyy monella tapaa kuntoutustyössä.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  Green Care, luonto, luontomenetelmä, luontoympäristö, kuntoutuja, kuntoutus, moniammatillinen yhteistyö	
<b>Sivumäärä</b>  55	<b>Kieli</b>  suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>  4 liitettä	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Leena Uosukainen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Hotelli, ravintola ja kuntoutuskeskus Herttua & Kruunupuisto Oy

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>  22.4.2016
<b>Author(s)</b>  Minna Räsänen	<b>Degree programme and option</b>  Degree Programme in Nursing
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Nature-based methods in rehabilitation	
<b>Abstract</b>  <p>Nature's health and well-being effects have been increasingly studied in the 21<sup>st</sup> century and utilizing nature has been surveyed in health and well-being promotion. Many studies show that good results can be achieved with Green Care in care and rehabilitation. Nature-based methods are already being used in rehabilitation but not enough because Green Care is not very well known yet. There are various types of nature-based methods and there are differences between their suitability for different client groups.</p> <p>My thesis is a part of the Hoivafarmi project in the South-Savo province. The objective of the Hoivafarmi project is to develop nature and animal assisted day and work activities for special groups and to look into the effects of the activities on the development of the countryside.</p> <p>Two rehabilitation centres in the South-Savo province, Herttua and Kruunupuisto, are the partners in my thesis. The purpose of my thesis was to survey the usage of nature-based methods in rehabilitation centres and to analyse multiprofessionalism in rehabilitation. The objective was to produce concrete information on the usage of nature-based methods in rehabilitation, to increase interest in nature-based methods and encourage the usage of nature-based methods in rehabilitation. Rehabilitation centres can utilize the results of the study in the development of their operations.</p> <p>My thesis was executed as a Webropol survey sent to 32 rehabilitation workers as an email link by the contact persons in the rehabilitation centres. The study was qualitative and the responses were analysed using a content analysis method. I received 8 responses during the timeframe. The survey indicates that the usage of nature-based methods is not yet an established practise, but the benefits have been noticed and will to develop operations towards nature-oriented methods is noticeable. Nature-assisted methods are being utilized in rehabilitation quite well and multiprofessional collaboration can be seen in many ways in the rehabilitation.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Green Care, nature, nature-based method, natural environment, rehabilitee, rehabilitation, multiprofessional collaboration	
<b>Pages</b>  55	<b>Language</b>  Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>  4 appendices	
<b>Tutor</b>  Leena Uosukainen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Hotelli, ravintola ja kuntoutuskeskus Herttua & Kruunupuisto Oy

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	IHMINEN JA LUONTO.....	3
3	GREEN CARE.....	5
3.1	Green Care -käsite ja -toimintatapa .....	5
3.2	Green Care Euroopassa.....	7
3.3	Green Care -toiminta .....	9
3.4	Luontolähtöiset toimintamuodot.....	10
4	LUONNON VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN JA TERVEYTEEN .....	12
5	KUNTOUTUS .....	16
5.1	Luonto kuntoutuksessa .....	17
5.2	Luonnon kuntouttava käyttö suomalaisissa tutkimuksissa.....	18
6	HOIVAFARMI-HANKE.....	21
7	YHTEISTYÖKUMPPANIT .....	23
7.1	Herttua .....	23
7.2	Kruunupuisto .....	23
8	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	24
8.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	24
8.2	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät .....	24
8.2.1	Kysely aineiston keruumenetelmänä .....	26
8.2.2	Aineiston keruun suunnittelu ja aineiston keruu.....	28
8.2.3	Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä .....	29
8.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	31
9	TUTKIMUSTULOKSET .....	33
10	POHDINTA .....	44
10.1	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset .....	44
10.2	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	45
10.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	46
	LÄHTEET .....	48
	LIITTEET	
	1-2 Saatekirjeet (esitestaajaryhmälle ja yhteistyökumppaneille)	
	3 Kysely	
	4 Kirjallisuuskatsaus	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe liittyy Green Care -toimintaan, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Aihe on erittäin ajankohtainen, kansainvälinen ja lähellä omia intressejäni. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat 2000-luvulla nousseet laajemmalti tutkimuskohteiksi ja luonnon mahdollisuuksien hyödyntämistä on kartoitettu terveyden edistämistyössä (Arvonen 2014, 14). Terveystieteille tarvitaan uusia innovatiivisia tapoja, joilla voidaan vastata asiakkaiden erilaisiin, alati muuttuviin tarpeisiin. Sosiaali- ja terveysala on uusien haasteiden edessä. Tällä viitataan muun muassa sote-uudistukseen (sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistus), jonka tavoitteena on ihmisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen, palvelujen yhdenvertaisuuden ja saatavuuden parantaminen sekä kustannuksien hillitseminen (Sote- ja aluehallintouudistus 2016). Luontolähtöisten menetelmien ottaminen osaksi sosiaali- ja terveystieteitä voisi olla yksi mahdollinen keino vastata näihin haasteisiin. (Green Care Finland 2016a; Salonen 2005, 217). Luontolähtöiset menetelmät ovat uudenlainen keino löytää helpotusta terveydellisten ongelmien hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn, eivätkä ne vaadi kalliita laitteita tai investointeja. Luontolähtöiset toimintatavat ovat myös suhteellisen helppo omaksua, joskin ne vaativat uudenlaisen ajattelutavan. (Salonen 2005, 217.)

Jo 1970-luvulla alettiin tutkia luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Arvonen 2014, 13–14). Luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneissa tutkimuksissa on osoitettu myönteisiä vaikutuksia liittyen etenkin lyhytaikaisesta stressistä ja muista henkisesti kuormittavista tilanteista palautumisessa, nopeammassa fyysisessä palautumisessa sairauden jälkeen sekä terveydentilan ja hyvinvoinnin paranemisessa pitkällä aikavälillä. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana nuorten ja aikuisten hoitoa ja kuntoutusta, keinona selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista, osana ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, keskittymiskyvyn parantamisessa, stressinhallinnassa, erilaisten laitospäristöjen viihtyisyyden parantamisessa sekä yhteisöjen vahvistamisessa. (Hirvonen 2014b, 24.) Tutkimukset myös osoittavat Salosen (2010) mukaan, että yksilön aiemmat luontokokemukset eivät sellaisenaan vaikuta luonnon tuottamaan fysiologiseen ja henkiseen hyvinvointiin, vaan kyse on ihmislajille tyypillisestä reagoimisesta: luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötyvät siis kaikki (Arvonen 2014, 29).

Moniammatillinen yhteistyö nähdään sosiaali- ja terveysalalla välineenä, jolla vastata työelämässä tapahtuneisiin muutoksiin ja sen haasteisiin (Isoherranen 2012, 5; Markkola 2013, 6; Nikander 2003, 279). Moniammatillista yhteistyötä korostetaan kansallisissa ohjelmissa ja suunnitelmissa (Markkola 2013, 16), sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden toimintaideologioissa sekä terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa (Nikander 2003, 279). Moniammatillisuuden korostaminen onkin näkynyt koko opintojeni ajan, niin koulussa kuin työelämässä. Moniammatillinen yhteistyö yhdistetään vahvasti myös kuntoutukseen ja sitä pidetään yhtenä kuntoutusta luonnehtivana piirteenä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 34; Kettunen ym. 2009, 21–22; Vilkkumaa 2011). Moniammatillisen (multiprofessional, interprofessional, trans-/crossprofessional) yhteistyön määritelmä nähdään eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä, sillä se on hyvin epämääräinen ja monimerkityksinen (Isoherranen 2005, 13; Isoherranen ym. 2008, 33; Isoherranen 2012, 19; Markkola 2013, 12–16). Määrittelevinä ominaisuuksina nähdään yhteistyön vastuut, tiimin jäsenten välinen vastavuoroinen riippuvuus sekä vastuu potilaan hoidosta. Ne toimivat jatkumona käsitteestä moni (multi), ammattiryhmien väliseen (inter) ja ammattirajat ylittävään (trans/cross) yhteistyöhön (Markkola 2013, 13). Yksinkertaistaen voidaan sanoa moniammatillisen yhteistyön olevan monen eri alan asiantuntijan työskentelyä, jossa asiakas huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Työskentelyssä eri ammattiryhmien edustajat pyrkivät asiakaslähtöisyyteen, tietojen ja taitojen yhdistämiseen sekä ammatilliseen vuorovaikutukseen. (Isoherranen ym. 2008, 33.)

Opinnäytetyössäni tutkin luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa. Koulussa oli käsitelty Green Care -toimintaa ja luonnon terveysvaikutuksia luennoilla syksyllä 2013. Luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämisessä puhutteli ja kiinnostuin aiheesta jo tuolloin. Idean opinnäytetyöni aiheeksi sain lehtiartikkelista, jossa esiteltiin erään maakuntani kuntoutuskeskuksen uusittua piha-aluetta. Piha-alueen ulkokuntosali ja terapiapolku tekivät minuun vaikutuksen ja halu tutkia luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa heräsi. Luontolähtöisiä menetelmiä osataan jo jollain tavoin hyödyntää kuntoutuksessa, mutta toiminnan ollessa suhteellisen uutta, ei niitä osata välttämättä vielä hyödyntää tarpeeksi. Luontolähtöisiä toimintamuotoja on hyvin erilaisia, ja niiden soveltuvuudessa eri asiakasryhmille on myös eroja. Työssäni kerron tarkemmin luontolähtöisistä menetelmistä ja niiden hyvinvointivaikutuksista sekä esittelen aikaisempia tutkimuksia luontolähtöisten menetelmien käytöstä

kuntoutuksessa. Oman tutkimukseni tarkoituksena oli kartoittaa luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa sekä tarkastella moniammatillisuutta kuntoutustyössä. Tavoitteena oli tuottaa konkreettista tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä kuntoutuksessa, lisätä kiinnostusta luontolähtöisiä menetelmiä kohtaan sekä kannustaa ottamaan menetelmät käyttöön osaksi kuntoutusta. Opinnäytetyö toteutettiin Internet-pohjaisena Webropol-kyselynä, joka lähetettiin Kruunupuiston ja Herttuan kuntoutustyöntekijöille sähköpostilinkkinä. Kyselyn esitestaajana toimi Hyvinvointikeskus Toivonlahti, joka on Pohjois-Karjalassa sijaitseva kuntoutuskeskus. Opinnäytetyö liittyy Hoivafarmi-hankkeeseen, jonka tavoitteena on kehittää luontolähtöistä, työllistymistä tukevaa päivä- ja avotyötoimintaa ja tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn, sekä selvittää toiminnan vaikutuksia maaseudun kehitykselle.

## 2 IHMINEN JA LUONTO

Luonto on vaikuttanut vahvasti ihmisen kehitykseen ja geneettisen perimän muotoutumiseen ihmisen sopeutuessa elämään luonnossa; aivot, fysiologia ja toiminta ovat sopeutuneet luontoympäristöön, ja ihminen on oppinut aistimaan, kokemaan ja tulkitsemaan luonnon ilmiöitä, sään vaihtelua ja luonnon vaaroja. Nämä taidot ovat olleet myös henkiinjäämisen elinehto, ja näitä taitoja on siirretty sukupolvilta toisille. Vaikka syntymä ja kuolema ovat luonnossa monella tapaa läsnä, on luonnon suuruus auttanut asettamaan mittasuhteet elämän tapahtumille ja luonnonvoimien ymmärtäminen auttanut elämänsäkuun liittyvien asioiden hyväksymisessä. (Arvonen 2014, 12)

Vuodenaikojen kiertokulku, metsästys- ja satokaudet ovat rytmittäneet ihmisten elämää. Säätilojen ja vuodenaikojen vaihtumista ennakoivat merkit ovat valanneet toiveikkuutta ja uskoa eteenpäin menemiseen. Nykyihmisessäkin kevään tuoksut ja lintujen viserrys tuottavat edelleen iloa, vaikka tunnetilan alkuperää ei aina tunnistetakaan. Luonnossa aistit herkistyvät ja luonnon elementit pysäyttävät ihaillemaan maisemia ja erilaisia värejä. Jo vuosituhansien ajan luonnossa on nautittu hyvän olon tunteesta: raikkaasta vedestä, kukkaloistosta, kimmeltävistä hangista, kalavesistä ja kirkaista tähtitaivaista. (Arvonen 2014, 12–13.)

Aivotutkijoiden mukaan aivojen syvimät kerrokset reagoivat ympäristöön ja sen ärsykkeisiin edelleen pääosin samalla tavalla kuin kivikaudella. Arvonen (2014, 13)

on teoksessaan viitannut Hietasen ym. (2006) artikkeliin, jossa on osoitettu luontoympäristön herättävän automaattisten, tunteenomaisten arviointien syntyvän jopa 0,2 sekunnissa. Arvonen (2014, 13) myös muistuttaa ihmisen eläneen kaupungissa vain suhteellisen lyhyen aikaa, ja näin ollen toteaa kaupunkiympäristön olevan ihmisen fysiologisille, automaattisille elintoiminnoille toistaiseksi vieraampi kuin luontoympäristön.

Salosen (2005, 14) mukaan ihmisen luontoyhteys on nykyisin heikentynyt, ja tämä näkyy ihmisen katkenneena yhteytenä omaan itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Seurauksena on, että ihminen toimii itseään ja sen arvomaailmaa, tarpeita ja toiveita vastaan. Tämä näyttäytyy stressin, uupumisen sekä psyykkisen huonovointisuuden kehänä. Eko- ja ympäristöpsykologisen viitekehyksen ajatuksena on Salosen (2010, 17) mukaan, että ihminen on aina osa ympäristöään. Ympäristön ominaisuuksilla katsotaan tällöin olevan suora vaikutus ihmiseen, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä. Salosen (2006, 51) mukaan eko- ja ympäristöpsykologian erot näkyvät arvomaailmassa sekä ihmisen ja ympäristön suhteen määrittelyssä.

**Ympäristöpsykologia** sai alkunsa 1950-luvulla Yhdysvalloissa, ja Suomessa käsite tuli käyttöön 1970-luvun alkupuolella (Salonen 2005, 17–16). Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta: ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta sekä ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Fyysis-sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan fyysistä ympäristöä eli luontoa ja rakennettua ympäristöä sekä sosiaalista ympäristöä eli ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. Myös kulttuuriset ulottuvuudet kuuluvat tarkastelukohteeseen. (Salonen 2005, 18.) Salonen (2006, 51) kirjoittaa, että vaikka ihmisen ja ympäristön välinen yhteys tunnustetaan, määritellään ne ympäristöpsykologiassa pääsääntöisesti toisistaan riippumattomiksi. Ympäristöpsykologian tavoitteena on tuottaa myös ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, joka edistää ihmisläheisempien ympäristöjen luomista (Salonen 2005, 18).

**Ekopsykologia** on psykologian ala, joka on kiinnostunut ihmisen ja luonnon välisestä yhteydestä. Kiinnostuksen kohteet ekopsykologiassa ovat luontoympäristö, ympäristön- ja eläintensuojelu, tasa-arvokysymykset, alkuperäiskansat sekä ihmisen ja luonnon kokonaisuus. Ekopsykologian arvomaailmassa luonnon merkitys koetaan ihmisille myönteisenä ja luontoa pyritään säilyttämään. (Salonen 2006, 51.) Näkemyksenä



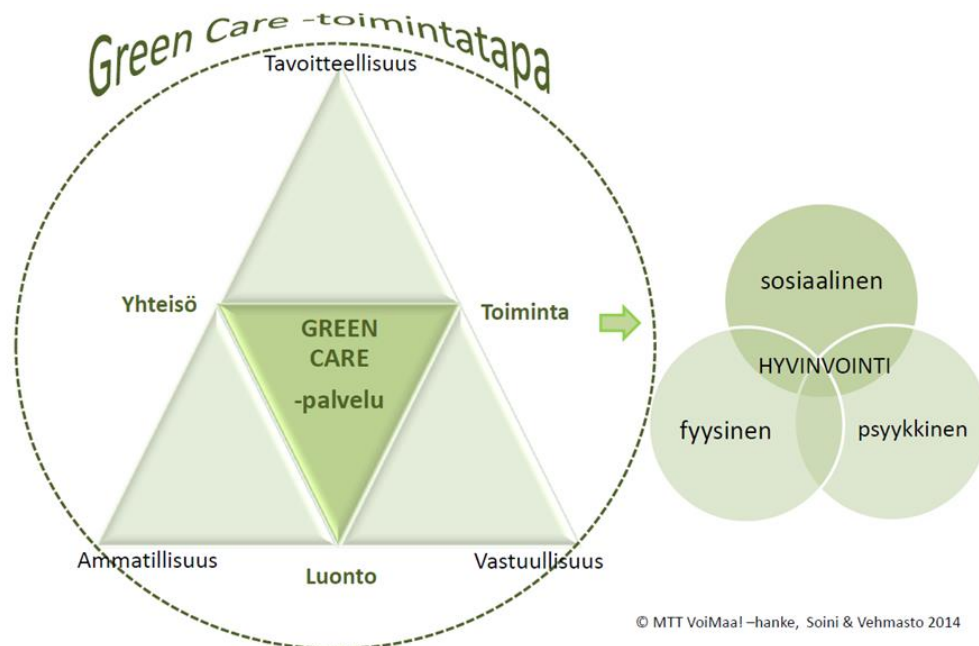
on, että ihminen on osa luontoa ja että ihmisen ja luonnon hyvinvointi - tai pahoinvointi - kulkevat käsi kädessä (Green Care Finland 2016). Näkemyksen mukaan luontoyhteys on nykyajan ihmisillä heikentynyt, ja tämä on ollut aiheuttamassa psyykkistä huonovointisuutta sekä ympäristöongelmia (Salonen 2006, 51). Ekopsykologian tavoitteena onkin ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen (Salonen 2005, 22).

### 3 GREEN CARE

#### 3.1 Green Care -käsite ja -toimintatapa

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa, MTT:ssa (2016c), **Green Care** määritellään toiminnaksi, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti apuna ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi. Kansainvälisessä keskustelussa käsitteellä väljästi tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen tuottamisessa (Soini ym. 2011, 320). Green Care perustuu luontolähtöisiin interventiioihin eli menetelmiin, joita voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä. Toiminnan ympäristönä voidaan pitää niin erämaaluontoa, hoidettua metsää, puistoa, puutarhaa kuin maatalaakin, mutta toimintaa voidaan toteuttaa myös kaupungeissa ja sisätiloissa, kun olosuhteet on luotu toiminnalle sopiviksi. Green Care -toimintatavan elementtejä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin painottamalla ja yhdistelemällä, sekä luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. (MTT 2016c.)

Luonto on toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luontoa käytetään asetettujen tavoitteiden edistämiseksi, vahvistamisessa tai nopeuttamisessa. Luontoelementti voi tarkoittaa niin viherkasveja kuin kokonaista metsää ja se voi sijaita joko maaseudulla tai kaupunkiympäristössä. Myös eläimet voivat toimia luontoelementteinä. Toiminnan vaikuttavuutta voi lisätä toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi. Green Care -toimintatavan edellytyksenä on, että toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Kuvassa 1 on havainnollistettu Green Care -toimintatapa. (Vehmasto 2014,13.)



**KUVA 1. Green Care -toimintatapa (Vehmasto 2014, 13)**

Soinin (2014) mukaan luontolähtöisten menetelmien käyttöä Green Care -nimikkeellä on Suomessa alettu markkinoida vasta viime vuosien aikana. Green Care -käsite esiteltiin Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006, kun Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa, MTT:ssa, käynnistyi projekti *Maatilat maaseudun palvelutoiminnassa*. Tämän projektin taustalla oli Suomen ja MTT:n osallistuminen eurooppalaisen COST 866 -verkoston toimintaan *Green Care in Agriculture*. Suomalaisen Green Care -käsitteen tausta on siten kansainvälinen. COST -hankkeessa Green Care määriteltiin ”kattokäsitteeksi monille monimutkaisille interventioille”, kuten hoivamaataloudelle, eläinavusteiselle terapialle ja terapeuttiselle puutarhahoidolle. Tavoitteellinen luonnon ja ympäristön käyttö ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi yhdistää näitä interventioita. Tavoitteena ei ole siis pelkkä luonnon passiivinen kokeminen, vaan määritelmä korostaa Green Care -toiminnan olevan aktiivinen prosessi, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia ja fyysistä tai henkistä terveyttä. (Soini 2014, 15–16.)

Luonnon käyttö hoitotyön tukena ei ole kuitenkaan uusi asia, ja luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu jo pitkään niin Suomessa, kuin muualla Euroopassa (Soini ym. 2011, 320). Green Care -toiminnasta käytetään eri nimityksiä, ja myös käsitteiden sisällöt ovat erilaisia. Euroopassa yleisesti käytettyjä nimityksiä ovat esimerkiksi Farming for Health (FH), Social Farming ja Care Farms. (Yli-Viikari ym. 2009, 10.) Soinin (2014) mukaan niin Suomessa kuin Euroopassa muita termejä luontoa hyödyntä-

ville hyvinvointi-, virkistys- ja kasvatuspalveluille ovat myös muun muassa Green Health, Green Wellbeing, ympäristökasvatus ja kestävä kehityksen kasvatus. Erot eri käsitteissä vaihtelevat muun muassa sen suhteen, onko toiminnan pääpaino maatilassa vai kuntoutustoiminnassa. Keskustelu Green Care -käsitteen sisällöistä Suomessa todennäköisesti vielä jatkuu ja oletettavasti erilaisia, rinnakkaisia käsityksiä esiintyy myös tulevaisuudessa. (Soini 2014, 17–18.)

Suomessa toimii Green Care Finland ry, joka perustettiin kesäkuussa 2010. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää alan yhteistoimintaa, lisätä Green Care -toiminnan tunnettavuutta, parantaa alan yleisiä toimintaedellytyksiä sekä kehittää ja edistää alan tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Green Care toimintaa ohjaavat eettiset ohjeet, ja ne koskevat kaikkia yhdistyksen jäseniä sekä Green Care -palveluntarjoajia. (Green Care Finland Ry 2016a; Green Care Finland Ry 2016b; Salonen 2010.)

### **3.2 Green Care Euroopassa**

Salovuoren (2014) mukaan varhaisena esimerkkinä Green Care:n hyödyntämisestä käytetään usein Geel'in kylää Belgiassa, jossa henkisesti ylirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat jo 1300-luvulla. Maaseutu ympäristössä sijaitsevan kylän asukkaat hoivasivat pyhiinvaeltajia luontoympäristöä hyödyntäen ja toipumista mitattiin säännöllisillä punnituksilla. Painon nousua voitiin tuohon aikaan pitää luonnollisena merkinä toipumisesta ja terveydentilan paranemisesta. (Salovuori 2014, 12.) Soinin ym. (2011) mukaan Green Care -käsitteen juuret ovat sitä vastoin lähtöisin hieman myöhemmin, 1970-luvulta. Alankomaissa alettiin tällöin puhua care farm -tiloista, joilla tarkoitetaan maataloja, jotka hyödyntävät tuottamisessaan palveluissa maatilaympäristöä ja -toimintoja. (Soini ym. 2011, 321.)

Suomessa Green Care:a on hyödynnetty muun muassa tuberkuloosin hoidossa, lepo- kodeissa, psykiatrisissa sairaaloissa ja vankiloissa. Tavallisesti mielisairaalat sijoitettiin kauniille luonnonpaikoille ja keuhkoparantolat mäntymetsiin. Puutarhanhoito ja maataloustyöt kuuluivat osaksi arkea ja ne liittyivät 1900-luvulla kuntouttavaan toimintaan monien laitosten hoito-ohjelmissa. Tavoitteena oli myös laitosten elintarvikehuollon turvaaminen. (Rappe ym. 2003, 13–15; Salovuori 2014, 17–19; Soini ym. 2011, 320.)

Soini ym. (2011) kertovat artikkelissaan, että Tuovisen (1986) mukaan luontolähtöisten menetelmien käyttö sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveissa korvautui laitoksissa teollisuusterapialla hyvinvointivaltion rakentumisen myötä. Nyt luonnon hyödyntäminen on taas kuitenkin noussut esiin ja se nähdään innovaation lähteenä yrityksille. MTT:n julkaiseman selvityksen mukaan Green Care -toiminnan ennustetaan tulevaisuudessa vakiintuvan osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja tuottavan uusia mahdollisuuksia palvelu- ja liiketoimintaan (Yli-Viikari ym. 2009).

Yli-Viikari ym. (2009) osoittavat MTT:n julkaisussa Green Care -toiminnalla olevan erilaisia suuntauksia, joiden käyttö painottuu eri tavoin eri puolilla Eurooppaa. Julkaisun mukaan muun muassa Norjassa on ollut eniten maatiloja, joissa Green Care -toimintaa harjoitetaan. Siellä koulujen ja lähimaatilojen välistä yhteistyötä on kehitetty jo pitkään ja toiminta on nykyään vakiintunutta. Maatilojen resursseja, kuten maataloustöitä, eläinten hoitoa, luonnossa liikkumista ja muita vastaavia aktiviteetteja käytetään monipuolisesti kuntouttavina elementteinä. Hollannissa vastaavasti on panostettu hoivamaatalouden kehittämiseen, ja sitä pidetäänkin yhtenä alan kansainvälisenä edelläkävijänä. Kehittämistyön tuloksena hoivapalveluja tarjoavien yritysten määrä Hollannissa on nopeasti lähtenyt nousuun. Terapeuttista toimintaa, jossa hyödynnetään kasveja, puutarhoja ja maisemaa, on kehitetty etenkin Isossa-Britanniassa, Saksassa ja Itävallassa. Terapeuttinen toiminta on usein yhteydessä sairaaloihin, hoitokoteihin ja koulutukseen. Huomattavaa on, että suurin osa Ison-Britannian Green Care -toiminnasta toteutetaan kolmannella sektorilla muun muassa erilaisten järjestöjen ja organisaatioiden ylläpitämällä maatiloilla sekä terapeuttisissa yhteisöissä. Kiinnostus kasveihin ja eläimiin perustuvaan kuntoutustoimintaan on ollut Euroopassa viimeaikoina kasvussa, ja myös terveydenhuollon ulkopuolella siihen on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Kuntoutustyön yhteydessä puhutaan sekä eläinavusteisesta terapiasta (Animal Assisted Therapy, AAT) että eläinavusteisesta toiminnasta (Animal Assisted Activities, AAA). Eläinavusteinen toiminta, ratsastusterapiaa lukuun ottamatta, ei ole kuitenkaan vielä levinnyt kovin laajalle. Etenkin Suomessa ja saksankielisessä Euroopassa ratsastusterapia on kasvattanut huomattavasti suosiotaan. (Yli-Viikari ym. 2009, 10–11.)

### 3.3 Green Care -toiminta

Green Care -toiminta voidaan jakaa MTT:n (2016b) mukaan **luontohoivan** ja **luontovoiman** palveluihin (Kuva 2), sekä omaehtoiseen **luontovirkistykseen**. Luontohoivan ja luontovoiman palvelut jakautuvat asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. Luontovirkistyksellä tarkoitetaan omaehtoista toimintaa luonnossa esimerkiksi metsässä liikkuen. Seuraavaksi on esitelty nämä muodot perustuen MTT:n VoiMaa! -hankkeeseen ja sen tekemään määrittelyyn.

**Luontohoiva** on julkisen sektorin järjestämää, luontolähtöisyyttä hyödyntävää, hoiva- ja kuntoutuspalvelua. Luontohoivan palveluihin liittyy useita toimintaa ohjaavia säädöksiä ja ne edellyttävät palvelun tuottajalta sosiaali- tai terveysalan koulutusta, tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Luontohoivan palveluissa useimmiten palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja, eikä palvelun käyttäjä voi sitä aina valita. Luontohoivan palveluita käyttävä asiakas on jollain tapaa haavoittuvassa asemassa; hänellä on hoivan ja kuntoutuksen tarve tai esimerkiksi syrjäytymisuhka.

**Luontovoiman** palveluihin kuuluvat tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatus-, opetuspalvelut ja virkistyspalvelut. Luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet erilaiset tahot, eikä niitä ole lainsäädännöllä tarkasti määritelty. Poikkeuksen tässä tekevät kuitenkin kasvatuspalvelut, sillä ne voivat olla niin julkisen kuin yksityisen sektorin järjestämiä, ja niiden toimintaa ohjaavat säädökset. Palveluita ostaa usein yksityinen taho. Luontovoiman palvelujen tuottajilta ei edellytetä sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontovoiman palveluita käyttävät asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa, kuten luontohoivan asiakkaat.

Kahdet Green Care -markkinat. Vaikka molemmat markkinat näyttävät kuvassa yhtä suurilta, on luontovoiman asiakaskunta suurempi kuin luontohoivan.

Green Care markkinat	Hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö	Sosiaalipedagogiikka ja kasvatustieteet	Virkistys ja hyvinvointi
	<b>Julkinen palvelunjärjestämismäärä: julkiset ja yksityiset palveluntuottajat julkiset palvelunostajat</b>		
Kuntoutus, hoito, hoiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuntoutus</li> <li>• Kuntouttava sosiaalityö</li> <li>• Hoivapalvelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedagogiikka osana lasten ja nuorten hoivaa ja kuntoutusta esim. elämäntieteellinen sosiaalipedagogiikka tai seikkailukasvatustieteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontoavusteinen virkistys hoivan ja sosiaalipalvelujen asiakkaille tai erityisryhmille</li> <li>• Esteetön luontoliikunta</li> </ul>
Aktivointi, ennaltaehkäisy, voimaantuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päivätoiminta</li> <li>• Työtoiminta</li> <li>• Sosiaalinen työllistäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontoavusteinen pedagogiikka osana ennaltaehkäisyä, varhaista puuttamista ja voimaannuttavaa toimintaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luonnon voimaannuttava käyttö</li> <li>• TyHy-toiminta</li> <li>• Hyvinvointimatkailu</li> </ul>
Harrastaminen, oppiminen, tekeminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhetukitoiminta</li> <li>• Hoivalomitus toiminta</li> <li>• Sosiaalinen loma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminta luonnossa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontovarhaiskasvatustieteet</li> <li>• Luontokoulut</li> <li>• Leirikoulut</li> <li>• Luontoon liittyvä harrastustoiminta</li> <li>• Kummimaatilat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontoon liittyvät ohjelmapalvelut</li> <li>• Luontomatkailu</li> </ul>
	<b>Ei julkista palvelunjärjestämismäärä: yksityiset palveluntuottajat/yksityiset palvelunostajat (Paitsi: varhaiskasvatustieteet ja opetus)</b>		

**KUVA 2. Green Care -markkinat. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care 2013. (MTT 2016b VoiMaa! -hanke.)**

### 3.4 Luontolähtöiset toimintamuodot

Soini (2014, 25) on maininnut muutamia esimerkkejä luontolähtöisistä toimintamuodoista. Hän kuitenkin huomauttaa, että eri tieteenalat määrittelevät näitä interventioita eri tavoin. Tämän vuoksi luontolähtöisten toimintamuotojen nimitykset saattavat eri julkaisuissa vaihdella. Käytän opinnäytetyössäni seuraavia nimityksiä, sillä ne esiintyvät suurimmassa osassa käyttämässäni lähteissä näillä nimillä ja nämä nimitykset ovat mielestäni helposti ymmärrettävissä. Kuvassa 3 olen havainnollistanut vielä luontolähtöisten toimintamuotojen painottumista suhteessa luontovoimaan ja luontohoivaan. Teksti ja määritelmä perustuvat Soinin (2014) artikkeliin.

#### **Eläinavusteiset menetelmät**

**Eläinavusteinen terapia** on yhdessä terapeutin ja eläimen kanssa toteutettavaa kuntoutusta. Kuntoutus perustuu asiakaskohtaiseen suunnitelmaan ja siinä on motoriset ja/tai psykoterapeuttiset tavoitteet. **Eläinavusteinen toiminta** on eläinten kanssa toteutettavaa toimintaa, jolla on ennalta ehkäisevä tai toimintakykyä parantava vaikutus. Eläinavusteinen toiminta on terapiaa vapaamuotoisempaa, ja se voidaan yhdistää esi-

merkiksi harrastuksiin tai vapaa-aikaan. **Eläinavusteinen kasvat**us on toimintaa, jonka pyrkimyksenä on edistää erityisesti tiedollisia valmiuksia. Toiminta on tavoitesuuntautunutta ja ohjaajan tulee olla koulutettu kasvatustieteen ammattilainen. Koulutuksen lisäksi ohjaajalla tulee olla riittävät valmiudet eläinten käyttöön. (Soini 2014, 25.)

### **Luontoavusteiset menetelmät**

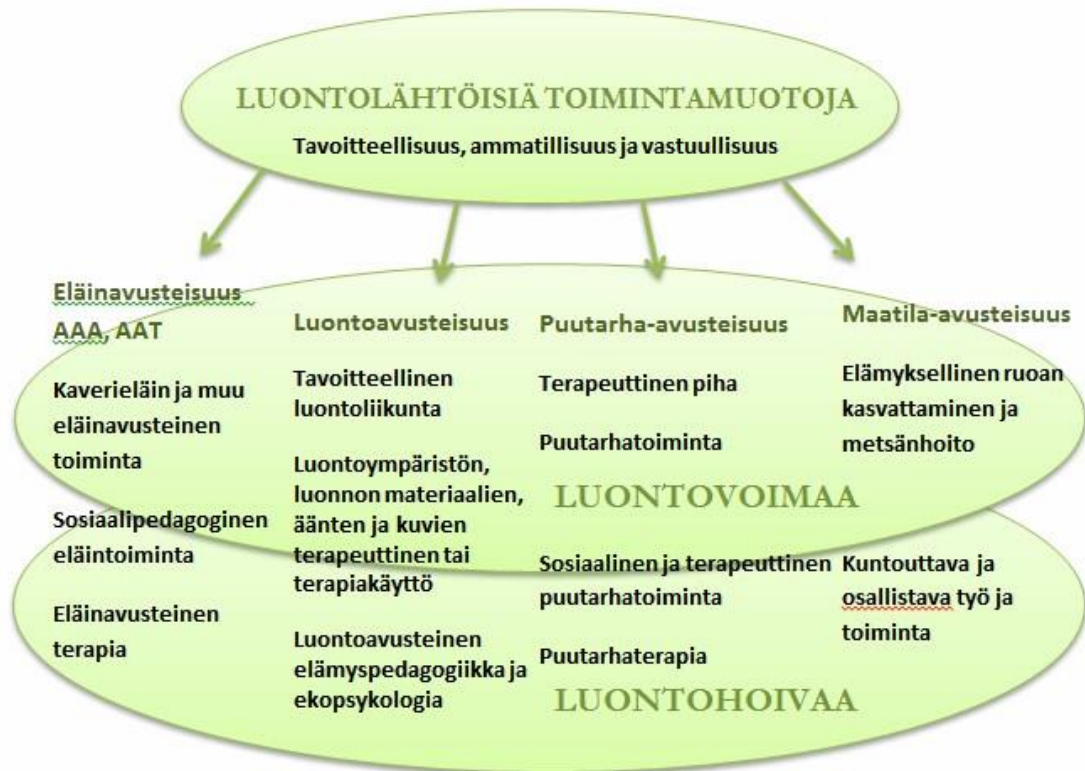
**Ekopsykologiset harjoitukset** ovat luontolähtöisiä harjoituksia, joilla edistetään ongelmanratkaisua, voimavarakeskeisyyttä ja rentoutumista. **Erämaaterapia** on erämaaluonnossa tapahtuvaa toimintaa, jonka painotus on kokemuksellisuudessa. Tavoitteena on viedä kuntoutuja pois ongelmia tuottavasta ympäristöstä. **Seikkailukasvat**us ja **elämyspedagogiikka** ovat sekä yksin että ryhmässä tapahtuvaa riskien tiedostamista ja hallintaa. Tavoitteena ovat vastuunotto, itsetuntemuksen kasvattaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Toiminnan paikkana toimii luontoympäristö. **Tavoitteellinen luontoliikunta** on luontoympäristössä tapahtuvaa tavoitteellista ja terveyttä edistävää liikuntaa. (Soini 2014, 25.)

### **Puutarha-avusteiset menetelmät**

**Puutarhaterapia** on puutarhan ja kasvien hoidon avulla tapahtuvaa terapiaa, jolla pyritään saavuttamaan tietyt kliiniset tavoitteet. Koska puutarhaterapia helpottaa kuntoutujaa oppimaan uusia taitoja ja palauttamaan mieleensä unohtamia asioita, voidaan se ymmärtää myös kognitiivisen terapian muotona. **Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta** on hyvinvoinnin edistämistä ja työtoimintaa kasvien huolenpidon ja puutarhatoiminnan käytön avulla. **Puutarhatoiminta** on vapaamuotoista puutarhatoimintaa, jonka painotus on elämyksellisyydessä. Puutarhatoimintaa voidaan käyttää osana harraste ja opetustoimintaa. (Soini 2014, 25.)

### **Maatila-avusteiset menetelmät**

**Maatila-avusteisuus** on kuntouttavaa ja osallistavaa työtä ja toimintaa. Maatila-avusteisuus käsittää niin elämyksellisen ja pedagogisen ruoan kasvattamisen kuin maatilatoiminnankin. (Soini 2014, 25.)



**KUVA 3. Luontolähtöisiä toimintamuotoja (muokattu Vehmasto 2014, 34 pohjalta)**

#### 4 LUONNON VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN JA TERVEYTEEN

Jo 1970-luvulla alettiin tutkia luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, ja viimeisen kymmenen vuoden aikana THL, Metsäntutkimuslaitos, yliopistot ja erilaiset alueelliset hankkeet ovat tuottaneet runsaasti lisää tutkimustietoa kyseisestä aiheesta (Arvonen 2014, 13–14). Tutkimuksissa on muun muassa havaittu, että luontoympäristön vaikutukset ovat terveydentilaan suotuisimpia verrattuna rakennettuun ympäristöön, ja että sairastavuus on Tourulan & Raution (2014) mukaan vähäisintä asuinalueilla, jotka sijaitsevat lähellä luontoa (Arvonen 2014, 14).

Hirvosen (2014b, 24) mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneet tutkimukset ovat osoittaneet myönteisiä vaikutuksia liittyen etenkin lyhytaikaisesta stressistä ja muista henkisesti kuormittavista tilanteista palautumiseen, nopeampaan fyysiseen palautumiseen sairauden jälkeen sekä terveydentilan ja hyvinvoinnin paranemiseen pitkällä aikavälillä (Maller ym. 2006; Velarde ym. 2007). Tutkimukset myös osoittavat, että luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi osana nuorten ja aikuisten hoitoa ja kuntoutusta, keino-



na selviytyä stressaavista ja kuormittavista tilanteista, osana ikäihmisten ja erityisesti muistisairaiden hoitoa, keskittymiskyvyn parantamisessa, stressinhallinnassa, erilaisen laitospäristöjen viihtyisyyden parantamisessa sekä yhteisöjen vahvistamisessa. Tutkimustietoa on myös hyödynnetty tunnistettaessa ja määriteltäessä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Suomessa toteutetussa Careva-hankkeessa vaikutusulottuvuuksiksi jäsenyivät *rauhottuminen, stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen*. Eläinten kanssa toimittaessa hyvinvointivaikutuksiksi jäsenyivät vastaavasti *rauhottuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä aktivoituminen ja vastuunotto*. (Hirvonen 2014b, 24.)

Tutkimuksellista näyttöä luonnon rauhoittavista fysiologisista ja psyykkisistä vaikutuksista on jo kiitettävästi. Luontoympäristöjen ja luontoelementtien rauhoittavia vaikutuksia on osoitettu erilaisissa kansainvälisissä tutkimuksissa (ks. esim. Yamaguchi ym. 2006; Lee ym. 2011; Brown ym. 2013). Tällaisia rauhoittavia vaikutuksia ovat muun muassa verenpaineen, sykkeen, lihasjännityksen ja elimistön stressihormonimäärän aleneminen, parasympaattisen hermoston aktivoituminen ja sympaattisen hermoston toiminnan aleneminen, positiivisten tuntemusten lisääntyminen ja vastaavasti negatiivisten tuntemusten väheneminen sekä vilkkauksen lisääntyminen ja vihamielisyyden ja masentuneisuuden väheneminen. (Hirvonen 2014b, 24.) Arvosen (2015, 12) mukaan luonto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Jo 5-10 minuutissa hengitystiheys, syke, verenpaine ja stressihormonitasot laskevat. Kahdenkymmenen minuutin luontoaltistuksen jälkeen mieliala kohenee. (Arvonen 2015, 21.) Positiiviset tunteet näyttäisivät Tyrväisen ym. (2007) mukaan lisääntyvän ihmisen vieraillessa lähiviheralueilla vähintään viisi tuntia kuukaudessa tai käydessä kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa 2-3 kertaa kuukaudessa (Arvonen 2015, 18). Taulukossa 1 on listattu lisää luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista suhteessa luonnossa käytettyyn aikaan.

**TAULUKKO 1. Luonnossa oleilun terveystvaikutukset (Arvonen 2015, 21)**

Luonnossa vietetty aika	Todetut vaikutukset
5-10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat</li> <li>• Stressihormonit vähenevät</li> </ul>
20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieliala kohenee</li> </ul>
60 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkkaavaisuus lisääntyy</li> </ul>
2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elimistön puolustusmekanismit elpyvät</li> </ul>
5 h/kk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiiviset tunteet lisääntyvät</li> </ul>
3 vrk yhtämittäinen luontoaltistus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat</li> <li>• Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy</li> <li>• Stressihormonien määrä pienenee</li> <li>• Verensokeriarvot tasaantuvat</li> <li>• Kohonnut verenpaine laskee</li> <li>• Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee</li> <li>• Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy</li> </ul>

Hirvonen (2014b, 26) toteaa, että myönteiset luontokokemukset lapsuudessa voivat heijastua myöhemmin aikuisiässä hyvinvointia tukeviksi elementeiksi. On tutkittu että alle 12-vuotiaat lapset, jotka viettävät aikaa metsässä yksin tai kavereidensa kanssa, hakeutuvat myös aikuisiällä muita herkemmin metsään. Erityisesti ”villissä luonnossa” vapaasti leikkiminen on nostettu esille, sillä se voi muun muassa tarjota kokemuksia itsenäisyydestä ja vapaudesta sekä tuottaa voimavaroja, jotka jopa aikuisiällä voivat auttaa kuormittavien elämäntilanteiden hallinnassa. Tutkimuksissa on myös havaittu, että mitä läheisempi luontoyhteys lapsilla on, sitä vähemmän he oireilevat stressaavissa elämäntilanteissa. Voidaankin siis todeta, että lapsuuden luontokokemukset vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen läpi elämän. (Bird 2007; Wells & Evans 2003; Wells & Lekies 2006.)

Yksi keskeisimmistä tutkimuksista luontoelementtien hyödyntämisestä laitospäris-tössä on Ulrichin (1984) tutkimus, joka osoitti että leikkauspotilailla joiden ikkunasta avautui metsämaisema, oli lyhyempi hoitajakso. Heillä oli myös vähemmän negatiivisia kommentteja sairaanhoitajista, he tarvitsivat vähemmän kipulääkkeitä ja heillä oli hieman vähemmän pieniä leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita. Kyseisen tutkimuk-

sen tulokset vahvistavat käsitystä luontoelementtien kuntouttavasta käytöstä ja toipumista edistävästä merkityksestä laitospäristössä. (Ulrich 1984.) Luontoelementtien käytöllä näyttäisi olevan yksittäisissä tutkimuksissa myös yhteys aktiivisuuden nousuun. Muun muassa Lohr ym. (1996) tutkimus osoitti toimistotyöntekijöiden aktiivisuuden ja tuottavuuden nousevan, kun kasveja tuotiin ikkunattomiin toimistotiloihin. Näyttöä luontoympäristön vaikutuksista laitospäristössä tarvitaan kuitenkin vielä lisää, jotta luontoelementtien käyttö vakiintuisi osaksi hoitotyötä.

Kuntoutuksessa luontolähtöisillä menetelmillä on havaittu monenlaisia kuntoutusta tukevia vaikutuksia. Tavoitteellisessa kuntoutuksessa perusteltu luonnossa oleilu ja joutenolo vahvistavat läsnäolon taitoja rentoutumisen myötä sekä voivat auttaa irrottautumaan ulkopuolisista asioista. Kuntoutuksessa joutenolollakin on siis perustelut. On esitetty, että etenkin juuri kuntoutuksen alkuvaiheessa ylipäänsä kuntoutujan lähteminen mukaan luontoon ja luonnossa oleilu voi olla kuntoutuksen käynnistymisen kannalta tärkeää ja riittävää. Jotta joutenolon vaiheesta pääsee eteenpäin, voivat erilaiset terapeutit työskentelymuodot, kuten puutarhatyöskentely tai kuntouttavat metsätyöt, olla hyviä menetelmiä kuntoutujan aktivoimisessa ja oma-aloitteisen toiminnan vahvistamisessa. Tällaisilla työskentelymuodoilla kuntoutuja alkaa vähitellen osallistua, kantaa vastuuta ja sitoutua toimintaan sekä saada onnistumisen kokemuksia tekemisen ja työnsä tulosten myötä. (Hirvonen 2014b, 26.)

Eläinavusteisten menetelmien hyvinvointivaikutuksiksi Hirvonen (2014b, 27) on nostanut esiin muun muassa eläinten läsnäolon rauhoittavan vaikutuksen, eläinten merkityksen kognitiivisten taitojen kehittämisessä sekä fyysisen kunnon paranemisessa. Lisäksi Krugerin & Serpellin (2006) tutkimuksessa on havaintoa eläinavusteisten menetelmien edesauttavasta vaikutuksesta terapioiden tuloksellisuudessa. Kognitiivisia taitoja tutkittaessa eläimien on havaittu olevan ihmisten välisessä kommunikaatiossa eräänlaisia välittäjiä tai sosiaalisia fasilitaattoreita, eli ns. neutraaleja ryhmän ohjaajia, jotka auttavat ihmisiä tekemään asiat itse ja pääsemään lopulta päämääräänsä. Tutkimuksissa on havaittu, että ihmisen ja eläimen välisen myönteisen suhteen kehittyminen voi johtaa positiivisiin kognitiivisiin ja käyttäytymisen muutoksiin, jolloin myös vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Kruger & Serpell 2006.) Eläimet aktivoivat niin vuorovaikutukseen, kuin itsensä ylittämiseen. Kokemus itsensä ylittämisestä voi ilmetä esimerkiksi uskaltauduttaessa hevosen selkään tai laukatessa hevosella. Eläinavus-

teisistä menetelmistä etenkin ratsastus vahvistaa niin lihaksistoa kuin tasapainoakin. (Hirvonen 2014b, 27.)

## 5 KUNTOUTUS

Vilkkumaa (1994) tuo esille Achtén ym. (1967) perinteisen käsityksen **kuntoutuksesta**. Se on ymmärretty tarkoittavan toimenpiteitä, joiden avulla vajaakuntoinen henkilö saavuttaa paremman fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn, sosiaalisen kelpoisuuden ja henkilökohtaisen tyytyväisyyden. Nykyisin kuntoutus määritellään suunnitelmalliseksi, monialaiseksi ja pitkäjänteiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen sekä elämänhallinnan vahvistaminen (Järvikoski & Härkäpää 2011, 10). Lakisääteinen kuntoutus perustuu todettuun oireeseen, sairauteen, vajaakuntoisuuteen, vammaan, työkyvyn heikkenemiseen tai vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhkaan. Järvikoski & Härkäpää (2011, 182) määrittelevät **kuntoutujan** itsenäiseksi ja aktiiviseksi toimijaksi, joka yrittää kuntoutua ja jolla on tärkeä rooli kuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Kuntoutujaa ohjataan tutkimaan omia voimavarojaan, elinolojaan ja ympäristöään (Ahonen ym. 2013, 82).

Ihmisen toimintakyvyn heikentyessä normaali arkielämä ja tulevaisuuden suunnitelmat usein horjuvat, minkä vuoksi kuntoutuja tarvitsee monenlaista tukea ja apua elämänsä selviytyäkseen muutoksesta. Koska kuntoutujan muuttunut elämäntilanne koskettaa koko läheisverkostoa, on tärkeää ottaa myös läheiset ja perhe mukaan kuntoutusprosessiin. Eri ammattiryhmien edustajat työskentelevät moniammatillisessa yhteistyössä kuntoutujan ja hänen läheistensä kanssa, jotta kuntoutujan kuntoutumista voidaan tukea mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yhteistyöllä tuetaan niin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, ammatillista kuin kasvatuksellista kuntoutusta. (Kettunen ym. 2009, 21–22.) Moniammatillinen yhteistyö edellyttää ammattiryhmien edustajilta avointa kommunikaatioita ja vuorovaikutusta sekä oman asiantuntijuuden ja näkemysten esiin tuomista. Työntekijältä edellytetään lisäksi valmiutta soveltaa, jakaa ja rakentaa uutta tietoa. Organisaatorakenteen tulisi myös mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö. Tunnusomaista tällaiselle organisaatiolle on työntekijöiden osallistumisen, autonomian, tasa-arvon ja ilmaisuvapauden arvostaminen. (Isoherranen ym. 2008, 16–17.)

Kuntoutus on aina tavoitteellista toimintaa ja siinä korostuvat asiakkaan oma aktiivisuus sekä hyvä yhteistyö työntekijän ja asiakkaan välillä. Kuntoutuksen alussa kartoitetaan kuntoutujan toimintakyky: fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ja tarpeet. Tavoitteet määritellään niin, että ne ovat realistisia ja kuntoutujalle itselleen tärkeitä. Näin kuntoutuja sitoutuu paremmin tavoitteisiinsa. Realistiset tavoitteet auttavat kuntoutujaa myös motivoitumaan. Tavoitteiden määrittelyä ohjaavat myös kuntoutujan arvot, kuten vapaus, oikeudenmukaisuus ja terveys. (Kettunen ym. 2009, 21–22.)

## 5.1 Luonto kuntoutuksessa

Ihmisen toimintakyvyn heikentyessä mahdollisuudet hyvinvoinnin ylläpitoon usein kapenevat. Kuntoutujan hyvinvointia horjuttavat muun muassa normaalielämän rutiineista luopuminen, uuden elämäntilanteen tuottama stressi sekä autonomian tunteen menettäminen. Salovuori toteaa, että monissa tutkimuksissa on todettu terveystensä heikoksi kokevien ihmisten hyötyvän luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista kaikkein eniten. (Salovuori 2014, 7.)

Luonnossa tapahtuva toiminta on hyvin kokonaisvaltaista ja tarjoaa kuntoutukseen runsaasti mahdollisuuksia. ”Luontoympäristössä tai eläinten avulla tapahtuvat tehtävät ovat aitoja ja todellisia, mikä motivoi ja innostaa uusien taitojen opetteluun”. Soini toteaa, että fyysisen toiminnan merkitys voi olla sama kuin esimerkiksi kuntosalilla, mutta tehtävään keskittymistä helpottaa konkreettinen tavoite, joka tehtävän suorittamisen myötä toteutuu ja palkitsee tekijäänsä. (Soini 2014, 64.) Asiakkaiden, joiden elämäntilanne tai turvallisuudentunne on heikentynyt, voidaan kuntouttaa konkreettisesti arkisilla rutiineilla tai luonnon rauhoittavaa vaikutusta hyväksi käyttäen. Hoitotilanteessa eläimet, kasvit ja luontoympäristö muun muassa rauhoittavat ja auttavat stressitilanteen purkamisessa. Samaan aikaan ne myös innostavat ja kannustavat omaehtoiseen toimintaan. Hoitajan tai terapeutin tehtäväksi jää vastaavasti edellytysten luominen sekä prosessin ja sen kuntouttavien vaikutusten vahvistaminen. (Yli-Viikari ym. 2009, 59.)

Luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksen tukena puoltavat niin Soini (2014), Vehmasto (2014), Salovuori (2014), kuin Yli-Viikari (2009). Luontolähtöisten menetelmien yhdeksi vahvuudeksi Salovuori (2014) on nostanut muun muassa sen soveltuvuuden hyvin monenlaisille asiakasryhmille. Toiminta soveltuu kaikille ikä-

ryhmille ja tutkimustietoa erilaisten menetelmien sopivuudesta erityisryhmille, kuten mielenterveyskuntoutujille, on jo verrattain paljon. Lisäksi toiminta on asiakkaita vahvasti motivoiva, mikä näkyy hänen mukaansa hyvin esimerkiksi eläinavusteisissa menetelmissä. Myös kuntoutuksen piirissä olevilla tulisi olla mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen, sillä yhteys luontoon on olennainen osa laadukasta elämää. (Salovuori 2014, 10–11.)

## **5.2 Luonnon kuntouttava käyttö suomalaisissa tutkimuksissa**

Luonnon kuntouttavaa käyttöä on tutkittu myös suomalaisissa tutkimuksissa. Opin- näytetyössäni tarkastelen viittä tutkimusta, joissa hyödynnetään luontolähtöisiä menetelmiä. Eläinavusteisten, luontoavusteisten ja puutarha-avusteisten menetelmien hyödyt ja soveltuvuus eri asiakasryhmille tulevat mielestäni hyvin ilmi tutkimuksista. Tutkimuksista neljä on pro gradu -tutkielmia, ja ne ovat osa kirjallisuuskatsaustani.

Aron (2003) tutkimus on osoittanut ratsastusterapian olevan erittäin kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto. Ratsastusterapia vaikuttaa positiivisesti niin motoriikkaan, lihastonukseen, spastisuuteen, kuin fyysiseen kuntoonkin, joiden kehittyminen puolestaan vähentää monia fyysisiä ongelmia. Ratsastusterapialla voidaan vaikuttaa myös psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, kuten muun muassa käyttäytymiseen, oppimiseen, kommunikaatiokyvyn kehittämiseen sekä itsetuntoon. Ratsastusterapia on toiminnallinen terapiamuoto, joka palvelee niin kasvatuksellisen, lääkinnällisen kuin sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueiden tavoitteita. Muista terapioiden ratsastusterapiassa yksilön fyysinen ja psyykinen puoli ”eheytyvät” samanaikaisesti, vaikka terapian tavoitteena olisikin vain fyysisten ongelmien parantaminen. (Aro 2003.)

Oravan (2010) tutkimus osoitti hevostoiminnan asiakaskunnan olevan hyvin moninainen. Pääpaino on kuitenkin syrjäytymisuhan alla elävissä lapsissa ja nuorissa. Oravan tutkimuksen menetelmät jakaantuivat konkreettisiin hevosen kanssa toimimiseen sekä sosiaalipedagogisiin menetelmiin. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta voi toteuttamismallista riippuen ääripäissään olla joko hyvin yksilöllistä kuntoutusta tai koko ratsastustallin toimintaa ohjaava viitekehys. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei välttämättä sovellu asiakkaille, joilla on vakava psyykinen sairaus tai addiktio. Myös terveydelliset seikat, kuten paha allergia, voivat olla este hevostoiminnan toteuttamiselle. Sen sijaan asiakkaan kiinnostus hevosia kohtaan ei ole toiminnan ehdoton edel-

lytys. Tutkimuksessa hevostoimintaan liittyvät tavoitteet ja toimintaan sitoutuminen nousivat yhdeksi merkittäväksi tavoitteeksi, tavallaan koko toiminnan lähtökohdaksi. Myös yksilöllisen kasvuun liittyvä tavoite, fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittäminen nousi esiin. Tältä osin hevostoiminnan tavoitteet lähentyvätkin ratsastusterapiassa asetettuja tavoitteita. (Orava 2010.)

Mesimäen (2011) tutkimuksen mukaan luontoa kannattaisi hyödyntää entistä enemmän osana päihdehoitoa, sillä luontoympäristön todettiin vaikuttavan myönteisesti tutkimukseen osallistuvien hyvinvointiin. Tutkimuksessa todettiin, että olisi myös tärkeää löytää avohoitoon uusia menetelmiä, jotka ovat sekä edullisia että mahdollisia toteuttaa avohoidossa: luontotoiminta täyttäisi mainitut kriteerit. Tutkimuksessa haastatellut henkilöt saivat luonnossa runsaasti onnistumisen kokemuksia, kokivat luonnon hyväksyvän heidät sellaisena kuin he ovat ja luonnon herättävän myönteisiä tunteita sekä toisaalta auttamaan kielteisten tunteiden käsittelyssä. Luonnon koettiin olevan merkityksellinen identiteetin kannalta, vastaavan henkisiin tarpeisiin ja luontokokemuksiin liitettiin fyysisiä vaikutuksia. Fyysisen kunnon koettiin parantuneen luontotoiminnan myötä ja luonnon innostavan liikkumaan sekä ulkoilemaan. Lisäksi haastateltavat totesivat sosiaalisten suhteiden luomisen olevan luonnossa helpompaa. Haastateltavien mielestä luontotoiminta sopii erityisen hyvin kuntoutusvaiheeseen ja totesivat toiminnan voivan auttaa myös retkahduksen ehkäisyssä. (Mesimäki 2011.)

Virtasen (2011) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten puutarha- ja vihertyöskentely vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun. Tutkimuksessa havaittiin, että puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuminen sai mielenterveyskuntoutujissa aikaan monia positiivisia, mutta myös negatiivisia muutoksia. Puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistumisen myötä kuntoutujien psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi parantui. Kuntoutajat kuvasivat kokemuksen aikana oman pystyvyytensä, taitojensa, voimavarojensa ja sinnikkyytensä päässeen esille. Kuntoutajat kuvasivat myös saavuttaneensa nautintoa työtehtävistä ja mielekkästä tekemisestä. Vihertyöskentelyyn liittyviä muistoja saatettiin myöhemminkin käyttää itsesäätelyn tukena. Hoitajat kuvasivat kuntoutujien aktiivisuuden ja omatoimisuuden lisääntyneen sekä päivärutimien ja arkirutiinien hoitamisen parantuneen. Puutarha- ja vihertöihin osallistuminen aiheutti kuntoutujille toisaalta myös muun muassa stressiä, suoriutumispaineita, fyysistä taakkaa ja väsymystä. Kaikki kuntoutajat kokivat puutarha- ja vihertyöt jossain määrin raskaina. Osa kuntoutujista kuvasi kipujen ja särkylääkkeiden käytön

lisääntyneen. Kilpailuhenkisyiden ja omien voimavarojen ylittymisen voidaan katsoa olleen ainakin osittain lisääntyneiden kipujen taustalla. Lisäksi jotkut työtehtävät itessään olivat erittäin raskaita, mutta samalla ne mahdollistivat kokemuksen oikeasta työnteosta. Voidaankin ajatella, että työtehtävien raskaus oli sekä positiivinen että negatiivinen asia. (Virtanen 2011.)

Keravan vankilassa toteutettiin vuosina 2013–2014 Juuret vapauteen -projekti (Rappe 2015), jonka tavoitteena oli parantaa osallistujien henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä kehittää elämäntaitoja ja luoda vankilasta vapauteen johtava tavoitteellinen kuntoutusmalli, jossa hyödynnetään Keravan vankilan luontoympäristöä ja kehitetään luontoon liittyvää toimintaa monipuolisesti kuntouttavaksi. Lisäksi haluttiin selvittää, mikä merkitys luontoympäristöllä yleensä on henkilökunnan ja vankien hyvinvointiin vankilaolosuhteissa. Projektissa havaittiin, että toimintojen vaikutukset tukivat monipuolisesti osallistujien koettua hyvinvointia. Toiminnoista erityisesti konkreettinen vuorovaikutus luonnon kanssa lievitti stressiä ja tuotti henkisen elpymisen kokemuksia. Toimintojen koettiin rentouttavan ja rauhoittavan, ja jo lyhyetkin hetket toimintojen parissa tuottivat hyvinvointia tukevia kokemuksia. Mahdollisuus autonomiaan toteutui toiminnan kautta, vangit aktivoituvat ja motivoituvat pitkäjänteiseen toimintaan ja heidän itsetuntonsa sekä luottamuksensa omiin taitoihin paranivat. Vankien vuorovaikutus- ja sosiokognitiiviset taidot kehittyivät hyväksyvässä ilmapiirissä. Lisäksi havaittiin, että positiivisen paikkaidentiteetin muodostuminen mahdollistui osallisuuden ja pystyvyyden kokemusten johdosta. Vankila koettiin kasvun ja kehityksen paikkana sekä konkreettisesti että symbolisesti. Ulkoilun ja ulkona tapahtuvan toiminnan myötä koettu terveys oli parempi ja stressiä koettiin vähemmän. Ulkoilu oli yhteydessä myös pystyvyyden tunteeseen. Luonto voimaannutti, tuotti vapauden kokemuksia ja luontoon liittyviin toimintoihin osallistuminen lisäsi ulkoilua. Ikkunanäkymät luontoon tuottivat myönteisiä ajatuksia ja tunteen vapaudesta. Luontoympäristössä vangit kokivat tullessa hyväksytyksi omana itsenään, he uskalsivat tuntea ja luottivat kokemukseensa sekä siihen, että heidän kokemustaan myös uskotaan. Henkilökunnan osalta Green care -toimintojen käyttö liittyi parempaan työhyvinvointiin ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin muun muassa oman työn sisällön ja toteuttamistapojen osalta. Luontoympäristön käyttö osana työtä lisäsi ulkoilua, minkä koetaan tukevan monin tavoin hyvinvointia. (Rappe 2015.)



## 6 HOIVAFARMI-HANKE

Seuraava luku perustuu EURA 2014 -järjestelmän hankehakemukseen *Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020, Suomen rakennerahasto-ohjelma*, ellei toisin mainita. Hankehakemus käsittelee Hoivafarmi-hanketta, johon opinnäytetyöni liittyy. Hoivafarmi-hanke on jatkoa Etelä-Savossa käynnissä olevalle tutkimus- ja kehittämistyölle, jonka tarkoituksena on ollut vastata tarpeeseen tuottaa luontolähtöisiä palvelutuotteita, vahvistaa Green Care -erityisosaamista maakunnassa, luoda kehittämistyötä tukeva alueellinen toimijaverkosto ja liittää osaamisen myötä syntyvää tietoa osaksi sosiaali- ja terveysalan koulutusta ja tutkimusta maakunnassa. Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelman rahoituksella toteutettiin ajalla 5.5.2010–30.4.2011 esiselvitys, jossa kartoitettiin Green Care -toiminnan mahdollisuudet kehittää ja vahvistaa yritystoimintaa Etelä-Savon maaseutualueilla, luoda alueellinen Green Care -kehittämisverkosto, sekä rakentaa pohjaa toiminnan pitkäjänteiselle kehittämiselle. Esiselvityksen toteuttivat Mikkelin ammattikorkeakoulu (MAMK) ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti. Esiselvityksen avulla luotiin perusta luontolähtöisten palvelujen kehittämiseksi. Esiselvityksen pohjalta puolestaan käynnistyi 1.1.2012 EU:n rakennerahaston (ESR) osarahoittama Luontohoiva-hanke, jonka tarkoituksena oli kehittää Luontohoiva-palvelukonseptia ja monitoimijaista verkostoa Etelä-Savossa. Luontohoiva-hanke kesti 30.9.2014 saakka ja sen päätoteuttajana toimi Mikkelin ammattikorkeakoulu. Osatoteuttajina Luontohoiva-hankkeessa olivat Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti ja ProAgria Etelä-Savo.

Hoivafarmi-hankkeen suunnittelu toteutettiin Luontohoiva-hankkeen aikana. Hankkeen pääasiallisesta valmistelusta vastasi Mikkelin ammattikorkeakoulu yhteistyössä Ruralia-instituutin ja ProAgria Etelä-Savon kanssa. Kehittämistyötä ohjanneet Luontohoiva-hankkeen ohjausryhmän jäsenet toivat lisäksi sisällöllisiä näkemyksiä Hoivafarmi-hankkeen suunnitteluun. Suunnitteluvaiheessa oltiin yhteydessä myös jo aiemmin kehittämistyöhön osallistuneisiin hyvinvointialan yrittäjiin, jonka lisäksi suunnitteluvaiheeseen pyydettiin mukaan myös muutamia uusia kontakteja. Suunnittelupaaminen järjestettiin Juvalla kesällä 2014, ja siihen osallistui yrittäjiä ja toimijoita eri puolilta Etelä-Savoa.

Hoivafarmi-hankkeen välittömänä tavoitteena on kehittää luontolähtöistä, työllistymistä tukevaa päivä- ja avotyötoimintaa ja tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toi-

minnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn, sekä selvittää toiminnan vaikutuksia maaseudun kehitykselle. Toiminta on suunnattu vajaakuntoisille, kehitysvammaisille, mielenterveyskuntoutujille ja ikäihmisille. Lisäksi hankkeessa kehitetään arviointimittareita, joilla mitataan hankkeeseen osallistuvien asiakkaiden toimintakykyä, sekä arvioidaan toiminnan vaikutuksia. Näitä arviointimittareita hyödynnetään myös tutkimustiedon tuottamisessa. Hankkeen pidemmän aikavälin tavoitteena on myös edistää Green Care -osaamista maakunnassa, monipuolistaa hyvinvointipalveluja, vakiinnuttaa luontolähtöisten palveluiden rakenteita niin koulutuksen, tutkimuksen, kehittämisen kuin verkostoitumisen osalla, ja parantaa toimintaan osallistuvien ihmisten toimintakykyä sekä sosiaalista osallisuutta.

Hanke vastaa tarpeeseen 1) vahvistaa vajaakuntoisten, kehitysvammaisten, mielenterveyskuntoutujien ja ikääntyvien toimintakykyä ja yhteiskunnallista osallistumista, 2) tarjota työvoiman ulkopuolella oleville henkilöille osallistumisen mahdollisuuksia aidoissa työelämän ympäristöissä, 3) kehittää uusia palvelutuotteita hyvinvointialalle, 4) vahvistaa Green Care -osaamista niin maakunnassa kuin koko Suomessa ja vakiinnuttaa käytännöt koulutukseen, tutkimukseen, kehittämiseen ja verkostoitumiseen, sekä 5) vahvistaa ihmisten luontoyhteyttä. Hankkeen keskeisimpänä toimenpiteenä on kehittää luontolähtöisiä oppimis- ja ohjausympäristöjä, sekä kehittää ja tukea luonto- hoiva-palvelutuotteen tuotekehitysprosessia maataloilla ja muilla hoiva-alan yrityksillä, joissa pidetään eläimiä. Muita toimenpiteitä ovat koulutus, ohjaus ja opintomatkat, joita tarjotaan yrittäjille ja palveluyksiköille. Hankkeen varsinaisia kohderyhmiä ovat vajaakuntoiset, kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutajat ja ikääntyvät, jotka asuvat eri puolilla Etelä-Savo ja jotka käyttävät erilaisia luontolähtöisiä palveluita. Välillisiä kohderyhmiä ovat kuntien viranhaltijat ja luottamushenkilöt, alueen oppilaitokset ja MAMK:n sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, hankkeen ulkopuoliset luonto- ja eläinavusteisia palveluita kehittävät hyvinvointialan yritykset ja yksityiset palveluntuottajat sekä niiden asiakkaat.

Hoivafarmi-hankkeen toteutusaika on 1.11.2014 – 30.10.2016 ja se toteutetaan Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin yhteistyönä. Hankkeen rahoituksesta vastaavat Etelä-Savon ELY-keskus Euroopan sosiaalirahastosta sekä hankkeeseen osallistuvat tahot (Green Care Etelä-Savo 2016). Hoivafarmi-hanke on lujasti yhteydessä Ruralia-intituutin valmistelemaan Green Care -toiminnan kansalliseen koordinaatiohankkeeseen, jonka tavoitteena on gc -toiminnan ja verkos-

tojen kansallinen koordinointi, tiedonvälitys, gc -osaamisen lisääminen sekä alueellisten gc -kehittäjien tuki liittyen laadunhallintaan ja palvelujen brändäykseen. Kansallisen koordinaatiohankkeen kautta Etelä-Savossa tehtävälle kehittämistyölle saadaan myös kansallista näkyvyyttä ja tukea Hoivafarmi-hankkeen toimiessa alueellisena pilottina. Hoivafarmi-hankeella on yhtymäkohtia myös Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) valmistelemaan Green Care -osaamiskeskus -hankkeeseen, jolla tullaan kehittämään alueellista luontolähtöistä toimintaa. Hoivafarmi-hanke kiinnittyy Mikkelin ammattikorkeakoulun TKI-strategiassa kestävänsä hyvinvoinnin painoalan kehittämiseen ja painoalan toimintalinjoihin ”Terveyden edistäminen ja hyvä työelämä” sekä ”Osallisuus, syrjäytymisen ehkäisy ja aktiivinen kansalaisuus”.

## 7 YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyöni yhteistyökumppaneiksi kysyin mukaan Herttuan ja Kruunupuiston kuntoutuskeskuksia, sillä molemmat sijaitsevat Etelä-Savossa ja luonto on osa kuntoutuskeskusten miljöötä. Luontoympäristön takia oletin keskuksissa olevan hyvät puitteet luontolähtöisten menetelmien käytölle. Yhteistyökumppaneita on kaksi myös kyselyn eettisyyden takia, sillä vastaukset olisivat yksilöityneet liikaa, jos vain yksi kuntoutuskeskus olisi ollut kyselytutkimuksen kohteena.

### 7.1 Herttua

**Hotelli, ravintola ja kuntoutuskeskus Herttua** sijaitsee Savonlinnan Kerimäellä, noin 25 kilometrin päässä Savonlinnan keskustasta. Herttua on yksityinen perheyritys, joka työllistää noin 50 henkilöä. Herttuan liiketoiminta on alkanut vuonna 1975 ja sen päätoimialana ovat lääketieteellinen kuntoutus-, hotelli- ja ravintolapalvelut. Keskeisimmät kuntoutustoiminnot Herttuassa ovat Kelan ASLAK-, työelämässä olevien Tules- ja TYK-kuntoutus, kuntoutustarveselvitykset sekä aikuisten työuupumuskuntoutuskurssit, veteraani- ja sotainvalidikuntoutus. (Herttua 2016.)

### 7.2 Kruunupuisto

**Kruunupuisto** sijaitsee Savonlinnan Punkaharjulla, noin 30 kilometrin päässä Savonlinnan keskustasta. Kruunupuiston omistaa Punkaharjun Kuntoutussairaalasäätiö ja liiketoiminnasta vastaa Kruunupuisto Oy. Kruunupuisto työllistää noin 120 henkilöä.

Kruunupuistolla on värikäs historia, jonka tarina alkaa jo 1800-luvulta. Kruunupuisto tarjoaa kuntoutus-, työhyvinvointi-, hotelli- ja ravintolapalveluita, kokouspalveluja sekä lomaa ja vapaa-ajanpalveluita. Kruunupuisto toteuttaa yksilöllistä kuntoutusta, sairausryhmäkohtaista kuntoutusta, tuki- ja liikuntaelinkuntoutusta, veteraanikuntoutusta, kuntoutusta omaishoitajille sekä ammatillista kuntoutusta ja työkykyarvioita. (Kruunupuisto 2016.)

## **8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI**

Opinnäytetyöni tutkimuksen kohderyhmänä ovat Kruunupuiston ja Herttuan kuntoutustyöntekijät. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä oli alun perin tarkoituksena käyttää ryhmähaastattelua. Toinen kuntoutuskeskuksista esitti aineistonkeruumenetelmäksi kuitenkin aiheeseen liittyvää kyselyä, koska heidän olisi helpompi osallistua siihen. Tämän toiveen myötä aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui Internet-pohjainen Webropol-kysely, johon kuntoutustyöntekijät vastasivat työpäivän lomassa.

### **8.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa ja tarkastella moniammatillisuutta kuntoutustyössä. Tavoitteena on tuottaa konkreettista tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä kuntoutuksessa, lisätä kiinnostusta luontolähtöisiä menetelmiä kohtaan sekä kannustaa ottamaan luontolähtöiset menetelmät käyttöön osaksi kuntoutustyötä ja kuntoutusta.

### **8.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät**

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntausta, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa monilla erilaisilla menetelmillä, jossa yhteisenä piirteenä korostuu muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Hirsjärvi ym. 2007, 157–162; Jyväskylän yliopiston Koppa 2015; Kananen 2014, 18–20.)

Laadullisen tutkimuksen vastinparina pidetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta ei kuitenkaan voi tarkkarajaisesti erottaa. Ne eivät ole kilpailevia suuntauksia, vaan ne nähdään toisiaan täydentävinä. Tutkimukset voivat näin ollen toimia rinnakkain, kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää kvantitatiivisen tutkimuksen esikokeena tai kvantitatiivinen vaihe voi edeltää kvalitatiivista vaihetta. Tarkoituksena ei ole myöskään asettaa tutkimusten suuntauksia sinänsä toistensa vastakohdiksi, sillä merkitykset ja numerot ovat toisistaan riippuvaisia ja mittaaminen sisältää kaikilla tasoilla sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen puolen. (Hirsjärvi ym. 2011, 132–133; Kananen 2014, 20–26.)

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen, jolloin tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkimus tavoittelee tietoa, joka avaa vastaajien käsityksiä tai jopa uusia ajattelutapoja. Opinnäytetyö toteutettiin Webropol-kyselynä, joka lähetettiin vastaajille sähköpostilla. Yleensä sähköinen kysely liitetään määrälliseen tutkimukseen, mutta Hirsjärven ym. (2007, 189) mukaan laadullinen tutkimus ei välttämättä merkitse läheistä kontaktia tutkittaviin, vaikka niin usein esitetäänkin. Ronkainen & Karjalainen (2008, 22) toteavatkin, että teemahaastattelu-tekniikka vertautuu vapaapalautekysymyksen aiheisiin, jolloin sähköinen kysely on tarpeeksi validi menetelmä aineistonkeruuseen.

Ronkaisen & Karjalaisen (2008) mukaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada valittu ryhmä, tässä tapauksessa kuntoutustyöntekijät, kertomaan asioita, jotka vaativat vastaajilta tarkempaa pohdimista. Tutkimuksessa ei etsitä yleistettävissä tai numeerisesti mitattavissa olevaa tietoa, vaan tarkoituksena on saada informaatioita vastaajien kokemuksista ja käsityksistä. Vastaajia pyydetään tällöin kertomaan tutkijalle jotain sellaista, josta hänellä on etukäteen vain aavistus. Tutkijan haasteena on ratkaista, miten ja mitä kysyy, sekä miten lähestyy vastaajia, jotta saisi heidät kertomaan sen, mitä ei tiedä. Tärkeäksi muodostuu aineiston laatu suhteessa tutkimuskysymykseen. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 18–20.)

### 8.2.1 Kysely aineiston keruumenetelmänä

Hirsjärven ym. (2007, 190) mukaan sähköisen kyselyn etuina pidetään tehokkuutta, laajan tutkimusaineiston keruuta ja tiedon käsittelyn helppoa analysointia. Kysely säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä, ja aikataulu sekä kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. Sähköisessä kyselyssä ei tarvitse myöskään rajata vastaamisen pituutta, niin kuin paperisessa kyselylomakkeessa, eikä vastauksia tarvitse litteroida eli kirjoittaa uudelleen, vaan ne voidaan tulostaa suoraan tekstinä (Ronkainen & Karjalainen 2008, 22).

Ronkaisen & Karjalaisen (2008) mukaan kyselylomakkeen suunnittelussa tärkeintä on, että sen avulla saadaan kerättyä mahdollisimman tarkasti tietoa tutkimusongelmasta. Kyselyn suunnittelu edellyttää huolellista etukäteistyötä, niin itse kyselyn laatimisessa kuin sen esitestauksessakin. Mitä vahvemmin tutkimuskysymykseen vastaaminen perustuu kyselymateriaaliin, sitä huolellisempaa suunnittelua ja esitestausta kysely edellyttää. Kyselylomakkeen muotoilu sekä ohjaa vastaajaa aiheeseen että rajaa ja mahdollistaa vastaamisen. Ronkainen & Karjalainen ovat nostaneet julkaisussaan esille kyselylomakkeen suunnittelussa ohjaaviksi kohdiksi kyselyn kokonaisrakenteen, kysymysten kattavuuden suhteessa ilmiöön ja tiedon tarpeeseen, yksittäisten kysymysten ilmaukset ja sanavalinnat sekä vastaajille tarkoitetut ohjeet. Kysely koostuu siis sekä sisällöstä että visuaalisesta ilmeestä. Suunnittelua ohjaavat etukäteistieto tutkittavasta aiheesta, siitä mihin tutkimuksen pitäisi vastata, sekä kysyttäväksi muotoileminen. Suunnittelua ja laadintaa ohjaa myös teoreettinen viitekehys eli aiempaan tutkimukseen perustuva tieto ja käsitteet. Valmiiseen kyselyyn vaikuttavat lisäksi kyselyn pituus sekä esitestauksen tulokset. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 31–32.)

Ronkainen & Karjalainen (2008) ovat julkaisussaan jaotelleet kyselylomakkeessa yleisesti käytettävät kysymystyypit kolmeen ryhmään: avoimiin kysymyksiin, monivalintakysymyksiin ja poissulkeviin kysymyksiin. Kysymykset voivat olla myös sekoituksia, jolloin on esimerkiksi mahdollista vastata valmiiden vaihtoehtojen rinnalla omaan vaihtoehtoonsa tai täsmentää vastaamistaan. Avoimia kysymyksiä eli kysymyksiä, joihin vastataan kuvauksella, voidaan käyttää kun itse ilmiö on moniselitteinen tai kun ilmiö toteutuu ihmisten elämässä monin eri tavoin. Kun asia puolestaan on jo tunnettu ja siihen liittyvät peruskategoriat ovat kaikkien tietämät, voidaan kysymykset muodostaa vaihtoehdon antavista tai sekamuotoisista kysymyksistä. Sekamuoto-

toisissa kysymyksissä annetaan valmiina suurin osa vaihtoehtoista, mutta osa, useimmiten yksi on avoin. Vaihtoehdon antavissa kysymyksissä valitaan parhaiten sopiva tai sopivat vastaukset valmiista vaihtoehtoista. Monivalintakysymyksissä voidaan valita useampi vaihtoehto, mutta tällöin on syytä muistaa, ettei vastausvaihtoehtoja ole liikaa ja että kaikille vastaajille löytyy sopiva vastausvaihtoehto. Poissulkevissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoja valitaan vastaavasti vain yksi. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 33–34.) Ronkainen & Karjalainen (2008, 37) muistuttavat, että avoimien kysymysten kohdalla vastausprosentti usein vähenee, jonka vuoksi pääkysymyksiä olisi hyvä kysyä myös muilla kysymystyypeillä. Esimerkiksi avoimien kysymysten käyttö strukturoitujen eli jäsenneiltyjen kysymysten rinnalla antoi vastauksille syvyyttä ja uusia merkityksiä.

Kysymysten ja kyselyn muotoilemisessa Ronkainen & Karjalainen (2008) pitävät tärkeänä, että on hyödyllistä ensin hahmottaa tutkittava asia ilmiönä: mistä tutkittava asia rakentuu, missä se tapahtuu? Mitkä ihmisryhmät ja toimijat ovat osa tutkittavaa kohdetta ja mitä asiayhteyksiä tutkimuskohteeseen liittyy? Näiden kysymysten avulla tutkittava kohde voidaan pilkkoa osakysymyksiksi tai teemoittaa eli jakaa aihealueiksi. Tämän jälkeen tutkijan on valittava mihin kysymyksiin keskittyminen on tutkimuksen tavoitteen tai tiedon tarpeen kannalta perusteltua. Taustakysymysten avulla vastaajia voidaan erotella, joten on myös mietittävä tarvitaanko tutkimuskohteen ymmärtämiseksi esimerkiksi vastaajaryhmistä tiettyjä perustietoja. Lisäksi on mietittävä, mihin ilmiön osaan tutkimus kohdistuu, mitä aihepiirejä kysytään, mihin keskitytään ja mistä kysytään tarkemmin. Kun tutkimusalue on saatu rajattua, kysymyksiä päästään rakentamaan ja varsinaista kyselyä muotoilemaan. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 34–35.)

Kysymysten tulee edetä loogisesti ja eri asiakokonaisuudet tulee käsitellä omina ryhminään teemoittain. Kysymysten on hyvä olla kohtalaisen lyhyitä, ytimekkäitä ja helposti ymmärrettäviä sekä vastausohjeiden yksiselitteisiä ja selkeitä. Kysymystyyppien vaihtelulla on hyvä olla selkeä rytmi ja samankaltaisia kysymisen muotoja tulisi käyttää peräkkäin. Jotta kyselyn reliabiliteetti eli luotettavuus olisi korkea, pitäisi kaikkien kyselyyn vastaajien ymmärtää kysymykset samalla tavalla. Kysely pyritään rakentamaan itseohjaavaksi, jolloin siihen laitetaan usein ohjaavia tekstejä helpottamaan vastaamista. Kyselyssä voi olla myös täsmennys siitä, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Kyselyyn vastaamiseen käytettävä aika tulisi olla kohtuullinen, ja on esitetty että kes-

kimääräisen vastausajan ei tulisi ylittää 15–20 minuuttia. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 36–38; Tietoarkisto 2016.)

Kyselyn kysymykset laadin niin, että saisin mahdollisimman tarkasti tietoa tutkimusongelmasta: mitä ja miten luontolähtöisiä menetelmiä käytetään? esteet käytölle? luontolähtöisten menetelmien käyttö tulevaisuudessa? minkä erityisryhmien kuntoutuksessa käytetään? millaisia kokemuksia on havaittu? hyödynnetäänkö muiden tarjoamia palveluja? miten moniammatillisuus näkyy? Suunnittelua ohjasi teoreettinen viitekehys. Kyselylomakkeen (Liite 3) laadin tutkitun tiedon ja yleisten, hyväksi havaittujen sääntöjen pohjalta. Pyrin muotoilemaan kysymykset mahdollisimman lyhyiksi ja niin, että kaikki ymmärtäisivät ne samalla tavalla. Itsehjautuvuuden kannalta laadin kyselyyn ohjaavia tekstejä ja lisäsin täsmennyksiä kysymysten tarkoituksista. Kyselyn alussa oli vastaajan taustatietoja kartoittavia kysymyksiä, joiden avulla voitiin tehdä erilaisia päätelmiä ja jotka auttoivat erottelussa. Taustatiedoiksi otin tarkasteluun sukupuolen, iän ja ammatin, sillä halusin nähdä, onko niillä jotain merkitystä luontolähtöisten menetelmien käytölle. Ammatin kysyminen oli tärkeää myös moniammatillisen yhteistyön näkymisen kannalta. Konsultoin puhelimitse Hyvinvointikeskus Toivonlahden yhteyshenkilöä, Marja-Leena Tuhkasta (2016), pohtiessani, mitä ammattiryhmiä kuntoutukseen osallistuu, sillä minulla oli asiasta vain aavistus. Konsultoinnin perusteella tein vastausvaihtoehdot taustatietojen Ammatti -kysymykseen. Ikä kysyttiin ikäryhmittäin ja jakaumaltaan laajana, jotta vastaajan tunnistamattomuus säilyisi. Varsinaisessa kyselyssä oli yhdeksän kysymystä, jotka laadin tutkimusongelman pohjalta. Kysely sisälsi niin avoimia, kuin monivalintakysymyksiä. Kyselyn lähestymistapa oli näin ollen laadullisen ja määrällisen yhdistelmä, mutta painotus oli laadullisessa näkökulmassa. Kyselytutkimuksen tein Webropol-ohjelmalla, jonka Academic -lisenssi Mikkelin ammattikorkeakoululla on käytössä. Ohjelma oli mielestäni erittäin helppokäyttöinen ja monipuolinen. Ohjelmassa oli myös valittavana valmis, sinivalkoinen, MAMK:in logolla varustettu ulkoasupohja, jota käytin kyselyssäni.

### **8.2.2 Aineiston keruun suunnittelu ja aineiston keruu**

Ennen varsinaista aineiston keruuta kysely esitettiin. Esitestauksen tarkoituksena oli kehittää varsinaista kyselyä eli tarkastella kysymysten asettelua, muotoa, ymmärrettävyyttä, ulkoasua sekä vastaamiseen käytettyä aikaa. Niin esitettävään kuin var-



sinaiseenkin kyselyyn vastattiin nimettömästi ja vastaukset käsiteltiin niin, ettei vastaajaa voitu niistä tunnistaa. Esitestaaajana toimi Hyvinvointikeskus Toivonlahti, joka on Pohjois-Karjalassa sijaitseva kuntoutuskeskus. Näin sain optimaalisimman tiedon kyselyn kehittämiseksi. Mahdollisimman suuren kokonaisvastausprosentin saamiseksi laadin kyselyn oheen saatekirjeet, joiden tarkoituksena oli motivoida esitestaaajia ja tutkittavia vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeissä oli myös muuta kyselyyn ja opinnäytetyöhön liittyvää informaatiota, kuten kuka opinnäytetyön tekee, mitä opinnäytetyö käsittelee, miten opinnäytetyö toteutetaan, mitkä opinnäytetyön tavoitteet ovat, mikä tarkoitus kyselyllä on, miten kyselyyn vastataan, kuinka kyselyn vastaukset käsitellään sekä miten eettisyys on huomioitu. Saatekirjeet esitestausryhmälle (Liite 1) ja yhteistyökumppaneille (Liite 2) näet liitteissä.

Esitestaus suoritettiin yhden vuorokauden aikana, 11.3.2016. Kysely lähetettiin sähköpostilla word -tiedostona Hyvinvointikeskus Toivonlahden yhteyshenkilölle, joka välitti kyselyn eteenpäin kuntoutustyöntekijöille. Vastauksia esitestauksen aikana tuli 9. Esitestauksen jälkeen kyselyä kehitettiin vastausten perusteella ja varsinainen kysely sai lopullisen muotonsa. Esitestauksen perusteella kyselystä poistettiin yksi kysymys ja tilalle lisättiin kysymys: ”Mikä mahdollisesti estää luontolähtöisten menetelmien käytön työssäsi?” Kysymys moniammatillisuudesta koettiin jäävän hieman irralliseksi kyselyssä, mutta pidin sen kysymistä kuitenkin tärkeänä opinnäytetyön tutkimusongelman kannalta, minkä vuoksi jätin kysymyksen kyselyyn. Vastamiseen käytettiin keskimäärin 20 minuuttia, ja tämä tieto lisättiin yhteistyökumppaneille tarkoitettuun saatekirjeeseen antamaan informaatiota kyselyyn vastaajille. Esitestauksesta kävi myös ilmi, että suurin osa (8/9) esitestaukseen osallistuneista käyttää luontoavusteisia menetelmiä työssään.

Varsinaisen kyselyn vastausajankohta oli esitestausaikaa pidempi, jotta mahdollisimman moni ehtisi vastata siihen. Webropol-kysely lähetettiin sähköpostilinkkinä kuntoutuskeskuksien yhteyshenkilöille. He puolestaan välittivät kyselyn eteenpäin kuntoutustyöntekijöille.

### **8.2.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä**

**Sisällönanalyysi** on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jolla voidaan analysoida niin kirjoitettua kuin suullista kommunikaatiota. Sisällönanalyysi käy me-

nettelytavaksi minkä tahansa dokumentin analysoinnissa. Dokumentiksi kelpaa lähes mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali; kirje, haastattelu, keskustelu, puhe, raportti, jne. Opinnäytetyöni dokumenttina toimii kyselyn aineisto. Kerätty aineisto tiivistetään niin, että tutkittavien ilmiöiden ja asioiden merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä voidaan tarkastella keskenään. Tutkimusaineistosta erotetaan lisäksi samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Sisällönanalyysin avulla tulokset pyritään lopulta kytkemään ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Jotta tulkintojen ja johtopäätösten teko olisi mahdollista, hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhtenäistä informaatiota. Sisällönanalyysi voidaan tehdä induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, deduktiivisesti eli teorialähtöisesti tai abduktiivisesti eli teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-117; Liikenteen tutkimuskeskus Verne 2016.)

**Aineistolähtöisessä analyysissä** tutkimuksen pääpaino on aineistossa. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä ja teoria rakennetaan aineisto lähtökohtana. Analyysiyksiköitä voivat olla esimerkiksi sana, sanayhdistelmä, lause, lausuma, ajatuskokonaisuus tai kirjain, riippuen kuitenkin tutkimustehtävästä (Silius 2005). Induktiivisuudella tarkoitetaan etenemistä yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. **Teorialähtöisessä analyysissä** tutkimusaineiston analyysi perustuu vastaavasti jo olemassa olevaan teoriaan tai malliin. Valmis malli ohjaa tällöin analyysia ja sen tarkoituksena on mallin tai teorian testaaminen uudessa yhteydessä. Teoria- ja aineistolähtöisen analyysin välimaastossa on **teoriaohjaava analyysi**. Siinä aineiston analyysi ei suoraan perustu teoriaan, mutta kytkökset siihen ovat havaittavissa. Aineistosta tehdyille löydöksille etsitään tällöin tulkintojen tueksi teoriasta selityksiä tai vahvistusta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2016.)

Opinnäytetyössäni tein sisällönanalyysia niin aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti, kuin teoriaohjaavasti. Esimerkiksi tutkimuskysymyksessä: ”Mitä luontolähtöisiä menetelmiä kuntoutuksessa käytetään?”, vastausten analysointia ja luokittelua ohjasi jo olemassa oleva tutkimustieto aiheesta. Vastaavasti niissä avoimissa kysymyksissä, joissa valmista, varmaa tutkimustietoa vastauksien luokitteluun ei ollut, voitiin sisällönanalyysi katsoa tehtävän aineistolähtöisesti. Esimerkkinä aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä opinnäytetyössäni oli kyselyn 3. kysymyksen ”Mikä mahdollisesti estää luontolähtöisten menetelmien käytön työssäsi?” ja 4. kysymyksen ”Miten luontolähtöisiä menetelmiä käytetään organisaatiossasi?” vastaukset. Näiden kysymysten kohdalla

tutkijalla oli jonkinlainen aavistus mahdollisista vastauksista, muttei mitään valmista tutkimus- tai teoriapohjaa, johon verrata vastauksia.

Suoritettuani aineiston keruun luin kaikki kyselyn vastaukset läpi. Näin sain selville merkityssisällöt ja esiin tulevat teemat sekä pystyin liittämään ne asianomaiseen kontekstiin eli asiasisältöön. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2016.) Tämän jälkeen luokitelin eli pilkoin ja ryhmittelin aineiston erilaisten aihepiirien mukaan (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016). Apuna tässä käytin Word tekstinkäsittelyohjelmaa. Jotta aineisto saatiin käsiteltävään muotoon, täytyi se koodata. Koodauksella tarkoitetaan tietojen yhdistämistä niin, että samaa tarkoittavat asiat tai sellaiset asiat, joilla on yhteinen elementti/tekijä, yhdistetään samalla koodilla (Kananen 2014, 104). Koodattua aineiston, pystyin myös kvantifioimaan eli laskemaan kuinka monta kertaa sama asia esiintyi vastauksissa tai kuinka moni vastaaja ilmaisi saman asian (Silius 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Koodauksessa käytin apuna Excel taulukkolaskentaohjelmaa, sekä perinteistä paperia ja kynää. Koska koodit luotiin tutkimusprosessin aikana aineistolähtöisesti, voitiin niitä luoda, kehitellä ja muunnella analyysin kuluessa. Tätä kutsutaan induktiiviseksi näkemykseksi. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2016.) Käytän tuloksissa ja pohdinnassa tekstikatkelmia eli sitaatteja esimerkkeinä aineistosta, elävöittäkseni tutkimusraporttia sekä osana perusteluina tulkinnoista.

### **8.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksessa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tämä näkyy opinnäytetyössä muun muassa tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimustulosten arvioinnissa. Tiedonhankintaa, tutkimusta ja arviointia tehtäessä on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Tutkimustuloksia julkaistaessa on tiedeviestintä pyritty toteuttamaan vastuullisesti ja avoimuus huomioden. Tutkimuksessa muiden tutkijoiden työ, saavutukset ja tutkimuksien arvo on otettu asianmukaisella tavalla huomioon. Tutkimuslupaa ei tarvinnut hakea, koska opinnäytetyöni käsittelee luontolähtöisten menetelmien käyttöä yleisellä tasolla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.)

Tutkimukseni teoriaosuuden lähteinä pyrin käyttämään alkuperäisiä teoksia, julkaisuja ja tutkimuksia. Näin pystyin perustelemaan asioiden paikkansapitävyyttä ja varmistin

aineiston mahdollisimman hyvän luotettavuuden. Pyrin käyttämään lähdekirjallisuudessa mahdollisimman tuoretta tietoa, minkä vuoksi aineiston ikä on pääsääntöisesti rajattu kymmeneen vuoteen. Muutama hieman vanhempi teos on kuitenkin myös mukana, sillä ne edustavat tärkeitä julkaisuja alaltaan. Varmistin tiedon olevan myös asian- ja totuudenmukaista; näin otin huomioon eettisyyden.

Tuomin & Sarajärven (2009, 131) mukaan ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet. Vaikka tutkittavia motivoitiin vastaamaan kyselyyn, tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselyn saatekirjeistä tutkittavat saivat lisäksi opinnäytetyöhön liittyvää informaatiota, kuten kuka opinnäytetyön tekee, mitä opinnäytetyö käsittelee, miten opinnäytetyö toteutetaan, mitkä opinnäytetyön tavoitteet ovat, mikä tarkoitus kyselyllä on, miten kyselyyn vastataan, kuinka kyselyn vastaukset käsitellään sekä miten eettisyys on huomioitu.

Esitestauksessa, aineiston keruussa ja analysoinnissa varmistin tutkittavien henkilöllisyyden salassa pysymisen. Kyselyt lähetettiin sähköpostilinkkinä kuntoutuskeskuksien yhteyshenkilöille. He puolestaan välittivät kyselyn eteenpäin kuntoutustyöntekijöille; näin vastaajien tunnistamattomuus pyrittiin säilyttämään. Esitestajaat lähettivät vastaukset joko suoraan sähköpostiini tai yhteyshenkilön kautta sähköpostilla. Esitestaukseen osallistuvista henkilöistä kerroin tutkimuksessa vain ryhmän (kuntoutustyöntekijät) ja organisaation, jossa he työskentelevät, sillä ne olivat oleellisia tietoja tutkimuksen kannalta. Aineiston keruussa, Webropol-kyselyssä, vastaajia sitä vastoin ei voinut tunnistaa millään tavalla. Vastaukset tulivat ainoastaan opinnäytetyön tekijän tietoon ja vastaukset käsiteltiin niin, ettei vastaajaa voida niistä tunnistaa. Vastaukset hävitettiin niiden analysoinnin ja tuloksien kirjoittamisen jälkeen.

Kyselylomakkeen suunnittelussa tärkeintä oli, että sen avulla saatiin kerättyä mahdollisimman tarkasti tietoa tutkimusongelmasta. Kyselyn suunnittelu edellyttikin huolellista etukäteistyötä. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 31.) Jotta luotettavuus voitaisiin katsoa korkeaksi, olisi kaikkien kyselyyn vastaajien pitänyt ymmärtää kysymykset samalla tavalla (Ronkainen & Karjalainen 2008, 36). Näin ei kuitenkaan aivan käynyt, minkä vuoksi luotettavuus kärsi tältä osin. Vaikka avoimet kysymykset ovat hyviä laadullisen tutkimuksen informaation lähteitä, niiden kohdalla vastausprosentti usein vähenee. Tällöin kyselyn on hyvä olla tarpeeksi lyhyt, jotta tutkittavat jaksaisivat vastata siihen, ja kysymykset on syytä laatia siten, että ne muodostavat selkeän rakenteen.

(Ronkainen & Karjalainen 2008, 37.) Tutkimuksessani kyselyyn osallistuvien vastausprosentti oli noin 95 %, jolloin kyselylomakkeen suunnittelua voidaan pitää onnistuneena ja tutkimusta näin ollen luotettavana.

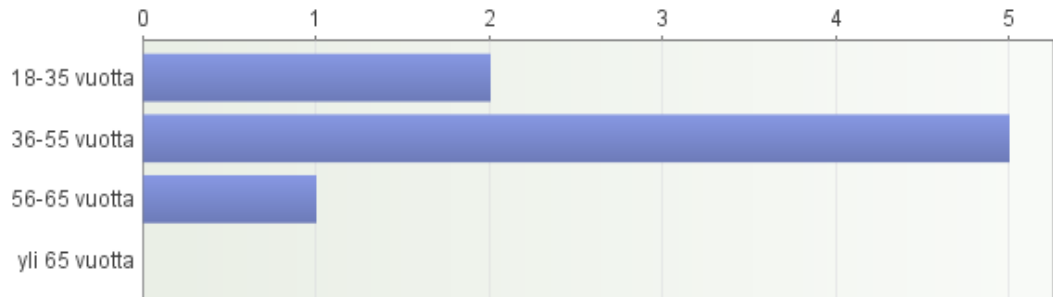
Vastauksia tutkimusongelmaan saatiin analyysivaiheessa. Vastausten analysoinnissa käytin koodauksessa hyväkseni tutkittua tietoa, jos se vain oli mahdollista. Tällä pyrin lisäämään tulosten luotettavuutta. Esimerkkinä tutkitun tiedon hyödyntämisestä voidaan pitää luontoavusteisten menetelmien jaottelua 1) ekopsykologisiin harjoituksiin, 2) erämaaterapiaan, 3) seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikkaan, 4) luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien terapeuttiseen käyttöön tai terapiaikäyttöön sekä 5) tavoitteelliseen luontoliikuntaan. Toisena esimerkkinä voidaan pitää tutkimustiedon hyödyntämistä luonnon hyvinvointivaikutuksia, jotka jäsentyivät Careva-hankkeessa seuraaviksi vaikutusulottuvuuksiksi: 1) rauhoittuminen, 2) stressireaktioista palautuminen, 3) keskittymiskyvyn elpyminen, 4) havaitseminen ja läsnäolo, 5) mielialojen paraneminen, 6) lohtu ja hellyys, 7) sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä 8) aktivoituminen ja vastuunotto (Yli-Viikari 2011; Hirvonen 2014b, 24).

Koen saaneeni tutkimusongelmaan vastauksia. Tulosten perusteella 7 vastaajaa 8:sta käyttää luontolähtöisiä menetelmiä työssään ja tällöin tutkittavat edustavat ilmiön kannalta oleellisia havaintoyksiköjä. Tuloksista voidaan päätellä, että suurimmalla osalla vastaajista on kokemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä, mikä tekee vastauksista luotettavia. Kyselyn vastaukset alkoivat myös toistaa itseään, jolloin voidaan todeta, että saturaatio eli kylläntyminen saavutettiin. Kyselyn vastausajankohdan olisi ehkä voinut valita paremmin, jotta useampi kuntoutustyöntekijä olisi vastannut siihen. Nyt vastausajankohta sattui pääsiäisenalusviikolle, jota yhteyshenkilöt kuvasivat yhdeksi vuoden kiireisimmiksi. Sairaanhoidajaopiskelijana olisin toivonut myös sairaanhoitajan vastausta tutkimusaiheesta. Vastauksen puuttuminen jäikin hieman harmittamaan. Se olisi voinut tuoda vielä yhden erilaisen näkökulman tuloksiin.

## **9 TUTKIMUSTULOKSET**

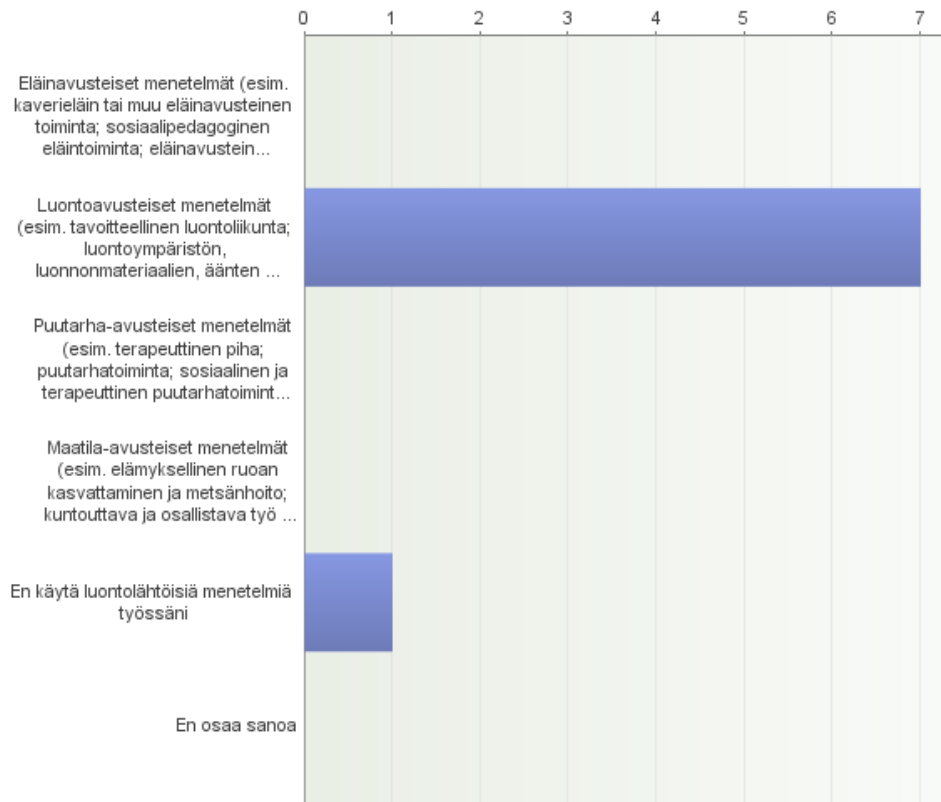
Kysely (Liite 3) lähetettiin kuntoutuskeskusten yhteyshenkilöiden toimesta 32 kuntoutustyöntekijälle sähköpostilinkkinä. Kysely oli auki ajalla 14.–25.3.2016, eli 12 vuorokautta. Vastausajan sisällä vastauksia tuli 8. Tutkimustuloksissa esitetyt kursivoidut sitaatit ovat poimintoja kyselyn vastauksista.

Kysymyksiin vastasi 2 miestä ja 6 naista. Kysyttäessä ikää, vastaukset jakaantuivat ikäryhmittäin seuraavasti: 18–35-vuotta 2 vastaajaa, 36–55-vuotta 5 vastaajaa ja 56–65-vuotta 1 vastaaja (Kuva 4). Kysyttäessä ammattia, vastaukset jakaantuivat seuraavasti: fysioterapeutti 4 vastaajaa, psykologi 2 vastaajaa, muu, mikä 2 vastaajaa. ”Muu, mikä?” vastaukset olivat liikunnanohjaaja 1 vastaaja ja työfysioterapeutti 1 vastaaja.



**KUVA 4. Ikä**

Ensimmäinen kysymys oli: ”Käytätkö luontolähtöisiä menetelmiä työssäsi, mitä?” Tämä kysymys oli pakollinen, ja siinä oli annettu vaihtoehtoja joista tuli valita itselleen sopivin. Kysymyksessä pystyi valitsemaan myös useamman vaihtoehdon. Vastaukset jakaantuivat seuraavasti: Luontoavusteisia menetelmiä käyttää 7 vastaajaa, kukaan vastaajista ei käytä työssään eläin-, puutarha- tai maatala-avusteisia menetelmiä, ja 1 vastaajista ei käytä työssään mitään luontolähtöisiä menetelmiä (Kuva 5).



**KUVA 5. Luontolähtöisten menetelmien käyttö**

Toinen kysymys oli: ”Kerro tarkemmin, mitä luontolähtöisiä menetelmiä käytät työssäsi.” Tähän kysymykseen vastasi 7 vastaajaa 8:sta. Vastaukset jakaantuivat analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraaviin kategorioihin: Ekopsykologiset harjoitukset 7 vastaajaa, seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka 6 vastaajaa, luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien terapeuttilinen tai terapiakäyttö 3 vastaajaa, ja tavoitteellinen luontoliikunta 5 vastaajaa (Taulukko 2).

**TAULUKKO 2. Luontoavusteisten menetelmien käyttö**

Luokittelussa luontoavusteiset menetelmät jakaantuivat ylä- ja alaluokkiin. Yläluokkia olivat yllä mainitut ekopsykologiset harjoitukset, seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka, luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien terapeuttinen tai terapiakäyttö, sekä tavoitteellinen luontoliikunta. Alaluokat tulevat ilmi edellä olevasta tummennetusta tekstistä.

Ekopsykologisiksi harjoituksiksi jäsenyivät **erilaiset keskustelut, rentoutumis-, rauhoittumis- ja hiljentymisharjoitukset, kävelykokoukset, voimavarakävely, mielipaikkaharjoitukset, sekä hyvinvointiharjoitukset.**

*”Ekopsykologiaan pohjaavia toiminnallisia menetelmiä, kuten erilaisia rauhoittumis- ja hiljentymisharjoituksia luonnossa ryhmille, keskusteluryhmiä tulen ääressä istuen...”*

*”Myös kävelykokouksia eri teemoista, jotka eivät suoraan liity luontoon.”*

*”Etsi mielipaikka -tyyppisiä harjoituksia, tai etsi paikka jossa näyttää kauniille/ tuoksuu hyvälle/ kuulostaa mieleiselle/ tuntuu hyvälle. Voimavarakävelytyyppisiä harjoitteita eli etsi ympäristöstä voimaannuttavia asioita. Paljon erilaisia henkiseen hyvinvointiin liittyviä harjoituksia ulkona sulan kelin aikaan (osa kuntoutujista liikkuu pyörätuolilla) ja ryhmien vetoa ylipäätään ulkona. Rentoutumista, hengitysharjoituksia ulkona.”*



Seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan menetelmiksi jäsenyivät **erilaiset elämyksiä tuottavat retket** (esimerkiksi kirkkoveneellä), sekä **yhteistoiminta- ja ryhmäytymisharjoitukset**.

*”Erilaiset ryhmäytymistä tukevat toiminnot luonnossa, esimerkiksi kirkkovenesoutu tai erilaiset luonnossa tapahtuvat ryhmän yhteistyötä vaativat rasti-tehtävät.”*

*”Luonto voimavarana teema retkeillen lähialueella, retken yhteydessä nuotiokahvit ja keskustelut luonnon merkityksestä hyvinvoinnille.”*

Luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien terapeuttisen käytön tai terapiakäytön menetelmiksi jäsenyivät **mielimaiseman hakeminen -harjoitus, luontotaideteoksen tekeminen, luontoaistimukset, luonnon materiaalien käyttö** (muun muassa ryhmäytymisen apuvälineenä sekä terapiakäytössä), **luontokuvien terapiakäyttö** (muun muassa ryhmäytymisen apuvälineenä ja muistelussa), sekä **virtuaalinen metsäkävely**.

*”... luontoaistimukset (hiljaisuuden retriitti), lumiveistokset aiheeseen liittyen...”*

*”Sisällä: luonnosta kerätyt materiaalit (esim. muistikuntoutuksessa, ryhmässä tutustumisessa), luontokortit (esim. muistelussa, tutustumisessa), virtuaalinen metsäkävely mielenterveysseuran sivuilta, luontokuvat esim. voimavarakollaaseihin.”*

*”Ulkona: ryhmäytymistä/tutustumista luontomateriaalien avulla, esim. etsi luonnosta materiaali joka kuvaa sinua/jonka avulla kerrot itsestäsi/kertoo tunnetilastasi jne. Voidaan laittaa ryhmän kanssa esim. ”tilkkutäkiksi” tai taideteokseksi maahan kaikkien materiaalit.”*

Tavoitteellisen luontoliikunnan menetelmiksi jäsenyivät **erilaiset jumpat ja lihahuolto luonnossa, vesijumppa järvessä, lajikokeilut luonnossa** sekä ylipäänsä **liikunta luonnossa**.

*”... erilaisten jumppien vetäminen liikuntasalin sijaan hiekkarannalla, laiturilla, metsässä tai pihapiirissä yleensäkin.”*

*”Jumpat ulkona, lihahuoltoharjoitukset ulkona, vesijumppa järvessä...”*

*”Terveysliikunnan ohjaus luonnossa (lajikokeilut esim. kävely, sauvakävely, lumikenkäkävely, retkiluistelu, soutu, ulkokuntosali).”*

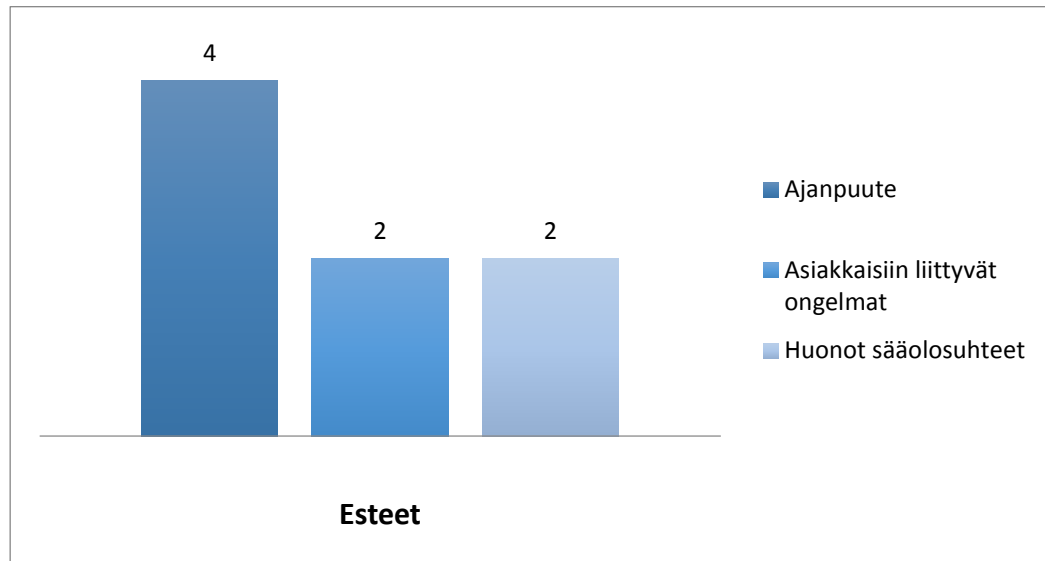
Luontoavusteisten menetelmien käytön jakautuminen eri ammattiryhmien keskuudessa näkyi vastauksissa tarkemmin tarkasteltuna seuraavasti: psykologien käyttämät luontoavusteiset menetelmät keskittyivät laajemmin ekopsykologisiin harjoituksiin sekä luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänten ja kuvien terapeuttiin tai terapiakäyttöön, kun fysioterapeuttien käyttämät luontoavusteiset menetelmät sitä vastoin keskittyivät laajemmin seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikkaan sekä tavoitteelliseen luontoliikuntaan.

Kolmas kysymys oli: ”Mikä mahdollisesti estää luontolähtöisten menetelmien käytön työssäsi?” Tähän kysymykseen vastasi 8 vastaajaa 8:sta. Kysymystä ei kuitenkaan ehkä täysin ymmärretty tai siihen ei haluttu vastata asianmukaisella tavalla, sillä 2 vastaajaa oli esteiden sijaan kertonut syitä sille, miksi luontolähtöisiä menetelmiä käytetään organisaatiossa. Tällöin vastauksista analysoitiin 6 vastausta 8:sta. Vastaukset jakaantuivat analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraavasti: Suurimpana esteenä luontolähtöisten menetelmien käytölle katsottiin olevan ajanpuute, näin vastasi 4 vastaajaa. Toiseksi suurimpana esteenä olivat huonot sääolosuhteet, 2 vastaajaa, ja asiakkaisiin liittyvät ongelmat; asiakkaiden apuvälineiden tarve, sekä suuri asiakkaiden määrä, 2 vastaajaa. Hankaloittaviksi tekijöiksi, mutta ei niinkään esteiksi, mainittiin myös asiakkaiden huonokuntoisuus, huono väline-/varustevalikoima, sekä asenteet (Taulukko 3).

*”Ajanpuute välillä häiritsee, sillä niihin pitää tehdä hieman valmisteluja ja myös pukeutumiseen menee aikaa, joka joskus on hyvin tiiviissä päivässä hankalaa löytää.”*

*”Talviaikaan hankalaa lähteä ryhmän kanssa ulos kun omat kuntoutujani iäkkäitä/monesti käyttävät liikkumiseen apuvälineitä esim. pyörätuoli ja jos useampi kuntoutuja, joka liikkuu apuvälineellä/kovin hitaasti jne, ryhmässä on vaikea mennä talvella (liukkaat, kylmä). Kesällä voimme olla esim. sisäpihalla tälläkin porukalla eikä kesällä niinkään ole rajoitteita.”*

*”Hankaloittavia tekijöitä ovat mm. kuntoutusohjelmien tiiviit ohjelmasisällöt, väline- ja varustevalikoima. Ehkä myöskään organisaatio/johto ei miellä luontolähtöisiä menetelmiä ”tehokkaiksi”. Kelan standardit eivät ohjaa/kannusta näiden käyttöön (eivät tosin kielläkään). Resurssointi välineisiin, koulutukseen ja työntekijöiden käytettävissä olevaan aikaan mahdollistaisi luontolähtöisten menetelmien paremman käytön.”*

**TAULUKKO 3. Luontolähtöisten menetelmien käytön esteet**

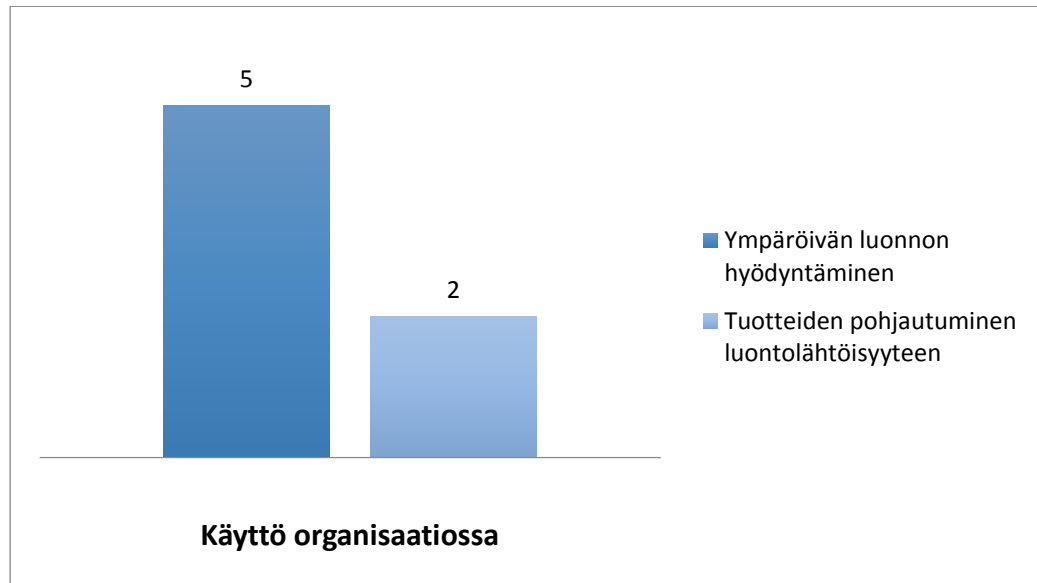
Neljäs kysymys oli: ”Miten luontolähtöisiä menetelmiä käytetään organisaatiossasi?” Tähän kysymykseen vastasi 7 vastaajaa 8:sta. Vastaukset jakaantuivat analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraavasti: Suurin osa vastasi, että ympäröivää luontoa hyödynnetään hyvin monipuolisesti organisaatiossa, näin vastasi 5 vastaajaa. Toisena asiana mainittiin tuotteiden pohjautuminen luontolähtöisyyteen, näin vastasi 2 vastaajaa. Luontolähtöisten menetelmien käytön katsottiin organisaatioissa olevan kuitenkin hyvin vaihtelevaa, sillä toisaalla käyttö ei ollut mitenkään systemaattista, kun toisaalla sitä katsottiin käytettävän kohtuullisen hyvin ja laajasti. Luontolähtöisten menetelmien käytön katsottiin olevan myös riippuvainen kuntoutustyöntekijästä itsestään. Vastauksia voi tarkastella taulukosta 4.

*”...Jumppia ja erilaisia ryhmiä pidetään muutenkin paljon ulkona tai esimerkiksi laavulla tai kodalla.”*

*”Ympäröivää luontoa pyritään mahdollisimman monipuolisesti hyödyntämään toiminnassa. Monet tuotteet pohjautuvat luontolähtöisyyteen.”*

*”...käyttäminen on nyt sellaista, että joku innokkaasti käyttää ja joku taas ei lainkaan, eikä "systemaattisempaa" tapaa ole. Toivoisi että luontomenetelmät kulkisivat kaikessa kuntoutuksessa mukana riippumatta siitä, kuka henkilö kuntoutusta toteuttaa.”*

*”Kohtuullisen hyvin ja laajasti. Käyttö riippuu osittain ohjaajan omasta harrastuneisuudesta, suuntautuneisuudesta ja taidoista.”*

**TAULUKKO 4. Luontolähtöisten menetelmien käyttö organisaatiossa**

Viides kysymys oli: ”Minkä erityisryhmän/erityisryhmien kuntoutuksessa luontolähtöisiä menetelmiä käytät?” Tähän kysymykseen vastasi 7 vastaajaa 8:sta. Vastauksista ilmeni, että luontolähtöisiä menetelmiä käytetään ikäihmisten kuntoutuksessa, näin vastasi 4 vastaajaa. Kysymystä ei kuitenkaan todennäköisesti täysin ymmärretty, sillä vastauksissa mainittiin myös muun muassa työikäiset, TULES-kuntoutujat, sekä neurologisia sairauksia sairastavat, jotka ovat kyllä ryhmiä, mutta eivät erityisryhmiä. Erityisryhmiksi katsotaan kuuluvaksi esimerkiksi ikäihmiset, kehitysvammaiset sekä mielenterveyskuntoutujat.

Kuudes kysymys oli ” Millaisia kokemuksia olet havainnut luontolähtöisillä menetelmillä saavutettavan kuntoutujien näkökulmasta?” Tähän kysymykseen vastasi 8 vastaajaa 8:sta. Vastaukset jakaantuivat analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraavasti: Rentoutuminen mainittiin suurimassa osassa vastauksissa koetuksi kokemukseksi, näin vastasi 4 vastaajaa. Seuraavaksi eniten mainittuja kokemuksia olivat ryhmäytyminen, 2 vastaajaa, ja rauhoittuminen, 2 vastaajaa. Muiksi kokemuksia jäsentyivät aktivoituminen, stressireaktioista palautuminen, oivaltaminen, uuden oppiminen, elämyksien kokeminen, nopeampi keskusteluyhteyden avautuminen, luontosuhteen esille tuominen, voimavarojen lisääntyminen, elpyminen, sekä luonnosta nauttiminen. Vastauksia voi tarkastella taulukosta 5.

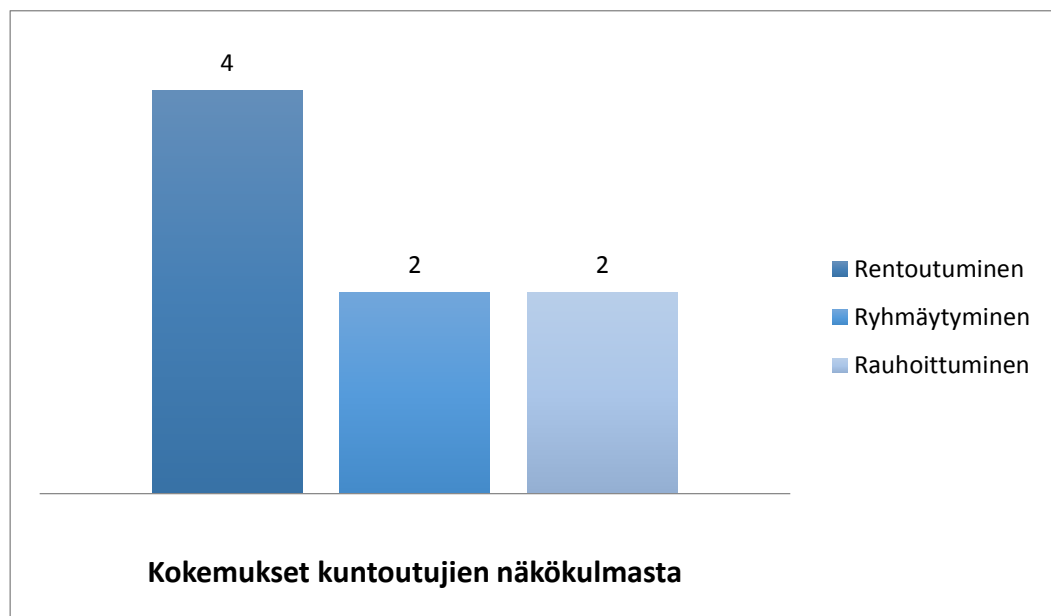
*”Rentoutuminen helpottuu, ryhmäytyminen sekä vertaistuki korostuu, motivaatio liikkumiseen lisääntyy.”*

*”Luonto auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan ja joskus jopa keskusteluyhteyden saa aukeamaan paremmin.”*

*”Kuntoutujat tykkäävät kovasti, tuovat esille luonnon läsnäolon omassa elämässään ja miten tärkeä elementti se on tai on aiemmin ollut. Kuntoutujille tulee tunne, että ”tätähän jo on elämässäni” eli että kuntoutus on hyvin arkeen ja heidän omaan elämään uppoutuvaa.”*

*”Lisäävät voimavaroja, elvyttävät. Tarjoavat yhden näkökulman parantaa työstä palautumista, hoitaa sairautta tai parantaa terveyttä ja hyvinvointia.”*

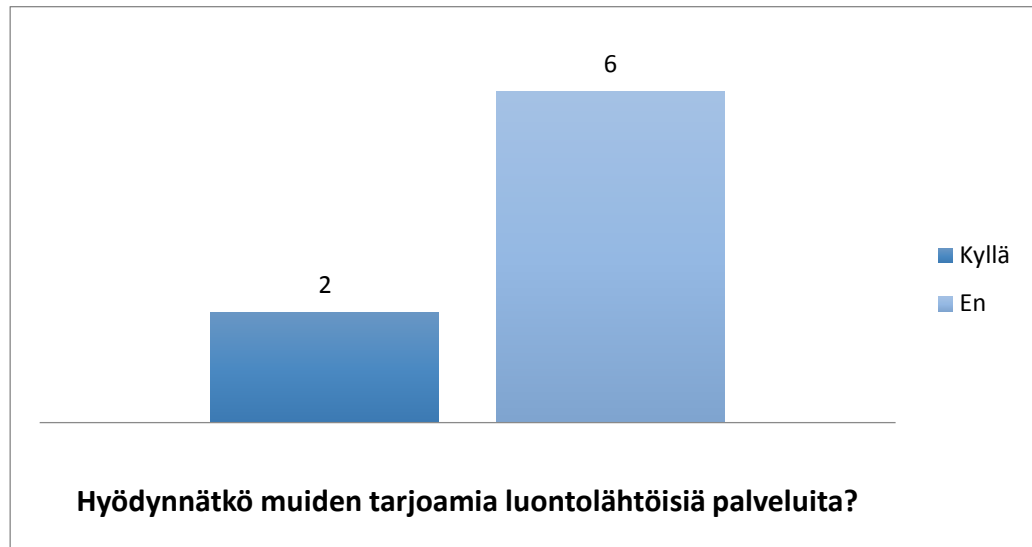
#### **TAULUKKO 5. Kokemukset kuntoutujien näkökulmasta**



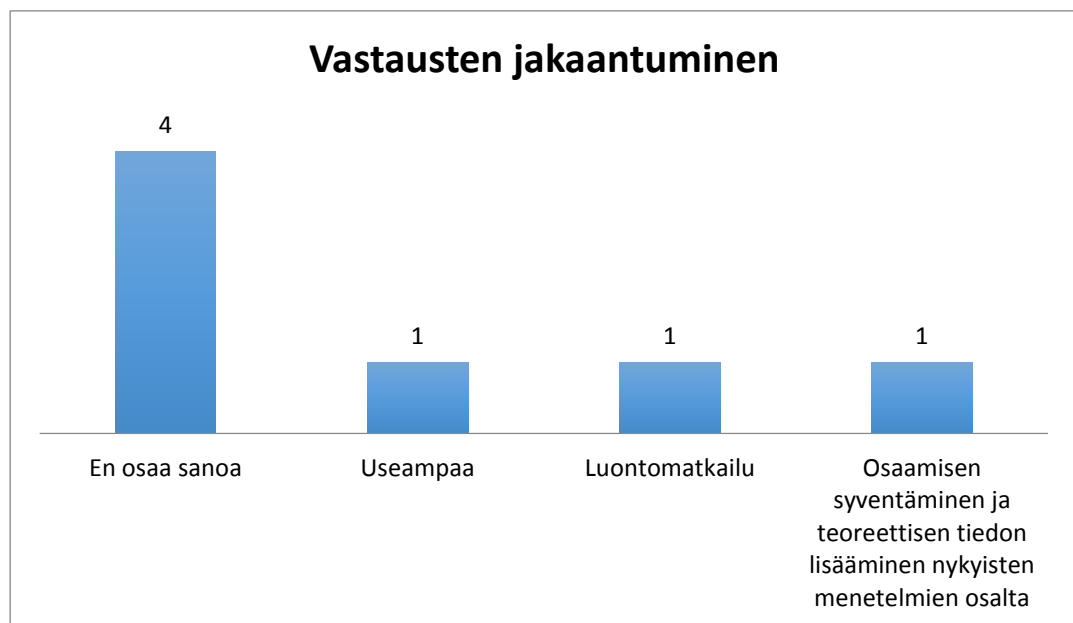
Seitsemäs kysymys oli: ”Hyödynnätkö muiden tarjoamia luontolähtöisiä palveluita (esim. maatilavierailut, terapiaeläimet, kaverikoiratoiminta, luontomatkailu, jne), mitä?” Tähänkin kysymykseen vastasi 8 vastaajaa 8:sta. Vastauksista ilmeni, että vastaajista 2 hyödyntää muiden tarjoamia luontolähtöisiä palveluita. Näitä palveluita ovat issikkavaellus sekä erilaiset tutustumiskäynnit ja retket maakunnan eri kohteisiin. Vastauksia voi tarkastella taulukosta 6.

*”Ulkopuoliselta palveluntuottaja tarjoaa vapaa-ajan ohjelmassamme esim. tutustumista Salpalinjaan.”*

*”Hyödynnän. Issikkaratsastus, vierailu eri kohteissa (esim. Lusto, Siikalahti, Riihisaaren maakuntamuseo).”*

**TAULUKKO 6. Muiden tarjoamien luontolähtöisten palvelujen hyödyntäminen**

Kahdeksas kysymys oli: ”Mitä sinulle uutta luontolähtöistä menetelmää voisit kuvitella käyttäväsi työssäsi tulevaisuudessa?” Tähän kysymykseen vastasi 7 vastaajaa 8:sta. Vastaukset jakaantuivat analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraavasti: Vastaajista 4 vastasi, ettei osaa sanoa mitä uutta menetelmää voisi kuvitella hyödyntävänsä tulevaisuudessa. 3 vastaajan vastaukset vaihtelivat kysymyksen osalta seuraavasti: useampaa, luontomatkailua, sekä osaamisen syventäminen ja teoreettisen tiedon lisääminen nykyisten menetelmien osalta. Vastauksia voi tarkastella taulukosta 7.

**TAULUKKO 7. Luontolähtöisten menetelmien käyttö tulevaisuudessa**

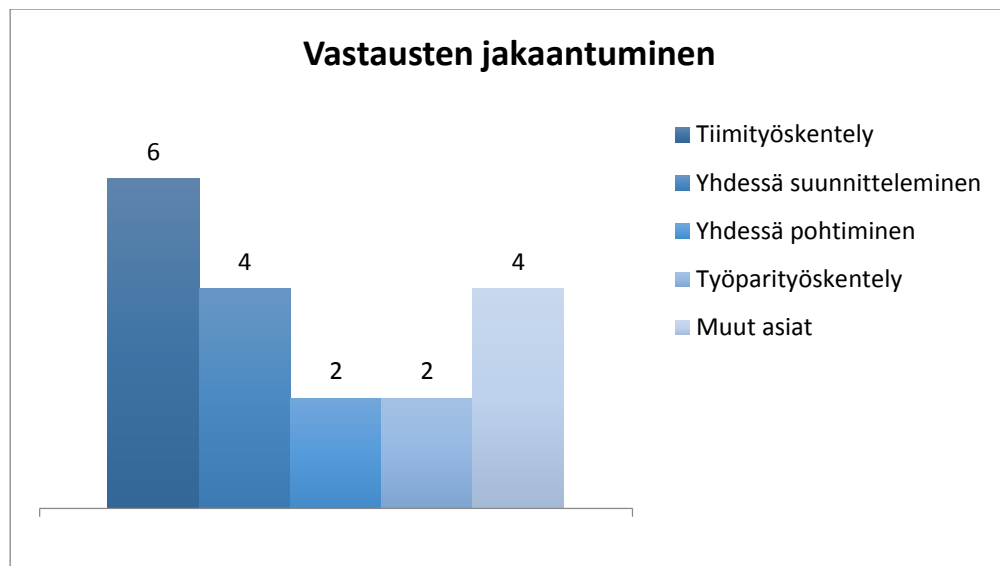
Yhdeksäs kysymys oli: ”Miten moniammatillisuus näkyy työssäsi?” Tähänkin kysymykseen vastasi 7 vastaajaa 8:sta. Vastauksista ilmeni analysoinnin ja luokittelun jälkeen seuraavaa: Moniammatillisuus näkyy 6 vastaajan mukaan tiimityöskentelynä, 4 vastaajan mukaan asioiden yhdessä suunnittelemisena, 2 vastaajan mukaan asioiden yhdessä pohtimisena, sekä 2 vastaajan mukaan työparityöskentelynä. Moniammatillisuus näkyy vastausten perusteella myös kokemusten vaihtamisena, neuvojen ja ohjeiden vaihtamisena, kollegiaalisena tukena, sekä kuntoutustuotteiden kehittämisenä. Moniammatillisuuden katsottiin näkyvän kaikella tapaa ja koko ajan. Vastauksia voi tarkastella taulukosta 8.

*”Kaikella tapaa. Jokaisen kurssin/asiakkaan kanssa hyödynnetään erilaisia moniammatillisia tiimejä sekä kollegiaalista tukea.”*

*”Monia asioita pohdintaan ja suunnitellaan yhdessä...” ”Myös työelämänasiantuntijan kanssa vaihdetaan kokemuksia ja tehdään suunnittelua kuntoutujaryhmille.”*

*”Kuntoutustuotteiden kehittäminen moniammatillisella tiimillä, asiakkaiden käsittely tiimeissä, työskentely työpareina ja moniammatillisena tiiminä, lausuntojen yhteinen työstäminen.”*

**TAULUKKO 8. Moniammatillisuuden näkyminen työssä**



## 10 POHDINTA

### 10.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole selvää tutkittavien määräsääntöä, vaan laatu tulee tiedonkeruun ja analyysin syvyydestä. Tärkeää onkin, että informantit eli tutkittavaksi valitut tietävät ilmiöstä mahdollisimman paljon. Tällöin he edustavat ilmiön kannalta oleellisia havaintoyksikköjä. Laadullinen tutkimus ei myöskään pyri yleistettävyyteen, vaan ymmärtämään ja selittämään ilmiötä. (Kananen 2014, 95–97.) Kyselyyn vastasi 8 kuntoutustyöntekijää 32:sta. Tulosten perusteella 7 vastaajaa 8:sta käyttää luontolähtöisiä menetelmiä työssään. Tästä voidaan päätellä, että suurimmalla osalla vastaajista on kokemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että luontolähtöisten menetelmien käyttö ei ole vielä vakiintunutta, mutta menetelmien hyödyt on havaittu ja halu kehittää toimintaa luontolähtöisempään suuntaan on havaittavissa. Tulosten perusteella voidaan päätellä, ettei sukupuolella, iällä tai ammatilla näyttäisi olevan merkitystä siinä, käytetäänkö luontolähtöisiä menetelmiä kuntoutuksessa vai ei. Tulosten perusteella voidaan myös päätellä, että luontoavusteisia menetelmiä osataan jo melko hyvin hyödyntää kuntoutuksessa. Mainittakoon, että suurin osa esitestaukseen osallistuneista vastasi myös käyttävänsä luontoavusteisia menetelmiä työssään, minkä vuoksi tulosta voidaan pitää luotettavana. Muut menetelmät (eläinavusteiset, puutarha-avusteiset ja maatala-avusteiset) eivät sitä vastoin ole vielä saaneet jalansijaa opinnäytetyöhön osallistuneiden kuntoutuskeskusten kuntoutusohjelmissa. Yksi vastaaja tosin mainitsee, että uusia luontolähtöisiä menetelmiä aiotaan hyödyntää jo lähitulevaisuudessa. Syyt muiden menetelmien käyttämättömyydelle eivät kuitenkaan täysin selviä vastauksista. Lisäkoulutus voisi olla yksi ratkaisu, jolla laajentaa osaamista ja vaikuttaa luontolähtöisten menetelmien monipuolisempaan käyttöön.

Moniammatillinen yhteistyö välittyi vastauksista. Vuorovaikutus, kollegiaalisuus, tiedon jakaminen, kehittäminen ja asiantuntijuuden hyödyntäminen tulivat vastauksissa esille. Myös organisaatorakenne mahdollistaa moniammatillisen yhteistyön ja se näkyy jokapäiväisessä toiminnassa. Luontoympäristö ja kuntoutuskeskusten sijainti nähtiin vastauksissa valttikorttina ja voimavarana, jota kannattaisi hyödyntää kuntoutuksessa. Myös puitteet luontolähtöisten menetelmien käytölle koettiin hyväksi. Orga-



nisaation katsottiin ainakin joissain vastauksissa kannustavan käyttämään luontolähtöisiä menetelmiä ja tätä näkemystä vahvistivat muun muassa vastaukset, joissa kerrottiin luonnon hyödyntämisestä kuntoutusohjelmien toteutuksessa, luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävistä kursseista, pihapiirin muutostöistä, sekä valmiista toimintaohjeista ja -malleista eri kuntoutujaryhmille. Osa kuntoutustyöntekijöistä oli halukkaita kehittämään itseään ja oppimaan uusia asioita. Myös avoimuus uudelle välittyi vastauksista. Tuloksista käy lisäksi ilmi luontolähtöisten menetelmien soveltuvuus monenlaisille ja -ikäisille asiakasryhmille.

## 10.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Aloitin opinnäytetyön ideoinnin tammikuussa 2015. Opinnäytetyön aihe tarkentui ja rajaantui huhtikuussa 2015, jolloin olin myös yhteydessä yhteistyökumppaneihin. Keväällä 2015 opinnäytetyön suuntaviivat varmistuivat ja ideapaperi hyväksyttiin 12. toukokuuta. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen (Liite 4) ja suunnitelman aloittaminen venyi kuitenkin loka-marraskuuhun 2015. Taustatiedon keruuta tapahtui toukokuusta 2015 huhtikuuhun 2016 saakka. Tutkimuksia oli aluksi vaikea löytää, sillä hakusanoilla ei ollut toivottua vastetta. Pitkäjänteisyys kuitenkin palkittiin ja tutkimuksia alkoi lopulta löytyä verrattain hyvin paljonkin; niin suomalaisia kuin kansainvälisiä. Tiedonhaussa käytin apuna muun muassa koulun kirjaston Kaakkuri-Finna -tietokantaa, sekä Google Scholaria.

Opinnäytetyön tekeminen oli osaltani hyvin itseohjautuvaa, enkä varsinaisesti tarvinnut ulkopuolista apua ohjaajaa lukuun ottamatta. Opinnäytetyön prosessissa vahva kiinnostukseni aihetta kohtaan toimi kantavana tekijänä, mutta toisaalta se myös hidasti prosessin etenemistä uppoutuessani välillä liian pitkäksi aikaa tiedonkeruuseen. Välillä koin turhautumista huomattessani käyttäneeni aikaa epäoleellisen tiedon etsimiseen ja kirjoittamiseen; rajaaminen oli tällöin pettänyt. Kirjoittaminen oli välillä myös hyvin haasteellista, varsinkin prosessin alussa. Itsekriittisyys ja aloittamisen vaikeus meinasi tehdä opinnäytetyöstä pelottavan mörön. Valmistumisen häämöttäessä oli kuitenkin pakko tarttua itseään niskasta kiinni, ja niinpä tekstiä alkoi loppujen lopuksi syntyä.

Helmikuussa 2016 otin yhteyttä ohjaajaani ja lähetin suunnitelman hänelle kommentoitavaksi. Kommenttien pohjalta korjasin vielä suunnitelman, minkä jälkeen sovimme

suunnitelman esittämisajankohdasta. Olin myös ollut hyvissä ajoin yhteydessä opponiijaani, jolle lähetin väliaikatieta opinnäytetyön etenemisestä. Esitin opinnäytetyön suunnitelman 10.3.2016.

Aineistokeruumenetelmänä käytin kyselyä, joka oli auki ajalla 14.–25.3.2016. Valitettavasti joskus hyvinkin valittu ajankohta ei anna tarpeeksi suurta vastausprosenttia, sillä kiire, varsinaisen työn aiheuttamat vaatimukset ja kyselyiden runsaus saattavat muodostua esteeksi kyselyyn osallistumiseen. Näin kävi omassa opinnäytetyössäni, sillä yhteyshenkilöiden mukaan pääsiäistä edeltävä viikko aiheutti kuntoutuskeskuksissa kiirettä, minkä lisäksi osa kuntoutustyöntekijöistä oli jo ehtinyt lähteä viettämään lomaa. Pääsiäisen aiheuttamien haasteiden lisäksi opinnäytetyön kyselyä ei ollut toisessa kuntoutuskeskuksessa inhimillisestä syystä välitetty ajallaan eteenpäin kuntoutustyöntekijöille. Kiireisen ajankohdan ja inhimillisen virheen takia kyselyn vastausaika pidennettiin viidellä päivällä, kun alkuperäisen suunnitelman mukaan kyselyn oli tarkoitus olla auki vain viikon, ajalla 14.–20.3.2016.

Vastauksien laatu oli kyselyssä kuitenkin pääasia: määrää tärkeämpää oli vastausten sisältö, ja tähän tavoitteeseen päästiin. Koenkin saaneeni tutkimuskysymyksiini vastauksia ja uskon, että kuntoutuskeskukset voivat hyödyntää tutkimukseni tuloksia kehittäessään toimintaansa. Lisäksi toivon, että tutkimus lisää kiinnostusta luontolähtöisten menetelmien käytölle opinnäytetyöhöni osallistuvissa kuntoutuskeskuksissa.

Kriittinen ajattelu ja tiedonhakutaitoni kehittyivät opinnäytetyötä tehdessäni. Opinnäytetyön tekeminen oli stressaavaa, mutta toisaalta mielenkiintoista ja palkitsevaa. Pitkäjänteisyys ei ole vahvin osaamisalueeni, mutta koen opinnäytetyön tekemisen kasvattaneen sitä. Tulevaisuudessa tulen myös varmasti hyödyntämään luontoa hyvinvoinnin edistämässä.

### **10.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Jatkotutkimuksien aiheiksi esittäisin luontolähtöisten menetelmien käytön syvempää tutkimista kuntoutuksessa sekä jonkinlaisen oppaan kehittämistä kuntoutustyöntekijöille kuntoutustyön tueksi. Syvempään analyysiin voitaisiin päästä esimerkiksi haastattelun ja havainnoin yhdistelmällä. Haastattelun voisi tehdä niin kuntoutustyöntekijöille kuin kuntoutujille. Näin saataisiin uutta näkökulmaa aiheeseen. Haastattelun

voisi tehdä myös useammalle ammattiryhmän edustajalle. Havainnoimalla saataisiin myös uusia ulottuvuuksia, kun toimintaa ja vaikutuksia voitaisiin tarkastella laajemmin. Kuntoutustyön tueksi kehitettävästä oppaasta kuntoutustyöntekijät saisivat konkreettisia neuvoja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen. Opas voisi olla myös kannustimena luontolähtöisten menetelmien monipuolisemmalle käytölle.

## LÄHTEET

Achté, K., Kilpiö, P., Ollikainen, L., Pihkanen, T., Rantanen, I., Rinne, M., (toim.) 1967. Psykiatrinen kuntoutus. Helsinki: WSOY.

Ahonen, O., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V., Blek-Vehkaluoto, M., Uski-Tallqvist, T. 2013. Kliininen hoitotyö: Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Aro, Jenni 2003. Hevonen - terapeutti ja työtoveri; Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7806/G0000387.pdf?sequence>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.11.2015.

Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli: luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Arvonen, Sirpa 2015. Metsämieli: kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Bird, William 2007. Natural Thinking: Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health. The Royal Society for the Protection of Birds. PDF-dokumentti. [https://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking\\_tcm9-161856.pdf](https://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.

Brown, D., Barton J., Gladwell, V. 2013. Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress. Environmental Science & Technology 11, 5562-5569. WWW-dokumentti. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3699874/>. Ei päivitystietoja. Luettu 16.1.2016.

COST 866 Green Care in Agriculture 2006. Memorandum of Understanding. PDF-dokumentti. [http://w3.cost.eu/fileadmin/domain\\_files/ABFS/Action\\_866/mou/866-e.pdf](http://w3.cost.eu/fileadmin/domain_files/ABFS/Action_866/mou/866-e.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 23.11.2015.

Green Care Etelä-Savo 2016. Green Care - Luontohoiva. WWW-dokumentti. <http://esavogreencare.ning.com/>. Ei päivitystietoja. Luettu 1.3.2016.

Green Care Finland Ry 2016. Yhdistys. WWW-dokumentti. <http://www.gcf Finland.fi/Yhdistys>. Ei päivitystietoja. Luettu 27.3.2016.

Green Care Finland Ry 2016a. Green Care osana yhteiskunnallista muutosta. WWW-dokumentti. <http://www.gcf Finland.fi/news/ita-suomen-ita-suomen-green-care-alueyhdistys-osaksi-yhteiskunnallista-muutosta>. Ei päivitystietoja. Luettu 4.4.2016.

Green Care Finland Ry 2016b. Green care toiminnan eettiset ohjeet. PDF-dokumentti. <http://www.gcf Finland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>. Päivitetty 13.4.2012. Luettu 25.11.2015.

Herttua 2016. Etusivu. WWW-dokumentti. <http://www.herttua.fi/fi/etusivu>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.2.2016.

- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2011. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi.
- Hirvonen, Johanna 2014a. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Tutkimuksia ja raporte-  
ja. Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79918/URNISBN9789515884138.pdf?](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79918/URNISBN9789515884138.pdf?sequence=1)  
sequence=1. Ei päivitystietoja. Luettu 15.12.2015.
- Hirvonen, Johanna 2014b. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Teoksessa  
Hirvonen, Johanna & Skyttä, Teija (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - opas  
asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 24–27.
- Hämeen ammattikorkeakoulu 2016. Laadullisen aineiston käsittely: Tulkinnalliset  
menetelmät. PDF-dokumentti. [http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/tutkiva-](http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/tutkiva-toiminta/Documents/HAMK_11_Analyysit_osa_II.pdf)  
toiminta/Documents/HAMK\_11\_Analyysit\_osa\_II.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu  
4.4.2016.
- Isoherranen, K., Rekola, L., Nurminen, R. 2008. Enemmän yhdessä - moniammatilli-  
nen yhteistyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Isoherranen, Kaarina 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Isoherranen, Kaarina 2012. Uhka vai mahdollisuus - moniammatillista yhteistyötä  
kehittämässä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. PDF-dokumentti.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen\\_vaitoskirja.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf). Ei  
päivitystietoja. Luettu 12.4.2016.
- Jankkila, Hilikka (toim.) 2012. Green Care - hyvinvointia Pohjoisen luonnosta. Rova-  
niemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30. PDF-dokumentti.  
<http://www.ramk.fi/loader.aspx?id=b48a1dc6-02d9-49d8-8c86-7736398d6d5f>. Ei  
päivitystietoja. Luettu 10.11.2015.
- Jyväskylän yliopiston Koppa 2015. Laadullinen tutkimus. WWW-dokumentti.  
[https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategi](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus)  
at/laadullinen-tutkimus. Ei päivitystietoja. Luettu 28.12.2015.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki:  
WSOYpro Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016. Teemoittelu. WWW-dokumentti.  
[http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-](http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu)  
materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu. Ei päivitystie-  
toja. Luettu 4.4.2016.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä : miten kirjoitan kvalita-  
tiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kestävää kasvua ja työtä 2014-2020, Suomen rakennerahasto-ohjelma. Hoivafarmi -  
hankehakemus. EURA 2014 -järjestelmä. PDF-dokumentti. Ei päivitystietoja. Luettu  
1.3.2016.

- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A., Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kruger, Katherine & Serpell, James 2006. Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice. Elsevier, 21-38. PDF-dokumentti. <https://lemosandcrane.co.uk/resources/Handbook%20on%20Animal-Assisted%20Therapy%20-%20Animal-Assisted%20Intervention%20in%20mental%20Health.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.1.2016.
- Kruunupuisto 2016. Etusivu. WWW-dokumentti. <http://www.kruunupuisto.fi/>. Päivitetty 2016. Luettu 24.2.2016.
- Kuusela, Katja 2007. Asfalttilampola; Luonto palvelutalossa asuvien vanhusten elämässä. KaupunkiElvi-hankkeen osaraportti 4. Lapin yliopisto. PDF-dokumentti. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=7252ac3b-a3f1-4be3-bdad-8b829199b9ae>. Ei päivitystietoja. Luettu 4.12.2015.
- Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Journal of Public Health* 2, 93-100. Abstract. WWW-dokumentti. <http://www.publichealthjrn.com/article/S0033-3506%2810%2900320-3/abstract>. Ei päivitystietoja. Luettu 16.1.2016.
- Liikenteen tutkimuskeskus Verne 2016. Tiedon analysointi. Tampereen teknillinen yliopisto. <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 3.3.2016.
- Lohr, V., Pearson-Mims, C., Goodwin, G. 1996. Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment. *Journal of Environmental Horticulture* 2, 97-100. PDF-dokumentti. [http://www.hrresearch.org/docs/publications/JEH/JEH\\_1996/JEH\\_1996\\_14\\_2/JEH%2014-2-97-100.pdf](http://www.hrresearch.org/docs/publications/JEH/JEH_1996/JEH_1996_14_2/JEH%2014-2-97-100.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.
- Lohr, V., Pearson-Mims, C., Goodwin, G. 1996. Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment. *Plants-for-People* PDF-dokumentti. <http://plantsolutions.com/documents/InteriorPlantsWorkerProductivity.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.
- Malin, Minna-Helena 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. PDF-dokumentti. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna\\_Malin\\_Gradu.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 17.11.2015.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., St Leger, L. 2006. Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International* 1, 45-54. PDF-dokumentti. <http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full.pdf+html>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.1.2016.

Markkola, Kirsi 2013. Moniammatillinen, ammattiryhmien välinen ja ammattirajat ylittävä yhteistyö erikoissairaanhoidossa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. PDF-dokumentti.

[http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/102057/Gradu\\_Markkola\\_2014.pdf?sequence=2](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/102057/Gradu_Markkola_2014.pdf?sequence=2). Ei päivitystietoja. Luettu 12.4.2016.

Mesimäki, Kaisa 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa; Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. PDF-dokumentti.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29316/Gradu\\_MesimakiKaisa.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29316/Gradu_MesimakiKaisa.pdf?sequence=2). Ei päivitystietoja. Luettu 3.12.2015.

MTT 2016a. Green Care - Hyvinvointipalveluja maaseudulta. WWW-dokumentti.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare>. Ei päivitystietoja. Luettu 17.12.2015.

MTT 2016b. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. VoiMaa! -hanke. PDF-dokumentti.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 2.12.2015.

MTT 2016c. Mitä Green Care on? WWW-dokumentti.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>. Ei päivitystietoja. Luettu 17.12.2015.

Nikander, Pirjo 2003. Moniammatillinen yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon haasteena. Vuorovaikutuksellinen näkökulma. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 40.

PDF-dokumentti. <http://people.uta.fi/~pirjo.nikander/Nikander.pdf>. Päivitetty 21.1.2004. Luettu 12.4.2016.

Orava, Jenna 2010. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus hevostoiminnan ohjaajien kuvaamana. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. PDF-dokumentti. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110185/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110185.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110185/urn_nbn_fi_uef-20110185.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 16.12.2015.

Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Morikawa, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. 2009. Physiological Effects of Forest Recreation in a Young Conifer Forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica* 2, 291-301. PDF-dokumentti.

<http://www.metla.fi/silvafennica/full/sf43/sf432291.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 16.1.2016.

Rappe, E., Lindén, L., Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rappe, Erja 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Department of Applied Biology. Publication no. 24. University of Helsinki. PDF-dokumentti.

<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 19.12.2015.

Rappe, Erja 2015. Luontoympäristö ja green care -toiminta vankilassa. Rikosseuraamuslaitos. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2015. PDF-dokumentti.

[http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/Y0r36aiwp/2015-01\\_Rappe\\_Luontoymparisto\\_ja\\_green\\_care\\_toiminta\\_vankilassa.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/Y0r36aiwp/2015-01_Rappe_Luontoymparisto_ja_green_care_toiminta_vankilassa.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 23.1.2016.

Ronkainen, Suvi & Karjalainen, Anne (toim.) 2008. Sähköä kyselyyn! : Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2016. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html). Ei päivitystietoja. Luettu 3.3.2016.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salonen, Kirsi 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, Irma & Kailo, Kaarina (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 49–70.

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

Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. PDF-dokumentti. <https://www.innokyla.fi/documents/440447/baa96cfa-68c5-4db1-a59c-011248826597>. Ei päivitystietoja. Luettu 27.12.2015.

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Silius, Kirsi 2005. Sisällönanalyysi. TTY/DMI/Hypermedialaboratorio. WWW-dokumentti. [http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Silius150405.pdf](http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf). Päivitetty 14.4.2005. Luettu 3.3.2016.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76. PDF-dokumentti. [https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini\\_Yhteiskunta\\_politiikka.pdf](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskunta_politiikka.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu. 17.12.2015.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2016.

Sote- ja aluehallintouudistus 2016. Sote-uudistuksen tavoitteet. WWW-dokumentti. <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/tavoitteet>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2016.

Suopanki, Armi 2011. Green Care sosiaalityön mahdollisuutena. Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto. PDF-dokumentti. [http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki\\_kandi.pdf?fileId=5584](http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584). Ei päivitystietoja. Luettu 12.12.2015.



- Taideteollinen korkeakoulu 2016. Virtuaaliyliopisto. Otantatutkimus. WWW-dokumentti.  
[http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html\\_files/133\\_empiir.html](http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/133_empiir.html). Ei päivitystietoja. Luettu 19.2.2016.
- Taka-aho, Mervi 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005468.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN_NBN_fi_jyu-2005468.pdf?sequence=1). Ei päivitystietoja. Luettu 11.12.2015.
- Tietoarkisto 2016. KvantiMOTV. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti.  
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>. Päivitetty 26.8.2010. Luettu 19.2.2016.
- Tourula, Marjo & Rautio, Arja 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. PDF-dokumentti.  
[http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2016.
- Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Lee J., Kagawa, T., Miyazaki, Y. 2011. Physiological effects of nature visits. Nature Promoting Human Health Seminar in Helsinki 27.5.2011. [http://www.metla.fi/tapahtumat/2011/human-health/pdf/Tsunetsugu\\_seminar\\_sophia.pdf](http://www.metla.fi/tapahtumat/2011/human-health/pdf/Tsunetsugu_seminar_sophia.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 16.1.2016.
- Tuhkanen, Marja-Leena 2016. Puhelinkeskustelu 10.3.2016. Palvelupäällikkö. Hyvinvointikeskus Toivonlahti.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuovinen, Sirkka-Liisa 1986. Halikon sairaala 1926–1986. Turku: Varsinais-Suomen mielisairaanhuoltopiiri.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016. Hyvä tieteellinen käytäntö. WWW-dokumentti. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>. Päivitetty 4.11.2012. Luettu 5.4.2016.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luontomatkaile, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52. PDF-dokumentti.  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 7.12.2015.
- Ulrich, Roger 1984. View through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science 4647, 420-421. PDF-dokumentti.  
[http://www.ideal.forestry.ubc.ca/frst524/09\\_ulrich.pdf](http://www.ideal.forestry.ubc.ca/frst524/09_ulrich.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.
- Vainionpää, Anna-Maria 2011. Vankien kokemuksia eläinavusteisesta työtoiminnasta. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti.

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32430/Vainionpaa\\_Anna-Maria.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32430/Vainionpaa_Anna-Maria.pdf?sequence=1)- Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2016.

Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2016.

Velarde, M.D., Fry, G., Tveit, M. 2007. Health effects of viewing landscapes - Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening* 6, 199–212. PDF-dokumentti. [http://www.friskinaturen.org/media/landscape\\_viewing...\\_2\\_\\_bs.pdf](http://www.friskinaturen.org/media/landscape_viewing..._2__bs.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 23.1.2016.

Wells, Nancy & Evans, Gary 2003. Nearby Nature; A Buffer of Life Stress Among Rural Children. *Environment and Behavior* 3, 311-330. PDF-dokumentti. <http://www.mparcs.org/Portals/0/Resource-Center/Justifying%20Parks%20and%20Recreation/Health%20and%20Wellness/Nearby%20Nature%20-%20A%20Buffer%20of%20Life%20Stress%20Among%20Rural%20Children%20-%20Wells%20and%20Evans.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.

Wells, Nancy & Lekies, Kristi 2006. Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature Experiences to Adult Environmentalism. *Children, Youth and Environments* 1, 1-24. PDF-dokumentti. <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/NatureAndTheLifeCourse.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 17.1.2016.

Vilkkumaa, Ilpo 1994. Kuntoutuksen koko kuva. Lääketieteellinen Aikakauskirja *Duodecim*. WWW-dokumentti. [http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&viewTy-pe=viewArticle&tunnus=duo40315&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_ath=](http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewTy-pe=viewArticle&tunnus=duo40315&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_ath=). Ei päivitystietoja. Luettu 23.2.2016.

Vilkkumaa, Ilpo 2011. Moniammatillisuuden muutokset kuntoutuksessa. *Kuntoutusportti*. WWW-dokumentti. [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin\\_voisi\\_tutkia?bid=577](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=577). Päivitetty 02.05.2011. Luettu 12.4.2016.

Virtanen, Heidi 2011. ”Elämä vihertää ja paistetta kukille”; puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutukset mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun heidän itsensä, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82390/gradu04919.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu 18.12.2015.

Yamaguchi, M., Deguchi, M., Miyazaki, Y. 2006. The Effects of Exercise in Forest and Urban Environments on Sympathetic Nervous Activity of Normal Young Adults. *The Journal of International Medical Research* 2, 152-159. PDF-dokumentti. <http://imr.sagepub.com/content/34/2/152.full.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 16.1.2016.

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L., Soini, K. 2009. Green Care - terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2016.

Yli-Viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/CAREVA-hanke. PDF-dokumentti. <http://www.vihreaveraja-hanke.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.1.2016.

**SAATEKIRJE (esitestaajaryhmälle)**

**Arvoisa vastaaja!**

Olen sairaanhoitajaopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta, Savonniemen kampukselta. Opinnäytetyöni aihe on *Luontolähtöiset menetelmät kuntoutuksessa*. Luontolähtöisten menetelmien käyttö on ollut viime vuosien aikana tasaisesti kasvussa. Terveystieteiden alalle tarvitaan uusia innovatiivisia tapoja, joilla voidaan vastata asiakkaiden erilaisiin, alati muuttuviin tarpeisiin.

Opinnäytetyöni toteutetaan yhdessä kahden Itä-Suomessa sijaitsevan kuntoutuskeskuksen kanssa. Toteutustapana on Webropol-kysely, jonka tarkoituksena on kartoittaa luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa ja tarkastella moniammatillisuutta kuntoutustyössä. Tavoitteena on kehittää erilaisten luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa. Organisaationne, *Hyvinvointikeskus Toivonlahti*, on valittu opinnäytetyön kyselyn esitestaajaksi. Esitestauksen tarkoituksena on kehittää varsinaista kyselyä eli tarkastella kysymysten asettelua, muotoa, ymmärrettävyyttä, ulkoasua sekä vastaamiseen käytettyä aikaa (minuuteissa). Tarkoituksena ei siis varsinaisesti ole vastata kyselyyn, vaan pohtia sen sisältöä. Vastaukset tulevat ainoastaan opinnäytetyön tekijän tietoon ja vastaukset hävitetään välittömästi niiden analysoinnin jälkeen.

Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn 12.3.2016 mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Minna Räsänen

sairaanhoitajaopiskelija

minna.johanna.rasanen2@edu.mamk.fi

Mikkelin ammattikorkeakoulu, Savonniemen kampus

ohjaajana yliopettaja Leena Uosukainen

leena.uosukainen@mamk.fi

## SAATEKIRJE (yhteistyökumppaneille)

**Arvoisa vastaaja!**

Olen sairaanhoitajaopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta, Savonniemen kampukselta. Opinnäytetyöni aihe on *Luontolähtöiset menetelmät kuntoutuksessa*. Luontolähtöisten menetelmien käyttö on ollut viime vuosien aikana tasaisesti kasvussa. Terveystieteiden alalle tarvitaan uusia innovatiivisia tapoja, joilla voidaan vastata asiakkaiden erilaisiin, alati muuttuviin tarpeisiin.

Opinnäytetyö toteutetaan Webropol-kyselynä ja se on suunnattu Kruunupuiston sekä Herttuan kuntoutustyöntekijöille. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa ja tarkastella moniammatillisuutta kuntoutustyössä. Tavoitteena on kehittää erilaisten luontolähtöisten menetelmien käyttöä kuntoutuksessa. Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen, minkä vuoksi on erittäin tärkeää, että kaikkiin avoimiin kysymyksiin vastataan; mielellään kuvailevasti ja useammalla lauseella. Kyselyyn vastaaminen vie noin 20 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset käsitellään niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa. Vastaukset tulevat ainoastaan opinnäytetyön tekijän tietoon ja vastaukset hävitetään työn valmistuttua keväällä 2016.

Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn 25.3.2016 mennessä.

Linkki kyselyyn: <https://www.webpolsurveys.com/S/E00C6632294823FA.par>

Yhteistyöterveisin,

Minna Räsänen

sairaanhoitajaopiskelija

minna.johanna.rasanen2@edu.mamk.fi

Mikkelin ammattikorkeakoulu, Savonniemen kampus

ohjaajana yliopettaja Leena Uosukainen

leena.uosukainen@mamk.fi

## **Kysely**

### Taustatiedot

1. Sukupuoli:

mies       nainen

2. Ikä:

a) 18–35 vuotta

b) 36–55 vuotta

c) 56–65 vuotta

e) yli 65 vuotta

3. Ammatti:

a) sairaanhoitaja

b) fysioterapeutti

c) toimintaterapeutti

d) ravitsemusterapeutti

e) sosionomi

f) psykologi

g) muu, mikä: \_\_\_\_\_

Kysymykset

1. Käytätkö luontolähtöisiä menetelmiä työssäsi, mitä? Valitse seuraavista vaihtoehtoista. Huomaa, että voit valita useamman vaihtoehdon.
  - a) Eläinavusteiset menetelmät (esim. kaverieläin tai muu eläinavusteinen toiminta; sosiaalipedagoginen eläintoiminta; eläinavusteinen terapia)
  - b) Luontoavusteiset menetelmät (esim. tavoitteellinen luontoliikunta; luontoympäristön, luonnonmateriaalien, äänten ja kuvien terapeuttinen tai terapiakäyttö; luontoavusteinen elämyspedagogiikka ja ekopsykologia)
  - c) Puutarha-avusteiset menetelmät (esim. terapeuttinen piha; puutarhatoiminta; sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta; puutarhaterapia)
  - d) Maatila-avusteiset menetelmät (esim. elämyksellinen ruoan kasvattaminen ja metsänhoito; kuntouttava ja osallistava työ ja toiminta)
  - e) En käytä luontolähtöisiä menetelmiä työssäni
  - f) En osaa sanoa

2. Kerro tarkemmin, mitä luontolähtöisiä menetelmiä käytät työssäsi.

---

---

---

---

---

3. Mikä mahdollisesti estää luontolähtöisten menetelmien käytön työssäsi?

---

---

---

---

---

4. Miten luontolähtöisiä menetelmiä käytetään organisaatiossasi?

---

---

---

---

---

5. Minkä erityisryhmän/erityisryhmien kuntoutuksessa luontolähtöisiä menetelmiä käytät? Jos vastasit 1. kysymyksessä *En käytä luontolähtöisiä menetelmiä työssäni*, voit jättää vastaamatta tähän kysymykseen ja siirtyä seuraavaan.

---

---

---

---

---

6. Millaisia kokemuksia olet havainnut luontolähtöisillä menetelmillä saavutettavan kuntoutujien näkökulmasta?

---

---

---

---

---

7. Hyödynnätkö muiden tarjoamia luontolähtöisiä palveluita (esim. maatilavierailut, terapiaeläimet, kaverikoiratoiminta, luontomatkailu, jne), mitä? Kerro yksi tai useampi esimerkki.

---

---

---

---

---

8. Mitä sinulle uutta luontolähtöistä menetelmää voisit kuvitella käyttäväsi työssäsi tulevaisuudessa?

---

---

---

---

---

9. Miten moniammatillisuus näkyy työssäsi?

---

---

---

---

---



TAULUKKO 9. Kirjallisuuskatsaus

	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressi opinnäytetyön kannalta
Aro, Jenni 2003. HEVONEN - TERAPEUTTI JA TYÖTOVERI; Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsas- tusterapiasta. Pro gradu -tutkielma.	Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida ja tulkita ratsastusterapeutin kokemuksia, joita hän on saanut työssään ratsastusterapeutina.  Tavoitteena oli myös esitellä ja perustella ratsastusterapian käyttöä yhtenä terapiamuotona, verrata sitä muihin terapiamuotoihin sekä edistää tietämystä ratsastusterapiasta.	1 tarkasti valikoitu ratsastusterapeutti  Teemahaastattelu, kvalitatiivinen tutkimus	Tutkimus osoittaa ratsastusterapian olevan erittäin kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, jonka avulla voidaan vaikuttaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin.	Ratsastusterapian vaikuttavuus ja käyttö kuntoutusmuotona.
Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Tutkimuksia ja raportteja.	Raportissa kuvataan hankkeessa toteutetun asiakasvaikutusten arvioinnin viitekehys, käytännön toteutuksen vaiheet ja arvioinnin päätu-	Kehittämistyöhön osallistui 20 luontohoivakonseptilla toimivaa eteläsavolaista yritystä.	Vaikutusulottuvuuksiksi jäsenyivät <i>rauhoituminen, stressireaktioista palautuminen</i> ja <i>keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo,</i>	Luontolähtöisten menetelmien hyödyntäminen asiakkaiden kuntoutumisen tukena.

**LIITE 4(2).**  
**Monisivuinen liite**

	<p>lokset.</p> <p>Arvioinnissa näkökulmana oli erityisesti luontolähtöisten menetelmien hyödyntäminen asiakkaiden kuntoutumisen tukena.</p>	<p>Arviointiaineisto muodostui haastatteluista, sekä asiakastyön havainnoinnista:</p> <p>9 yrittäjää/ palveluntuottajaa, 6 asiakasta, 8 työntekijää</p>	<p><i>mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen.</i></p> <p>Vastaavasti eläinten kanssa toimittaessa hyvinvointivaikutuksiksi jäsennettiin <i>rauhottuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot</i> sekä <i>aktivoituminen ja vastuunotto.</i></p> <p>Raportin sivulla 35 on yhteenveto haastatteluissa esiin nousseista keskeisistä vaikutuksista, joita haastateltavat yrittäjät olivat asiakkaissaan havainneet.</p>	
<p>Kuusela, Katja 2007. ASFALTTI-LAMPOLA; Luon-</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella palvelutalossa asuvien ikääntyneiden luon-</p>	<p>Vanhusten palvelutalo ja sen asukkaat (n. 30 asukasta)</p>	<p>Palvelutaloasukkaiden mielestä luonto on osa elämää, ja se on helppo ja yhteinen puheenaihe.</p>	<p>Kuvaus luontolähtöisten menetelmien käytöstä ikääntyneiden palvelutalossa.</p>

to palvelutalossa asuvien vanhusten elämässä. KaupunkiElvi-hankkeen osaraportti 4.	tosuhteen, elämänlaadun ja toimintakyvyn suhdetta.	Etnografinen lähestymistapa (osallistuva havainnointi, haastattelu ja valokuvaaminen), kvalitatiivinen tutkimus	Luonnosta saa lohtua ja vertaistukea vanhenemisprosessissa. Luontosuhteen toiminnallisuustasoon vaikuttaa palvelutalon kannustus. Luontosuhdetta ilmenettiin aktiivisilla ja passiivisilla teoilla, sekä puheilla.	Millaisia elementtejä ja välineitä luontomenetelmissä on hyödynnetty.
Malin, Minna-Helena 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Pro gradu -tutkielma.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja kartoittaa viherympäristön tekijöitä, jotka motivoivat laitoksissa asuvia ikäihmisiä aktivoitumaan ulos ja selvittää ulkoilun mukanaan tuomia hyvinvointivaikutuksia.  Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin mahdollisia ulkoilutot-	Palvelukeskuksen 9 asukasta, 7 omaista ja 13 hoitohenkilökuntaan kuuluvaa henkilöä  Havainnointi ja haastattelu, kvalitatiivinen tutkimus	Ulospääsyn mahdollisuudella vanhustenkotiyhteisössä oli merkittäviä, hyvinvoinnille pääsääntöisesti myönteisiä vaikutuksia.  Ulos lähtemiseen vaikutti eniten tavoiteltu hyvä olo ja pirteä mieli, mutta myös asukkaiden omatoimisuus ja toimintakyky sekä turvallisuuden tunne.	Kuvaus luontolähtöisten menetelmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.  Millaisilla elementeillä ja tekijöillä voidaan vaikuttaa erilaisiin tekijöihin, jotka määrittävät luontomenetelmien käyttöä ikäihmisten keskuudessa.

	tumusten muutoksia.			
Mesimäki, Kaisa 2011. SIELTÄ SAA TYYNEYTTÄ, SIELTÄ SAA ENERGIAA; Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elä- mäntarinoissa. Pro gradu -tutkielma.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaiku- tuksia luonnolla koetaan ole- van ja voiko luonto auttaa päihdeongelmasta toipumi- sessa.	5 päihdeongelmasta toipu- nutta henkilöä, joille luonto on tärkeä  Teemahaastattelu, kvalita- tiivinen tutkimus	Luontoa kannattaisi hyödyntää entistä enemmän osana päih- dehoitoa, sillä luontoympäristö vaikuttavaa myönteisesti ih- misten hyvinvointiin.  Luonnossa sai runsaasti onnis- tumisen kokemuksia ja luonto herätti myönteisiä tunteita sekä toisaalta auttoi käsittelemään kielteisiä tunteita.  Fyysisen kunnon koettiin pa- rantuneen luontotoiminnan myötä ja luonto innosti liikku- maan sekä ulkoilemaan.  Sosiaalisten suhteiden luomi- nen koettiin luonnossa hel-	Kuvaus luontolähtöisten mene- telmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.

			pommaksi.	
Orava, Jenna 2010. SOSIAALI- PEDAGOGISEN HEVOSTOIMINNAN PÄÄMÄÄRÄT JA TOTEUTUS he- vostoiminnan oh- jaajien kuvaamana. Pro gradu - tutkielma.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämääriä ja käytännön toteutumista.  Tutkielman tavoitteena oli jatkaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käsitteen määrittelyä ja edistää tietämystä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta.	17 sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajaa, joista valikoidulle kolmelle henkilölle tehtiin lisäksi teemahaastattelu  Kysely ja tutkimushaastattelu (hermeneuttinen tutkimusote), kvalitatiivinen tutkimus	Tutkimustulokset osoittivat hevostoiminnan asiakaskunnan olevan hyvin moninainen, mutta pääpaino oli syrjäytymisuhan alla elävissä lapsissa ja nuorissa.  Menetelmät jakaantuivat konkreettisiin hevosen kanssa toimimiseen sekä sosiaalipedagogisiin menetelmiin.  Sosiaalipedagoginen hevostoiminta voi toteuttamismallista riippuen ääripäissään olla joko hyvin yksilöllistä kuntoutusta tai koko ratsastustallin toimintaa ohjaava viitekehys.	Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuus ja sen käyttö kuntoutusmuotona.  Soveltuvuus erilaisille asiakkaille ja asiakasryhmille.
Rappe, Erja 2005.	Tutkimuksen päätarkoitukse-	I) 12 ikäihmistä	I) Puutarhatoiminta edistää	Kuvaus luontolähtöisten mene-

<p>The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Department of Applied Biology. Publication no. 24.</p>	<p>na oli tutkia tarkemmin lisääkö viherympäristössä oleminen ja kasveihin liittyvät toiminnot sekä puutarhanhoito laitoksessa asuvien ikäihmisten subjektiivista hyvinvointia.</p> <p>Väitöskirja perustuu neljään tutkimukseen (I, II, III, IV).</p>	<p>II) 65 hoitokodin henkilökuntaan kuuluvaa ihmistä        III) 30 pitkäaikaishoidossa olevaa ikäihmistä        IV) 55 pitkäaikaishoidossa olevaa ikäihmistä</p> <p>Kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä; haastattelu, kyselylomakkeet sekä kaksi mittaria (ZSDS-mittari depression oireiden mittaamiseen, NHP-mittari terveyteen liittyvän elämänlaadun mittaamiseen)</p>	<p>ikäihmisten psykologista ja sosiaalista hyvinvointia. Puutarhatoiminta mahdollisti kognitiivisten kykyjen käytön, antoi tunnekokemuksia ja mahdollisti sosiaalisia suhteita.</p> <p>II) Kasvit hoitoympäristössä edistivät dementiaa sairastavien hyvinvointia.</p> <p>III) Lähes kaikki osallistujat tunsivat itsensä iloisemmiksi ja <u>virkeämmiksi ulkona</u>, kuin sisällä; puutarhavierailu antoi elpymisen ja mielenrauhan tunteita sekä paransi unen laatua. Myös keskittymiskyky parani. Kasvien ja luontoympäristön katselu mahdollistivat rauhoittumisen.</p> <p>IV) Tiheällä ulkoilulla viher-</p>	<p>telmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.</p>
---	--	---	---	---

			<p>ympäristössä ja itsearvioidulla terveydellä oli vahva yhteys.</p> <p>III, IV) Pääsyy ulkoilun vähäisyyteen oli avustajan saannin vaikeus ja toiseksi tärkein syy oli säähän liittyvät vaikeudet.</p>	
<p>Salovuori, Tuomo 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantumisen green care - puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaista käyttöteoriaa puutarhatoiminnan ohjaajat soveltavat työssään, miten he näkevät puutarhatoiminnan vaikutukset ja keille ohjaajat ajattelevat toiminnan soveltuvan.</p> <p>Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneita siitä, mitkä tekijät vaikuttavat ohjattavien voimaantumiseen ja miten ohjaus tukee oppimista puu-</p>	<p>10 puutarhatoiminnan ohjaajaa</p> <p>Teemahaastattelu, kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Ohjaajien työ ohjautui paljon käytännön kokemuksesta käsin ja monesti puutarhatoiminta linkittyi hoitopaikan hoitologiaan.</p> <p>Oppiminen puutarhatoiminnassa tapahtui paljolti sosiaalisen oppimisen keinoin. Työvaiheiden mallintaminen ja apuneuvojen käyttö oli tavallista kehitysvammaisten ja muistihäiriöisten ohjauksessa.</p>	<p>Kuvaus luontolähtöisten menetelmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.</p> <p>Puutarhatoiminnan soveltuvuus sekä haasteet erilaisille asiakkaille ja asiakasryhmille.</p>

	tarhatoiminnassa.		Terveyttä tukeva ympäristö, joka edustaa normaaliutta ja antaa onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia vahvasti pystyvyyden tunnetta, voimaantumista ja toiminnallista, stigmasta irrallista identiteettiä.	
Virtanen, Heidi 2011. ”Elämä vihertää ja paistetta kukille”; puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutukset mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun heidän itsensä, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana. Pro gradu -tutkielma.	Tässä tutkimuksessa selvitetiin, kuinka pitkäaikainen, 4-8 kuukautta kestänyt, säännöllinen ja ohjattu puutarha- ja vihertöihin osallistuminen, jossa kuntoutujat saivat työstään pienen rahallisen korvauksen, vaikutti tuesti asuvien mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun.	5 puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistunutta mielenterveyskuntoutujaa, 2 ohjaajaa ja 6 hoitajaa  Teemahaastattelu, kvalitatiivinen tutkimus	Puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuminen sai kuntoutujissa aikaan monia positiivisia, mutta myös negatiivisia muutoksia.	Kuvaus luontolähtöisten menetelmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.  Puutarhatoiminnan soveltuvuus sekä haasteet ko. asiakasryhmälle.



<p>Yli-Viikari, Anja ym. 2009. Green Care - terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141.</p>	<p>MTT:n ja Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen hankkeessa (2006–2008) selvitettiin, millaisia liiketoimintamahdollisuuksia maaseudulla on tuottaa hoiva-, hyvinvointi- ja kasvatuspalveluja, joissa maatilojen ja maaseudun resursseja hyödynnetään uudella tavalla ja mitkä yhteiskunnalliset reunaehdot yhtäältä rajaavat ja toisaalta tukevat toimialan kehitystä.</p>	<p>8 maaseudun hoivayrittäjää, sekä viranomaisia ja muita keskeisiä sidosryhmien edustajia</p> <p>Haastattelu, kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Maaseudun tuottamia lisäarvoja ei vielä osata riittävästi arvostaa ja hyödyntää.</p> <p>Konkreettisilla arkisilla rutineilla tai luonnossa rauhoittumisella voidaan kuntouttaa asiakkaita, joiden elämänhallinta tai turvallisuudentunne on heikentynyt. Hoitajan tai terapeutin tehtävänä on edellytysten luominen sekä prosessin ja sen kuntouttavien vaikutusten vahvistaminen.</p> <p>Sosiaali- ja terveystalouden tarve on tulevaisuuden kannalta sekä haaste että mahdollisuus. Green Care -toiminnalla ja hoivayrittäjyydellä voidaan</p>	<p>Kuvaus luontolähtöisten menetelmien käytöstä, sekä niiden vaikutuksista.</p> <p>Asiakasryhmät, joille luontolähtöisten menetelmien käyttö kuntoutuksen tukena soveltuu, hoitajan/ terapeutin rooli kuntoutuksessa sekä luontolähtöisten menetelmien käytön tulevaisuuden näkymät.</p>
--	--	---	---	--

**LIITE 4(10).**  
**Monisivuinen liite**

			<p>maatilan ja maaseudun asujille luoda mielekästä työtä ja elinkeinoja tulevaisuudessa. Hoivayrittäjyys voi tulevaisuudessa olla yksi maaseudun työllistäjistä, joka tarjoaa kuntoutus- ja sosiaalipalveluita oman alueensa käyttöön. Osa hoivayrityksistä pystyy palvelemaan myös alueellisesti laajempaa asiakaskuntaa.</p>	
--	--	--	--	--