



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ILOA JA HALAUKSIA! GREEN CARE IKÄIHMISTEN HOIDOSSA

Sisällönanalyysi terveydenhuollon ammattilehtien artikkeleista

TEKIJÄ/T: Liisa Pietikäinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Liisa Pietikäinen			
Työn nimi Iloa ja halauksia! Green Care ikäihmisten hoidossa. Sisällönanalyysi terveydenhuollon ammattilehtien artikkeleista.			
Päiväys	15.05.2015	Sivumäärä/Liitteet	38/2
Ohjaaja(t) Susanne Hämäläinen, Annikki Jauhiainen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Green Care esiselvityshanke, Savonia AMK			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyssä selvitettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella, kuinka terveydenhuollon ammattilehdissä käsiteltiin vuosina 2010–2013 Green Care toimintamallia. Green Care on yleiskäsite luontoa ja luontoympäristöjä käyttäville hyvinvointia ja terveyttä edistäville menetelmille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Green Care - esiselvityshanke. Yhtenä tavoitteena oli tuottaa hankkeelle tietoa, jota voidaan hyödyntää hankkeen dokumentoinnissa, markkinoinnissa ja mahdollisesti jatkohankkeen toiminnan suunnittelussa.</p> <p>Tutkimuksen aineisto hankittiin käymällä tutkimusajankohdan aikana ilmestyneiden tutkimuksen alaisten ammattilehtien sähköiset julkaisut, tai jos niitä ei ollut saatavilla, painetut lehdet. Lehtien sisällysluettelosta valittiin asiasanoihin liittyvät artikkelit, jotka tarkemman tutkimuksen jälkeen valittiin tai hylättiin tutkimuksesta.</p> <p>Artikkeleiden perusteella tutkimukseen valikoitui kahdeksan artikkelia, joille suoritettiin laadullinen sisällönanalyysi. Artikkeleissa käytettyjä valokuvia analysoitiin siltä osin kuin ne liittyivät tutkimuksen alkuperäiseen tavoitteeseen.</p> <p>Tutkimuksen tuloksen perusteella pystyttiin luomaan artikkeleista teoreettiset käsitteet Green Caresta että Green Care -työmenetelmistä. Nämä käsitteet noudatteleva artikkeleiden ilmestymisen jälkeen luotuja teoreettisia käsitteitä. Green Caren -työmenetelmien käytön välitön vaikutus tuli esille artikkeleista.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimuksen perusteella ei voida todeta ammattilehtien näkemystä Green Caresta artikkelien pienen määrän takia. Yleisenä johtopäätöksenä voidaan kuitenkin todeta Green Caren tuovan ikääntyneille toiminnan kautta mielihyvää ja irtautumista arjesta.</p> <p>Jatkotutkimusaiheina nousi esille työntekijöiden asenteiden ja kokemusten kartoittaminen Green Care -työmenetelmien käytöstä. Samoin puutarhan ja luonnon merkityksestä muun muassa kivun hoitoon ikäkkäillä.</p>			
Avainsanat Green Care, ikääntynyt, sisällönanalyysi, vihreä hoiva, luonto, vanhustyö, gerontologia, geriatria			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Liisa Pietikäinen			
Title of Thesis Joy and hugs! Green Care in elderly care. Qualitative content analysis from healthcare journals.			
Date	15.05.2015	Pages/Appendices	38/2
Supervisor(s) Susanne Hämäläinen, Annikki Jauhiainen			
Client Organisation /Partners Green Care exploratory project, Savonia University of Applied Science			
<p>Abstract</p> <p>In this Bachelor's thesis qualitative research method was used to find out how Green Care was treated in healthcare professional journals in 2010-2013. Green Care is a generic term for the use of nature and natural environments for well-being and health-promoting methods. This thesis was ordered by from the Green Care – exploratory project. One aim of the thesis was to produce information to the Green Care –exploratory project that can be utilized in the project documentation and planning possible follow-up project activities.</p> <p>Thesis material was collected from professional journals which were published during the research period. Electronic material was used but if it was not available, the printed material was used. The table of contents in each journal was studied and by using keywords certain articles were chosen for further investigation. After a more detailed study eight articles were chosen to this research. Qualitative method was applied in analyzing the chosen articles. Photographs used in the articles were also analyzed as far as they relate to the original objective of the study.</p> <p>Based on the results in this research it was possible to create theoretical concepts. These theoretical concepts were defined later by the researchers. This was after these studied articles were published so it was possible to compare them to each other.</p> <p>From the results in this thesis the general vision of journals about Green Care cannot be concluded because of the small amount of data. As a general conclusion it can be said that Green Care for the elderly brings pleasure and break from the activities of daily living.</p> <p>Further study topics that arose are the identification of workers' attitudes and experiences on how to use Green Care working methods. Similarly, the importance of gardens and nature to treat pain in elderly would be interesting to study.</p>			
Keywords Green Care, elderly, content analysis			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	GREEN CARE	7
2.1	Ympäristö- ja ekopsykologia.....	7
2.2	Green Care toiminnallisena menetelmänä	7
2.2.1	Luontoavusteiset menetelmät	9
2.2.2	Eläinavusteiset menetelmät	10
3	GREEN CAREN KEHITTÄMINEN	11
4	GREEN CARE -TYÖMENETELMÄT IKÄIHMISTEN HOIDOSSA JA HOIVASSA.....	13
4.1	Ikääntyminen	13
4.2	Luonto ja viherympäristö Green Care-menetelmänä	13
4.3	Eläimet Green Care menetelmänä	15
5	OPINNNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	16
6	TYÖN TOTEUTUS	17
6.1	Aineiston hankinta	17
6.2	Laadullinen tutkimus	18
7	TULOKSET	20
7.1	Artikkelit ja niiden ilmestyminen	20
7.2	Green Caren esittäminen ja asiasanat	22
7.3	Green Care -työmenetelmiä	23
7.4	Artikkeleissa esiintyvät kuvat	24
7.5	Artikkeleiden sisällön samankaltaisuudet ja eroavaisuudet	25
8	POHDINTA.....	27
8.1	Analyysin pohdinta	27
8.2	Tulosten pohdinta	28
8.2.1	Artikkelit ja niiden ilmestyminen	28
8.2.2	Green Caren esittäminen ja asiasanat.....	28
8.2.3	Green Care-työmenetelmiä	29
8.2.4	Artikkeleissa esiintyvät kuvat	29
8.2.5	Artikkeleiden sisällön samankaltaisuudet ja eroavaisuudet	30
8.3	Johtopäätökset.....	31
8.4	Luotettavuus ja eettisyys	31

8.5 Ajatuksia jatkotutkimusaiheiksi	31
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	33
LIITE 1: GREEN CARE-TYÖMENETELMIEN VÄLITTÖMÄT VAIKUTUKSET	37
LIITE 2: ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSSISTA.....	38

1 JOHDANTO

Green Care on yleiskäsite luontoa ja luontoympäristöjä käyttäville hyvinvointia ja terveyttä edistäville menetelmille. Yleiskäsitteenä Green Care on suhteellisen vapaa ja se voi sisältää erilaisia toimintoja eri ryhmille ja yksilöille. Toiminnan keskeiset elementit ja periaatteet on kuitenkin rajattu Green Caren identifioimiseksi. Nämä elementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto on keskeinen osa Green Care-hoivaa, mutta ilman suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta luonnossa oleminen ei ole Green Care:tä. (Tulkki 2012, 13–25; Yli-Viikari ym. 2009, 18–23). Luonnon rauhoittava vaikutuksen ja luonnon läheisyyden on todettu vähentävä stressiä, laskevan verenpainetta (Odendaal 2000, 278–280) ja parantavan keskittymiskykyä (Bringslimark, Hartig ja Patil 2009, 422–433).

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto uudistivat 2013 laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen elämänlaadun parantamiseksi. (STM 2013.) Rap- pen (2005, 29–41) mukaan useimmille pitkäaikaishoidossa olevista ikäihmisistä viherympäristöön kuten puistoihin liittyvät kokemukset ovat merkityksellisiä niin passiivisen kuin aktiivisen osallistumisen kautta ja siten elämänlaatu paranee. Viherympäristön on todettu myös vahvistavan itsenäisyyttä, sosiaalisia suhteita että henkistä hyvinvointia. Eläinavusteiset menetelmät vaikuttavat ihmisillä psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, mutta myös fyysiseen terveyteen esimerkiksi laskemalla verenpainetta ja vähentämällä masentuneisuuden oireita (Odendaal 2000; 278–280 Stasi ym. 2004, 409–410).

Työn toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina on Savonia-ammattikorkeakoulu ja sen hallinnoima, vuodelle 2013 ajoittunut, Green Care -esiselvitys hanke. Green Care on aiheena edelleen ajankohtainen ja hankkeita on edelleen käynnissä ja uusia hankeideoita käsittelyssä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka terveydenhuollon lehdissä käsiteltiin vuosina 2010–2013 Green Care-toimintamallia ja selvittää lehtien käsityksiä Green Care-hoivasta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada uutta tietoa mahdolliselle jatkohankkeelle. Opinnäytetyön teoriaosassa painotetaan luonnon ja ympäristön merkitystä sisällön ja terapian tuojana ikääntyvien elämään.

2 GREEN CARE

2.1 Ympäristö- ja ekopsykologia

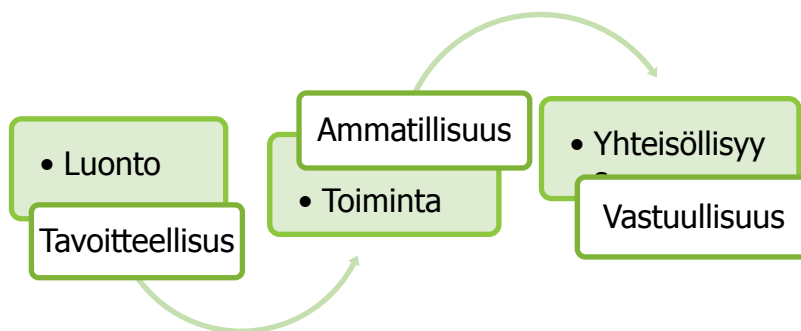
Erilaiset psykologian alat kuten ympäristöpsykologia ja ekopsykologia määrittelevät luonnon ja ihmisen välistä vuorovaikutusta hieman eri näkökulmasta, mutta taustalla on kuitenkin sama ajatus – luonnon positiivinen merkitys ihmiselle. Ympäristöpsykologia määrittelee ympäristöksi kaiken ihmistä ympäröivän: rakennukset, esineet, kulttuurin piirteet ja luonnon. (Tapaninen 2002, 87–153; Salonen 2010, 59–84.) Ekopsykologia taas käsittää ihmisen olevan osa luontoa. Jokainen yksilö käsittää ja tuntee, elämäntilanteesta ja omista tottumuksista riippuen, ympäristön erilaiseksi ja ihminen itse on kokoajan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa muokaten sitä. Hyvä ympäristö koostuu erilaisista asioista eri yksilöillä kuten turvallisuudesta, monimuotoisuudesta ja viihtyisyydestä ja näin ollen hyvä ympäristö myös tukee toimintaa, kun taas huono ympäristö voi olla este hyvälle elämälle. (Tapaninen ym. 2002 87–153; Salonen 2007, 149.)

Luontolähtöisellä toiminnalla on mahdollisuuksia edistää terveyttä monella eri tasolla. Terveyttä voidaan edistää promotiivisesti, mikä tarkoittaa terveyttä ylläpitävien mahdollisuuksien ja olosuhteiden luomista. Primaari-, sekundaari- tai tertiaaripreventio kautta, jolloin toiminta kohdistuu yksilöön ja yhteiskuntaa tavoitteena ehkäistä sairauksia ja niiden riskitekijöitä. (Jääskeläinen & Tulkki 2012, 26–38.) Luontoympäristöjen on todettu vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi stressin aiheuttamin fysiologisiin muutoksiin, mutta myös moniin muihin fyysisiin tai psyykkisiin vaivoihin (Odendaal ym. 2000, 278–280; Stasi ym. 2004, 409–411.)

2.2 Green Care toiminnallisena menetelmänä

Green Care kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa koulutetun henkilökunnan ohjauksessa. Green Care -menetelmät muodostuvat kolmesta peruselementistä eli luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä sekä toiminnan edellytyksistä tavoitteellisuudesta, ammatillisuudesta ja vastuullisuudesta. (Lääperi ym. 2014, 32–37.)

Ensimmäinen peruselementti luonto, on välttämätön osa Green Care toimintaa. Toisessa perusedellytyksessä eli toiminnassa ja sen tavoitteellisuudessa luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen eritasoisesti: parantamiseen, kuntouttamiseen, ennaltaehkäisyyn, kasvattamiseen tai voimaannuttamiseen. Luonnon ja toiminnan lisäksi kolmas identifioinnin osa on yhteisö, jonka puitteissa hyvinvointia tukeva toiminta tapahtuu (kuviot 1). Yhteenvetona voidaan sanoa, että Green Care ei ole passiivista oleskelua luonnossa vaan aktiivista osallistumista tietyn päämäärän saavuttamiseksi ammattilaisten ohjatessa toimintaa. (Tulkki 2012, 13–25; Yli-Viikari ym. 2009, 10–15; MTT s.a.).

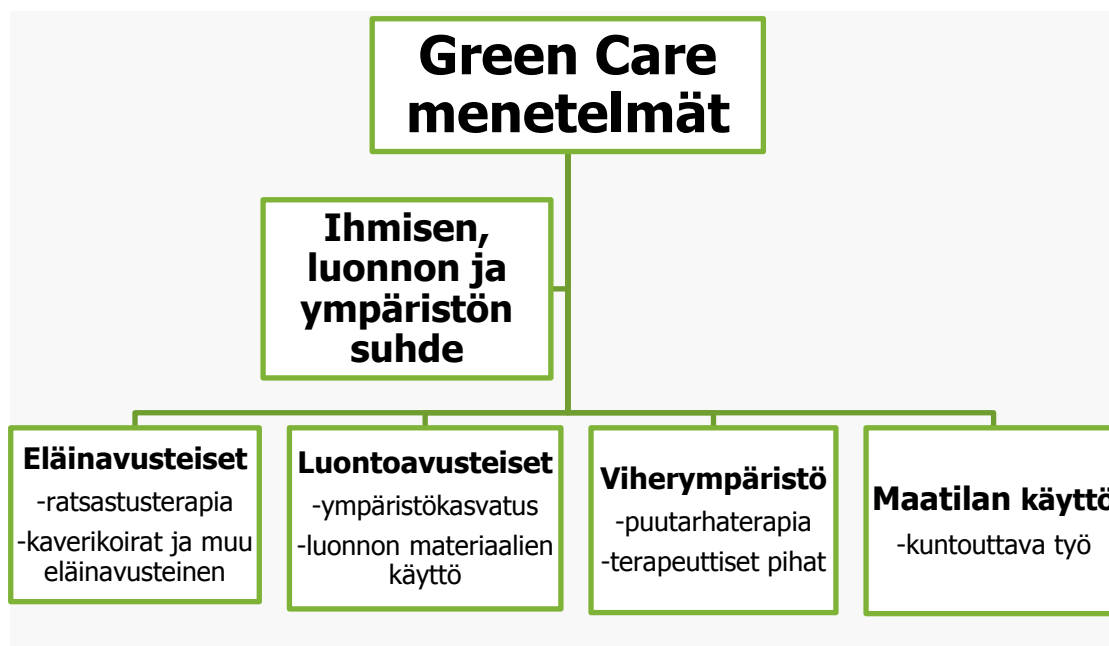


KUVIO 1. Green Care toimintamallin osa-alueet (mukailtu Green Care Finland ry 2014).

Green Care -työmenetelmiä käytetään paljon niin ulkomailla kuin Suomessa. Menetelmien painopisteet, suuntautumiset sekä käyttö ovat hyvin moninaisia eri maiden välillä vaihdellen terapeuttisista puutarhoista terapeuttisiin maataloihin. Pääsääntöisesti Green Care -menetelmät voidaan jakaa neljään pääryhmään: maatalojen käyttö kuntoutusympäristönä, viherympäristön kuntouttava käyttö sekä erilaiset eläin- ja luontoavusteiset terapiat ja toiminnat (kuviot 2). Green Caren teorianmuodotuksessa ja keskusteluissa käytetään jaoteltua kolmeen eri kategoriaan: vihreä hoiva, vihreä voima ja vihreä virkistys, joista kaksi viimeistä voidaan sijoittaa yhteen. (Tulkki 2012, 13–25; Jankkila 2012, 106–108; Yli-Viikari ym. 2009, 10–15; Green Care Finland ry s.a..)

Vihreän hoivan piiriin kuuluvat kuntoutus- ja hoivapalvelut, jotka toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisena. Näissä asiakas ja ostaja ovat eri taho ja asiakkaat tulevat ensisijaisesti julkisen sektorin kautta. Tarpeena on asiakkaan hoivan- tai kuntoutuksen tarve tai syrjäytymisen vaara. (Green Care Finland ry s.a..)

Vihreän voiman ja virkistyspalvelut ovat luontolähtöisiä tavoitteellisia hyvinvointipalveluita, joiden tavoitteena on tukea terveyttä ja jaksamista sekä ennaltaehkäistä esimerkiksi mielenterveysongelmien syntymistä. Luontovoiman palvelujen ostaja on usein yksityinen henkilö, joskin asiakkaita on myös julkisen sektorin puolelta. Palveluntarjoajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta, jolloin toiminta ei ole terapiaa tai kuntouttavaa toimintaa. (Green Care Finland ry s.a..)



KUVIO 2. Green Care-menetelmät (mukailtu Green Care Finland ry 2014; Lääperi ym. 2014, 34).

Green Care kokoaa yhteen suuren joukon erilaisia luontoon liittyviä hyvinvointia tuottavia toimintatapoja (kuvio 2). Tyypillisiä menetelmiä ovat muun muassa ratsastusterapia ja puutarhaterapia, joissa asiakasryhminä voivat olla esimerkiksi mielenterveysongelmaiset, vanhuksat ja kehitysvammaiset. Kansaneläkelaitoksen tukemaa toimintaa on muun muassa ratsastusterapia toimintaterapian muotona. Ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta ovat tunnetuimpia eläinavusteisia toimintamuotoja. (Green Care Finland ry 2014; Lääperi ym. 2014, 32–37; KELA 2015, 25). Menetelmistä ikääntyneiden hoitoon keskittyvät hoivayritykset käyttävät pääsääntöisesti luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä (MTT s.a.).

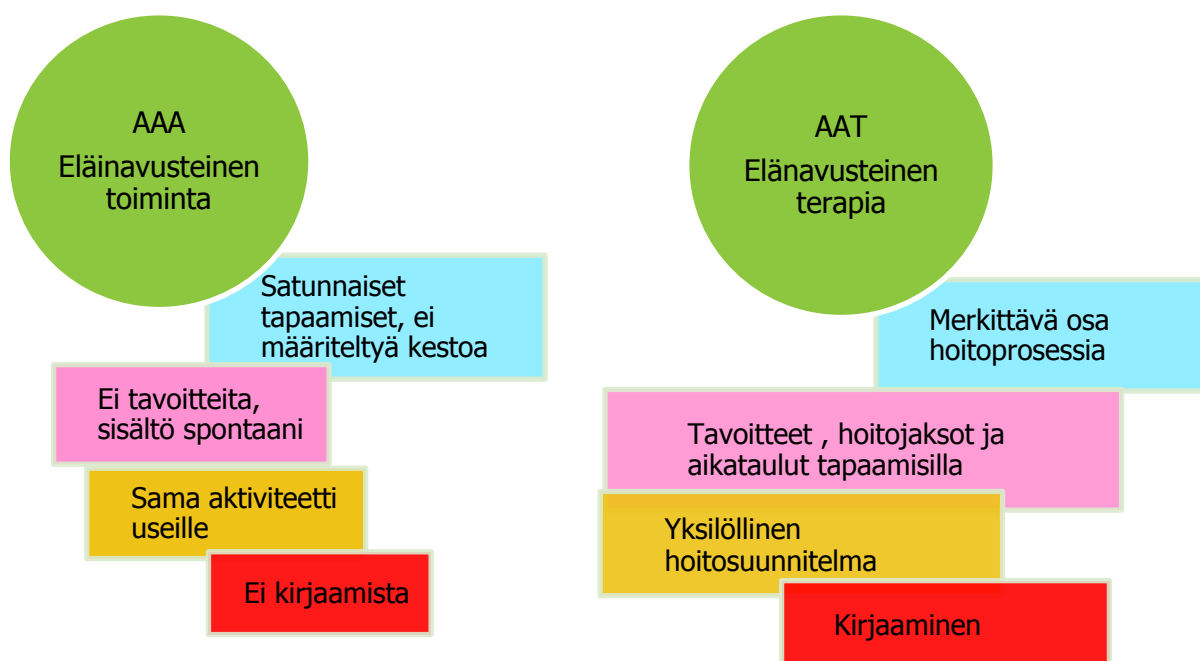
2.2.1 Luontoavusteiset menetelmät

Luontoavusteisiin menetelmiin, joita voidaan käyttää niin aktiivisesti kuin passiivisesti oleilemalla, kuuluvat muun muassa ekopsykologia, luonnon materiaalien käyttö ja ympäristökasvatus (kuvio 2). Viherympäristön kuntouttavaan käyttöön kuuluvat puutarhaterapia, sosiaalinen puutarhatoiminta ja terapeuttiset pihat. Puutarha- ja viherympäristöä käytetään paitsi työn ja taitojen harjoittamiseen eri-ikäisillä sitä käytetään myös elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottamisessa muun muassa kasvien hoitamisen avulla. Puutarhaterapiassa käytetään samoja toiminnallisia elementtejä kuin puutarhatoiminnassa, mutta apuna on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen terapia ja kuntoutus. Puutarha- ja viherympäristöt luovat elämyksellisyyttä, toimintaa ja työtä erinäisten taitojen harjoittamiseen. (Jääskeläinen & Tulkki 2011, 26–38). Suomessa toteutetussa Careva-hankkeessa tunnistettiin ja määriteltiin luonnon hyvinvointivaikutuksia. Vaikutusulottuvuuksiksi jäsentyivät muun muassa rauhoittuminen, havaitseminen ja läsnäolo sekä mielialojen paraneminen. (Yli-Viikari, 2014, 50–97.)

2.2.2 Eläinavusteiset menetelmät

Tutkimukset viimeisten vuosikymmenien aikana ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että eläimillä on terapeuttista vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän käsityksen perusteella on kehittynyt hoitosuuntaus, jossa eläimiä käytetään hoidon välineenä. Hoidon seurauksena on raportoitu muun muassa ravitsemuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen paranemista. Lisäksi on raportoitu yksinäisyyden, kiihtyneen käyttäytymisen ja masentuneisuuden vähentymistä. (Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Hoitotyö suositus, 2011.)

Eläinavusteisia menetelmiä ovat erilaiset eläinten kanssa toteutettavat kuntoutustyöt. Yleisimmin käytetyt käsitteet eläinavusteisesta menetelmästä on (animal-assisted interventios, AAIs). Tällä tarkoitetaan mitä tahansa menetelmää, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään eläimiä osana terapia- tai hoitoprosessia tai elinpiiriä. Nämä menetelmät voidaan edelleen jakaa eläinavusteiseen terapiaan (animal-assisted therapy, AAT) ja eläinavusteisiin toimintoihin (animal-assisted activities, AAA) (kuvio 3). Eläinavusteinen terapia on määritelty tavoitteelliseksi hoitomenetelmäksi toisin kuin eläinavusteinen toiminta. Eläinavusteinen terapia on aina terveydenhuollon ammattilaisen suunnittelemaa ja toteuttamaa terapia- tai kuntoutustyötä. Näitä terapia muotoja ja eläimiä ovat muun muassa ratsastusterapia ja kaverikoirat, osana terapia- ja hoitoprosessia. (Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Hoitotyö suositus, 2011.)



KUVIO 3. Eläinavusteiset menetelmät (mukailtu Lunden 2012, 22).

Eläinavusteinen toiminta taas antaa mahdollisuuden virkistäviin ja motivoiviin hyötyihin lisäten hyvinvointia ja sitä voidaan suorittaa erilaisissa ympäristöissä. Eläinavusteisissa toimintamuodoissa oh-

jaajan soveltuva koulutus riippuu toiminnasta ja asiakasryhmästä. Eläinavusteisia toimintoja ovat muun muassa sosiaalipedagoginen toiminta, virkistystoiminta sekä kasvatukseen ja opetukseen liittyvät toiminnot (kuvio 2). Näissä eläinavusteisissa menetelmissä on käytetty monenlaisia eläimiä koirista kilpikonniin ja alpakoihin, useimmiten kuitenkin käytetään pieniä eläimiä hoitolaitosvierailuilla, useimmiten koiria kesyn luonteen, saatavuuden ja koulutettavuuden takia. (Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Hoitotyö suositus, 2011; Lääperi ym. 2014, 74–80.)

Eläimen kohdatessaan asiakas rauhoittuu ja keskittyy hetkeen, unohtaen mielen päällä olevat muut asiat. Rauhoittumisen ohella eläin toimii sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa harjoituskumppanina. Nämä tilanteet ovat vapaita odotuksista ja jännitteistä, joita ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa on. Eläin voi rahoittamisen ohella toimia aktivoijana ja muutoksen käynnistäjänä vaikeassa elämäntilanteessa. (Yli-Viikari ym. 2009, 18–23.) Joskaan kaikki eivät tunne oloaan luontevaksi eläinten kanssa ja voivat siksi olla pelokkaita ja epävarmoja Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Hoitotyö suositus, 2011). Suomessa toteutetussa Careva-hankkeessa tunnistettiin ja määriteltiin myös eläinten hyvinvointivaikutuksia, joiksi jäsenyivät eläinten kanssa toimittaessa rauhoittuminen, lohtu ja hellyys, aktivoituminen ja vastuunotto (Yli-Viikari, 2014, 50-97).

3 GREEN CAREN KEHITTÄMINEN

Eri puolilla Suomea on ollut käynnissä Maaseudun kehittämisohjelmakauden (2007-2013) aikana useita alueellisia Green Care selvitys- ja kehittämishankkeita eri näkökulmista. Hankkeissa yhteisenä tavoitteena on ollut vahvistaa ja laajentaa luontolähtöisten toimintamallien käyttöä Suomessa sekä luoda niihin liittyviä palveluita ja liiketoimintaa. (Lääperi ym. 2014; 23–25.)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) päätyneet Careva- ja VoiMaa-hanke tarkastelivat Green Care-toimintaa vaikuttavuuden ja kehittämisen kannalta (Green Care Finland ry 2014). Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän ja Sedu aikuiskoulutuksen yhteistyönä vuonna 2009 toteutetun esiselvityshankeen tuloksena syntyivät Green Care Finlandin internet-sivut, jotka ovat kaikkien käytössä. 2010 Green Care-toiminnasta kiinnostuneet perustivat Green Care Finland ry:n tähtäimessään koordinoita Green Care-toimintaa. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä Green Care-toiminnan tunnettavuutta, parantaa toimialan yleisiä edellytyksiä, olla mukana tutkimus- ja kehittämistoiminnassa sekä edistää alan yhteistoimintaa. (Green Care Finland s.a.)

Savonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima Green Care-esiselvityshanke uusista palvelumahdollisuuksista ja palveluista Ylä-Savoon ikääntyneiden hoitoon päättyi 2013 vuoden lopussa. Itä-Suomen yliopiston SENNI-hanke koulutti Green Care yrittäjiä ja toimijoita muun muassa uusien toimintamallien käyttöönotossa (Itä-Suomen yliopisto, 2014). Alueellisia päättyneitä hankkeita on ollut käynnissä muun muassa Etelä- ja Keski-Pohjanmaalla sekä Etelä-Savossa. Green Care-Green Karelia: Green Care-liiketoiminnan kehittämishanketta Pohjois-Karjalassa (2012–2014) edelsi Green Care esiselvitys-

hanke 2012. (Green Care Finland 2014.) Green Care esiselvityshankkeet ovat luoneet edellytykset jatkohankkeille, kuten Etelä-Savossa, jossa esiselvityshanketta jatkaa Luontohoiva-hanke, jossa kehitetään palveluverkostoja alueelle. (Lääperi ym. 2014, 24–25.)

Esiselvityshankkeet eri puolella Suomea ovat kehittäneet Green Care-toimintaa eri näkökulmista ja tuottaneet arvokasta tietoa Green Care toiminnan kehittämisen mahdollisuuksista ja mahdottomuuksista. Alueellisten hankkeiden perusteella on myös selvinnyt, että luontolähtöisyyden kehittämiseksi hoivapalveluissa on tarvetta ja sillä on ollut piilevää kysyntää. (Lääperi ym. 2014, 9, 16–17.)

4 GREEN CARE -TYÖMENETELMÄT IKÄIHMISTEN HOIDOSSA JA HOIVASSA

4.1 Ikääntyminen

Ikääntymiseen liittyy biologinen, sosiaalinen ja psyykinen vanheneminen, jotka vaikuttavat suoraan toisiinsa (Tilvis 2010; Rysti 2014). Tähän luonnolliseen tapahtumaketjuun liittyy jossain vaiheessa päivittäisten toimintojen vaikeutuminen. Lievä toimintakyvyn häiriö pahenee iäkkäillä nopeasti, siksi iäkkäillä alkavat toimintahäiriöt ovat tärkeä interventioiden kohderyhmä. (Tilvis 2009.)

Eläkkeelle jäävillä, itsensä terveeksi tuntevilla, ikääntyneillä odotettavissa oleva keskimääräinen elin-aika on noin 15-20 vuotta. Tälle ryhmälle primaari- ja sekundaariprevention tavoitteet ja toimintamallit ovat pääsääntöisesti samanlaisia kuin keski-ikäisten ehkäisevässä terveydenhuollossa. Yli 75-vuotiaiden kohdalla yksilökohtainen harkinta preventioiden suhteen on tarpeellista, sillä tässä ikäryhmässä yksilöiden väliset terveyserot ovat suuret. 85 vuotta täyttäneiden kohdalla tulisi keskittyä ensisijaisesti toimintakykyä ylläpitävien ja parantavien toimintojen turvaamiseen, sillä odotettavissa oleva elinikä on noin 5-7 vuotta ja aktiivisen eliniän ennuste 3-5 vuotta. (Tilvis 2009.)

4.2 Luonto ja viherympäristö Green Care-menetelmänä

Ikäihmiset, ikäryhmänä, ovat herkkiä erilaisille muutoksille ja menetyksille, mikä voi johtaa nopeasti fyysisten ja psyykkisten kykyjen heikkenemiseen. Tätä kautta elämän laatu heikkenee ja voi johtaa edelleen laitostumiseen. (Colombo, Dello Buono, Smania, Raviola & De Leo, 2005, 214; Salonen 2007 142–150.) Hoitolaitoksissa asuminen ja tekeminen voi olla luonteeltaan vähäeleistä osallistumista ja kokemista, jossa haasteena on toimintakyvyn ja oma-aloitteellisuuden ylläpitäminen (Salovuori 2012). Rappen (2005, 29–41) tutkimuksen mukaan useimmille pitkäaikaishoidossa olevista iäkkäistä viherympäristöön, varsinkin puihin, pensaisiin ja kukkiin, liittyvät kokemukset olivat merkityksellisiä. Salovuori (2012) puolestaan osoitti tutkimuksessaan, kuinka puutarhatoiminnan avulla oli mahdollista luoda hoitoyhteisöön arkirutiineja, joiden avulla toimintakyky voi ennallistua. Rappen (2005, 29–41) tutkimuksen perusteella kasvit ja puutarha suovat paitsi passiivista hyötymistä myös aktiivista osallistumista iäkkäille – viherympäristö voi vahvistaa itsenäisyyttä, sosiaalisia suhteita ja henkistä hyvinvointia. Kasvien näkeminen ja luonnon tarkkailu koettiin tärkeäksi ja ulkoilu viherympäristössä koettiin mielialaa parantavaksi virkistämällä ja piristämällä. Tämä oli vahvasti yhteydessä naisten itsearvioituun terveyteen. Yli puolet Rappen (2005, 29–41) tutkimukseen osallistuneista kertoi ulkoilun parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä sekä rauhoittavan mieltä. Viherympäristössä ulkoilun voidaan todeta tutkimuksen mukaan edistävän vanhusten koettua terveyttä heidän sairauksistaan huolimatta. Esimerkiksi masentuneet iäkkäät eivät kokeneet järjestettyyn toimintaan osallistumista tai sosiaalista vuorovaikutusta kovin tärkeäksi, mutta ulkoilun hyödylliset vaikutukset korostuivat itsensä masentuneiksi arvioineilla iäkkäillä. Rappe (2005, 40) toteaa puutarhan merkityksen hyvinvoinnissa ja masennuksen torjunnassa olevan yllättävän suuri.

Elo, Saarnio ja Isola (2011, 96–99) toteavat tutkimuksessaan, että miellyttävä fyysinen ympäristö kuten luonto puistoineen ja puutarhoineen luovat luontevan tavan aktivoitua niin fyysisesti kuin so-

siaalisesti ja siten psyykkisesti. Luontoympäristö vaikuttaa hyvin monitasoisesti iäkkäiden hyvinvointiin. Puutarhaterapian on Salosen (2010, 51–84) mukaan todettu vaikuttavan samalla tavalla kuin muukin luonnon kautta tehty terapia. Luonto vähentää koettua stressiä ja edistää tarkkaavaisuuden palautumista. Viherympäristö, myös sisäkasvit ja lintulaudat, rauhoittavat vähentämällä muun muassa pelkoja ja aggressioita sekä lisäävät fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta. Lisäksi sisäkasvien on todettu Bringslimarkin, Hartigin ja Patilin (2009, 422–433) tutkimuksessa vähentävän kivun tunnetta.

Colombo tutkijaverineen (2005, 214) totesivat tutkimuksessaan, että eläinavusteinen hoiva on kasveja tehokkaampi tapa lisätä iäkkäiden sosiaalisia suhteita, mutta kasvien käyttö Green Care-hoivassa on kuitenkin tehokkaampaa kuin olla käyttämättä mitään. Muistisairailta puutarhaterapiat ovat edistäneet paikkaan ja aikaan orientoitumista ja tavan purkaa levottomuutta ja aggressioita. Ikääntyneille kasvien hoitaminen ja kasvun seuraaminen tuovat merkityksellisyyttä ja tarpeellisuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta että tulevaisuuteen orioitunutta ajatusta. (Rappe 2005; 29–41; Bird 2007, 97–99.)

Rappen (2005, 29–41) mukaan tärkein ulkoilua rajoittava tekijä pitkäaikaishoidossa on ulkoiluun tarvittavan avun saamisen vaikeus, kun taas vuodenaikoihin liittyvien sääilmiöiden vaihtelut ovat toiseksi yleisin tekijä. Ympäristön rakenteelliset ominaisuudet, kuten jyrkät kulkuväylät tai lukitut ovet, häirtasivat ulkoilua melko harvoin. Joskin Van Cauwenberga ym. (2014, 100–102) toteavat tutkimuksessaan, että ympäristön turvallisuus, kasvillisuus ja mukavuus houkuttelevat iäkkäitä liikkumaan kävellen. Kävely on pidettyä iäkkäimpien kesken, sillä se ei vaadi erillisiä taitoja tai välineitä ja on mielekästä. Kävely on lisäksi helppo tuoda osaksi iäkkäämmän päivärutiineja. Kävelyllä on hyviä terveysvaikutuksia kuten lihasmassan ylläpito, minkä ansiosta paljon ulkoilevat iäkkäät säilyttävät toimintakykynsä pidempään kuin vähän ulkona liikkuvat. (Tilvis 2009.) Ikääntyttäessä tuki- ja liikuntaelimestön hyvä kunto ja toimintakyky sekä alaraajojen riittävä lihasvoima ovat keskeisiä itsenäisen kotona selviytymisen ja hyvän elämänlaadun kannalta (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2012,). Näyttö liikunnan terveysvaikutuksista on vahva ja vaikutus on nähtävissä lähes kaikissa sairauksissa. Liikkumisen aloittamiseen ei ole ikärajaa ja iäkkäitä tulisi rohkaista liikkumaan myös silloin, kun fyysiset rajoitteet kuten väsymys, hengenahdistus ja katkokävely tuntuvat vaikeilta esteiltä. (Tilvis 2009).

Kuusiston (2014, 43–45, 47) julkaiseman tutkimuksen mukaan viheralueilla vierailuilla on vaikutusta varsinkin keskustassa asuvien iäkkäiden elämänlaatuun. Tutkimuksessa todettiin myös, että mitä lähempänä lähin viheralue kodista sijaitsee ja mitä parempi toimintakyky, sitä useammin viheralueilla vierailaan. Viheralueilla vieraileminen vähentää iäkkäiden kokemaa yksinäisyyttä, aloitekyvyttömyyttä ja masentuneisuutta kuten myös ahdistuneisuutta ja pelkoja.

4.3 Eläimet Green Care menetelmänä

Ihmisten ja eläinten välisen vuorovaikutuksen terapeuttinen vaikutus on tiedetty pitkään. Ihmisen ja eläimen vuorovaikutukseen liittyy paljon samanlaisia hyvinvointivaikutuksia, kuten rauhoittavia vaikutuksia, kuin muunkin luonnon parissa. Osaltaan hyvinvointivaikutukset tapahtuvat sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta sekä aktivoitumisena ja vastuunoton myötä eläimiä hoidettaessa. (Yli-Viikari 2014, 57). Samaa voidaan jo sanoa eläinten käytöstä psyykkisen hyvinvoinnin kohentamisen välineenä. Aikaisemmat tutkimukset ovat todistaneet, että eläimet antavat vahvan positiivisen vaikutuksen ikäihmisten elämään niin kotona kuin laitoksissa asuville. (Stasi ym. 2004, 409–411) Koira-avusteista toimintaa hyödyntävät pitkäaikaishoitoa tarjoavat laitokset voivat tuottaa asukkailleen monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä, sillä eläimien on todettu lisäävän sosiaalista kanssakäymistä ja promotoivan sosiaalista hyvinvointia ja harmoniaa erityisesti ikäihmisille. (Yli-Viikari 2014, 50–97.)

Koira-avusteiseen toimintaan liittyvät käytännön näkökulmat ja turvallisuusasiat eri näkökulmista tulee kuitenkin huomioida. Asukkaiden saamat hyödyt liittyvät palvelutalossa asumisen arkirutiinien katkaisemiseen, tunneperäisiin asioihin, kuten eläinten näkemiseen liittyvään innostukseen ja nautintoon, sekä koirilta saatavaan yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunteeseen. Eläimet voivat siten toimia niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin lähteenä iäkkäillä. (Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien ikäihmisten hoidossa: Hoitotyö suositus, 2011; Stasi ym. 2004, 409–411.)

Odendaalin (2000, 278–280) ja Stasin ym. (2004, 409–411) tutkimuksien mukaan eläinkontaktit tuottavat ihmisille sekä eläimille mielihyvää. Eläinkontakti laskee merkittävästi verenpainetta varsinkin lyhyillä kontakteilla ja vähentää masennuksen oireita. Eläimet voivat parantaa rentoutumisen tunnetta. Odendaalin (2000, 278–279) mukaan neurokemikaaleja kuten endorfiinejä (vaikuttavat kivunsietoon) erittyy enemmän ja kortisoli (stressihormoni) pitoisuus laskee koirakontakteissa. Oksitosiini (onnellisuuden ja sitoutumisen tunne) ja dopamiini (energia) tasot nousivat. Verenpaineen lasku ja muut sydänsairauksien riskitekijät vähenevät eläintenomistajilla suhteessa muihin. Sosiaalinen sekä fyysinen toimintakyky pysyy paremmin yllä eläintenomistajilla. O`Hairen (2010, 226–234) review artikkelissa mainitaan eläinavusteisesta terapiasta hyötyviksi ikääntyvien ryhmästä muistisairaot potilaat. Tuloksina on raportoitu edellä mainittujen lisäksi muun muassa yksinäisyyden, kiihtyneen käytännön, ravitsemuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen paranemista.

Koiravierailut tuovat laitoksissa asuvalle hetken elettyä elämää, joka Lundenin (2012, 51–52) mukaan rauhoitti ja toi ikäihmisille hyvää mieltä. Vaikutukset näkyivät ikäihmisten fyysisessä toimintakyvyssä. Koira sai ikäihmiset unohtamaan vaivansa ja ikänsä ja toimin motivaation lähteenä. Koiravierailujen myötä ikäihmiset myös edistyivät kommunikointitaidoissa. Koirien ja ohjaajien myötä keskustelua syntyi myös ennen ja jälkeen vierailun.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka terveydenhuollon lehdissä (Gerontologia, Tehy, Super, Sairaanhoitaja, Uudet tuulet ja Vanhustyö) käsiteltiin vuosina 2010–2013 Green Care toimintamallia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle (Green Care -esiselvityshankkeelle) tietoa, jota voidaan hyödyntää hankkeen dokumentoinnissa, markkinoinnissa ja mahdollisesti jatko-hankkeen toiminnan suunnittelussa uudelle ohjelmakaudelle.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat

1. Miten Green Care esitetään artikkeleissa?
2. Millaisia Green Care työmenetelmiä kirjoituksissa käsitellään?
3. Millä aikavälillä toisistaan jutut ilmestyvät samassa/eri lehdissä?
4. Mitä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kirjoituksista löytyy?
5. Mitä asiasanoja teksteissä käytetään?

6 TYÖN TOTEUTUS

6.1 Aineiston hankinta

Tutkimuksen kohteena olevat lehdet olivat Gerontologia, Tehy, Super, Sairaanhoitaja, Uudet tuulet ja Vanhustyö, joita opinnäytetyön tilannut Green Care-esiselvityshanke esitti.

Gerontologia-lehti on Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisema tieteellinen aikakauslehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n lisäksi myös Societas Gerontologica Fennica ry:n ja Suomen Geriatri ry:n jäsenlehti. Lehden kirjoittajina on muun muassa terveystieteiden, yhteiskuntatieteiden, lääketieteen ja liikuntatieteiden edustajia ja aihealueena on vanheneminen eri tieteiden näkökulmista. Uuden tutkimustiedon lisäksi lehti esittelee kehitystyötä ja alan uutta kirjallisuutta sekä tarjoaa tilaa keskustelulle ja kritiikille. (Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry 2014.)

Tehy ry julkaisee terveydenhuoltoalan ammattilaisille suunnattua ammattiliiton jäsenlehteä Tehy-lehteä, joka ilmestyy 16 kertaa vuodessa. Tehy-lehden levikki on 160 000 kappaletta ja lukijoita kaikkiaan 211 000 kappaletta. Tehy-lehteä lukevat terveydenhuollon ammattilaiset. (Tehy ry 2014.)

Super ry:n julkaisema SuPer-lehti on Suomen lähi- ja perushoitajaliiton jäsenlehti. Painos määrä on 88 000 kappaletta. SuPer-lehden sisällössä painottuu ammatillisuus. Lehti käsittelee muun muassa työhyvinvointia ja terveydellisiä aiheita. Lähihoitajan ammatin painopistealueita tarkastellaan monipuolisesti ja lehti ottaa osaa myös yhteiskunnallisesti ajankohtaiseen keskusteluun. (Suomen lähi- ja perushoitajien liitto ry 2014.)

Sairaanhoitaja on hoitotyön johtava ammattilehti ja Sairaanhoitajaliiton jäsenlehti, jota julkaisee Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Lehti ilmestyy 11 kertaa vuodessa ja lehdellä on 90 000 lukijaa levikin ollessa 42 279 kappaletta. Sairaanhoitaja-lehteä lukevat terveydenhuollon ammattilaiset että näille aloille opiskelevat. Lehteä seuraavat aktiivisesti myös sairaanhoidon opettajat, kouluttajat sekä tutkijat. Lisäksi moni päättäjä haluaa tietää, mitä hoitoalalla tapahtuu. (Suomen sairaanhoitajaliitto ry 2014.)

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry julkaisi Vanhustenhuollon Uudet Tuulet -lehteä vuodesta 1993 vuoteen 2013. Lehti sisälsi muun muassa tietoa käytännön vanhustentyöstä sekä asiantuntijoiden ja vanhusten näkemyksiä, kokemuksia ja mielipiteitä. Lehti ilmestyi 7 kertaa vuodessa. Lehden viimeinen ilmestynyt numero oli 7/2013. (Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry 2014.)

Vanhustyön keskusliiton julkaisema Vanhustyö-lehti ilmestyy 7 kertaa vuodessa. Lehti tavoittaa laajasti alan ammattilaiset opiskelijoista päättäjiin. Lehti tarjoaa laajan tietopakettien ajankohtaisista vanhustenhoitoon liittyvistä asioista, joita käsitellään teemoittain. (Vanhustyön keskusliitto 2014.)

Tutkimuksen kohteena olevien lehtien Green Care sisältäviä artikkeleita etsittiin käyttämällä hyväksi avainsanoja (vihreä hoiva, green care, vanhustyö, gerontologia, vanhus, ikääntynyt, farming for health, care farms) sekä niiden erilaisia yhdistelmiä. Tietokantoja Arto, Aleks, Linda sekä Nelli ja aiemmin mainittuja avainsanoja hyväksikäyttäen etsittiin gerontologiaan liittyvää Green Care aineistoa tietokannoista työn teoriaosaan. Lisäksi hyväksikäytettiin Savonia-ammattikorkeakoulun kirjaston painettuja ja sähköisiä kokoelmia. Messutapahtumia, esimerkiksi Farmari-näyttely Seinäjoella kesällä 2013, sekä eri hankkeissa tuotettua materiaalia ja tietoa käytettiin hyödyksi.

6.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa nojataan havaintojen teoriapitoisuuteen eli siihen, mikä on yksilön käsitys ilmiöstä ja millaisia merkityksiä ja välineitä käytetään. Tämä tarkoittaa, ettei ole olemassa puhdasta objektiivista tietoa vaan kaikki tieto on subjektiivista ja tutkijan ymmärryksen varassa. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvaamaan jotakin tiettyä tapahtumaa tai ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 85).

Tuomi ja Sarajärven (2012, 71, 84) mukaan aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa yhdessä tai erikseen käytettyinä ovat muun muassa kysely ja havainnointi, mutta myös yksityisiin ja julkisiin dokumentteihin perustuva tieto. Tässä tutkimuksessa käytetään julkisiin dokumentteihin perustuvan tiedon keruuta.

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida muun muassa julkisiin dokumentteihin perustuvia dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä tiedosta kohti käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysia voidaan käyttää yhdessä tai yksin tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä ja sen avulla voidaan suorittaa monenlaisia tutkimuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91–113).

Itse analyysia voidaan toteuttaa useassa eri muodossa: aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissa pyritään luomaan aineistosta teoreettinen kokonaisuus ja analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen ja tehtävän asettelun mukaan. Teoriaohjaavassa analyysissa teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä ja vaikuttaa analyysiyksiköiden valintaan ja sen perusteella määritellään tutkimuksen kiinnostavat käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91–100; Vilka 2005, 139–142.) Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, sillä analyysiyksiköitä ei sovittu tai harkittu etukäteen vaan aineisto ohjasi analyysiyksiköiden valintaa. Aikaisemmillä havainnoilla tai tutkimustuloksilla ei ollut vaikutusta tutkimuksen etenemiseen tai tulosten pohdintaan. Tätä helpotti kyseisen tiedon puuttuminen.

Pääsääntöisesti laadullisen aineiston analyysi jaetaan kolmivaiheiseksi tapahtumaksi: aineiston pelkistäminen (reduointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luominen (abstrahointi). Aineisto pelkistetään etsimällä artikkeleissa yhtenäisiä kuvaavia sanoja ja ilmaisuja. Aineiston ryhmittelyssä kerätty ilmaisut käydään läpi ja ryhmitellään käsityksen perusteella. Teoreettisia käsitteitä luodaan etsimällä tutkimuksen kannalta olennaisinta tietoa ryhmittelystä (Tuomi & Sarajärvi

2012, 108–113.) Tässä tutkimuksessa aineisto käytiin läpi ja tekstistä etsittiin tutkimustehtävään keskeisesti liittyvät käsitteet eli teksti pelkistettiin (reduosointi). Ryhmittelyssä (klusterointi) edellisessä vaiheessa löydetyt käsitteet ryhmiteltiin luokitteluyksiköihin, joissa yksikkönä toimi tutkittavan ilmiön piirre. Abstrahoinnissa (käsitteellistäminen) jatkettiin luokittelua ja muodostettiin yhdistäviä käsitteitä. Käsitteitä yhdistettiin siten, että vastaus tutkimuskysymykseen löytyi. Sisällönanalyysi perustui joustavaan tulkintaan ja päättelyyn käyttäen hyväksi aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

7 TULOKSET

7.1 Artikkelit ja niiden ilmestyminen

Artikkeleita oli yhteensä kahdeksan kappaletta yhteensä neljässä eri lehdessä aikavälillä 2010–2013. Vanhustyö-lehdessä ja Uudet tuulet lehdessä ei ilmestynyt aihepiiristä yhtään artikkelia kyseisenä aikana. Vuonna 2010 Gerontologia lehdessä oli yksi suullisen abstraktin kirjoitus. 2011 ilmestyi Sairaanhoidaja lehdessä yksi artikkeli. 2012 ilmestyi yhteensä 3 artikkelia: tehy (2) ja Super (1). 2013 ilmestyi Tehy-lehdessä yksi artikkeli ja Gerontologia lehdessä kaksi artikkelia. Taulukkoon 1 on kuvattu yhteenvetomaisesti lehdet, joissa artikkeleita esiintyi.

Sairaanhoidajalehdessä ilmestyi yksi artikkeli, mikä käsitteli iäkkäiden kuntoutusta, johon kuuluu myös aktivoiva hoitoympäristö terapeuttisina puutarhoina. Toinen artikkeleista ilmestyi 10/2012 ja käsitteli kaverikoirien käyttöä piristyksen tuojina ikääntyneiden arkeen.

Tehyssä ilmestyi kolme eri artikkelia tutkimusajankohtana olevana aikana, joissa käsiteltiin eläimiä tai luontoa samassa yhteydessä ikääntyneiden kanssa. Kaikissa artikkeleissa käsiteltiin eläinten käyttöä vanhusten hoidossa. Artikkelit ilmestyivät 7/2012 ja 2/2013.

Super-lehdessä ilmestyi kaksi artikkeli tutkimusajankohtana olevana aikana, joissa käsiteltiin eläimiä tai luontoa samassa yhteydessä ikääntyneiden kanssa. Artikkelissa 6-7/2012 käsiteltiin eläinten käyttöä vanhusten hoidossa ja artikkelissa 10/2012 käsiteltiin kanalan perustamista ja sen hoitamista ikäihmisten hoitolaitoksessa.

Gerontologia lehdessä ilmestyi suullisten esitysten abstrakteja Gerontologian päiviltä, joissa käsiteltiin eläimiä tai luontoa samassa yhteydessä ikääntyneiden kanssa. Suullisen esityksen abstrakti S24 1/2010 käsitteli hoivaympäristöä haastattelututkimuksen kautta. Suulliset abstraktit gerontologian päiviltä 2/2013 sisälsivät kaksi abstraktia S022 ja S089, joissa käsiteltiin hevosten käyttöä muistisairaiden kuntouttamisessa ja puutarhan ja sisäkasvien käyttöä tukemassa psykososiaalista kuntoutusta.

TAULUKKO 1. Yhteenveto lehdistä ja artikkeleista (n 8), joita esiintyi tutkittavissa lehdissä.

Lehti	Green care menetelmä	Asiakasryhmä	Artikkelityyppi, sivumäärä	Kuvat	Kirjoitta(t)
Sairaanhoitaja 10/2012	Kaverikoira	Hoivakodin asukkaat	Pitkä artikkeli, 10,5 sivua	11	Hanne Manelius
Tehy 7/2012	Laamojen käyttö virkistykseen	Vanhainkodin asukkaat	Pitkä artikkeli, 5 sivua	4	Vesa Turunen
Tehy 2/2013	Koira-avusteinen terapia	Muistisairaat ja omaiset	Pitkä artikkeli, 3,5 sivua	4	Riittamaija Ståhle
Super 6-7/2012	Hevosten käyttö virkistykseen	Muistisairaat ja kotihoidon asiakkaat	Pitkä artikkeli, 4 sivua	5	Sonja Kähkönen
Super 10/2012	Kanojen käyttö virkistykseen	Vanhusten ryhmäkodin asukkaat	Lyhyt artikkeli, 1 sivu	2	Jukka Järvelä
Gerontologia 1/2010	Hoivaympäristö	Hoivakotiympäristössä elävät ja työskentelevät	Abstrakti, 1/2 sivu	0	Hannele Komu Anneli Hujala Mirja Kälviäinen Sari Rissanen Susann Vihma
Gerontologia 2/2013	Hevosten käyttö kuntoutukseen	Muistisairaat	Abstrakti, 1/3 sivu	0	Elina Lukumies
Gerontologia 2/2013	Puutarha ja sisäkasvit, kuntoutus	Muistisairaat	Abstrakti, 1/3 sivu	0	Erja Rappe

7.2 Green Caren esittäminen ja asiasanat

Sanayhdistelmänä Green care asia esitettiin yhdessä artikkelissa (Tehy 7/2012), jossa Green Care:sta kerrottiin yleisesti yhdessä eläinavusteisesta toiminnasta kertovassa jutussa. Muissa artikkeleissa sanayhdistelmä Green Care ei esiintynyt.

"Nyt luonnon, eläinten ja maaseudun arvo on noussut green care ajattelun myötä"

"Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jonka tavoitteena on edistää ihmisen hyvinvointia."

Artikkeleiden teksteissä yleisimmin käytettyjä sanoja sisällönanalyysin perusteella olivat eläimiin liittyvät sanat kuten eläinavusteinen toiminta tai yleisimmin luontoon liittyvät sanat kuten luonnon aiheet (taulukko 2). Abstrahoinnista esille nousseet käsitteet mukailevat Green Caren teoriaa.

"Tarkoitus on koirien avulla tuova iloa ja piristystä ihmisten arkeen."

"Luonnon integroiminen hoitoympäristöön esimerkiksi puutarhan tai sisäkasvien muodossa..."

TAULUKKO 2. Sisällönanalyysi Green Care luokittelusta.

Redusointi	Klusterointi	Abstrahointi/Teoreettinen käsite
Eläinavusteinen toiminta Eläinavusteinen terapia Eläimet hoitotyössä Kaverikoirat Lemmikkieläimet	Eläinten käyttö toimintaan	Vihreä hoiva
Ympäristö Vihreä elämä Elämykselliset kokemukset Luontoyhteys Luonnon integroiminen hoitoympäristöön Luonnon aiheet	Luonnon käyttö toimintaan	Vihreä voima
Kasvit/kukat	Luotu viherympäristö	Vihreä virkistys

7.3 Green Care -työmenetelmiä

Green Caren -työmenetelmien perusteitten ja työmenetelmien käytön välittömiä vaikutuksia toiminnan kohteissa esitettiin artikkeleissa muun muassa alla olevin kuvaavin lausein. Lauseita lausuvat niin hoitajat, ohjaajat kuin iäkkäät toiminnan kohteet.

”Tarkoitus on koirien avulla tuoda iloa ja piristystä ihmisten arkeen.”

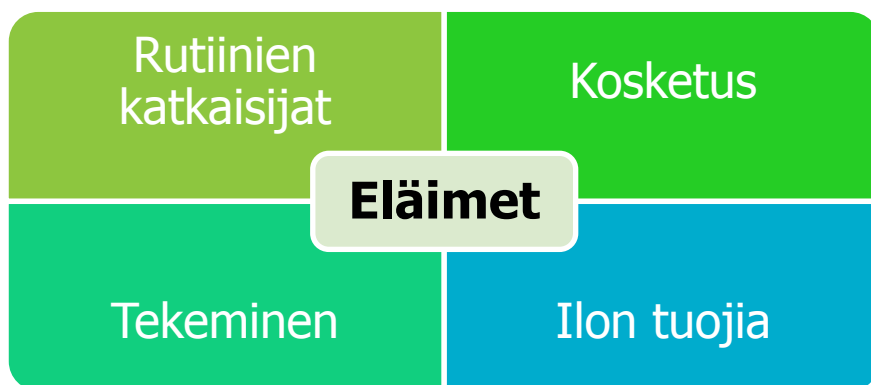
”Näistä eläimistä tulee piristystä. ... hymyn kaikkien kasvoille...”

”...taputtelee..., juttelee hempeitä ja vitsailee...”

”Käynnit ovat aina jännittäviä.”

”...nyrkkiin jumittunut käsi tekee tunnistettavaa liikettä. Se silittää.”

Green Care -työmenetelmien käyttöä ikääntyneiden hoidossa terveydenhuollon ammattilehdissä 2010–2013 ilmestyneiden artikkeleiden perusteella voidaan kuvata kuviolla (kuvio 4). Kuviosta käy koosteena ilmi artikkeleissa käytettyjen työmenetelmien välittömät vaikutukset niin asiakkaiden, omaisten kuin hoitajien kertomana (liite 1).



KUVIO 4. Yhteenveto artikkeleissa esiintyneistä kommentista eläinten käytön välittömistä vaikutuksista iäkkäille.

Green Caren -työmenetelmiä esitettiin kaikissa tutkimuksen alaisissa artikkeleissa. Pääsääntöisesti työmenetelmät käsittelivät eläinten avulla tehtäviä menetelmiä. Sisällönanalyysin avulla löytyi 3 käytettyä menetelmää: aktiivinen tekeminen ulkona, passiivinen mielenvirkeys ja aktiivinen tekeminen sisällä (taulukko 3) (liite 2).

“...vaikeasti muistisairasta miestä vieraili hevostallilla.”

“Luonto tuo dynaamisuutta ja toiminnallisuutta usein staattiseen elinpiiriin. ...kasvit motivoivat toimintaan..”

“...tottuneesti laskemassa ikkunasta, että kaikki kanat ovat tallessa...”

TAULUKKO 3. Sisällönanalyysi Green Care työmenetelmistä.

Redusointi	Klusterointi	Abstrahointi/Teoreettinen käsite
Vierailu hevostallilla Ulkoilu Hevosajelu Puutarha tekeminen Eläinten syöttäminen ulkona Eläinten hoito ulkona Leikkiminen ulkona	Poislähtö asuinpaikasta tekemään jotakin	Aktiivinen tekeminen ulkona
Sisäkasvien katselu Puutarhan katselu Eläinten ihailu/katselu	Näkeminen	Passiivinen mielenvirkeys
Sisäkasvit tekeminen Eläinten syöttäminen sisällä Eläinten hoito sisällä Leikkiminen sisällä	Puuhastelu	Aktiivinen tekeminen sisällä

7.4 Artikkeleissa esiintyvät kuvat

Artikkeleissa esiintyviä kuvia olivat ottaneet toimittajan lisäksi kuvaajat. Erillistä kuvaajaa oli käytetty kolmessa (3) eri artikkelissa. Kuvaajaa oli käytetty Tehyn molemmissa artikkeleissa ja Sairaanhoidaja lehdessä artikkelissa. Tehyn 7/2012 ilmestyneen artikkelin kuvat oli ottanut mies (taulukko 4).

Sairaanhoidaja lehdessä (10/2012) oli 11 kuvaa, joissa 8 esiintyi ihminen ja eläin yhdessä (taulukko 4). Yhdessä kuvassa oli ihmisiä: hoitajia ja asiakas ja kahdessa kuvassa eläin. Kuvista kuusi oli kooltaan sivun kokoisia ja loput pienempiä. Kuvista suurin osan kuvasi asukkaan ja eläimen kohtaamista sekä toimintaa. Tämä oli myös nähtävissä sekä Tehyn että Superin artikkeleiden kuvista. Tehyn artikkeleissa kuvien koot vaihtelivat. Yhden sivun kokoinen kuva oli 7/2012 artikkelissa, loput kuvista olivat pienempiä. Tehyn artikkelissa 2/2013 suurin kuva oli puolen sivun kokoinen.

Superin artikkelissa (10/2012) kuvissa näkyivät kaikki osapuolet: kanat, asukkaat että hoitajat. Artikkelissa ei ollut isoa kuvaa. Isoimman kuvan yhteyteen oli liitetty pienempi kuva kanasta. Artikkelissa 6–7/2012 oli yksi sivun kokoinen kuva, loput kuvista olivat pieniä.

TAULUKKO 4. Artikkeleissa olleiden kuvien kokonaismäärä.

Lehti	Kuvat	Kuvaaja			Kuvissa esiintyy	
		Nainen	Mies	Eläin	Ihminen	Molemmat
Sairaanhoidaja 10/2012	11	x		2	1	8
Tehy 7/2012	4		x	1	0	3
Tehy 2/2013	4	x		0	1	3
Super 6-7/2012	5	x		1	0	1
Super 10/2012	2		x	0	0	5

7.5 Artikkeleiden sisällön samankaltaisuudet ja eroavaisuudet

Artikkeleissa (6) kirjoitettiin pääsääntöisesti eläinten käytöstä hoivamenetelmänä. Hoivamenetelmänä oli eläinavusteinen toiminta että terapia. Artikkeleissa käytiin läpi eläinavusteisen toiminnan syitä ja niiden seurauksia niin asiakkaissa kuin hoitajissa.

"Vanhusten hoito kaipaa virkistystä ja vaihtelua."

"Eläinavusteisen toiminnan tarkoituksena on parantaa ihmisten hyvinvointi, antaa virikkeitä ja nostaa elämänhalua."

"...kasvoille leviää onnellinen hymy."

Kahdessa (2) abstraktissa kirjoitettiin puutarhan ja sisäkasvien merkityksestä ihmisille ja yhdessä artikkelissa historiasta kertovassa osiossa puutarhasta ja sen merkityksestä hoitoympäristössä.

"...vanhainkodin tai mielisairaalan yhteydessä oli oman puutarhan..."

"Miellyttävimmät asiat kaikille ryhmille olivat ...kasvit/kukat..."

"Ympäristöillä voidaan vaikuttaa ihmisen kokemaan ilmapiiriin (vanhusten hyvinvointiin)..."

"Luonnon integroiminen hoitoympäristöihin esimerkiksi puutarhan tai sisäkasvien muodossa, tuottaa viihtyisimmän ympäristön lisäksi runsaasti mahdollisuuksia psykososiaaliseen kuntoutukseen."

Kuudessa (6) artikkelissa kahdeksasta (8) artikkelista, kirjoittajana oli nainen tai tutkijaryhmä, mikä koostui naisista. Miehet olivat kirjoittaneet kaksi artikkelia (taulukko 1). Artikkeleiden kuvitus ja pituus vaihtelivat niin lehtien kuin lehden sisälläkin (taulukko 1).

8 POHDINTA

8.1 Analyysin pohdinta

Tässä opinnäytetyössä käytettiin julkisiin dokumentteihin perustuvaa aineistonkeruumenetelmää, johon sovellettiin sisältöanalyysia. Sisällönanalyysi suoritettiin tutkimuksessa aineistolähtöisenä analyysimenetelmänä. Tämä tarkoitti sitä, että aineistosta pyrittiin luomaan teoreettinen kokonaisuus ja analyysiyksiköt valittiin tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti – analyysiyksiköt eivät olleet harkittuja tai etukäteen sovittuja. Aikaisemmillä havainnoilla tai teorioilla ei ollut vaikutusta analyysin toteuttamisen ja tutkimustuloksen kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91–113). Analyysimenetelmän valinta oli hankala prosessi. Aineiston keruun jälkeen ja kerättyyn aineistoon perehtymisen jälkeen suunnitteluvaiheen suunnitelma aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä tuntui tutkijasta luontevimmalta lähtökohdalta.

Tutkittavat lehdet valitsi Green Care hanke. Lehdet olivat terveydenhuoltoalan ammattilehtiä, joissa kuten kävi ilmi, esiintyi artikkeleita tutkittavasta aiheesta vain vähän. Tutkimustulos olisi ollut erilainen, jos tutkittavien lehtien joukkoon olisi valittu esimerkiksi luonnonvara-alan lehtiä tai eläimiin ja puutarhoihin liittyviä alan ammattilehtiä. Gerontologia lehti poikkesi muista tutkimuksessa mukana olevista lehdistä. Gerontologia lehti on selkeästi tieteellinen lehti, muut ovat ammattilehtiä. Gerontologian lehden tutkimusaihetta käsittelevät artikkelit olivat suullisten esitysten abstrakteja ja sopivat siten huonosti tutkimukseen, jossa muut lehdet olivat ammattilehtiä. Abstraktit ovat mukana tutkimustuloksissa, mutta poikkeavat selkeästi ja siten voivat vääristää tulosten tulkintaa artikkelien kuvien analyysin ja artikkeleiden sisällön samankaltaisuuden ja eroavaisuuksien osalta.

Tutkimuksen materiaalin hankinta oli hankalaa. Tietokannat ja valitut hakusanat eivät olleet luotettavia tutkimuksen alaisten lehtien sisällön haussa (artikkeleiden nimeäminen oli vaihtelevaa), joten lehdet käytiin läpi yksitellen verkkojulkaisuista. Vanhustyö ja Gerontologia painettuina lehtinä, koska niiden sähköisiä muotoja ei ollut saatavilla. Lehtien verkkojulkaisujen käyttö valittiin materiaalin varman saatavuuden takaamiseksi sekä sähköistentyövälineiden nykyaikaisuuden takia. Lehtien sisällysluetteloista etsittiin (vihreä hoiva, green care, vanhustyö, gerontologia, vanhus, ikääntynyt, farming for health, care farms) avainsanoja ja niiden yhdistelmiä sekä viitteitä Green Care menetelmiin. Valitettavasti valitut hakusanat eivät esiintyneet sisällysluetteloissa, joten materiaalin etsintä vaiheessa valintakriteereitä muutettiin. Sisällysluettelosta valittiin läpikäytäväksi artikkelit, joiden otsakkeessa oli jonkinlainen viite luontoon, eläimiin ja ikääntyneisiin.

Artikkelit käytiin läpi ja tutkimukseen valittiin ne artikkelit, joissa luontoa ja/tai eläimiä käytettiin ikääntyneiden hoidossa. Valitun menetelmän takia tutkimukseen sisällöllisesti sopivia artikkeleita/juttuja saattoi täten jäädä tutkimuksen ulkopuolelle, koska artikkeleiden nimeäminen oli hyvin kirjavaa ja artikkeleiden otsake ei välttämättä kuvannut artikkelin sisältöä. Tutkimuksen toistettavuus on kärsinyt tästä valitusta tutkimusmateriaalin keruutavasta. Joskin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä toistettavuus saattaa vaihdella niin yksilöiden kuin ajankin mukaan, koska jokainen tutkimus on kokonaisuutena ainutkertainen (Vilka 2005, 158–160).

Artikkeleita rajattiin pois tutkimuksesta, jos luonto fyysisenä ei ollut läsnä artikkelissa esitetystä menetelmässä. Tulkki (2012, 13–25) kirjoittaa ”luonto on Green Care toiminnan peruselementti ja siten välttämätön osa Green Care toimintaa”. Tulkitsin tämän siten, että luonnon tulee olla läsnä hoivamenetelmää käyttäessä fyysisesti. Kuvien tai sähköisten tallenteiden katselemista en tulkinnut tässä tutkimuksessa Green Care menetelmäksi, vaan taide- tai logoterapiaksi. Jos olisin käyttänyt perusteena Uosukaisen ja Hirvosen (2014) kirjoittamia hoivakeinoja erilaisissa laitospäristöissä, myös taide- ja logoterapia artikkelit olisivat olleet luonnollinen osa tutkimusta.

Tutkimuksen alaisten lehtien sähköisten julkaisujen erilaiset ilmiasut että sisällysluetteloiden informatiivisuus vaihtelivat paitsi lehtien myös lehden sisällä. Esimerkkinä sairaanhoitajalehti, jossa sisällysluettelon informatiivisuus vaihteli jopa kuukausittain. Tutkittua tietoa kohtaan oli toisinaan kirjoitettu otsaketasolla, mitä aihe käsitteli ja toisinaan ei. Tämä hankaloitti sisällysluettelon perusteella tehtävää aineiston valintaa ja mielestäni, ammattilehtien tulisi panostaa erityisesti sähköisten materiaalien johdonmukaisuuteen. Johdonmukaisuus lisää luotettavuutta.

8.2 Tulosten pohdinta

8.2.1 Artikkelit ja niiden ilmestyminen

Tutkittavien artikkeleiden määrä oli kahdeksan (8). Tutkimukseen sisältyvien lehtien ajanjaksoa lisättiin jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa yhdestä vuodesta neljään vuoteen, koska alustavan suunnitelman mukaisen tutkimusvuotena, 2012, lehdissä oli artikkeleita vähän. Tutkimusajankohtaa päätettiin kasvattaa ja tutkimusajanjaksoksi päätettiin vuodet 2010–2013. Tutkittavan ajanjakson aikana artikkelit ilmestyivät lehdissä pääsääntöisesti vuosina 2012 ja 2013 ja ilmestyneet artikkelit käsittelivät hyvin samansisältöisiä asioita. Tutkittavan ajanjakson kasvattaminen ei suuressa määrin lisännyt artikkeleiden määrää tai lisännyt sisällön monimuotoisuutta.

Vuoden 2012 tihentynyttä artikkelien ilmestymistä voidaan perustella hankkeiden etenemisenä ja julkaisujen julkistamisena. Myös GreenCare Finlandi ry:n perustaminen 2010 on osaltaan vaikuttanut aiheen saamaan julkisuuteen. Tieteellisemmässä Gerontologia lehdessä tutkimustulosten abstrakteja Green Caresta, joskaan ei tällä asiasanalla, oli vuonna 2013 kaksi. Hankekauden alku ja sitä kautta rahoituksen saaminen on vaikuttanut myös tieteellisten artikkeleiden ilmestymiseen tietyinä ajanjaksona.

8.2.2 Green Caren esittäminen ja asiasanat

Tutkimuksen alaisissa artikkeleissa ei pääsääntöisesti käytetty sanaa Green Care. Vain yhdessä artikkelissa (Tehy 7/2012) kerrottiin tarkemmin Green Caresta ja teorianmuodostuksesta ja sen vaiheesta. Muissa artikkeleissa asioista kerrottiin kuvailevimmilla sanoilla kuten luontohoiva tai eläinten käyttö hoivapalveluissa. Selkeät asiasanat puuttuivat.

Artikkelit ilmestyivät ajanjaksolla 2010–2013, jolloin Green Care:sta ilmestyneitä kirjoja ja niiden kautta syntyneitä asiasanoja ei vielä ollut käytössä tai ne eivät olleet yleistyneet. Suurin osa artikkeleista ilmestyi 2012. Green Care Finland perustettiin 2010, mikä osaltaan on ollut vaikuttamassa Green Care asioiden ja käsitteiden tunnetuksi tulemiseen. Green Carea määritteleviä kirjoja ja muita julkaisuja alkoi ilmestyä vuodesta 2011 lähtien.

Vaikka varsinaisia asiasanoja ei artikkeleista löytynyt, artikkeleista haettiin samankaltaisia sanoja ja ilmauksia. Nämä käsiteltiin sisällönanalyysin avulla, jolloin pystyttiin luomaan teoreettiset käsitteet. Nämä käsitteet noudattelevat Green Care Finland ry (2014) ja Lääperi ym. (2014, 34) teoreettisia käsitteitä. Näitä käsitteitä ovat eläinavausteinen toiminta, luontoavusteinen toiminta ja viherympäristö.

Green Caren vaikutusten esittäminen kaikissa artikkeleissa perustui kuvien luomaan vaikutukseen sekä asiakkaiden että hoitohenkilökunnan kommentteihin ja kertomuksiin. Näistä välittyi eläinten aikaansaaman välittömän vaikutuksen huomaaminen. Näitä välittömiä vaikutuksia olivat muun muassa liikkumattoman asiakkaan reagoiminen silyykseen, hymyjen ja mielihyvän ilmaiset sekä toiminnan aktivoituminen. Pitkänaikavälin vaikutuksista mainittiin uuden tapaamisen odottaminen, erilaiset positiiviset että negatiiviset tunteet sekä keskustelun aiheiden lisääntyminen. Artikkeleissa ei kerrottu sisäkasvien tai puutarhan välittömistä tai pitkävälin vaikutuksista tämän päivän iäkkäiden hoidossa.

8.2.3 Green Care-työmenetelmiä

Green Caren -työmenetelmiä esitettiin kaikissa tutkimuksen alaisissa artikkeleissa. Pääsääntöisesti työmenetelmät käsitelivät eläinten avulla tehtäviä työmenetelmiä ja toissijaisesti luonnon tai kasvien avulla tehtäviä työmenetelmiä. Kuvaukset olivat hyvin yksipuolisia ja samansisältöisiä artikkelista tai lehdestä riippumatta, mikä osaltaan vaikutti analyysin yksipuolisuuteen ja tulosten selkeyteen. Artikkeleiden yksipuoliseen näkökulmaan oli todennäköisesti syynä tietämättömyys Green Care -työmenetelmistä ja teorian tuntemattomuudesta.

Sisällönanalyysin avulla pystyttiin luomaan teoreettiset käsitteet, joita vahvisti artikkeleiden sisällön samankaltaisuus. Teoreettiset käsitteet aktiivinen tekeminen ulkona, passiivinen mielenvirkeys ja aktiivinen tekeminen sisällä mukailevat Green Care toiminnan perusteita eli aktiivista osallistumista ja toimintaa luontoa hyväksikäyttäen (Tulki 2012, 13–25; Yli-Viikari ym. 2009, 10–15: MTT). Teorianmuodostuksessa käytettävää jaottelua kolmeen eri kategoriaan vihreä hoiva, vihreä voima ja vihreä virkistys (Tulki 2012, 13–25; Jankkila 2012, 106–108; Yli-Viikari ym. 2009, 10–15) pystyttiin todentamaan artikkeleissa käytettyjen sanojen ja teoreettisten käsitteiden avulla.

8.2.4 Artikkeleissa esiintyvät kuvat

Artikkeleissa esiintyviä kuvia olivat ottaneet sekä miehet että naiset, ammattikuvaajat että toimittajat. Näillä ominaisuuksilla ei ollut silmännähtävää merkitystä kuvien sisältöön tai kokoon. Artikkeleiden kuvat olivat puhuttelevia, artikkeleihin sopivia ja selkeästi kohderyhmälle suunnattuja. Kuvat oli-

vat tärkeässä osassa artikkeleissa ja kertoivat usein enemmän kuin tuhat sanaa. Kuvat myös tukivat artikkeleiden tekstiä ja olivat osa tarinaa. Gerontologia lehden abstrakteissa ei esiintynyt kuvia.

Kuvat olivat sisällöltään hyvin samankaltaisia kuten myös kuvien asettelu artikkeleissa. Kuvien koot riippuivat toki myös artikkelin pituudesta. Kuvat koostuivat yleensä aina kuvista, joissa esiintyi ihmisiä että eläimiä. Kuvissa ihmisillä, sekä asiakkailta että hoitajilla, ilmeet kertoivat ilosta ja onnesta. Toimintakuvissa, joissa eläin oli toiminnan kohteena, kuvista välittyi tekemisen ilo ja kosketuksen tarve. Kuvien tavoitteena on ollut tunteiden herättäminen lukijassa; lukijan tulisi tuntea samoja tunteita, mitä asiakkaat kuvissa ilmentävät ja herätä ajattelemaan ja keskustelemaan asiasta kollegoiden kanssa.

8.2.5 Artikkeleiden sisällön samankaltaisuudet ja eroavaisuudet

Artikkeleiden sisältö oli hyvin samankaltainen riippumatta lehdestä tai kirjoittajan sukupuolesta. Ilmestymisajankohdat osuivat hyvin lähelle toisiaan vuonna 2012 ja 2013, mihin vaikuttivat hankkeiden julkaisujen julkaisut mutta myös GreenCare Finlandi ry:n perustaminen 2010. Yhtä artikkelia lukuun ottamatta kaikki artikkelit olivat hyvin yleisluontoisia ja kertoivat eläinten käytöstä palvelutalojen ja vanhainkotien asukkaiden iloksi. Vain yhdessä artikkelissa kerrottiin Green Care:sta ja tieteellisestä pohjasta Green Care -työmenetelmien osalta. Vain muutamassa artikkelissa kerrottiin puutarhan ja sisäkasvien merkityksestä ja niiden käytöstä Green Care -työmenetelmissä. Varsinaista eläinavusteista terapiaa ikääntyneille ja heidän omaisilleen käsiteltiin vain yhdessä artikkelissa.

Lehtien joukossa oli tieteellinen julkaisu, Gerontologia lehti, mikä erottui muista lehdistä sekä kirjoitustyylin että artikkeleiden sisällön osalta. Gerontologia lehti on selkeästi tutkimukseen ja sen tuloksiin keskittyvä lehti, kun taas muut tutkimuksessa mukana olevat lehdet olivat ammattijulkaisuja. Lehtien erilaisuus ja siten artikkeleiden erilaisuus olivat haastava yhdistelmä. Kenties paras ratkaisu olisi ollut jättää Gerontologia lehti pois tutkimuksesta ja ottaa tilalle muu ammattilehti. Gerontologiassa olleet artikkelit olivat abstrakteja (suullisen esityksen abstrakteja) eli eivät varsinaisia artikkeleita. Näissä abstrakteissa ei myöskään ollut kuvia, joita olisi voinut analysoida.

Jokaisessa artikkelissa tuotiin esille asiakkaiden tyytyväisyys rutiinin katkaisijana asiakkaiden että henkilökunnan toimesta. Tekemisen ilo, muistojen herääminen ja niistä keskusteleminen, että kyky auttaa ja tehdä merkityksellistä toimintaa välittyi artikkeleiden haastattelemissa ihmisistä. Hoitohenkilökunnan suhtautuminen eläinten käyttöön rutiinien katkaisijana, ilon ja merkityksen tuottajana kävi artikkeleista myös ilmi.

Artikkeleiden suurimmat eroavaisuudet olivat artikkeleiden pituudessa ja kuvien käytössä. Pituudet vaihtelivat yhden sivun artikkelista yhdentoista sivun artikkeliin, kuvattomista artikkeleista runsaan kuvituksen artikkeleihin. Pituudet vaihtelivat paitsi lehtien myös saman lehden sisällä. Lyhyemmät artikkelit tai jutut olivat enemmänkin ”tämä on hauska juttu” osiota ja olivat ennemmin lehden täydetä kuin asiapitoista täsmätietoa.

8.3 Johtopäätökset

Green Care -työmenetelmien käyttö ikääntyneiden hoidossa terveydenhuollon ammattilehdissä 2010–2013 ilmestyneiden artikkeleiden perusteella voidaan todeta eläinten käytön olevan yleisempää kuin kasvien tai luonnon. Useimmiten eläimet myös tuodaan iäkkään luo. Luontoa tai sisäkasveja käytetään artikkeleiden perusteella vähän hyödyksi vaikka niiden hyödyntäminen olisi todennäköisesti helpompaa kuin eläinten. Eläinten käytön lyhyen aikavälin vaikutukset tulivat esille artikkeleissa esiintyneiden lausuntojen perusteella, mutta pitkänaikavälin vaikutuksia ei artikkeleiden perusteella pystynyt toteamaan.

8.4 Luotettavuus ja eettisyys

Dokumentoinnin täsmällisyys ja tietojen säilyttäminen varmistaa analyysin toistettavuuden, mikä lisää työn luotettavuutta (Jyväskylän Yliopisto 2013; Vilkkä 2005, 157–160.) Työn luotettavuutta kohotettiin kriittisellä tarkastelulla ja arvioinnilla, jota tehtiin koko tutkimuksen ajan kuten Vilkkä (2005, 158–160) mainitsee kirjassaan. Joskin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä toistettavuus saattaa vaihdella niin yksilöiden kuin ajankin mukaan, koska jokainen tutkimus on kokonaisuutena ainutkertainen Loppuraportin eli opinnäytetyön harkittu kokonaisuus tutkimussuunnitelmasta raportointiin lisäävät Kiviniemen (2010, 70–85) mukaan työn luotettavuutta ja Tuomi ja Sarajärvi (2012, 127) viittaavat sen myös lisäävät työn eettisyyttä. Tutkimuksen uskottavuus perustuu tutkijan toimintatapoihin ja hyvään tieteellisen käytännön noudattamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2012, 132–133.)

Eettiset kysymykset kohdentuvat tutkimusaiheen eettiseen oikeutukseen ja keskeisiä eettisiä periaatteita ovat itsemäärääminen, hyvän tekeminen, vahingon tuottamisen välttäminen ja oikeudenmukaisuus. Lisäksi on arvioitava tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien suhdetta aineiston keruussa, analyysissa ja raportoinnissa. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta, 2012, 609–615). Työ on julkinen eikä sisältänyt luotettavaksi luokiteltavaa tietoa eikä yksilöiltä kerättävää luottamuksellista tietoa tai potilastietoja. Tutkimuksen aiheen valinta ei aiheuttanut vahinkoa ja tutkimuksen tekemiselle oli perusteet. Työtä ja sen tekemistä reflektointiin paitsi itse myös opponentin ja ohjaajan kautta.

Työ on Savonia-ammattikorkeakoulun hallinnoiman Green Care-hankkeen, joten eettinen velvoite työn rahoittajaa sekä toimeksiantajaa kohden oli selkeä. Hanke määrittelee opinnäytetyön käytön, jättäen myös kirjoittajalle oikeuden käyttää työtään julkaisuissa.

8.5 Ajatuksia jatkotutkimusaiheiksi

Jatkotutkimus samasta aiheesta, mutta aineistona luonnonvara-alan lehdet sekä puutarhapuolen ammattilehdetettä lemmikkieläimiin liittyvät lehdet, voisi tuoda hyvin mielenkiintoisen ja erilaisen näkemyksen asiaan. Kuten tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, julkaisut keskittyivät pääasiassa eläinten käyttöön Green Care -työmenetelmillä. Mielestäni luonto ja ympäristö kaikkineen ovat myös erinomainen lähde Green Care -työmenetelmille. Tästä esimerkkinä Tyrväisen, Ojalan, Korpelan, Langen ja Tsunetsugun kirjoitus (2014) siitä, että luonnolla on esimerkiksi verenpainetta alentava

vaikutus. Tutkimus oli tehty työikäisille, mutta sitä voisi soveltaa iäkkäille. Puutarhan ja luonnon merkitystä iäkkäille tulisi tutkia esimerkiksi kyselytutkimuksella hoitolaitoksessa ja kotona asuville ikääntyneille sekä työntekijöille. Mielenkiintoista olisi myös tutkia työntekijöiden asenteita ja kokemuksia Green Care menetelmien käytöstä.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- Bird, W., 2007. *Natural Thinking*. [verkkojulkaisu]. RSPB [viitattu 29.01.2014]. Saatavissa: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf
- Bringslimark, T., Hartig, T. & Patil, G.G. 2009. The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology* [verkkojulkaisu]. 2009, vol. 29, 422–433 [viitattu 29.01.2014]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/science/article/pii/S0272494409000413>
- Colombo, G., Dello Buono, M., Smania, K., Raviola, R. & De Leo, D., 2005. Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of gerontology and geriatrics* [verkkojulkaisu]. 2005, vol. 42, 207–216 [viitattu 17.02.2014]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/science/article/pii/S0167494305000749>
- Elo, S., Saarnio, R. & Isola, A. 2011. The physical, social and symbolic environment supporting the well-being of home-dwelling elderly people. *International Journal of Circumpolar Health* [verkkojulkaisu]. 2011, 70(1), 90–100 [viitattu 17.02.2014]. Saatavissa: <http://www.circumpolarhealthjournal.net/index.php/ijch/article/view/17794>
- Green Care Finland ry 2014. *Suomalaisten gc-hankkeiden yhteistietoja* [verkkojulkaisu]. Internetsivut [viitattu 30.05.2014]. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/hanke?parent=kehittaminen>
- Green Care Finland 2015. Yhdistys [verkkojulkaisu]. Internetsivut [viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/Yhdistys>
- Green Care Finland ry s.a. Luonnosta hyvinvointia ja uutta palvelutoimintaa [verkkojulkaisu]. Esite [viitattu 26.02.2015]. Saatavissa: http://www.gcf Finland.fi/file/original/GreenCare_esite2014.pdf?fileId=89555
- Itä-Suomen Yliopisto, 2014. SENNI-hanke [verkkojulkaisu]. Internetsivut [viitattu 26.02.2015]. Saatavissa: <http://www.uef.fi/fi/senni/senni-projektina>
- Jankkila, H., 2012. Johtopäätöksiä. Jankkila, H. (toim.) teoksessa *Green Care –hyvinvointia pohjoisen luonnosta*. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Kopijyvä, 106–108.
- Jyväskylän Yliopisto, 2013. *Tutkimus – aineiston hankinta ja tutkittavien kohtelu* [verkkojulkaisu] Kasvatustieteiden tiedekunta [viitattu 26.11.2013]. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/tutkimusetiikka/aineiston-hankinta-ja-tutkittavien-kohtelu>
- Jääskeläinen, A. & Tulkki, A. 2011. Mitä Lapilla on tarjottavana Green Care-toiminnalle. Peltoja, R. & Soppela, K. (toim.) teoksessa *Luonnontuotealan valtakunnallinen tutkimusseminaari* [verkkojulkaisu]. MTT raportti 87, 12–16 [viitattu 29.01.2014]. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti87.pdf>
- Jääskeläinen, A. & Tulkki, A., 2012. Green Care – Hyvinvointia luonnosta. Jankkila, H. (toim.) teoksessa *Green Care –hyvinvointia pohjoisen luonnosta*. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Kopijyvä, 26–37.
- Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, 2014. *Gerontologia-lehti* [verkkojulkaisu]. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: <http://pro.tsv.fi/kvt/index.php?Gerontologia-lehti>

KELA, 2015. Vaikeavammaisten kuntoutus [verkkojulkaisu]. Kansaneläkelaitos [viitattu 3.1.2016]. Saatavissa: http://www.kela.fi/documents/10180/578283/vaikeavammaisten_kuntoutus.pdf/461a5d4c-27d3-428a-a7d7-8d983de481ba?version=1.3

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) teoksessa *Ikkunoi-ta tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. WS Bookwell Oy: Juva, 70–85.

Koira-Avusteinen Toiminta Pitkäaikaishoitolaitoksessa Asumien Vanhusten Hoidossa. Hoitotyön suositus (online). Hoitotyön Tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön Tutkimussäätiö, 2011 (viitattu 29.01.2014). Saatavilla: www.hotus.fi

Kuusisto, K., 2014. *Viheraluista voimaa vanhuuteen. Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun* [verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti, raportti 1/2014 [viitattu 28.02.2014]. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file-/id/1/fid/364>

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. *Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi* [verkkojulkaisu]. Duodecim, 119, 609–615 [viitattu 26.11.2013]. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>

Lunden, J. 2012. *Hännänheilauksia – Koira-avusteisen työskentelyn pilottiprojekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa* [verkkojulkaisu]. Opinnäytetyö [viitattu 27.02.2015]. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52229/Lunden_Johanna.pdf?sequence=1

Lääperi, R., Mynttinen, R., Pajala, A., Puromäki, H., Soini, K., Sundell, S., Tarkiainen, A., Törn, A. & Vehmasto, E. 2014. *Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa* Vehmasto, E. (toim.) [verkkojulkaisu]. MTT Kasvu 20 [viitattu 30.05.2014]. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Mettälä, E. 2011. *Ikäihmisten kuvauksia masennuksesta* [verkkojulkaisu]. Opinnäytetyö [viitattu 09.07.2013]. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24951/Ikaihmisten%20kuvauksia%20masennuksesta.pdf?sequence=1>

MTT, s.a.. *Luonto hyvinvoinnin lähteenä –suomalainen Green Care* [verkkojulkaisu]. VoiMaa! hankkeen esite [viitattu 30.05.2014]. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

O`Haire, M., 2010. Review. Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road to head. *Journal of Veterinary Behavior* [verkkojulkaisu]. 2010, 5:5, 226–234 [viitattu 30.01.2014]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/science/article/pii/S155878781000016X>

Odendaal, J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy –magic or medicine. *Journal of Psychosomatic Research* [verkkojulkaisu]. 2000, 49:4, 275–280 [viitattu 30.01.2014]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/science/article/pii/S0022399900001835>

Rappe, E. 2005. *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care* [verkkojulkaisu]. Academic dissertation [viitattu 29.01.2014]. Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>

- Rysti, M. 2014. *Vanheneminen* [verkkojulkaisu]. Sairaanhoidajan käsikirja [viitattu 09.04.2015]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/shk/koti>
- Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. *Kävely edistää alaraajojen hyvää kuntoa* [verkkojulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto [viitattu 28.02.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00168&p_haku=k%C3%A4vely%20vanhuksilla
- Salonen, K., 2007. *Haastava sosiaalinen vanhustyössä –avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta* [verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26 [viitattu 09.07.2013]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>
- Salonen, K., 2010. *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green spot: Helsinki
- Salovuori, T. 2012. *Terveyttä puutarhasta –voimaantuminen green care-puutarhatoiminnan ohjauksessa* [verkkojulkaisu]. ProGradu [viitattu 27.02.2015]. Saatavissa: http://www.academia.edu/5085712/Terveytt%C3%A4_puutarhasta_-_voimaantuminen_green_care_-_puutarhatoiminnan_ohjauksessa
- Stasi, M.F., Amati, D., Costa, C., Resta, D., Senepa, G., Scarafioiti, C., Aimonino, N & Lolaschi, M. 2004. Pet-therapy: A trial for institutionalized frail elderly patients. *Archives of Gerontology and Geriatrics* [verkkojulkaisu]. 2004, 38, 407–412 [viitattu 30.01.2014]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/science/article/pii/S0167494304000883>
- STM, 2013. *Laatusuositus tukee ikääntyneiden hyvinvointia ja palvelujen parantamista* [verkkojulkaisu]. Tiedote 137/13 [viitattu 02.04.2014]. Saatavissa: <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1860540>
- Suomen lähi- ja perushoitajien liitto ry, 2014. *Super-lehti* [verkkojulkaisu]. Viestintä [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: <http://www.superliitto.fi/viestinta/super-lehti/>
- Suomen sairaanhoitajaliitto ry, 2014. *Faktat lehdestä* [verkkojulkaisu]. Sairaanhoidajajalehti [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: <http://www.sairanhoitajaliitto.fi/sairanhoitajajalehti/faktat-lehdesta/>
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Paujukoski, M. 2002. *Ympäristö ja hyvinvointi*. WSOY: Helsinki
- Tehy ry, 2014. Tehy-lehti [verkkojulkaisu]. Tehy ry [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: <http://www.tehy.fi/tehy-lehti/>
- Tilvis, R. 2009. *Sairauksien ehkäisy vanhuksilla –erityispiirteet* [verkkojulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto [viitattu 28.02.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00145&p_haku=k%C3%A4vely%20vanhuksilla
- Tilvis, R., 2010. Vanhenemisen tunnusmerkeistä. Teoksessa Geriatria [kirja]. Vanhenemiseen liittyvät muutokset elimistössä, 12–87 [viitattu 09.07.2013]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04490&p_selaus=16598
- Tulkki, A., 2012. Green Care –Hyvinvointia luonnosta. Jankkila, H. (toim.) teoksessa *Green Care –hyvinvointia pohjoisen luonnosta*. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Kopijyvä, 13–25.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2012. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi: Jyväskylä.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T. & Tsunetsugu, Y., 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* [verkkojulkaisu] 2014, 38, 1-9 [viitattu 05.11.20104]. Saatavissa: http://ac.els-cdn.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/S0272494413001084/1-s2.0-S0272494413001084-main.pdf?_tid=bb705caa-97b9-11e3-acac-0000aacb360&acdnat=1392631152_40f83b090b8c6f293c44aa5771a347c2

Uosukainen, L. & Hirvonen, J., 2014. Luonto laitospäristössä. Hirvonen, J. & Skyttä, T., (toim.) teoksessa *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut -Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen*. Mikkelin ammattikorkeakoulu vapaamuotoisia julkaisuja. Tammerprint: Tampere, 74-79.

Van Cauwenberga, J., Van Holle,V., De Bourdeaudhuij, I., Clarys, P., Nasard, J., Salmone, J., Maes, L., Goubert, L., Van de Weghe, N. & Deforchea, B., 2014. Physical environmental factors that invite older adults to walk for transportation. *Journal of Environmental Psychology* [verkkojulkaisu]. 2014, 38, 94–103 [viitattu 17.02.2014]. Saatavissa: http://ac.els-cdn.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/S0272494413001084/1-s2.0-S0272494413001084-main.pdf?_tid=bb705caa-97b9-11e3-acac-0000aacb360&acdnat=1392631152_40f83b090b8c6f293c44aa5771a347c2

Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry, 2014. *Vanhustenhuollon uudet tuulet-lehti* [verkkojulkaisu]. Lehti [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: <http://www.valli.fi/lehti.htm>

Vanhustyön keskusliitto, 2015. *Vanhustyö-lehti* [verkkojulkaisu.] Mediakortti [viitattu 15.06.2014]. Saatavissa: http://www.vtkl.fi/fin/vaikutamme/vanhustyö_lehti/

Vilka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Tammi: Helsinki, 133–145, 151-160.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care toiminnan hyvinvointivaikutukset. Soini, K. (toim.) teoksessa *Luonosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta*. [verkkojulkaisu]. MTT kasvu 21 [viitattu 27.02.2015]. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. *Green Care –terveyttä ja hyvinvointia maatilalta*. Maa- ja elintarviketalous 141, 69 s. Tampere: Yliopistopaino.

LIITE 1: GREEN CARE-TYÖMENETELMIEN VÄLITTÖMÄT VAIKUTUKSET

Eläimet	lääkälle Puutarha	Hoitajille	Omaiselle
Stressin poisto	Lievittävä	Iloa	Halu tulla
Piristää	Aktivoiva	Vaihtelua	Innokkuus
Rauhoittaa	Rauhoittavat	Tukee työtä	Sopeutuminen
Tuo lohtua	Kokemukset muistoista		Vertaistuki
Kokemuksia, virikkei- tä	Motivoivat toimintaan		Vuorovaikutus
Hetkessä elämistä	Onnistumisen kokemuksia		
Tavallista elämää	Ilmapiiirin kohoaminen		
Iloa ilman paineita	Herättävät mielenkiittoa		
Turvallisesti			
Kuuntelua			
Keskustelua			
Vuorovaikutusta			
Kiherrystä			
Kyselyä			
Yhdessä tekeminen			
Vaihtelua			
Naurua			
Puheensorinaa			
Muistelua			
Herkistymistä			
Taputtelua			
Rapsutusta			
Vitsailua			
Innostusta			
Onnellinen hymy			
Riemua			
Jännitystä			
Innostusta			
Mukavaa			
Tukea			

LIITE 2: ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSISTA

Alkuperäisilmaisu	Redusointi	Klusterointi	Abstrahointi/Teoreettinen käsite
Pojat tarjoavat Ilonalle hapankorppuja, jotka varsa pistelee oitis suuhunsa. Kotihoidon asiakas rullaa pyörätuolillaan kuistille ruisleipäpala kädessään.	Eläinten syöttäminen ulkona	Poislähtö asuinpaikasta tekemään jotakin	Aktiivinen tekeminen ulkona
Yksi asukkaista halusi linnunpöntön ikkunansa alle puuhun ja sai sen. Sen jälkeen naapuriin on odotettu asukkaita. Nykyään he käyvät tottuneesti laskemassa ikkunasta, että kaikki kanat ovat tallessa ja kyselevät, onko ruokaa varmasti annettu.	Eläinten ihailu/katselu	Näkeminen	Passiivinen mielenvirkeys
Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea.	Eläinten hoito sisällä	Puuhastelu	Aktiivinen tekeminen sisällä