

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Ikäosaaminen

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sari Toroi

Anna Torvinen

IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAN HOITOTYÖN
KEHITTÄMINEN LUONTOLÄHTÖISEEN TOIMINTAAN
PERUSTUEN

Opinnäytetyö

Toukokuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2018
Sosiaali- ja terveysalan ylempi
ammattikorkeakoulututkinto

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
Puh. +3583 260 600

Tekijät
Sari Toroi & Anna Torvinen

Nimeke
Ikääntyneen toimintakykyä tukevan hoitotyön kehittäminen luontolähtöiseen toimintaan perustuen
Toimeksiantaja
Kuopion kaupunki

Tiivistelmä

Ikääntyneiden määrä nousee 29,2 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä Kuopiossa. Tämän vuoksi on ensisijaisen tärkeää kiinnittää huomiota ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä tukemiseen. Uutena suuntauksena tähän on noussut Green Care -menetelmän käyttäminen hoitotyön osana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen asiakkaan kuntouttavaa hoitotyötä luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen osastolla sekä lisätä hoitajien tietoisuutta luontolähtöisistä menetelmistä. Tehtävinä oli luoda vuosikello sekä selvittää hoitajien tietotaso Green Care -menetelmistä. Toimeksiantajana toimi Kuopion kaupunki.

Työn pohjana käytettiin tutkimuksellista kehittämistyötä, jossa oli toimintatutkimuksen piirteitä. Prosessi alkoi benchmarkingilla. Tietovisan avulla selvitettiin hoitajien tietoa Green Care -menetelmistä. Tässä selvisi hoitajien Green Care -tietous mutta puutteet ICF-luokituksesta. Työpajatyöskentelyissä osallistavina menetelminä käytettiin muunneltua aivoriittä sekä kumuloituvaa ryhmää. Osallistajat joutuivat työstämään Green Care -menetelmiä sekä niiden yhdistämistä ICF-luokitukseen, jolloin he oppivat kokemuksellisesti uutta tietoa. Tuotoksena kehittämisprosessista syntyi luontolähtöisiin menetelmiin perustuva vuosikello, sekä tuloksena nähdään, miten toimintakykyä voidaan tukea pienillä luontolähtöisillä menetelmillä. Jatkossa tulisi tutkia sekä kehittää vuosikelloa asiakasnäkökulmaan perustuen palvelumuotoilun avulla sekä selvittää, millaisia vaikutuksia Green Care toiminnalla on ollut henkilöstön työhyvinvointiin.

Kieli
Suomi

Sivuja 71
Liitteet 7
Liitesivumäärä 10

Asiasanat

toimintakyky, Green Care, ikääntynyt, ICF, kuntouttava hoitotyö, tutkimuksellinen kehittäminen



THESIS
May 2018
Master's Programme in Active Ageing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +35813 260 600

Authors

Sari Toroi & Anna Torvinen

Title

Nursing Development Through Nature-Based Methods to Support Functional Ability in Older People

Commissioned by

City of Kuopio

Abstract

By the year 2030, the proportion of older people in Kuopio will be 29.2%. Therefore, it is important to draw attention to maintaining and supporting their functional ability. Using Green Care methods as part of nursing is a new trend.

The purpose of this thesis was to develop rehabilitative nursing among older people using nature-based methods on hospital wards and to increase the awareness of the nursing staff on these methods. The goal was to create a strategy clock and explore the nurses' knowledge level regarding the Green Care methods. This thesis was commissioned by the city of Kuopio.

The basis of the thesis was research development work with the features of action research. The process began with benchmarking and the nurses' knowledge of Green Care methods was tested with a quiz. The results of the quiz showed that the nurses were familiar with the methods but lacked knowledge of ICF standards. Modified brainstorming and cumulative group activity were used as participatory methods in the workshops. The participants worked on the Green Care methods and on combining them with ice ICF standards, and thus learned new information by experience. The product of the development process was the strategy clock featuring nature -based methods and the results show how these small methods can support functional ability in older people. The strategy clock should be further studied and developed through service design from the perspective of the patients and it should be explored how the Green Care methods affect the staff well-being at work.

Language

Finnish

Pages 71

Appendices 7

Pages of Appendices 10

Keywords

functional ability, Green Care, older person, ICF, rehabilitative nursing, action research development

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikääntyneen toimintakyky.....	6
2.1	Toimintakyvyn määritelmä	6
2.2	ICF-luokitus.....	7
3	Kuntouttava hoitotyö	8
4	Green Care	11
4.1	Green Caren määritelmä	11
4.2	Green Care - menetelmät	14
5	Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen Green Care -menetelmillä	17
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät.....	20
7	Opinnäytetyön toteutus	20
7.1	Toimintaympäristö	20
7.2	Toiminnallinen kehittäminen	21
7.3	Kehittämisen prosessin eteneminen	23
7.4	Tietovisa ja tutustumiskäynti	25
7.5	Ensimmäinen työpaja ja arviointi	29
7.6	Toinen työpaja ja arviointi	32
7.7	Kolmas työpaja ja arviointi	36
7.8	Neljäs työpaja ja arviointi	38
8	Tulokset ja tuotos.....	41
8.1	Tietovisan sekä benchmarkingin tulokset	41
8.2	Syksyn toiminnot.....	44
8.3	Talven toiminnot	45
8.4	Kevään ja kesän toiminnot.....	48
8.5	Vuosikello	51
8.6	Jalkauttamissuunnitelma	54
9	Pohdinta.....	55
9.1	Kehittämisen prosessin arviointi	55
9.2	Tulosten ja tuotoksen pohdinta	59
9.3	Luotettavuus ja eettisyys	62
9.4	Jatkosuunnitelma.....	64
	Lähteet.....	66

Liitteet

Liite 1	Tiedote
Liite 2	Tietovisa
Liite 3	Paritehtävä
Liite 4	Arviointilomake 1
Liite 5	Teemoittelutaulukko 1
Liite 6	Teemoittelutaulukko 2
Liite 7	Arviointilomake 2

1 Johdanto

Toimintakyky on tärkeä jokaiselle ihmiselle. Se auttaa kaikkia suoriutumaan joka-päiväisestä arjesta ja sen haasteista. Onnellisuus sekä omatoiminen elämä säilyvät vain hyvän toimintakyvyn sekä terveyden avulla (Laitalainen, Helakorpi, Martelin & Uutela 2010, 3295). Iän myötä toimintakyky kuitenkin laskee eri syiden vuoksi. Se laskee ikääntyneillä varsinkin silloin, kun he joutuvat äkillisen sairastumisen vuoksi hoitoon. On todettu, että noin kolmanneksen hoitoon joutuneen ikääntyneen toimintakyky ei pala sille tasolle, joka se oli ennen hoitoon joutumista. Pahimmassa tapauksessa toimintakyky saattaa jopa hoidon aikana laskea vielä huonommaksi, kuin mitä se oli hoitoon joutumisen hetkellä. (Jämsen, Kerminen, Strandberg & Valvanne 2015, 977.) On myös huomioitava, että ennusteiden mukaan ikääntyneiden määrä kasvaa Suomessa. Sotkanet -tilastopalvelun (2017) mukaan Pohjois-Savon alueella vuonna 2025 on yli 65-vuotiaita 27,6 % ja määrä nousee vuoteen 2030 mennessä jo 29,2 %. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää tukea ja pyrkiä ylläpitämään ikääntyneen toimintakykyä jokaisella hoitajaksolla, johon hän joutuu akuutin sairastumisen vuoksi tai muutoin. Nykyisen yhteiskunnan muutosten virrassa on tärkeää kyetä uudistamaan kuntoutusprosessi (Pikkarainen 2015, 6).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen asiakkaan kuntouttavaa hoitotyötä luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen Karttulan terveystieteiden osastolla. Tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta luontolähtöisten menetelmien yhdistämisestä työskentelyyn, jossa tuetaan hoitohenkilökunnan uuden oppimista. Tehtävinä oli selvittää hoitajien tietotaso Green Care -menetelmistä sekä luoda tuotoksena ikääntyneen toimintakykyä tukeva vuosikello perustuen luontolähtöiseen ajatteluun Karttulan osastolle. Toimeksiantajana toimi Kuopion kaupunki.

Työmme toteutettiin käyttäen eri osallistavia menetelmiä tutkimuksellista kehittämistoimintaa hyödyntäen. Benchmarkingia käytettiin tutustumiskäynnin yhteydessä. Työpajatyöskentelyissä käytettiin muunneltua aivoriihtä sekä kumuloivaa ryhmää.

2 Ikääntyneen toimintakyky

2.1 Toimintakyvyn määritelmä

Ikääntyneellä ihmisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä yli 65-vuotiaasta henkilöä. Ikääntyneen toimintakyky määritellään hänen kyvystään selviytyä arjesta kotona (Jämsen ym. 2015, 977; Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27). Kelon ym. (2015, 27) mukaan toimintakyvyn osa-alueet käsittävät fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset tekijät ikääntyneen elämässä. Tätä ajatusta tukee ICF-luokitus (2004, 3), jonka mukaan toimintakyky on käsite, joka käsittää kaikki ihmisen jokapäiväiseen elämästä selviytymiseen liittyvät asiat. Nämä ovat ICF-luokituksessa luokiteltu erikseen eri kategorioihin, joista keskeisimpinä ovat osallistumiset, suoritukset sekä ruumiin- ja kehontoiminnot. Kaikki nämä ovat osatekijöitä, jotka vaikuttavat toimintakykyyn sekä kertovat, jos toimintakyvyssä on jokin parannettavaa, mitä voidaan auttaa kuntoutuksen avulla. (ICF 2004, 3.)

Ikääntyneen elämänlaatu voi määräytyä toimintakyvyn rajoitusten vuoksi huomommaksi. Se, millainen ikääntyneen toimintakyky on, vaikuttaa paljon siihen, miten paljon hän käyttää eri palveluita terveydenhuollon piiristä. Jos toimintakyky kyetään säilyttämään iäkkäällä hyvänä, niin terveyspalvelujen tarve vähenee. (Koskinen, Martelin & Sainio 2006, 255.)

Toimintakyvyn säilyttämisen sekä parantamisen keskeiset tekijät ovat terveyden edistäminen, tapaturmien ehkäisy, ympäristön tarkastelu, jossa ikääntynyt toimii, sekä kuntoutus. Jos tarkastellaan ympäristöä, on kynnyksistä vapaa, helposti liikutettava ympäristö paljon parempi edistämään toimintakyvyn ylläpitämistä verrattuna heikosti valaistuun, esteitä täynnä olevaan ympäristöön. Ikääntyneen terveyden edistäminen auttaa ehkäisemään sairauksia ja täten vältytään osastolle joutuminen (Koskinen ym. 2006, 256–257). Tämän vuoksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tärkeimpiä tavoitteita on ylläpitää sekä parantaa ikääntyneen hyvinvointia sekä elämänlaatua (Kelo ym. 2015, 27).

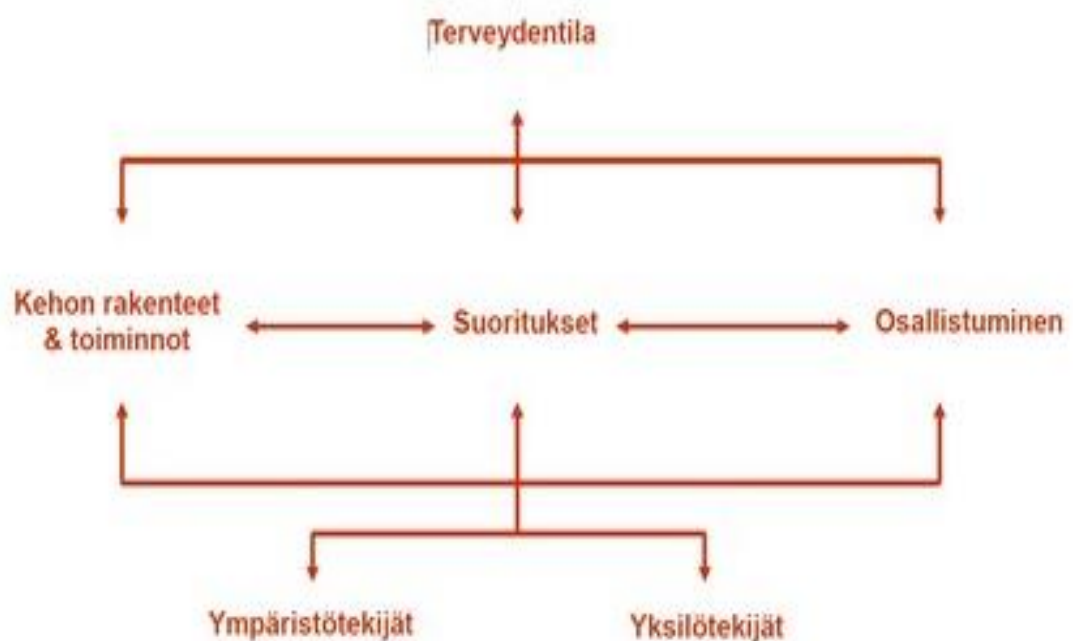
Tähän tavoitteeseen pääsemisessä on Suomessa kiinnitetty huomiota. Suomessa astui voimaan vuonna 2013 laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012/980). Siinä annetaan kunnan tehtäväksi huolehtia ikäihmisen toimintakyvyn ylläpidosta ohjauksen avulla ja samalla pyrkiä ehkäisemään toimintakykyä huonontavia sairauksia, onnettomuuksia sekä tapaturmia ohjaamalla ennaltaehkäisevästi ikäihmisiä. (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980.)

On kuitenkin huomioitava se, miten ikääntynyt kokee oman toimintakykynsä. Ikääntyneen selviytyminen omassa kodissaan, päivittäisissä toiminnoissaan sekä kykeneväisyydestään osallistua yhteiskunnan toimintaan sekä yhdistämällä tämä tieto eri mittareiden tuloksiin, kertoo ikääntyneen toimintakyvystä kokonaisvaltaisesti. Tällöin pystytään helpommin osoittamaan toimintakyvyn vajavaisuudet ja pyrkiä niitä ehkäisemään tai korjaamaa. (Luoma, Vaara, Röberg, Mukkila & Mäki 2013, 201.) Ikääntyneen omien voimavarojen tukeminen edesauttaa voimaantumisen tunnetta sekä auttaa häntä havaitsemaan mahdollisuudet vaikuttaa omaan toimintakykyynsä (Lyyra 2007, 26).

2.2 ICF-luokitus

Ihmisen yksilöllinen sekä kaiken kattava toimintakyky voidaan kartoittaa ICF-luokituksen avulla. Sillä pystytään seuraamaan helposti myös toimintakyvyssä tapahtuvia eri muutoksia. (THL 2014.) ICF on luokitus, joka selvittää toimintakyvyn yhteyksiä ihmisen terveyden tilan, ympäristön sekä henkilökohtaisten tekijöiden välillä. Sen avulla voidaan kartoittaa negatiivisia sekä positiivisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Se ei kuvaa sairauksia vaan syy-seuraus-yhteyksiä, miksi ihminen ei voi toimia täysivaltaisesti. Eli toisin sanoen ICF kartoittaa, mikä vaikuttaa huonontavasti tai parantavasti toimintakykyyn. ICF-luokituksen avulla voidaan kuvata koko ihmisen elämänkaari ja sitä kautta nähdä helposti muutokset toimintakyvyssä. (WHO 2013, 3.)

ICF on jaettu kahteen eri osioon. Toinen osioista muodostuu ruumiin/kehontoimintoinnoista sekä rakenteista, toisessa osiossa on suoritukset sekä osallistuminen ja ympäristötekijät. Ihmisen eri toiminnot, oli se sitten suorittamista tai kehon toimintoja ovat monimutkaisten ja arvaamattomien yhteyksien takana (kuvio 1). Jos jokin kehon toiminnoissa muuttuu, vaikuttaa se osaltaan suorituksiin tai osallisuuteen. Näin voidaan ajatella, että mikä tahansa luokituksen osa-alue vaikuttaa toiseen osa-alueeseen huonontaan tai parantaen ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. (WHO 2013, 4; THL 2018.)



Kuvio 1. ICF-luokituksen osa-alueiden suhteet (THL 2018).

3 Kuntouttava hoitotyö

Nykyään puhutaan paljon kuntouttavasta työotteesta monissa hoitotyön yksiköissä. Pelkästään laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785) määrittelee, että jokainen terveydenhuollon piiriin tullut potilas ansaitsee hyvää ja laadukasta hoitoa sekä siihen liittyvää lääkinällistä kuntoutusta. Kuitenkaan pelkästään lääkinällinen kuntoutus ei ole riittävää, varsinkin ajateltaessa ikääntyneitä. Ikääntyneiden kanssa kuntouttavasta hoitotyöstä on syytä puhua siten, että ikääntynyt

ihminen pidetään keskiössä. Tämä ei kuitenkaan kata koko ikääntyneen toimintakykyä, joten tulisi käyttää ennemminkin toimintakykyä tukevaa hoitotyötä terminä. Kuntoutuksen tulisi lähteä toiminnallisuudesta ja sen tukemisesta sekä pyrkiä pois päin sairauslähtöisyydestä. Ikääntyneen ihmisen kuntoutus on pitkäjänteistä ja vaatii moniammatillista yhteistyötä. (Pitkälä, Valvanne & Huusko 2016, 448.)

Kuntoutuksen pitäisi lähteä toimintaan välittömästi. Vaikka ikääntynyt ei pystyisi ilmaisemaan tavoitteitaan tai tarpeitaan kuntoutuksensa suhteen toimintakyvyn laskettua, ei ole syytä viivästyttää kuntoutuksen aloittamista. (Autti-Rämö, Mikkelsson, Lappalainen & Leino 2016, 63.) Hoitajilla on suuri merkitys, että kuntoutus lähtee oikea aikaisesti liikkeelle. Toimintakykyä ylläpitävä sekä edistävä työote saa aikaan sen, ettei ikääntyneen toimintakyky laske radikaalisti hänen ollessa sairauden vuoksi hoidossa. (Vähäkangas 2010, 47, 62.)

Kuntoutuksella pyritään parantamaan toimintakykyä ja siten lisäämään ikääntyneen elämänlaatua sekä hyvinvointia. Sen tulisi olla myös ikäorientoitunutta sekä asiantuntevaa. Samat toimintakykyä tukevat menetelmät eivät käy nuorelle ja ikääntyneelle, vaan ne tulisi yksilöidä. (Pikkarainen 2013, 15–16.) Ikääntyneen kuntoutumisen tavoitteena tuleekin olla toimintakyvyn paraneminen, ylläpitäminen tai sen tulee ehkäistä ja hidastuttaa kunnan heikkenemistä (Kuntoutuksen uudistamiskomitea 2017, 57).

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017 - 2019 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15–16) tuo esiin, että kuntien ja jatkossa maakuntien tulisi tuoda ikääntyneelle toimintakykyä ylläpitäviä palveluita ja siten saada terveysmenoja pienemmäksi. Olisi hyvä kiinnittää huomiota erityisesti riskiryhmiin kuuluviin ikääntyneisiin, jolloin riskien varhainen tunnistaminen sekä ehkäiseminen voivat vähentää huomattavasti palveluiden tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15–16.)

Kuntoutus on yksi näistä palveluista, joihin tulisi panostaa. Kuntoutuksesta olisi syytä tehdä kokonaisvaltainen kartoitus ja sitä kautta pyrkiä riskejä hallitsemaan. Uusin ehdotus kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi, tuo esille ikääntyneiden

kuntoutuksen tärkeyden väestön ikääntyessä. Siinä tavoitellaan mahdollisimman toimintakykyistä elämää ikääntyneenä omassa kodissa. (Kuntoutuksen uudistamiskomitea 2017, 57–58.)

Kuitenkin melkein kaikilla yli 90-vuotiailla on erinäisiä ongelmia toimintakykynsä kanssa, vaikka alle 80-vuotiailla on nykyään aivan toisenlainen toimintakyky kuin ennen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15). Ikääntyneen kuntoutumisessa tulee huomioida elämänvaiheiden ja -kulun merkitys kuntoutumisen kannalta eikä vain tarkastella kuntoutumista ikääntyneen sairauksien ja toimintarajoitteiden näkökulmasta (Pikkarainen, Pyöriä & Savikko 2016, 183).

Tällä hetkellä ikääntyneen kuntoutus perustuu vain kykyyn suoriutua päivittäisistä toiminnoista sekä fyysiseen kehoon liittyvistä seikoista (Pikkarainen 2013, 15–16.) Se mitä toimintakyvyn osa-aluetta lähdetään kuntouttamaan tai ylläpitämään voi vaikuttaa toisiin osa-alueisiin huonontavasti. Tärkeää olisi katsoa kokonaisvaltaisesti ikääntyneen toimintakykyä ja käyttää kaikkia osa-alueita. (Koskinen, Martelin & Sainio 2006, 256.)

Toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä kuntoutuksessa tulee huomioida ikääntyneen koulutuksellinen sekä taloudellinen tausta (Laitalainen ym. 2010, 3296). Ei voida olettaa, että raskasta maataloustöitä verrattuna toimistotöitä tehneellä olisi samanlaiset lähtökohdat lähteä parantamaan tai ylläpitämään toimintakykyä. Mitä parempi koulutustausta ikääntyneellä on, sitä vähemmän hänellä on todennäköisiä toimintakyvyn puutteita (Laitalainen ym. 2010, 3300). Samoin tulisi tarkastella ikääntyneen asumisympäristöä. Hissillisessä kerrostalossa asuva ikääntynyt ei välttämättä tarvitse samanlaista toimintakykyä kuin puulämmitteisessä maatalossa asuva. (Kelo ym. 2015, 28.)

Vähäkankaan (2010, 93) mukaan kuntouttavaa hoitotyötä voidaan toteuttaa täysivaltaisesti silloin, kun hoitotyön resurssit ovat kunnossa. Kuntouttavaa työtä käyttävällä hoitajalla menee enemmän aikaa samaan työhön kuin traditionaalisesti hoitavalla hoitajalla. Traditionaalisen hoitajan toimet sisältävät päivittäisten toimintojen ylläpitämistä kuten pukemisen, peseytymisen sekä ruokailussa

auttamisen pelkästään hoitaja avusteisesti. Tällöin ikääntynyt ei käytä voimavarojaan toimintoihin. (Pikkarainen 2016, 24.)

Johtamisella ja työpaikan kulttuurilla voidaan vaikuttaa siihen, kumpaa toimintatapaa pidetään yllä. Samoin olisi kiinnitettävä huomiota työn organisointiin. Parhaita tuloksia toimintakyvyn parantamisessa saadaan aikaan, kun työntekijä viettää mahdollisimman paljon aikaa saman ikääntyneen kanssa. Tällöin yhdellä henkilöllä on vastuu ikääntyneen kokonaisvaltaisesta hoidosta, johon kuuluvat lääkkeet, pesut sekä ruokailut. Nykyisin nämä eri osa-alueet ovat kuitenkin vielä delegoitu eri työntekijöiden kesken. (Pikkarainen 2016, 24.)

Pikkaraisen (2016, 23) mukaan tulisi kiinnittää huomiota myös muuhun kuin hoitotyöntekijöiden ammatilliseen osaamiseen. Tulevaisuudessa voivat nämä eri yksityiselämässä hankitut osaamisalueet, kuten laulaminen, käsitöiden tekeminen ynnä muut sellaiset olla osana oman työn tekemistä ammatillisen osaamisen lisäksi kuntouttavassa hoitotyössä tehden työstä mielekkäämpää. Tärkeää olisi, ettei hoitotyöntekijä laitostuisi ikääntyneiden mukana, vaan pysyisi muutosvalmiina, jolloin työyksikössä ei toistettaisi samaa kaavaa tai uuvuttaisi työhön. Tässä jokaisen työntekijän persoonallisuus sekä hankitun osaamisen lisääminen työyhteisön sisällä auttavat. (Pikkarainen 2016, 23.)

4 Green Care

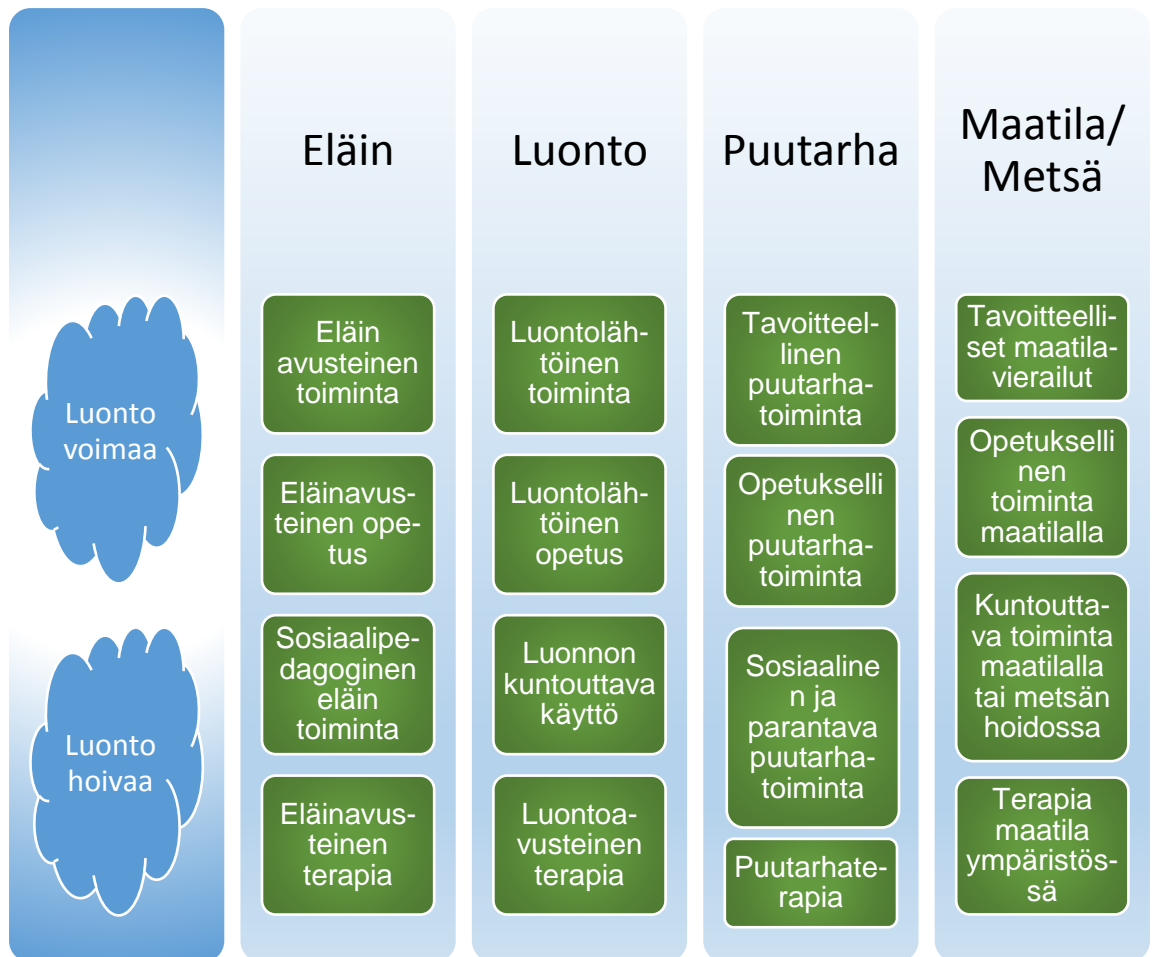
4.1 Green Caren määritelmä

Green Care tarkoittaa maaseudulla sekä luonnossa tekemistä, missä hyödynnetään toiminnallisuutta sekä yhteisöllisyyttä ammattilaisen avustuksella. Sen päätehtävänä on elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistäminen. (Green Care Finland 2017a.) Suomeen Green Care -toiminta on perustettu vuonna 2010 (Green Care Finland ry 2018).

Green Care -interventio on tavoitteellinen prosessi, jossa pyritään parantamaan ja edistämään yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä käyttäen luontoavusteisia menetelmiä (Sempik, Hinc & Wilcox 2010, 11; Soini & Vehmasto 2014, 12). Aktiviteetti voi olla parantavaa, kuntouttavaa, vahvistavaa, kasvattavaa tai preventiivistä (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 322). Luontoavusteisia toimintamuotoja voidaan käyttää moninaisissa luontoympäristöissä sekä useita toimintoja voidaan toteuttaa myös sisätiloissa (Soini ym. 2011, 322; Soini & Vehmasto 2014, 11; THL 2017).

Soinin & Vehmaston (2014, 12) ja Green Care Finlandin (2017a) mukaan Green Care -toiminnan perustekijät ovat yhteisö, toiminta sekä luonto. Näiden elementtien yhdistämisen kautta katsotaan syntyvän yksilön hyvinvointikokemukset, jolloin luontoympäristö mahdollistaa yksilön omaehtoisen kokemisen ja osallisuuden. Luonnolla on myös eheyttäviä vaikutuksia yksilöön. (Soini ym. 2014, 12.) Luontoa käytetään luontokuvien ja -äänien, eläimien sekä kasvien avulla edistämään ja tehostamaan kuntoutuksen, ohjauksen tai terapian tavoitteita. Hoitotilanteessa voidaan hyödyntää luontoelementtejä, tai se voidaan toteuttaa luontoympäristössä. (Soini ym. 2011, 323; Soini 2014, 24.)

Suomenkielisenä vastineena Green Care -termille käytetään luontohoivaa ja luontovoimaa -käsitteitä (kuvio 2). Luontohoiva eli vihreä hoiva on toimintaa, joka on ammattilaisen harjoittamaa, tavoitteellista kuntoutus- ja terapiatyöskentelyä. Tämän kaltainen työskentely edellyttää sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutuksen. (Soini ym. 2011, 330; Green Care Finland 2017b; Juusola 2017, 9; MTT 2018.) Kuitenkaan julkisella puolella ei laajamittaisemmin tämän kaltaista toimintaa ole, vaan toiminta on keskittynyt yksityisten yrittäjien toiminnaksi (MTT 2018). Vihreä hoiva voi olla esimerkiksi kuntouttavaa työtoimintaa luontoympäristössä tai eläinavusteista toimintaa (Paakkinen 2012, 1).



Kuvio 2. Luonto voimaa ja luonto hoivaa menetelmät mukailten Green Care Finland 2018.

Vastaavasti luontovoima eli vihreä voima soveltuu käytettäväksi itsehoitomenetelmäksi omien voimavarojen ja itsetuntemuksen lisäämiseksi. Muun muassa ennalta ehkäisevät ja terveyttä tukevat hyvinvointipalvelut kuuluvat tähän alueeseen. (Green Care Finland 2017b; Juusola 2017, 9; MTT 2018.) Esimerkiksi yksityinen palveluntuottaja voi järjestää leirikouluja, luontomatkailuja tai luontoon liittyviä ohjelmalveluita. Luontovoimaa tuottavan palveluntarjoajan ei kuitenkaan tarvitse olla koulutautunut sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. (MTT 2018.)

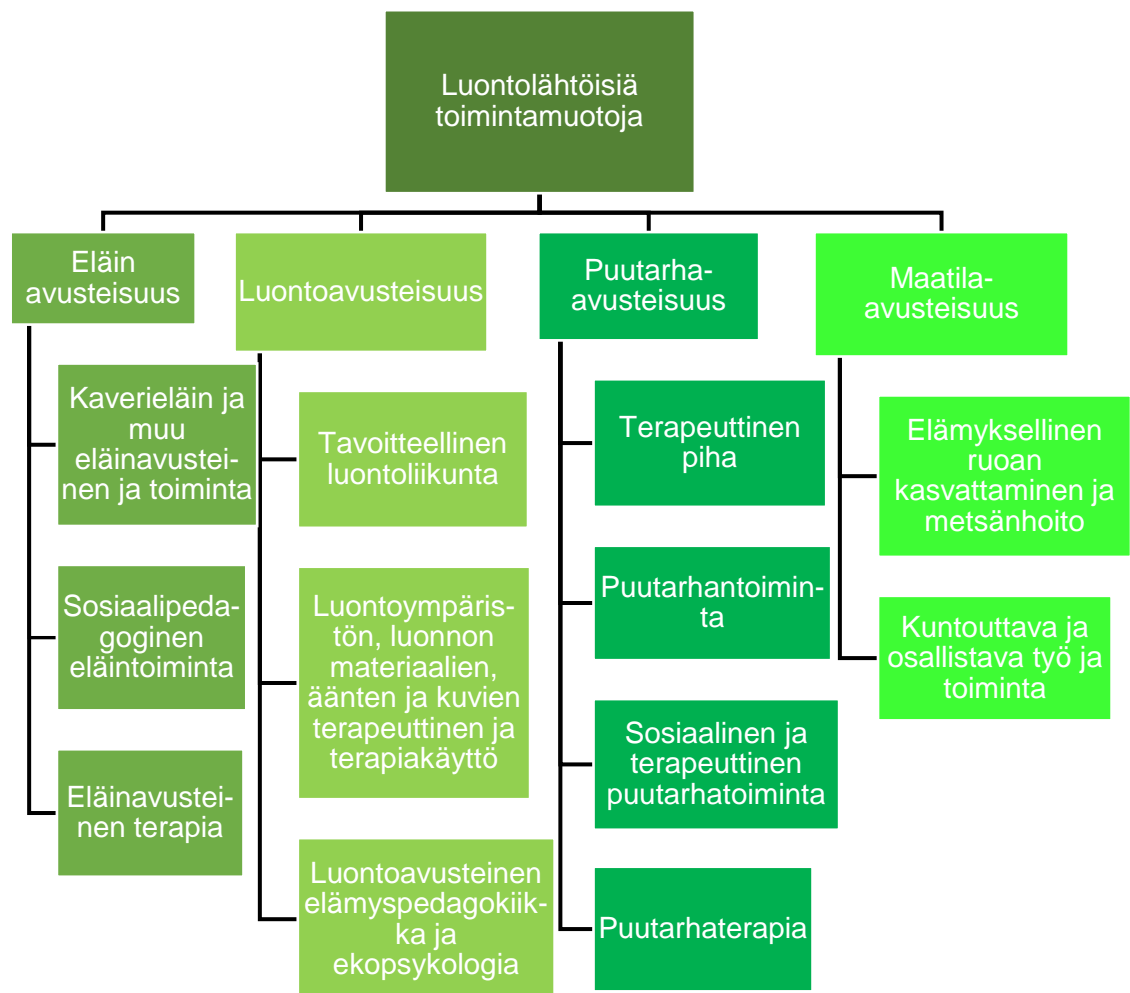
Nykyiset ikääntyneet ovat suurimmaksi osaksi tottuneet elämään luonnon ääressä tai sen keskellä. Vasta viime vuosikymmeninä on alkanut kaupunkilaistuminen, joten luonto on erittäin tärkeä osa suomalaisuuden identiteettiä. Luontolähtöinen ajatus sekä sen yhdistäminen hoitotyöhön on noussut viime aikoina merkittäväksi puheenaiheeksi. Luontolähtöisyyden on todettu olevan ihmisen

kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta positiivisia vaikutuksia tuova elementti, jo 15 minuutin metsässä oleilu vähentää stressiä (Kallunki 2017).

Kokemustietoa ja hiljaista tietoa luonnon voimaannuttavasta ja hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista on ollut paljon jo ennen tieteellistä näyttöä. Suomessa psykiatriset sairaalat ja keuhkoparantolat sijoitettiin 1800 -luvulla maaseutu ympäristöön. (Salovuori 2015, 8, 19.) Kuitenkaan vuosikymmenten saatossa tätä luonnon elvyttävyydestä saatua tietoa ei ole juurikaan kyetty hyödyntämään laajemmin kuntoutustyössä. Ikääntyneen todennäköisyys hyödyntää luonnon hyvinvointia lisääviä vaikutuksia tai luonnon eheyttävää vaikutusta kapeutuu hänen jouduttuaan hoitoon tai kuntoutukseen. Hoidossa ikääntynyt joutuu luopumaan normaalin arkielämän rutiineista, joka horjuttaa hänen hyvinvointia. (Salovuori 2015, 7–8.)

4.2 Green Care - menetelmät

Green Care -toiminnassa on hyvin erilaisia luontoavusteisia menetelmiä tai toimintamuotoja, joita voidaan käyttää kuntoutuksen ja hoidon tukena (kuvio 3). Tällaisia menetelmiä ovat eläinavusteinen toiminta, terapeutin puutarhanhoito, ekopsykologia, luontoon liittyvät kädentaidot sekä erilaisten luontoympäristöjen ja maatilaympäristön kuntouttava käyttö. (Vehmasto 2014, 34; Salovuori 2015, 22.)



Kuvio 3. Luontolähtöisiä toimintamuotoja mukailen Vehmasto 2014, 34.

Suomessa eläinavusteisessa työskentelyssä käytetään erilaisia koti- ja lemmikkieläimiä kuten koiria, kissoja, kanoja sekä laamoja. Käytetyin eläinterapian muoto on hevosten kanssa yhdessä toimiminen. (Green Care Finland 2017c.) On tutkittu, että hevonen soveltuu eri ikäryhmille toimintarajoitteista riippumatta (Martin-Päivä 2014, 89). Eläinavusteinen työskentely on ylätermi, joka sisältää menetelmän eri muodot, kuten eläinavusteisen toiminnan, -terapian ja -opetuksen. (Ikäheimo 2013, 10; Salovuori 2015, 53; Kahilaniemi 2016, 20–21.)

Eläinavusteisessa toiminnassa keskeisenä työkaluna ja toiminnallisena menetelmänä on eläin. Toiminnallisia harjoituksia voidaan tehdä eläimen läsnä ollessa tai sitä voidaan yhdistää muulla tavoin eläinaiheeseen liittyen. (Kahilaniemi 2016,

10.) Matalankynnyksen toimintana voidaan pitää kaverikoiratoimintaa. Siinä toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja sen tapaamisten sisältöä ei ole suunniteltu etukäteen. Vastaavasti eläinterapiassa toiminta on tavoitteellista. (Ikäheimo 2013, 10-11.)

Rappen (2010a, 47) määritelmän mukaan puutarhaterapia on toimintaa, jolla pyritään parantamaan tai kuntouttamaan toimintakykyä. Siinä voidaan ennaltaehkäistä yksilön toimintakyvyn heikkenemistä sekä edistää hyvinvointia tavoitteellisesti hyödyntäen kasvien ja yksilön välistä vuorovaikutusta. Tällöin puutarhaterapia voi olla joko viherympäristössä oleilua tai kasveihin yhdistyviä aktiviteetteja. Puutarhaterapia voidaan käsittää myös kognitiivisen terapian muotona, jolloin potilas oppii uusia taitoja tai palauttaa mieleen jo aiemmin opittuja taitojaan (Soini & Vehmasto 2014, 12). Salovuori (2015, 30) mukaan puutarhatoimintaan voidaan luoda eri vuodenaikojen mukaa etenevä vuosikello, jolloin vuodenaikojen vaihtelua seuraamalla saadaan kosketus ajan kulkuun (Salovuori 2015, 30).

Salosen (2010, 82) mukaan ekopsykologiassa ihminen katsotaan olevan osa luontoa. Luontokokemusten positiivisia vaikutuksia nimitetään elpymiseksi, jolloin voidaan puhua myös yksilön tarkkaavaisuuden elpymisestä (Salonen 2010, 24). Luontoympäristössä stressistä ja keskittymistä vaativista tilanteista palautuminen toteutuu paremmin kuin rakennetussa ympäristössä. Luonnolla on positiivinen vaikutus yksikön terveyteen. (Salonen 2012, 237.) Wahlström (2006, 114) kuvaa luontoympäristön rentouttavan, eheyttävän ja vapauttavan yksilöä. Fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta yksilön mielialaan. Luontoympäristö lisää positiivisia kokemuksia, tunteita sekä kohentaa mielialaa. (Korpela 2008, 59, 60.)

Luontoympäristö voidaan tuoda luontomateriaalien muodossa lähelle ikääntyneitä. Tällainen vaihtoehto on luontoon liittyvät kädentaidot, jolloin luontomateriaaleista askarrellaan erilaisia töitä. Luontomateriaalit saavat aikaan vahvoja aistikokemuksia sekä tuovat ikääntyneille muistoja mieleen. (Salovuori 2015, 49, 51.) Pölläsen (2008, 100) mukaan käsityöllä on merkittävä paikka henkisen hyvinvoinnin tukemisessa ennalta ehkäisevänä mielenterveystyönä sekä kuntoutuksessa. Käsityötä voidaan käyttää terapeuttisena välineenä, jolloin itse

tekeminen ja toiminta, sekä toimintaan liittyvät tunteet, kokemukset ovat olennainen osa kuntoutumista. Tällöin huomio ei kiinnity niinkään ikääntyneen vammaan tai sairauteen. Käsityö nähdään kokonaisvaltaisena toiminnallisena prosessina, jolloin ikääntynyt voi kokea käsillä työstämisen, kehollisuuden sekä työstettävän materiaalin kuntouttavana tekijänä. Toimintaan voi myös kytkeytyä sosiaalisia merkityksiä. (Pöllänen 2008, 101.)

5 Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen Green Care -menetelmillä

Ulkoilulla ja viherympäristöllä on katsottu olevan monia myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin, elämänlaatuun sekä toimintakykyyn. Ikääntyessä toimintakyky heikkenee, jolloin toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen sekä ikääntyneen yleiseen hyvinvointiin. Erityisesti laitospäristössä ikääntyneen ulkoilumahdollisuuksiin sekä ympäristöön tulee kiinnittää huomioita. Ulkoilu lisää ikääntyneen elämänlaatua sekä toimeliaisuutta ja tukee hänen toimintakykyä sekä ylläpitää liikuntakykyä. (Paakkinen 2012, 1.)

Malin (2010, 56) ja Rappe (2005, 81) tuovat esiin ulkoilumahdollisuuden sekä viherympäristön merkityksellisyyden ikääntyneen elämänlaadun sekä koetun hyvinvoinnin edistäjänä. Luonnon havainnointi tarjoaa paljon merkityksellisiä kiinnostuksen kohteita ikääntyneille (Rappe 2005, 80; Malin 2010, 59). Rappen (2005, 80) mukaan ikääntyneet saivat kasvien myötä aistivirikkeitä. Viherympäristöllä nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan. Ulkoilu rauhoitti ja palautti ikääntyneiden voimavaroja. Myös unen laatu sekä keskittymiskyky parantuivat heillä ulkoilun myötä. Useasti ulkoilevat ikääntyneet kokivat ulkoilun merkityksellisenä, tämän myötä he kuvasivat terveytensä paremmaksi. (Rappe 2005, 80.)

Rappe (2005, 81) kuvaa, että laitoshoidossa oleville ikääntyneille tulisi luoda mahdollisuus nähdä kasveja ympäristössään sekä tilaisuus viherympäristössä oleskeluun. Yksinomaan kasvien läsnäololla nähdään olevan myönteisiä

vaikutuksia mielialaan sekä koettuun stressiin. Koettu stressi väheni positiivisten tunnereaktioiden vaikutuksesta, jolloin yksilön tarkkaavaisuus lisääntyi (Rappe 2010b, 25). Puutarhaterapian ja -ympäristön on osoitettu vähentävän kipuja ja stressiä, lisäävän huomiokykyä, rauhoittavan, vähentävän antipsykoottisten lääkkeiden käyttöä sekä ehkäisevän kaatumisia. Geriatrisessa hoidossa luontoa käytetään terapeuttisena hoitomuotona lähinnä kasvien tai luontonäkyminen muodossa, mutta harvemmin käytetään terapeuttisia puutarhoja tai kuntoutuskasvihuoneita. (Detweiler, Saharma, Detweiler, Murphy, Lane, Carman, Chundhary, Halling & Kim 2012, 100.)

Thelander, Whalin, Olofsson, Heikkilä & Sonde (2008, 53, 56) kuvasivat ja arvioivat hoitokodissa asuvien muistisairaiden puutarhahoidon aktiviteetteja. Tutkimuksessa kaikki asiakkaat kykenivät osallistumaan puutarhahoidon aktiviteetteihin kuten kasvien kasteluun, istutukseen, kitkemiseen sekä haravointiin ja ulkoiluun sekä sosiaalisiin toimintoihin. Kuitenkin asiakkaiden itsenäisen osallistumisen aste vaihteli. Osallisuuteen vaikuttavat tekijät, kuten heikentynyt tasapaino ja kaatumisriski, olivat tärkeämpiä esteitä kuin muistisairauden aste. Ulkoympäristössä tapahtuva toiminta ja kuntoutus nähdään sopivana hoitoympäristönä muistisairaille, mutta toiminnassa tulee huomioida yksilöllisyys. Toimintaa ja kuntoutusta ulkoympäristössä voidaan pitää täydentävinä muotoina kuntoutuksen ohella, jolloin tämän kaltaisten aktiviteettien avulla voidaan ylläpitää tai jopa parantaa muistisairaalan toimintakykyä. (Thelander ym. 2008, 53, 56.)

Salovuoren (2012, 98–99) mukaan puutarhatoiminnalla oli myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien fyysiselle toimintakyvylle. Puutarhatoiminta nähtiin poistavan laitospäivän elämän passivoivia vaikutuksia sekä toiminnallisuus oli vastapaino tehokkaalle kuntoutukselle. (Salovuori 2012, 98–99.)

Suomi (2017, 111–112) tuo esiin puutarhaterapian moninaisuuden. Välttämättömyyttä ei ole puutarhassa tekeminen vaan asiakasta voidaan osallistuttaa monella tavoin. Aisti- tai terapeuttinen puutarha voidaan toteuttaa myös pienoiskoossa. Oman ruukkutarhan tekeminen antaa mahdollisuuden seurata kasvien kasvua. (Suomi & Juusola 2017, 118.) Tällä tavoin ikääntyneen arkeen saadaan vaihtelua, sisältöä tai tapahtumia. Tämä puolestaan lisää keskustelua nykypäivästä ja

muistoista sekä tukee identiteetin rakentumista. Virikkeellinen ympäristö auttaa orientoitumaan, luo hyvää mieltä ja lisää mielialaa. (Suomi ym. 2017, 118.) Aistipuutarhaa voi hyödyntää muun muassa muistisairaiden ja aistivammaisten kuntoutuksessa. Aistipuutarhan avulla asiakkaalla on mahdollisuus kokea ympäröivä maailma aistien avulla, kuuntelemalla, koskettelemalla, näkemällä sekä tuoksu-
jen kautta. Näin ollen asiakas voi jakaa kokemuksiaan ympäristön kanssa. Tällöin korostuu yksilön ja luontoyhteyden kokeminen ja vuorovaikutus. (Salovuori 2015, 46; Suomi 2017, 111–112.)

Koira voidaan käyttää ikääntyneiden toimintakyvyn edistämässä. Koira-avusteisella toiminnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kuntoutujan eri osa-alueisiin. Koiran läsnäolo kuntoutuksessa lisää kuntoutujan motivaatiota, oma-aloitteista osallistumista, vireystason lisääntymistä sekä toiminnallisten harjoitteiden onnistumista. (Leppänen 2013, 150–151.) Monilla koirien, kissojen, lintujen, kalojen ja lemmikkirobottien tutkimuksilla on pyritty selvittämään lemmikkieläinten omistajien tai eläinterapian käyttämisen etuja ikääntyneiden hoidossa. Eläimen läsnäolon on nähty vaikuttavan yksinäisyyteen sekä tylsistymisen lieventymiseen. Myös lemmikkieläinten vaikutuksista fyysiseen terveyteen osoittavat, että eläimet saattavat vähentää verenpainetta ja koiran ulkoiluttaja saa lisääntyvässä määrin liikuntaa. (Cherniack & Cherniack 2014, 1.)

Kawamuran, Niiyaman ja Niiyaman (2009, 45–46) tutkimuksessa eläinavusteinen toiminta herätti ikääntyneiden kiinnostuksen itseensä sekä toisiin asukkaisiin ja omaan ympäristöön. Ikääntyneet kokivat kontaktit hoitokodin ulkopuolisiin ihmisiin virkistävinä. Koirien vierailut toivat esiin positiivisia tunteita ja kokemuksia koirista, vuorovaikutus eläinten kanssa loi ikääntyneille polun ilmaista itseään. Tämä näkyi muistoina, joita ikääntyneet kertoivat muistelemalla ihastuttavia muistoja koiristaan. Eläinavusteiseen toimintaan osallistuminen toi osallistujille positiivisen muutoksen ja tauon heidän päivittäisiin rutiineihinsa. (Kawamura ym. 2009, 45–46.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen asiakkaan kuntouttavaa hoitotyötä luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen Karttulan terveyskeskuksen osastolla. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoisuutta luontolähtöisien menetelmien yhdistämisestä työskentelyyn, jossa tuetaan uuden oppimista hoitohenkilökunnalle.

Opinnäytetyömme tehtävinä oli seuraavat:

1. selvittää, mikä on hoitajien tietotaso Green Care -menetelmistä.
2. luoda osaston henkilökunnan kanssa kehittämisprosessin tuotoksena Karttulan terveyskeskuksen osastolle luontolähtöiseen ajatteluun pohjautuva vuosikello, jota hyödynnetään ikääntyneen asiakkaan toimintakyvyn ylläpidossa.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Toimintaympäristö

Toimintaympäristöä voidaan tarkastella kahdella eri tavalla. Joko siitä kerrotaan tietopohjalta tai sitten siitä muodostetaan kehittäjän oma mielikuva eli katsotaan tulkinnallisesti. Tietopohjaisessa toimintaympäristön kerronnassa kerrotaan organisaation itse tekemät kuvaukset toimintaympäristön luonteen suhteen, ja sen tuleekin olla perustana, josta kehittämistä lähdetään suunnittelemaan. Kuitenkin on otettava huomioon, että mitä syvemmälle kehittämistyön on tarkoitus mennä organisaation sisälle ja muuttaa sen toimintakulttuuria, sitä enemmän toimintaympäristöä katsotaan tulkinnallisesta näkökulmasta. (Toikko & Rantanen 2009, 135.) Opinnäytetyössä tarkoituksena oli paneutua työyhteisön työskentelytapoihin, jolloin pelkästään faktapohjainen toimintaympäristön kuvaus ei riitä, vaan toimintaympäristöä tuli tarkastella subjektiivisesti.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kuopion kaupunki. Kehittämisprosessi toteutettiin Karttulan terveyskeskuksen osastolla, jossa on 30 potilaspaiikkaa. Toimintayksikön työskentely perustuu henkilökohtaiseen sekä korkeatasoiseen hoitoon. Työyksikön esittelyssä on mainittu mahdollisuudesta ulkoilla kesäisin sekä fysioterapeutin palveluista kolmena päivänä viikossa. Osaston tavoitteena on tuottaa palveluita asiakkaan hyvinvoinnin sekä terveyden edistämisen lähtökohdista. Periaate perustuu asiakkaan kunnioittamiseen, perhekeskeisyyden tukemiseen sekä turvallisuuden huomioimiseen. Karttulan osasto sijaitsee 45 km Kuopiosta ja on Kuopion kaupungin alainen yksikkö. (Kuopion kaupunki 2017.)

Osaston asiakkaat tulevat erilaisista lähtökohdista. Asiakkaisiin kuuluu kirurgisia, sisätautisia, saattohoito- sekä neurologisia potilaita. Useimmiten asiakkaat ovat päivystyksen kautta tulevia ikääntyneitä, joiden avuntarve on kasvanut. Asiakasvirtaan kuuluvat myös vuorohoitoa tarvitsevat. Näiden lisäksi osastolla käy polikliinisiä asiakkaita saamassa hoitoa poliklinikkojen ollessa suljettuna esimerkiksi suonensisäisessä antibioottihoidossa yöaikaan tai iltaisin. He tulevat suoraan lääkärin vastaanotolta ja Kuopion yliopistollisesta sairaalasta jatkohoitoon. (Kuopion kaupunki 2015, 38.)

Osallistujina opinnäytetyöhömmme olivat osastonhoitaja, yhdeksän sairaanhoitajaa, kahdeksan lähihoitajaa sekä fysioterapeutti mahdollisuuksiensa mukaan. Määräaikaiset sijaiset pyrittiin myös osallistuttamaan kehittämistyöhön mukaan, sillä he voivat jossain vaiheessa olla myös pysyvää henkilöstöä. Opinnäytetyön tekijät olimme osallisina kehittämisprosessiin neuvoina sekä asioiden yhteen koajina. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on toimeksiantajan palveluksessa.

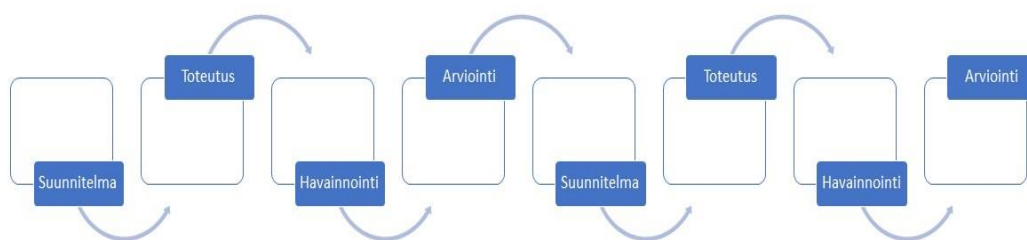
7.2 Toiminnallinen kehittäminen

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämisprosessina, jossa oli toimintatutkimuksen piirteitä. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on kehittää uusia toimintatapoja osallistuttamalla työyhteisön henkilökunta muutoksen luomiseen (Ojansalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 37). Tarkoituksena oli kehittää työyksikön

toimintatapoja ja tuoda työyhteisön käytäntöihin uutta tietoa sekä tuottaa yhdessä työntekijöiden kanssa työyksikön käyttöön vuosikello.

Koska opinnäytetyön tarkoituksena oli henkilöstön tiedon lisääminen ja työkäytänteiden kehittäminen luomalla osastolle ikääntyneen toimintakykyä tukeva vuosikello sopi toiminnallinen kehittämistyö toimintatutkimuksen piirteillä hyvin opinnäytetyön lähestymistavaksi. Ojansalon ym. (2014, 59) mukaan toimintatutkimus soveltuu hyvin tutkimukselliseen kehittämistyöhön silloin, kun halutaan kehittää ja muuttaa käytännön toimintoja (Ojansalo ym. 2014, 59).

Kehittämistoiminta näkyy spiraalina (kuvio 4). Spiraalisessa lähestymistavassa kehittämistoiminta palaa aina samaan lähtöpisteeseen käymällä läpi suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kautta. Aikataulusuunnittelussa tulee huomioida realistiset tekijät (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 28). Tässä opinnäytetyössä tämä näkyi työpajatyöskentelyssä. Aluksi jokainen työpaja suunniteltiin, jonka jälkeen työpaja toteutettiin, sekä havainnoitiin työpajassa tuotettua tietoa. Tämän jälkeen työpajaa arvioitiin ja siinä tuotetut ajatukset olivat seuraavan työpajan pohjana, jolloin kierto lähti spiraalimaisesti alusta.



Kuvio 4. Toimintatutkimuksen spiraali mukailten Heikkinen ym. (2010, 82).

On huomioitava, jotta kehittämistoiminta olisi toimintatutkimusta, ei spiraalin kierroksen määrä saa jäädä kertaan. Tarkoituksen mukaisempaa on, että kiertoja on useampi, jolloin jokaiselle kerralle toiminta paranee. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 26; Heikkinen 2010, 35; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 82.) Yksi kerrakin voi tuottaa ainutkertaista tietoa kehittämisen pohjaksi. Tärkeintä on kyetä sisäistämään taito tarkastella omaa työtä tutkimuksellisesti. (Heikkinen ym. 2010, 82.) Prosessin eri vaiheisiin voidaan aina palata kehittämisprosessin edetessä (Heikkilä ym. 2008, 26; Heikkinen 2010, 35).

Spiraalisessa lähestymistavassa voi helposti muodostua sivuspiraaleja, kun tutkittava toiminta muuttuu tai tuottaa uutta ratkaisevaa tietoa, jota ei ole kyetty ennalta ottamaan huomioon (Heikkinen & Rovio 2010, 124). Tämä näkyi opinnäytetyössä jo heti alussa, kun kartoituksen jälkeen todettiin työntekijöiden kaipaavan tietoa ICF-luokituksesta. Suunnitelmana oli antaa lisää informaatiota Green Care -menetelmistä, mitä ei kuitenkaan tarvinnut antaa tietovisan tulosten perusteella.

Tehtävänäimme kehittämistoiminnan aikana oli olla ohjaamassa sekä tukemassa kehittämisprosessia. Koska kehittämistyö etenee prosessimaisesti, voi sen suunta muuttua toiseen suuntaan. Toikko & Rantanen (2009, 50) kuvailee prosessimaisesti etenevän kehittämistyön olevan jatkuvassa muutoksessa, sillä uutta tietoa tuotetaan koko ajan kehittämisen tueksi. Tällöin osallistujille annetaan enemmän aikaa kokeilemiseen sekä luovuuteen. Osallistujat voivat oppia koko kehittämisprosessin ajan uutta. (Toikko & Rantanen 2009, 50; Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 118–120.) Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijöiden rooli korostui asioiden yhteen sitoijina sekä luovuuden prosessiin kannustavina.

Kehittämisprosessissa mukana oleminen voi lisätä työntekijän työskentelymotivaatiota sekä antaa uusia ulottuvuuksia omaan perustyöhön (Heikkilä ym. 2008, 42). Työntekijöiden sitoutuneisuus kehittämisprosessiin sekä työpajatyöskentelyä kohtaan lisääntyy, kun heitä tuetaan sekä kannustetaan. Onnistunut kehittämisprosessi saa parhaimmillaan aikaan työskentelykulttuurin muutoksen työyhteisössä, jolloin työntekijöille muodostuu uusia työskentelytapoja vanhojen totuttujen tilalle. Työkulttuurin muutos ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan se vaatii aikaa. (Paasivaara ym. 2011, 30, 37, 118–119.)

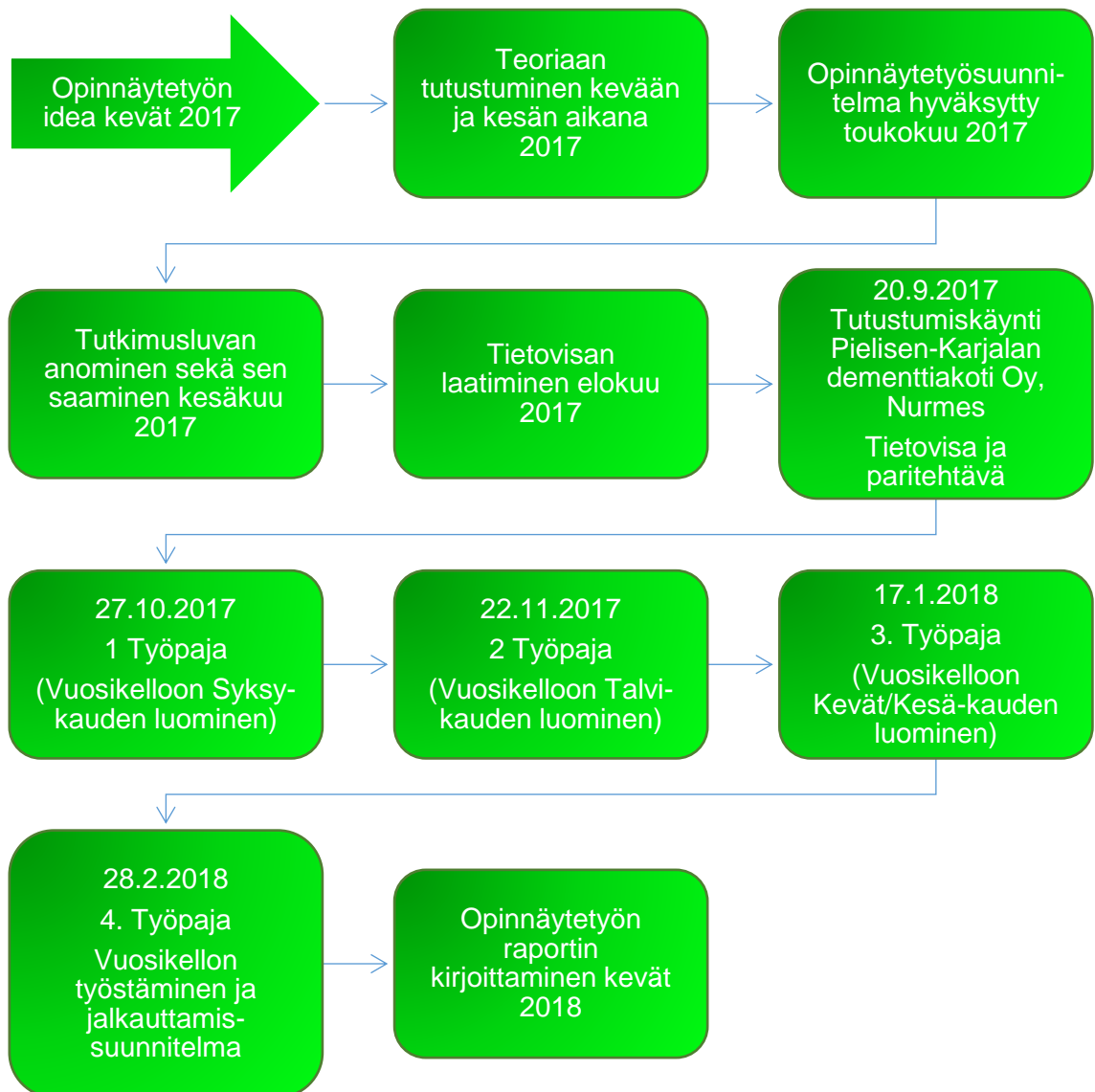
7.3 Kehittämisprosessin eteneminen

Kehittämisen tarve nousi esille keväällä 2017. Pohdimme osastonhoitajan kanssa, kuinka ikääntyneen asiakkaan toimintakykyä ja kuntoutusta voisi kehittää osastohoidossa. Työyhteisössä oli tarve kehittää hoitohenkilökunnan työkäytäntöjä ja saada uusia menetelmiä ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen. Siellä

oltiin kiinnostuneita ikääntyneen asiakkaan toimintakykyä ylläpitävän hoitotyön kehittämisestä, jossa voitaisiin hyödyntää luontolähtöisiä menetelmiä.

Ikääntyneen toimintakykyä ylläpitävän hoitotyön kehittämistä edesauttaa osaston fyysiset olosuhteet. Osastolla on hyvät ulkoilumahdollisuudet, virikkeellinen ympäristö sekä mahdollisuus hyödyntää luontoympäristöä. Luontoympäristöä hyödyntämällä pystytään osastolla säilyttämään sekä tukemaan pitempään osastohoidossa olevien asiakkaiden toimintakykyä.

Kehittämisprosessia kuvataan seuraavassa kuviossa 5. Ideointivaihe toteutui keväällä 2017. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2017 ja tutkimusluvat saimme kesäkuun lopulla 2017. Tutkimusluvan saaminen on olennainen osa, jotta tutkimus olisi eettisesti oikein toteutettu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222). Opinnäytetyön tutkimuslupa haettiin toimeksiantajan ohjeiden mukaisesti. Tietovisa ja tutustumiskäynti toteutettiin syyskuussa. Työpajat pidettiin lokakuun 2017 - helmikuun 2018 aikana. Lopullinen raportti kirjoitettiin keväällä 2018.



Kuvio 5. Opinnäytetyön eteneminen.

7.4 Tietovisa ja tutustumiskäynti

Ennen kehittämispöytäalustuksen aloittamista, informoitiin työntekijöitä asiasta kirjallisella tiedotteella (liite 1). Tiedote julkaistiin noin kuukautta ennen tutustumiskäynnille lähtemistä ja työntekijät saivat itse valita osallistumisensa. Henkilökunnan tietotasoa kartoitettiin toimintakyvyn sekä luontolähtöisten menetelmien suhteen tietovisan kautta (liite 2) tutustumiskäynnin yhteydessä. Tietovisa laadittiin elokuussa 2017 olemassa olevan tutkimustiedon sekä kirjallisuuden pohjalta, mihin opinnäytetyön tekijät olivat perehtyneet kevään ja kesän aikana 2017. Tietovisan

esitestaus tapahtui yhdellä täysin ulkopuolisella kohdehenkilöllä, jolla on hoitoalan koulutus. Tietovisa todettiin toimivaksi sekä selkeäksi.

Tietovisa oli aluksi tarkoitus toteuttaa mobiiliversiona. Mobiiliversioiden hyötynä olisi ollut, että vastaajien olisi pakko vastata jokaiseen kysymykseen. Tämän keruumuodon etuna on, että kyselyyn vastataan sitoutuneemmin eli vastausprosentti on korkea. Vallin (2015, 94) mukaan tämä voi tuoda rajoitteita kyselyyn. Vastaaja saattaa olla epä tietoinen mielipiteestään ja vastauksestaan. Jos kyselyn vastausvaihtoehdot on rajoitettu vain yhteen valintaan, voi se tuoda tahtomattaan ennakkoon vastaajien ohjaamista tiettyyn suuntaan. Kritisoitavaa tässä on, että kyselylomakkeeseen tulisi aina Kanasen (2010, 88) mukaan jättää yksi vaihtoehto, jossa vastaajalle annetaan mahdollisuus jättää vastaamatta. Tämä lisää hänen mukaan tutkimustulosten virheettömyyttä. Kyselylomakkeeseen ei jätetty tällaista vaihtoehtoa. Kuitenkin Heikkilän (2014, 49) mukaan en osaa sanoa vastausvaihtoehto, saattaa houkutella vastaajia vastaamaan siihen (Heikkilä 2014, 49).

Kyselylomakkeessa tulee olla helposti ymmärrettäviä kysymyksiä. Sillä, jos vastaajalla menee aikaa yrittää ymmärtää mitä kysymys tarkoittaa, saattaa väärin vastauksien määrä kasvaa. Tärkeää on myös numeroida kysymysten vastausvaihtoehdot. Mitä paremmin kyselylomake on tuotettu, sitä paremmin tutkimus säilyttää laatunsa ja luotettavuutensa. (Kananen 2010, 93–94.) Myös anonymiteetti vastauksien antamisen suhteen lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221).

Tietovisaan osallistui 16 työntekijää. Tietovisa lomake jaettiin kaikille vastaajille linja-autossa menomatalla Nurmekseen. Kysely voidaan tehdä julkisessa tapahtumassa (Vilkka 2015, 95). Tietovisan vastausaika oli 20 min. Ennen kyselyä ohjeistettiin työntekijöille suullisesti kyselylomakkeen vastaamisesta. Heille kerrottiin lomakkeen pitävän sisällään myös monivalintakysymyksiä. Tällöin työntekijöillä oli mahdollisuus kysyä, jos heillä oli epä tietoisuutta kysymysten suhteen. Monivalintakysymykset ovat aina vakioituja kysymyksiä ja tällöin vastaajille annetaan valmiit vastausvaihtoehdot (Vilkka 2015, 106). Monivalintakysymykset ovat vastaajille helpompia prosessoida (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2007, 196). Vaikka opinnäytetyön tekijät olivat saavutettavissa

työntekijöille vastausvaihtoehtojen täsmentämistä varten, silti Vallin (2015, 84–90) mukaan kaikki eivät käytä tätä mahdollisuutta. Sen vuoksi olisi tärkeää miettiä mahdollisimman tarkaksi kysymysten muoto sekä kyselyn pituus. Tällöin vastaajien mielenkiinto jaksaa pysyä yllä koko lomakkeen täytön ajan. (Vallin 2015, 84–90.)

Kysely toteutettiin tarkoituksella tietovisana, jossa kysymykset olivat väittämiä, sekä niihin saattoi olla useampi vastausvaihtoehto. Tällöin työntekijät joutuivat miettimään laajemmin, kuin pelkästään vastaamalla yhteen kohtaan. Kaikki vastausvaihtoehdot oli mietitty valmiiksi, joten työntekijöille ei jäänyt aktiivista omaa pohdintaa eri vaihtoehtoihin. Tietovisaan vastattiin rengastamalla lomakkeesta valmiit vastausvaihtoehdot. Tietovisaan vastattiin nimettömänä. Tulokset käytiin heti kaikkien vastausten saamisen jälkeen läpi työntekijöiden kanssa kertomalla oikeat vastaukset, sekä perustelut niihin. Samalla annettiin heille palautetta hyvin tiedetystä visasta.

Toisena menetelmä oli benchmarking. Benchmarking eli parastaminen on Innokylän (2017a) määritelmän mukaan toimintaa, jossa vertaillaan omia toimintoja toisen yksikön toimintoihin. Benchmarkingista käytetään myös nimityksiä vertailuanalyysi tai vertaiskehittäminen (Anttila 2007, 138; UEF 2017). Benchmarkingia voidaan suorittaa pelkän kehittämissryhmän kautta, mutta Anttilan (2007, 138) mukaan sitä suurimmaksi osaksi suoritetaan jo koko työorganisaation tasolla.

Ideana menetelmässä on se, että oman yksikön toiminnan oletetaan olevan huonompaa verrattuna vertailukohteena olevan yksikön toimintoihin (Innokylä 2017a). Sen tavoitteena on saada omaan työyksikköön uusia hyviä käytäntöjä tai tapoja toimia (UEF 2017). Benchmarkingia onkin kritisoitu siitä, että se on vain muiden hyvien ideoiden kopiointia. Kuitenkin Housleyn (1999, 74–75) mukaan voi määritellä, missä tilassa oma yksikkö on sekä mitä tulisi lähteä parantamaan. Benchmarkingia ei kuitenkaan voida suorittaa onnistuneesti ilman yksiköiden sitoutumista mukaan.

Benchmarkingin tavoitteena opinnäytetyössä oli tutustuttaa henkilökuntaa yksikköön, jossa toteutettiin Green Care -toimintaa. Tällöin työpajojen sisältö

monipuolistuisi sekä työntekijät saisivat uusia ideoita ja hyviä käytäntöjä. Näin prosessointi sekä ajattelu lähtisi vaivattomammin käyntiin. Tavoitteena oli myös saada työntekijät miettimään, mitä käytäntöjä he pystyisivät omassa työssään hyödyntämään.

Benchmarking toteutettiin 20.09.2017 Pielisen-Karjalan dementiakoti Oy:lle, joka on yksityinen palveluntuottaja ja erikoistunut muistisairaisiin sekä Green Care -toimintaan. Mukana oli Karttulan terveyskeskuksen osaston henkilökuntaa 16 sekä opinnäytetyön tekijät. Ennen yksikköön menoa annettiin linja-autossa tehtäväksi jakaa parit. Pareille tuli tehtäväksi antona paritehtävä (liite 3), jossa heidän tuli selvittää, mitä toimintakykyä tukevia menetelmiä kohteessa oli, miten menetelmät erosivat toisistaan sekä näkyikö Green Care tutustumiskohteen toiminnassa. Heidän tuli myös miettiä, mitä menetelmiä he voisivat käyttää omassa työssään sekä mitä uutta he olivat oppineet tämän benchmarking -käynnin aikana.

Vierailun jälkeen käsiteltiin jokaisen parin tehtävät. Niitä esitettäessä korostettiin, että jokainen kokee ja näkee asiat omalla tavallaan. Jokainen pari esitti oman tuotoksensa paritehtävästä kertomalla ääneen ajatuksensa.

Palautetta pyydettiin tutustumiskäynnin jälkeen linja-automatkalla takaisin lähtöpaikkaan. Palautteen sai kirjoittaa vapaamuotoisesti lomakkeen loppuun. Henkilökunta koki käynnin mielenkiintoisena ja ajatuksia herättävänä. Vierailu antoi uusia näkemyksiä ja ideoita omaan työhön. Tehtäväksi annot koettiin sopivina, mutta yhdessä vastauksessa toivottiin, että heitä olisi voinut enemmän osallistuttaa sekä aktivoida.

Paritehtävän tuotokset toimintakyvyn sekä omassa työyhteisössä käytettävien menetelmien vastausten suhteen oli tarkoitus analysoida sisällönanalyysin kautta. Sisällönanalyysissä tutkitaan tuotettua tekstiä sekä sen merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 104). Sisällönanalyysin avulla kyetään tuottamaan sekä selkeyttämään tietoa, kuitenkin menettämättä mitään tiedon palasta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108). Tutkimuksissa, joissa pyritään kuvailemaan tiedontuottoa, käytetään sisällönanalyysia pääasiallisena menetelmänä. Kuitenkaan ei tulisi

sulkea pois muita vaihtoehtoja, sillä pelkästään yhden sisällönanalyysimenetelmän käyttäminen ei tuo koko tutkittavaa tietoa esiin. Tällöin saadaan kattavampi kuva tutkittavasta ilmiöstä. (Kynäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 146–147.) Tämän vuoksi paritehtävän tuotokset lähdettiin lopulta analysoimaan teemoittelun kautta. Pragmaattisen ongelman ratkaisemiseen teemoittelu soveltuu hyvin. Tällöin saadaan olennainen tieto esiin kehittämisen kannalta. (Eskola & Suoranta 1998, 179.)

Teemoittelussa aineistoa voidaan lähteä analysoimaan kahdella eri keinolla. Sitä voidaan analysoida ilman mitään ennakkokäsityksiä pelkän saadun aineiston pohjalta tai aineistoa voidaan tietoisesti tulkita jo olemassa olevien tietojen pohjalta. (Eskola & Suoranta 1998, 153.) Tässä teemoittelussa hyödynnettiin tärkeimpiä avainsanoja. Aineisto tarkasteltiin ICF-luokituksen sekä Green Care -menetelmien näkökulmasta käsin. Pelkistäminen tapahtui valmiiksi työntekijöiden toimesta. Kokonaisia lauseita ei paritehtävän vastauksissa esiintynyt, vaan vastaukset olivat yksittäisiä sanoja tai sanapareja. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijöiden tehtäväksi jäi teemoittelu, ks. liite 5 sekä 6.

7.5 Ensimmäinen työpaja ja arviointi

Ensimmäinen työpaja toteutui 27.10.2017 Karttulan osaston kahvihuoneessa. Työpajaan osallistui 10 työntekijää. Työpajan suunniteltu kesto oli tunti, mutta aikaa meni työpajan pitämiseen 75 minuuttia. Alussa kerrottiin hieman Green Caresta sekä siihen liittyvistä tutkimustuloksista. Annettiin myös tietoisesti ICF-luokituksesta. Työpajan jälkeen lähetettiin sähköpostiin jokaiselle työntekijälle infopaketti ICF-luokituksesta, johon kaikki tärkeimmät asiat oli koottu lyhyeen informatiiviseen muotoon. Ensimmäisessä työpajassa käytettiin muunneltua aivoriihi-menetelmää.

Aivoriihi on tarkoitettu saamaan osallistujan ideoimaan uusia asioita sekä ajattelemaan laatikon ulkopuolelta. Tarkoitus on saada uusia ratkaisuja eri tilanteisiin sekä tehtäviin. Aivoriihessä ei ole rajattua osallistujamäärää ja se ei vaadi valmisteluja. Siinä esitetään ongelma, jonka ratkaisuun jokainen osallistuja osallistuu.

Tämän jälkeen osallistujat kirjoittavat ideoitaan ongelmaan paperille. Kun tarpeeksi pitkä aika on kulunut, lähdetään papereita kierrättämään kaikkien osallistujien kesken, jolloin jokainen lisää uusia ideoita entisten perään. Näiden ideoiden myötä voi poikia vielä uusia ideoita. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry 2005, 12–13.) Kun ideat on saatu ryhmässä tuotettua, niistä valitaan yhteisillä päätöksillä keskustellen tai äänestäen parhaat, joita lähdetään jatkotyöstämään (Itella 2017,13). Aivoriihessä ei ole tarkkaan määriteltyä asiaa tai aihetta. Se voi olla laajempi kokonaisuus tai keskittyä tarkkaan yhteen asiaan. (Haukijärvi, Kangas, Knuutila, Leino-Richert & Teirasvuo 2014, 18.)

Tavoitteena työpajassa oli kartoittaa syksyille ominaisia Green Care -menetelmiä, sekä mitä työntekijät voisivat ajatella käyttävänsä omassa työssään ja luoda sitä kautta yksi osa vuosikelloa. Osallistavana menetelmänä käytettiin muunneltua aivoriihtä, jossa työntekijät saivat eteensä A4 paperille ennalta määritellyt aiheet. Heidän tuli ideoida ensin 10 minuuttia ja kierrättää A4 papereita hiljaisuudessa. Tämän jälkeen paperit kierrätettiin uudestaan ja jokainen sai valita niihin kaksi asiaa, joita he voisivat käyttää työssään ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Tämän jälkeen lähdettiin nostamaan fläppi papereille ylös asiat, joita työntekijät toivat esille. Tästä seurasi yleistä keskustelua, jonka aikana tuli vielä uusia ideoita. Opinnäyte työntekijöiden tehtävänä oli pyrkiä pitämään keskustelu aiheessa, ja huomioida kaikki esitetyt ideat.

Kaikkien ideoiden esityksen jälkeen käytiin vielä keskustelua, mihin eri toimintakyvyn alueisiin eri toiminnat tulisivat vaikuttamaan, sekä kuinka niitä käytettäisiin ikääntyneiden kanssa. Tämän jälkeen näistä eri ideoista työntekijät valitsivat vuosikelloon aiheet, mitä he lähtevät toteuttamaan käytännössä. Aihe valintojen jälkeen pyydettiin palaute.

Heikkilän ym. (2008, 88) sekä Pohjolan, Aalto-Kallion, Engludin, Heikkisen, Koiviston, Korhosen, Lyytikäisen, Peräsen, Pitkäsen & Virtasen (2014, 23) mukaan jatkuva arviointi parantaa ja kehittää kehittämishankkeen laatua. Arviointi voi erityisesti toimia kehittämisen ja oppimisen välineenä. Sillä saadaan tietoa

kehittämishankkeen toteutuksesta, tavoitteiden saavutettavuudesta sekä siitä, millaisiin tuloksiin kehittämishankkeella on päästy. Arvioinnista ei tarvitse tehdä vaikeaa prosessia vaan sitä voidaan suorittaa kehittämisen aikana vaivattomasti. Siihen valitut kohteet voivat tarkkoja (Pohjola ym. 2014, 23). Erytisen tärkeää oli arvioida tehty työ jokaisen vaiheen jälkeen. Arviointi tulisi aina suorittaa huolella, sillä ongelmien esiintyessä ne voidaan vielä aikaisessa vaiheessa korjata. Se auttaa hahmottamaan ja varmistamaan, että kaikki vaiheeseen kuuluvat tehtävät on tehty ja prosessi etenee kohti tavoitetta aikataulun mukaan. Arviointi prosessin kokemuksen pohjalta luodaan uusi toimintapa. (Heikkilä ym. 2008, 58–60.)

Arviointia on hyvä tehdä erilaisilla tekniikoilla, jolloin siitä saa kaikkein eniten irti tuloksia (Virtanen 2007, 156). Tämän vuoksi osa arviointikysymyksistä oli määrällisiä laadullisten rinnalla. Tähän paras ratkaisu oli käyttää VAS-mittaria (kuvio 6), koska se on tuttu mittarimuoto hoitohenkilöstölle työn kautta. Muutoin mittarin käyttäminen olisi epäluotettavaa Vallin (2015, 104) mukaan. Mittaria käytettiin kahden eri arviointikysymyksen kanssa. Jos mittaria osataan käyttää tai soveltaa voidaan VAS-mittaria käyttää hyvin mielipiteiden mittaamiseen. Vastaaja kykenee valitsemaan janalta kohdan, jolloin saatu tieto on informatiivisempaa. (Metsämuuronen 2005, 62–63.)



Vähän 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Paljon
Kuvio 6. VAS -numeerisen arvioinnin jana.

Opinnäytetyössä arviointi tehtiin jokaisen työpajan jälkeen sekä kehittämistyön päätyttyä. Työpajojen jälkeen pyydettiin jokaista työntekijää antamaan arvio omasta työskentelystään ja menetelmien osuvuudesta sekä myös opinnäytetyön tekijöiden työskentelystä. Virtasen (2007, 154) mukaan arviointia ei saa suorittaa salassa, vaan menetelmä tulee olla kaikkien tiedossa. Ensimmäisen työpajan jälkeen arviointia kysyttiin suullisesti.

Työpajan osallistavaa menetelmää pidettiin hyvinä. Toiveena oli, että seuraavalla kerralla työntekijät saisivat ideointi paperit jo aiemmin käsiteltäväksi. Tällöin myös ne, jotka eivät muutoin pääse työpajaan, voisivat osallistua ideointiin. Toiveena

oli edellisen työpajan tuotoksen käsittely seuraavassa -pajassa, jolloin työntekijät voisivat tuoda myöhemmin nousseita ideoita tai ajatuksia vuosikelloon.

Työntekijöiltä kysyttiin mielipidettä omasta osallisuuden tunteesta käyttämällä VAS-janaa. Heille kerrottiin ensin, että janalla 1 tarkoittaa, ettei osallistunut tai kokenut osallistuneensa ja 10 tarkoittaa, että osallistui paljon. Työntekijöiden oman osallisuuden kokemus vaihteli asteikolla 7-10. Arviointia kerättiin myös opinnäyte työntekijöiden osallistuttavasta vaikutelmasta ja miten työntekijät olivat kokeneet, olivatko opinnäyte työntekijät kyenneet tukemaan heidän toimintaansa työpajan aikana. Työntekijät arvioivat opinnäytetyön tekijöitä VAS-janalla samalla periaatteella kuin itseään. Tässä asteikko arvosanaksi tuli 10, josta tultiin johtopäätelmään, ettei arviointi ollut luotettava. Todettiin, että arviointi muodostuu virheelliseksi, sillä kaikki eivät uskaltaneet sanoa todellista mielipidettään ääneen, jonka vuoksi arviointimenetelmää muutettiin kirjalliseen muotoon.

Lopuksi kysyttiin, mitä uutta tietoa he olivat saaneet työpajan aikana. Uutena tuli esiin, että ryhmätyöskentelyllä voidaan saada paljon aikaiseksi sekä oli havaittu, että osasto työssä voidaan hyödyntää paljon luontolähtöisiä menetelmiä. Koettiin, että vuosikellon avulla oli helpompi suunnitella ja hahmottaa tapahtumia, sekä enemmän työaikaa vieviä prosesseja, sillä se ei muutu kovin helposti.

7.6 Toinen työpaja ja arviointi

Tavoitteena toisessa työpajassa oli kartoittaa talvelle ominaisia Green Care -menetelmiä sekä mitä työntekijät voisivat ajatella käyttävänsä omassa työssään ja luoda sitä kautta toinen osa vuosikelloa. Tavoitteena oli myös ICF - luokituksen yhdistäminen paremmin valittuihin toimintakykyä sekä osallisuutta tukeviin menetelmiin.

Tähän sekä loppuihin työpajoihin menetelmänä valikoitui kumuloituva ryhmä muunnellun aivoriihen lisäksi. Kumuloituvan ryhmän osanottaja määrä voi olla 8-80 sekä sen kesto voi vaihdella 20 minuutista kahteen tuntiin (Innokylä 2017b). Tämän menetelmän ideana on, että ryhmätyöskentelyyn osallistujat jaetaan

pareihin, jotka lähtevät miettimään saamaansa tehtävää. Tämän jälkeen pareista muodostetaan isompi ryhmä. Sen jälkeen on tarkoitus koko ryhmän keskustella aiheesta. (Hyppönen & Lindén 2009, 41; Innokylä 2017b.) Etuutena tässä työskentelytavassa on saada hiljaisempien osanottajien äänet kuulumaan sekä mahdollistaa toisilta ryhmiltä oppimisen. Huonona puolena menetelmässä voidaan pitää, että joskus ryhmätoiminnan alkaminen voi olla heikompaa. (Hyppönen & Lindén 2009, 41.) Tämän osallistavan menetelmän avulla pystytään vähentämään sekä minimoimaan osallistujien mahdollisia vuorovaikutuksellisia esteitä (Innokylä 2017b).

Ennen työpajaa työntekijät olivat voineet kirjoittaa valittuihin aiheisiin liittyviä ideoita aivoriihi menetelmällä. Ideapaperit oli viety viikkoa ennen työpajaa työyksikön kahvihuoneen seinälle, mitä ensimmäisen työpajan arvioinnissa oli toivottu. Tällöin työntekijöillä oli runsaasti aikaa etukäteen pohtia talveen liittyviä asioita ennen varsinaista työpajaa. Näin pystyttiin osallistuttamaan niitä henkilöitä, jotka eivät fyysisesti voineet osallistua työpajaan.

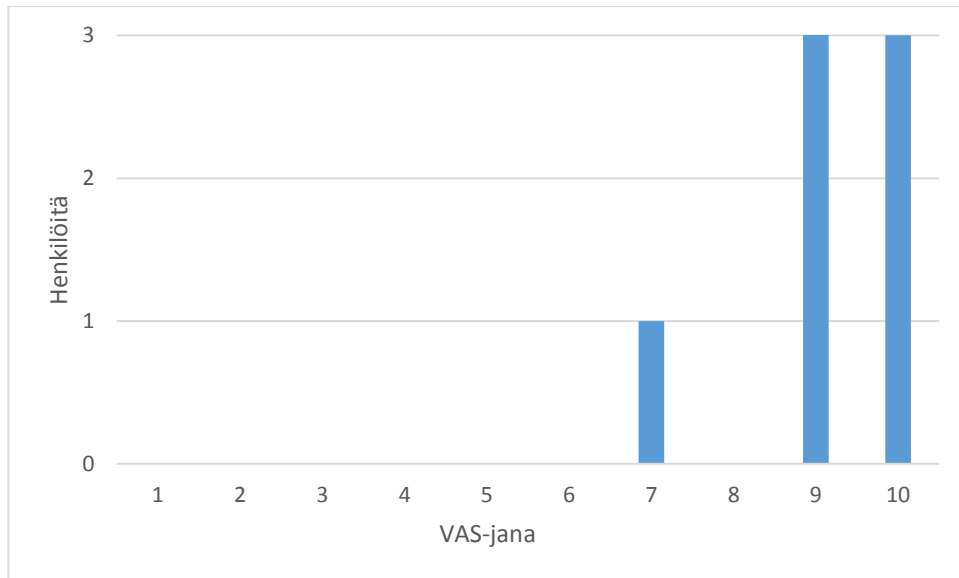
Toinen työpaja pidettiin 22.11.2017, mihin osallistui 10 työntekijää. Suurin osa osallistujista oli edellisen työpajaan osallistuneita. Neljä heistä oli uusia. Työpajan aiheena oli talvi. Aluksi annettiin vielä aikaa ideointiin kolme minuuttia, jolloin työntekijät saivat itsenäisesti käydä kirjaamassa lisää ideoita papereille. Ideapaperit olivat kiinni seinällä, joten työntekijät saivat vapaasti liikkua ympäri huonetta, jotta pääsivät kirjaamaan kaikkiin papereihin. Tämän jälkeen he merkitsivät kaksi mielestään työyhteisössä parhaiten toteutettavaa luontolähtöistä toimintaa, joilla voidaan tukea ikääntyneen toimintakykyä. Seuraavaksi lähdettiin toteuttamaan kumuloituvaa ryhmää, jossa työntekijät jakautuivat kahden tai kolmen hengen ryhmiin. Heille annettiin tehtäväksi ottaa kaksi ideapaperia ja lähteä niiden pohjalta muodostamaan osastolla toteutettavaa luontolähtöistä toimintaa. Heidän tuli samalla pohtia omassa ryhmässään, mitä ICF-luokituksen osa-aluetta voisi kyseenalainen toiminta tukea tai ylläpitää ikääntyneen toimintakyvyssä muistaen luontolähtöisen perustan. Aikaa ryhmille annettiin 10 minuuttia, mutta ryhmät työstivät ideat konkretiaksi kahdeksassa minuutissa.

Tämän jälkeen lähdettiin käsittelemään kutakin ideapaperia koko työryhmän voimin, jolloin muutkin työntekijät saivat ilmaista oman mielipiteensä sekä tuoda lisää näkemyksiä. Aiheet koostettiin samalle paperille opinnäytetyön tekijöiden toimesta sekä pyrittiin johdattelemaan karkailevaa keskustelua oikeaan suuntaan. Ryhmät saivat kertoa itse, miksi olivat nostaneet tärkeimmäksi katsomansa toiminnan esille vuosikelloon. Heidän tuli samalla perustella, miten menetelmä liittyy luontolähtöisyyteen ja mihin ICF- osa-alueeseen se perustuu.

Tässä työpajassa kerättiin palaute ensimmäistä kertaa kirjallisena (liite 4). Palautetta saatiin yhdeksältä työntekijältä. Yksi osallistuja joutui lähtemään ennen palautteen antamista pois. Palautelomakkeessa ensimmäinen kysymys koski työpajan menetelmiä. Työntekijät pitivät osallistavia menetelmiä parempana edelliseen kertaan verrattuna. Kumuloituvaa ryhmää pidettiin hyvänä menetelmänä, sillä sen avulla työntekijät kokivat pääsevänsä paremmin ääneen sekä osallistumaan. Ohjeistusta pidettiin selkeänä. Menetelmien sujuvuutta pidettiin hyvänä, sillä ajankäyttö oli hallittua.

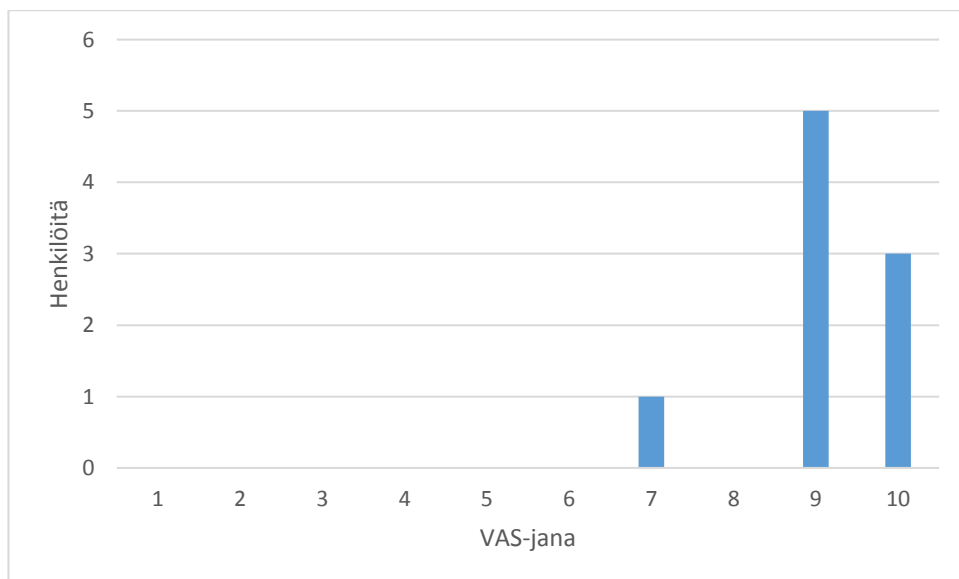
Toinen kysymys koski opinnäytetyön tekijöiden roolia ohjauksen suhteen sekä menetelmien soveltuvuuden suhteen. Kahteen palautelomakkeeseen oli jätetty vastaamatta. Kahteen lomakkeeseen oli tullut ei ja loppuissa oli todettu menetelmät sekä ohjaus toimiviksi. Johtopäätöksenä voitiin todeta, että seuraavissa työpajoissa menetelmät ja ohjaus olisi suotavaa pitää samankaltaisena.

Kolmas kysymys käsitteli VAS-asteikolla työntekijän itsensä toimintaa ja osallistumista kyseissä työpajassa (kuvio 7). Kuviosta käy ilmi, että työntekijät arvioivat osallistumisensa rehellisemmin kuin mitä ensimmäisessä työpajassa. Huomioitavaa oli myös se, että kukaan ei arvioinut osallistumisestaan yhdeksi eli vähän, vaan kaikilla osallistumisaste oli keskiverron yläpuolella. Kukaan ei ollut arvioinut toimintaansa paljoksi, joten voitiin päätellä, että kaikki olivat voineet osallistua tasapuolisesti.



Kuvio 7. Työpaja 2: Osallisuuden itsearvio.

Työpajan neljäs kysymys käsitteli opinnäytetyön tekijöiden toimintaa työpajan aikana. Tähän haettiin VAS-janalla arviota osallistujilta (kuvio 8). Huomioitiin, että arviointi oli muuttunut astetta rehellisemmäksi. Yksi henkilö oli arvioinut työskentelyämme VAS-janalle seitsemäksi, joka oli arvioinneista huonoin numero. Suurin osa työntekijöistä oli arvioinut työskentelyämme yhdeksään ja kolme jopa 10. Tästä johtuen päädyttiin siihen, että työskentely jatkuu samalla tavalla seuraavassa työpajassa, jotta työntekijöiden työpaja työskentely olisi tasalaatuista.



Kuvio 8. Työpaja 2: Opinnäytetyön tekijöiden toiminnan arviointi.

Lopuksi kysyttiin, mitä uutta työntekijät olivat oppineet työpajassa. Tähän kysymykseen neljä työntekijää oli jättänyt vastaamatta. Johtopäätöksenä oli, että heille ei ollut työpajan yhteydessä tullut uusia asioita. Loput työntekijät olivat kokeneet yhdessä ideoinnin hyväksi. Oli myös havaittu, miten omassa työssä voi hyödyntää eri menetelmiä ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseksi.

7.7 Kolmas työpaja ja arviointi

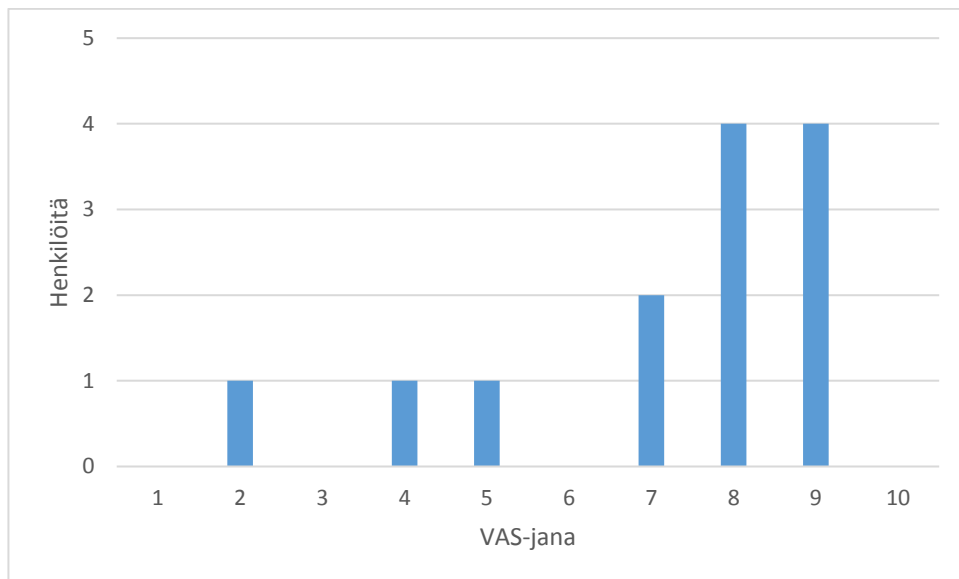
Kolmas työpaja toteutettiin 17.1.2018. Sen tavoitteena oli kartoittaa keväälle ja kesälle ominaisia Green Care -menetelmiä sekä toimintoja, joita työntekijät voivat käyttää omassa työssään ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa. Tätä kautta luotiin viimeiset osat vuosikelloon. Osallistujia oli 12 sekä yksi työyhteisön ulkopuolinen. Tähän työpajaan osallistui kuusi uutta osallistujaa, joten työpajan alussa kerrattiin opinnäytetyön tarkoitus sekä tehtävät sekä työpajan tavoitteet ja tehtävät. Kuten edellisessä työpajassa, tässäkin ideapaperi vietiin työyhteisöön viikkoa ennen työpajaa. Ideointiin käytettiin vain kolme minuuttia työpajan alusta.

Tämän jälkeen lähdettiin toteuttamaan kumuloituvaa ryhmää kuten edellisessä työpajassa. Toimintaan vaikutti työntekijöiden poistuminen sekä kesken tuleminen, jolloin välillä kerrattiin ohjeita. Kuitenkin huomattiin, että työntekijät osasivat jo paremmin lähteä työskentelemään, sekä keskustelu oli vilkkaampaa kuin edellisissä työpajoissa. Myös ajankäyttö oli tehokkaampaa. He työstivät paremmin valittuja toimintoja ICF-luokituksen mukaan, mitä edellisissä työpajoissa. Lopuksi kerättiin kirjallinen arviointi työpajasta.

Arviointia saatiin 12 työntekijältä sekä ulkopuoliselta. Palautelomakkeen pohja oli sama kuin edellisessä työpajassa. Osallistavien menetelmien oli koettu lisäävän aktiivisuutta ja tukevan yhteisöllisyyttä sekä porukassa tekemistä. Menetelmät olivat toimivia, ajatuksia herättäviä sekä niiden nähtiin lisäävän luovuutta. Koettiin myös, että jatkossa menetelmiä voi hyödyntää omaa työtä kehitettäessä. Vaikka menetelmät olivat osalle uusia, niiden koettiin olevan hyödynnettävissä tulevaisuudessa.

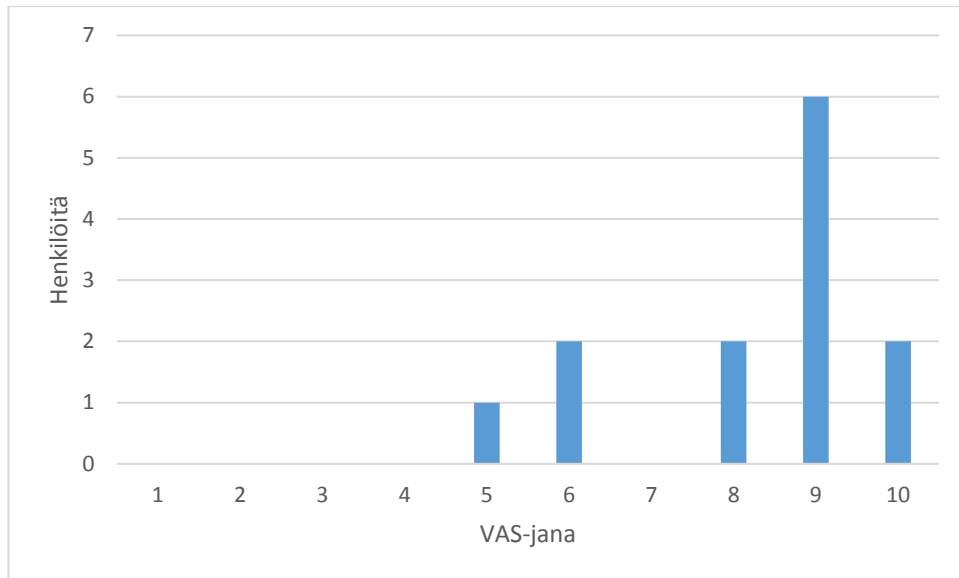
Toinen kysymys, joka koski opinnäytetyön tekijöiden roolia työpajassa sekä työpajan kehittämistä menetelmien suhteen jatkossa, toi vähemmän vastauksia kuin edellisessä työpajassa. Viisi oli jättänyt vastaamatta, kaksi ei osannut sanoa ja loppuissa vastaukset vaihtelivat itsenäisestä perehtymisestä siihen, että menetelmät koettiin hyvänä. Yhdessä vastauksessa toivottiin työpajojen pituuteen lisää aikaa.

Kolmas kysymys käsitteli VAS-janalla työntekijän osallisuutta (kuvio 9). Tässä oli huomattavissa selkeä hajontaa, joka johtui työntekijöiden eri aikoina työpajaan tulemisesta, sekä ajoittaisesta poistumisesta. Keskimäärin osallisuuden aste jäi kuitenkin positiivisen puolelle. Vain kolme henkeä oli arvioinut osallisuutensa alle kuusi.



Kuvio 9. Työpaja 3: Osallisuuden itsearvio.

Neljäs kysymys käsitteli opinnäytetyön tekijöiden toimintaa työpajan aikana (kuvio 10). Tässä huomio kiinnittyi siihen, miten arviointiin vaikuttaa se, että työntekijä tuli työpajaan kesken toiminnan. Vai kokivatko työntekijät palautteen antamisen helpommaksi ja sitä kautta kykenivät rehellisempään arvioon.



Kuvio 10. Työpaja 3: Opinnäytetyön tekijöiden toiminnan arviointi.

Viimeinen kysymys koski, mitä uutta työntekijät olivat oppineet työpajan aikana. He olivat tiedostaneet henkisen hyvinvoinnin merkityksen kuntouttavan hoitotyön näkökulmasta. He olivat ymmärtäneet miten ulkoilu ja luonto voidaan tuoda helposti potilaan lähelle. Oli saatu uusia ideoita, joita voidaan hyödyntää omassa työssä sekä oli havaittu, millaisia eri menetelmiä voidaan käyttää potilaan hoidossa. Työpajassa oli ollut myös aiemman opitun kertausta, mutta osa ei kuitenkaan kokenut saaneensa uutta tietoa. Oli huomioitu, että lyhytaikaisten potilaiden kanssa voi käyttää samoja menetelmiä kuin pitkäaikaisten potilaiden kanssa. Työntekijät olivat saaneet kokonaisvaltaista ajattelua, kuinka vuodenaikoja voidaan hyödyntää potilaan kokonaisvaltaisessa kuntouttamisessa sekä hoidossa, tuoden hoitamiseen lisää ulottuvuuksia.

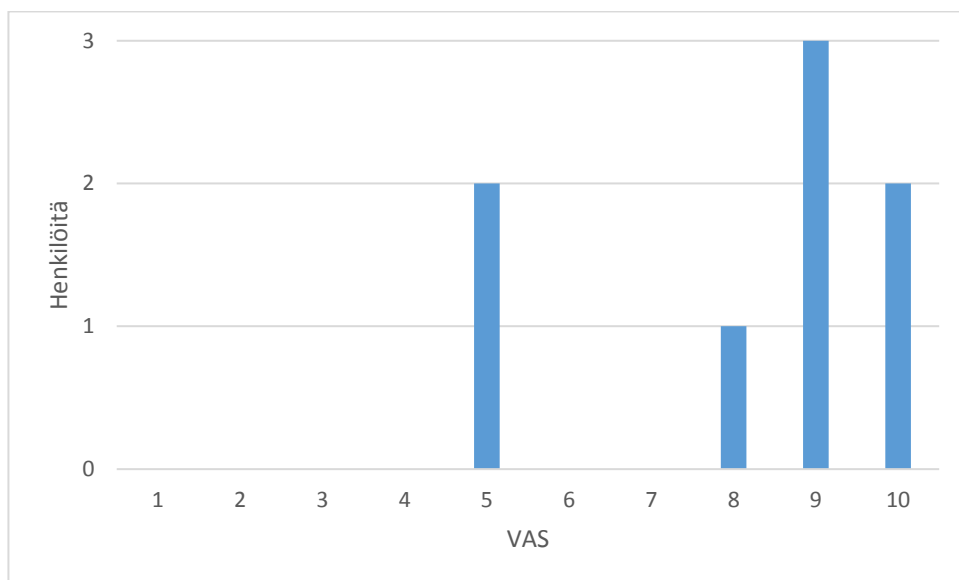
7.8 Neljäs työpaja ja arviointi

Viimeisen työpajan tavoitteena oli muokata vuosikello lopulliseen muotoon sekä tehdä jalkauttamissuunnitelma. Työpaja pidettiin 28.2.2018. Menetelmänä käytettiin muunneltua kumuloituvaa ryhmää, jossa ensimmäinen parityöskentelyosio jätettiin pois. Työpajaan osallistui kahdeksan työntekijää, joista uusia osallistujia oli yksi. Työntekijät jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmistä käsitteli luontolähtöisiä menetelmiä talven ja syksyn osuuksiin vuosikellosta. Toiselle ryhmälle jäi

kevät ja kesä. He tekivät aiemmista työpajoissa nousseista toiminnoista koosteen ja mihin kuukausille kukin toiminta tulisi sijoittaa vuosikellossa.

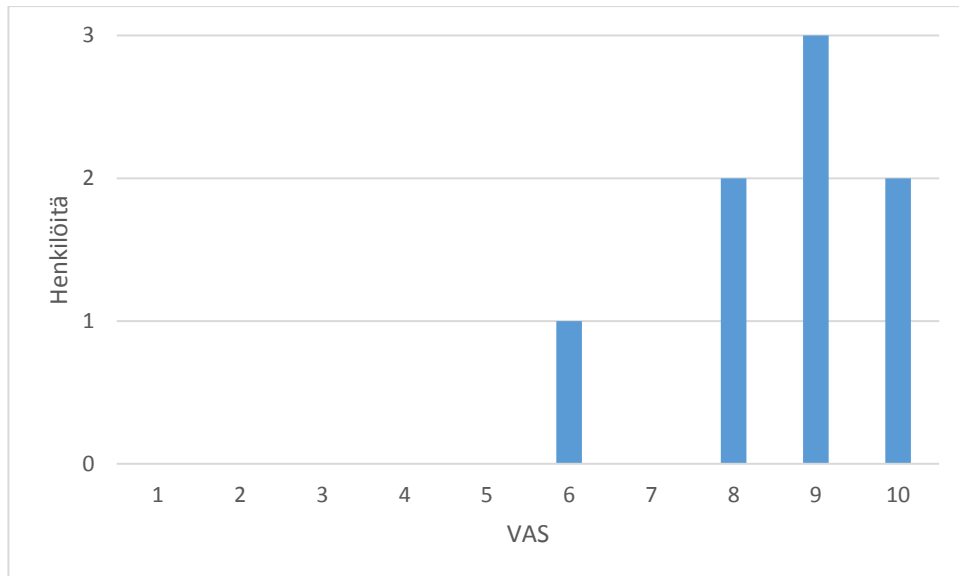
Tämän jälkeen ryhmät miettivät jalkauttamissuunnitelmaa sekä kirjasivat ideansa ylös. He esittelivät tuotoksensa toisillensa. Tästä seurasi yleistä keskustelua. Yksimielisesti kaikki jalkauttamista helpottavat ideat hyväksyttiin työntekijöiden keskuudessa.

Lopuksi työntekijöiltä kerättiin arviointia viimeisestä työpajasta. Työpaja kesti 45 minuuttia. Arviointilomakkeena käytettiin aiempaa lomaketta, jossa viimeinen kysymys oli muokattu (liite 7). Työpajan menetelmällinen valinta koettiin hyvänä, toimivana, mielekkäänä sekä käytännöllisenä. Työntekijät arvioivat omaa toimintaansa ja osallistumistansa seuraavasti (kuvio 11). Pääsääntöisesti työntekijät arvioivat osallistumisestaan kahdeksasta ylöspäin, ainoastaan kaksi arvioi osallistumisensa tasolle viisi.



Kuvio 11. Työpaja 4: Osallisuuden itsearviointi.

Seuraavaksi työntekijät arvioivat opinnäytetyön tekijöiden toimintaa (kuvio 12). Yksi työntekijöistä oli kokenut, että tekijöiden työskentely ei ollut auttanut keski-vertoa enempää. Muutoin arviointi lähti kahdeksasta ylöspäin. Suurin osa oli kokenut, että tekijöiden työskentely oli edistänyt heidän toimintaansa työpajassa.



Kuvio 12. Työpaja 4: Opinnäytetyön tekijöiden toiminnan arviointi.

Neljäntenä työntekijöiltä kysyttiin uuden oppimisesta. Heiltä nousi esiin, että vuodeosastolla voidaan toteuttaa esille nousseita menetelmiä. Uutta tietoa ei opittu, mutta ideaa siitä, kuinka luontolähtöisiä menetelmiä voidaan soveltaa käytäntöön. Työntekijät olivat saaneet uskoa siihen, että kehittämisprojekti voidaan tehdä onnistuneesti. Mietinnässä oli ollut ajankäytön sekä uusien toimintatapojen yhteen sovittaminen. Havaittiin, että luovuutta voidaan käyttää töissä. Työpajojen tuotosten käsitteleminen sekä selkeiden yhteenvetojen tekeminen tuloksista nähtiin opettavaisena.

Viimeisenä arviointilomakkeessa kysyttiin, oliko toimintoja otettu työn oheen käyttöön. Seitsemän oli vastannut, ettei toimintoja ole vielä käytetty hoitotyön yhteydessä. Vain yksi työntekijä oli toteuttanut eläinvierailuja sekä muistipelien pelaamista. Näiltä työntekijöiltä, jotka eivät olleet vielä ottaneet mitään toimintoja käyttöön kysyttiin vielä lopuksi, kuinka he aikovat hyödyntää vuosikelloa sekä sen menetelmiä. He vastasivat, että vuosikello on tarkoitus käyttää tulevaisuudessa yhdessä suunnitellen sekä yhteistyössä toteuttaen. Samalla lisätään ulkoilua ja vuosikelloa käytetään muutoinkin kuin kuntoutuskäyttöön.

8 Tulokset ja tuotos

8.1 Tietovisan sekä benchmarkingin tulokset

Tietovisaan vastasi 16 henkilöä. Tuloksien mukaan henkilökunta oli tietoisia luontolähtöisistä menetelmistä sekä toimintakyvystä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin mitä ICF-tarkoittaa. Tähän oli vastannut 14 täysin oikein. Oli ymmärretty, että ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, -rajoitteiden ja terveyden luokitus.

Väittämässä 2 tuli määritellä ICF- luokituksen koostumus eli ICF koostuu ruumiin/kehon rakenteista, suorituksista sekä osallistumisesta. Tähän oli vastannut 13 oikein. Väittämä 3 käsitteli ikääntyvän väestön määrän lisääntymistä Kuopion alueella. Heidän määränsä lisääntyy 20-32 prosenttiin väestöstä Kuopion alueella. Väittämässä nousi esille, että vastaajat olettivat ikääntyneitä tulevan olemaan vähemmän kuin mitä todellisuudessa heitä tulevaisuudessa on. Tähän vastasi oikein 10 työntekijää.

Väittämä 4 käsitteli toimintakyvyn kuuluvia osa-alueita, joita ovat fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen. Tähän monivalintaväittämään oli osannut vastata täysin oikein yhdeksän työntekijää. Seitsemästä väärästä vastauksesta puuttui jokin näistä osa-alueista. Väittämässä numero 5 kysyttiin Creen Carelle ominaisesta toiminnasta, joka liittyy luontoympäristöön. Vastausvaihtoehtoina oli tosi tai epätosi. Tähän kaikki olivat vastanneet oikein.

Väittämä 6 oli monivalintaväittämä. Siinä tietovisaan osallistujat joutuivat valitsemaan neljästä eri vaihtoehdosta, jotka ovat Green Care -menetelmiä. Tähän väittämään oli 14 vastannut täysin oikein. Kysymyksessä kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikein, mutta kaksi vastaajaa ei ollut osannut mieltää nuotiokahvia Green Careen liittyväksi menetelmäksi. Väittämiin 7, 8 ja 9 oli vastannut kaikki vastaajat täysin oikein. Tiedettiin puutarhaympäristön hyödyntämisen merkityksestä kuntoutustoiminnassa sekä hyvinvoinnin vahvistamisesta viherympäristössä olemalla. Lisäksi tiedettiin vastan teon merkityksestä hienomotoriikkaan edistämässä.

Väittämässä 10 haettiin tietämystä eläinavusteisesta toiminnasta. Tämä väittämä oli myös monivalintaväittämä. Yksi vastaaja ei ollut mieltänyt, että eläinavusteinen toiminta voi olla kaverikoira-toimintaa. Viimeisessä väittämässä 11 haettiin vastaajien tietämystä Green Care -toimintaa ohjaavista eettisistä ohjeista. Kaikki vastaajat tiesivät, että sitä ohjaa eettiset ohjeet.

Tietovisan tuloksista tuli esille, että henkilökunta oli tietoinen luontolähtöisistä menetelmistä. Kuitenkin puutteita löytyi ICF-luokituksen käsitteen määritelmän tietämisestä. ICF-luokitukseen kuuluvat toimintakyvyn osa-alueet olivat myös vähemmän tiedettyjä. Tulosten mukaan Green Care -aiheisiin väittämiin tietämystä löytyi erittäin hyvin. Tiedon puutteita löytyi Green Care -menetelmien alueella, jossa ei yhdistetty nuotiokahvia Green Care -ominaiseksi luontoavusteiseksi toiminnaksi. Johtopäätöksenä on, että työntekijät olivat tietoisia Green Care -toiminnasta sekä menetelmistä, mutta tarvitsivat tietoa ICF-luokituksesta ja siitä, miten sitä voidaan hyödyntää hoitotyössä. Työntekijät tarvitsivat tietoa siitä, mitä kaikkea toimintakykyyn liittyy fyysisen toimintakyvyn lisäksi.

Benchmarkingissa kaikille korostui selkeästi, että yksikössä käytetään Green Care -menetelmiä. Toimintakykyä tukevista menetelmistä parit olivat löytäneet muun muassa eläinten hoidon, puutarhanhoidon, kalastuksen sekä siihen liittyvät toimet, askartelun, kuvat, yhteistyö tutustumiskohteen toisen yksikön Juuan kanssa, ulkoilun, saunan, eri pelit ulkona, sienestyksen, sadon korjuun, seinäkuvaelmat, retket sekä leipomisen.

Toimintakykyä tukevista menetelmistä eroavaisuuksien löytäminen oli pareille hankalampaa. Suurin osa vastauksista koski sitä, että kaikki menetelmät tukivat kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Yhdessä vastauksessa oli pystytty erittelemään eri menetelmiä toisistaan. Sosiaalisuutta tukeviksi oli lueteltu ryhmätöitä, yhteiset tilat ja yhteistyö yksiköiden välillä. Muistia tukeviksi oli eritelty eläinavusteisuus, luonto ja niihin liittyvät muisteluhetket, valokuvat esillä toiminnallisista tapaamisista sekä toimintojen mielekkyys. Motoriikkaa tukeviksi oli lueteltu asukkaan osallistuminen arjen toiminnoissa, kuten siivous, leivonta, istutus, kalastus, eläintenhoito sekä fysioterapiaharjoitteet.

Näitä edellä olevia toimintakykyä tukevia menetelmiä lähdettiin selvittämään teemoittelun kautta (liite 5 & 6). Tällöin saadaan kokonaisvaltaisempi kuva, miten henkilöstö oli osannut poimia toimintakykyä tukevia Green Care -menetelmiä. Aiheet kerättiin pelkistettyinä ilmaisuina alateemojen alle, joita olivat suoritukset/osallistuminen, ruumiin/kehontoimintoinnot, ympäristötekijät sekä Green Care -menetelmät. Toimintakykyä tukevissa menetelmissä osallistumiseen sekä suoritukseen nousi paljon työntekijöiden ilmaisemia käsitteitä. Toimintakykyä tukevia Green Care -menetelminä oli seuraavat: *siementen istuttaminen/ kouluminen/ kasvatus, puutarhanhoito, sadonkorjuu, sienten siivoaminen/säilöntä, maanviljely, eläinten hoito/eläimet, ulkoilu mahdollisuudet/retket, sauna/rantasauna ja moottorikelkkailu*. Seuraavat teemat tai toiminnat voidaan liittää Green Care -toimintaan, riippuen olosuhteista missä näitä toteutetaan: *erilaiset ryhmät/ ryhmätoiminta, kerho viikoittain ja juhlat*.

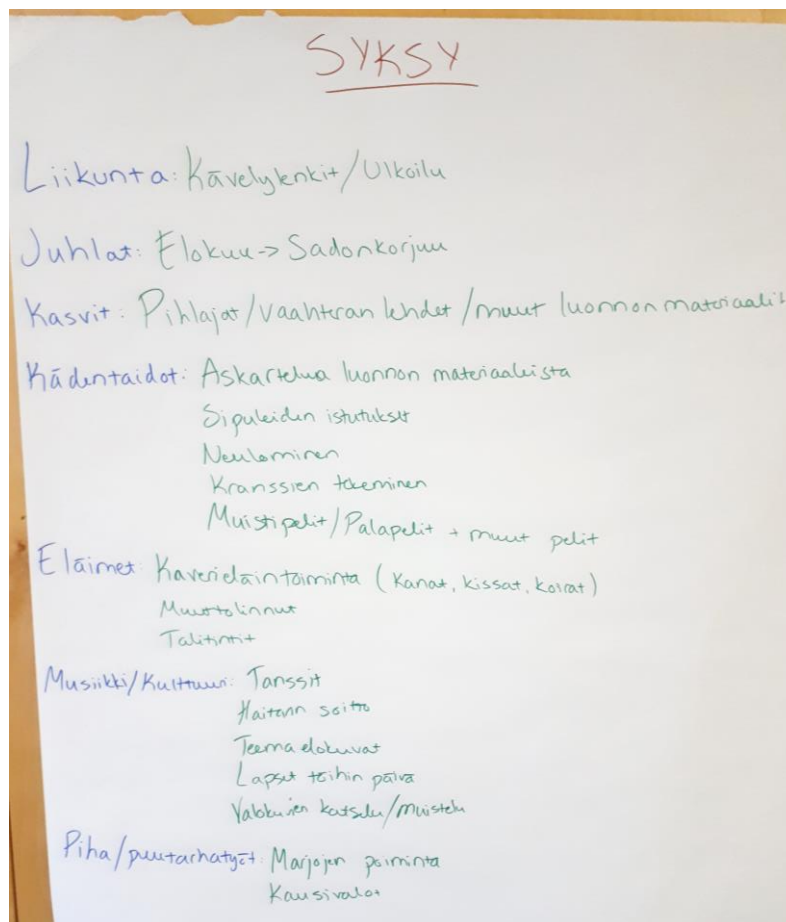
Käytettäviä menetelmiä omaan työyhteisöön oli löytynyt runsaasti. Kuitenkaan kaikki eivät liittyneet Green Care -toimintaan. Menetelmät, jotka liittyivät Green Care -toimintaa olivat eläinavusteisuus, kaverikoirat ja –kanat, puutarhatyöt resurssien mukaan yhdessä potilaiden kanssa, yhdessä olemista, saunomista, muistipelien pelaamista, kausikoristeluja, ulkoilua, luonnossa olemista, tapahtumien toteuttamista vuosikellon mukaan, valokuvat tapahtumista, päiväkotikäisten lasten vierailut, tilojen muuttaminen enemmän potilaita aktivoivaan suuntaan, muistelut esimerkiksi valokuvien katselu, viherseinä tai seinätilojen hyödyntäminen, viinimarjojen syöminen ulkoilun yhteydessä, päivätaulu, erilaiset pelit, frisbeegolf, askartelu luonnon materiaaleista, musiikin kuuntelu, aistien aktivointia tuoksujen muodossa. Seuraavat liittyivät Green Care -toimintaan, jos ne toteutetaan luontoon liittyvässä ympäristössä: *soittaminen/ laulutuokiot, lukeminen ja tuolijumppa*.

Ainoastaan seuraavat eivät suoranaisesti liittyneet Green Care -toimintaan: *Potilaiden omien toiveiden kunnioittaminen ja mielekkäiden asioiden tuominen arkeen/ hetkeen tarttuminen, potilaiden kanssa läsnä oleminen ja pienten asioiden tekeminen*.

Parit olivat oppineet tutustumiskäynnistä, että työntekijöillä täytyy olla asenne sekä motivaatio kohdallaan ja sitoutuneisuutta toteuttaakseen Green Care -hoivaa. Uutena oli opittu, että eläinten kautta tunteiden käsittely on helpompaa. Oli noussut esille, että asiakaslähtöisyys on tutustumiskohteen palveluperiaatteen ydin. Yksi pari oli huomannut, että Green Care -menetelmää voidaan soveltaa hyvin monella eri tavalla eri yksiköihin. Useammassa vastauksessa esiintyi, että pienistä asioista voi lähteä liikkeelle ja muutoksien ei tarvitse olla suuria. Oli myös kyettävä huomioimaan asiakkaan omat tarpeet sekä sitä kautta lähteä toteuttamaan asiakaslähtöisesti toimintaa.

8.2 Syksyn toiminnot

Ensimmäisen työpajan tuotoksena muodostui syksyn alustava osio vuosikelloon. Tuloksissa nousi esille monipuolisuus (kuva 1).



Kuva 1. Syksyn toiminnot.

Syksyn aihepiireistä nousi runsaasti menetelmiä, joita työntekijät voivat hyödyntää osastotyössä. Kuvaan on poimittu ne asiat, jotka esiintyivät työpajan viimeisessä vaiheessa. Työntekijät eivät halunneet ottaa mitään suuria määriä asioita vuosikelloon, vaan keskittyä niihin, joita on helppo toteuttaa toimintakykyä tukevassa hoitotyössä.

Ulkoilulla tai lenkkeilyllä on työntekijöiden mielestä helpoin toteuttaa syksyisin. Siihen ei vaadita muuta kuin lämmin pukeutuminen sekä mahdollisuus työntekijällä poistua osastolta ikääntyneen kanssa. Työntekijät toivat myös esille toiveen elonkorjuujuhlista, jotka järjestettäisiin vuosittain elokuussa. Siinä ikääntyneelle tulisi osallisuutta, yhdessä tekemistä sekä muita sosiaalisuutta ja toimintakykyä tukevia asioita.

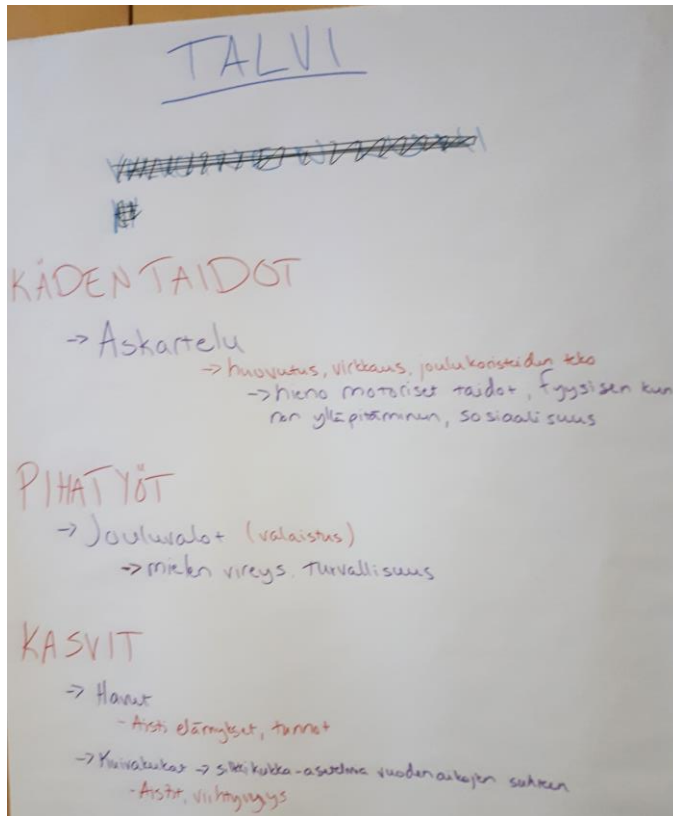
Kävyt, varvut sekä lehdet nousivat esiin syksyn luonnosta. Niitä pystytään hyödyntämään kädentaidoissa sekä niiden koettiin tuottavan aististimulaatiota. Muutoin esiintyivät kädentaidoista neulominen, sipuleiden istuttaminen, kranssien tekeminen sekä luontoaiheisten muistipelien pelaaminen ja muiden pelien pelaaminen. Eläimistä nousivat esille kaverieläintoiminta, joista eniten keskusteltiin kanoista, koirista, kissoista sekä laamoista. Myös muuttolinnut ja talitintit yhdistettiin syksyyn. Työntekijöiden mielestä muuttolintujen ohilennot selkeyttivät vuodenaikojen vaihtelua ikääntyneille. Talitintit toivat mieleen lintulaudat sekä lintujen ruokkimisen nähtiin lisäävän ikääntyneen toiminnallisuutta.

Koska osaston ulkopuolella on marjapensaita, nousi työntekijöille idea viedä ikääntyneet keräämään syksyisin marjoja ja sitä kautta lisätä ikääntyneiden toiminnallisuutta. Kausivalojen laittamisen koettiin tuovan mielenrauhaa pimenevää syksyä varten.

8.3 Talven toiminnot

Toisen työpajan tuotoksena syntyi talven alustava osio vuosikelloon. Työpajan tulokset kerättiin fläppi paperille (kuva 2). Kädentaidoista isoksi yläkäsitteeksi muodostui askartelu, jonka alle kuuluivat huovutus, virkkaus, joulukoristeiden

tekeminen, lumihiihtaleiden askartelu ja neulominen. Työntekijät ilmaisivat kyseisten taitojen parantavan hienomotoriikkaa, ylläpitävän fyysistä kuntoa (muun muassa lihasvoimaa ja motorisia liikkeitä harjoittaviksi) sekä lisäävän sosiaalisuutta.

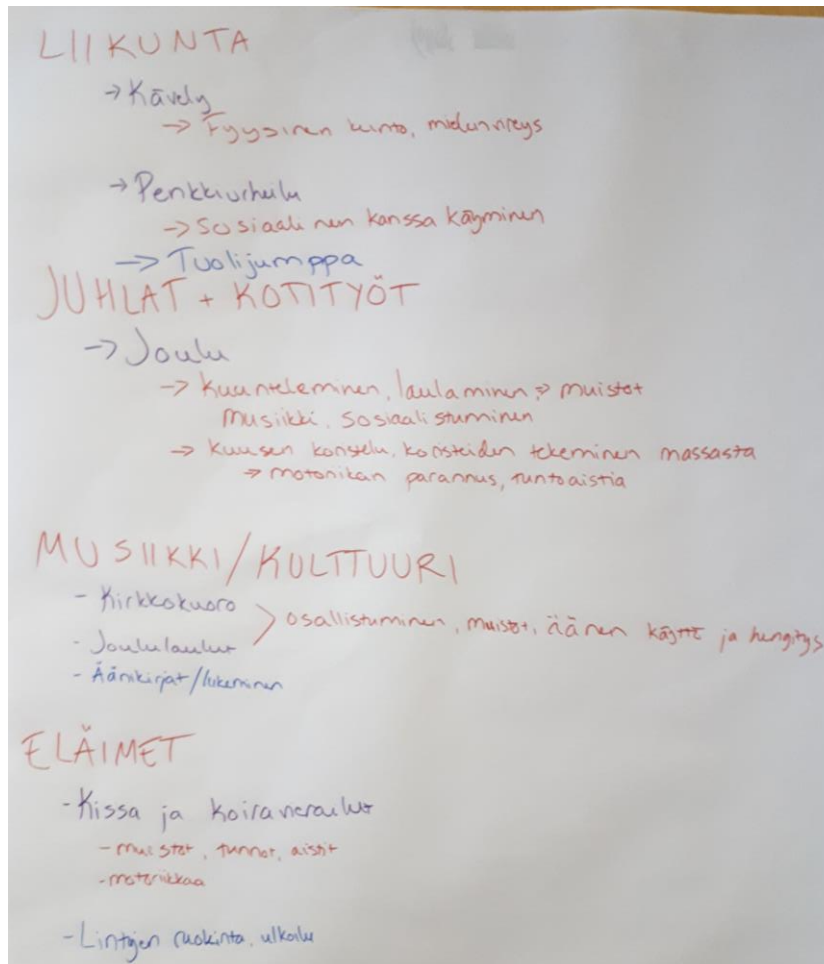


Kuva 2. Talven toiminnot 1.

Työntekijät kokivat, että talven liukkauden vuoksi voi olla hankalaa toteuttaa turvallista ulkoilua tai pihatöitä ikääntyneiden kanssa. Kuitenkin ideana oli ripustaa talvivaloja yhdessä ikääntyneiden kanssa ulos, mikä avulla voisi sosiaalisuutta parantaa sekä tuoda mielen rauhaa ja turvallisuuden tunnetta.

Työpajassa kasveista nousi esille havut sekä kuivakukat. Niiden koettiin lisäävän aistielämyksiä ja -havaintoja sekä ympäristön viihtyvyyttä ja näin ollen tukevan toimintakykyä.

Liikunnassa ilmeni kävely ja penkkiurheilu (kuva 3). Näiden nähtiin lisäävän fyysistä kuntoa sekä mielenvireyttä. Penkkiurheilu koettiin osallistuttavana tapahtumana. Vielä fläppitaululle kirjatessa tuli esiin tuolijumppa ja sen yhdistäminen luontolähtöisyyteen käyttämällä luonnon ääniä tai kuvia jumpan aikana.



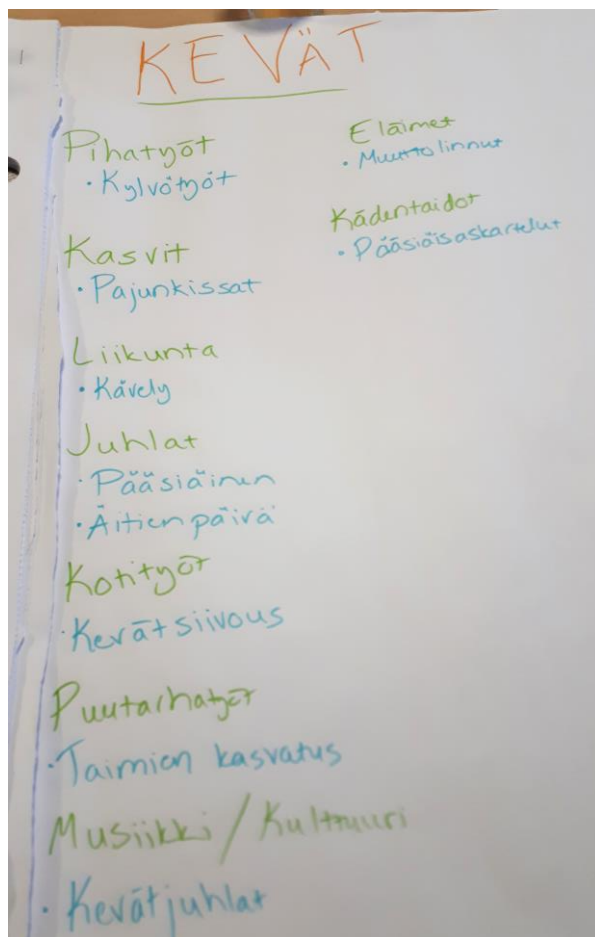
Kuva 3. Talven toiminnot 2.

Joulua sekä jouluun valmistautumista pidettiin tärkeänä. Tämän vuoksi kaksi ideapaperia yhdistyi samaksi, sillä kotityöt miellettiin hyvin vahvasti jouluun valmistautumisena. Joulukoristeiden tekeminen massasta sekä jouluinen musiikki, ja sen kuuntelu lisäsi työntekijöiden mielestä ikääntyneen sosiaalisuutta sekä fyysistä toimintakykyä. Esimerkiksi tuttuun joululaulujen laulaminen on hyvä hengitysharjoitus ikääntyneelle. Myös muistelun merkitys korostui ja sitä kautta toimintakyvyn edistäminen.

Talven eläimistä mietinnässä oli eläinvierailujen mahdollisuus kuten kaverikoira tai -kissa toiminta. Myös lintujen ruokinta tuli esille ideapaperin ulkopuolelta. Nämä lisäävät sosiaalisuutta, motorisia taitoja sekä tunteiden ilmaisukykyä ja muistelua heidän mukaansa.

8.4 Kevään ja kesän toiminnot

Kolmannen työpajan tuotoksena muodostui kevään (kuva 4) ja kesän alustavat osiot vuosikelloon. Pihatöistä työntekijät nostivat esille kylvötyöt eli siementen istuttamisen. Näiden menetelmien nähtiin lisäävän ikääntyneen toiminnallisuutta, sosiaalisuutta sekä parantavan hienomotoriikkaa. Tämä tuo myös jatkuvuutta ikääntyneen arkeen. Ikääntynyt kykenee seuraamaan kasvin kasvamista ja sitä kautta elämän jatkumista. Sen nähtiin olevan myös esteettisyyttä lisäävä, tuovan muistoja ja aktivoivan aisteja.



Kuva 4. Kevään toiminnot.

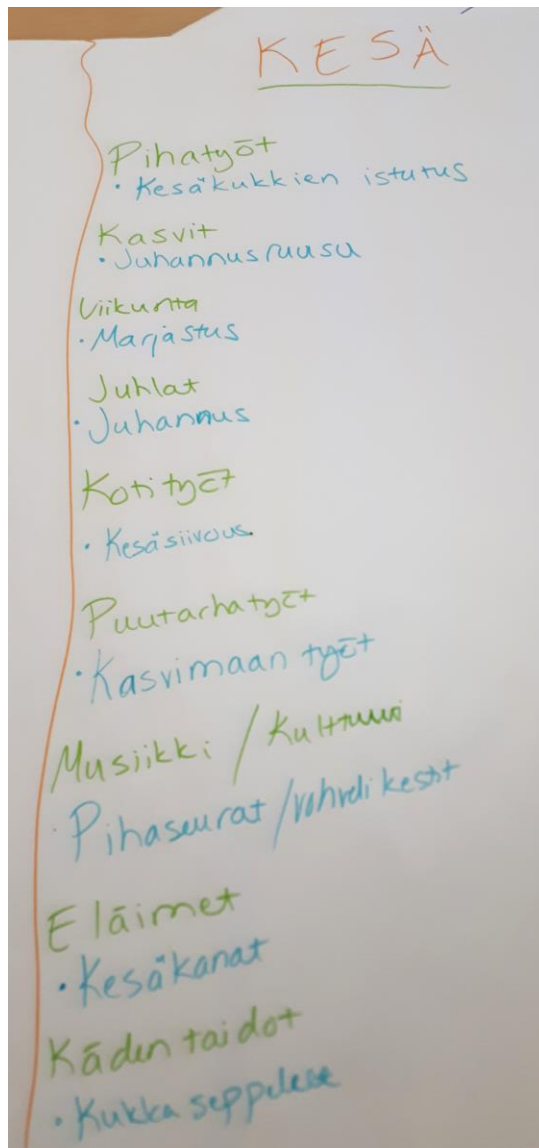
Työntekijät nostivat esille kevään kasveista pajunkissat. Nämä tuovat ikääntyneelle muistoja sekä pitävän perinteitä yllä ja tuovan esille vuodenaikojen vaihtelun. Tämän nähtiin lisäävän esteettisyyttä sekä tuovan aistivirikkeitä ja tekemistä virpomisvitsojen askartelun muodossa.

Kävelyn koettiin olevan yhteisöllisyyttä lisäävä, motoriikkaa sekä kuntoa ylläpitävä. Tärkeimpinä juhlina pidettiin pääsiäistä sekä äitienpäivää. Näiden nähtiin lisäävän ikääntyneellä yhteisöllisyyttä sekä tuovan muistoja.

Työntekijöiden mielestä kevätsiivous kuului olennaisesti kevään kotitöihin. Ikääntyneelle tämä tuo osallisuutta, viihtyvyyttä, muistoja sekä yhteisöllisyyttä. Puutarhatöihin työntekijät nostivat taimien kasvatuksen. Ikääntyneelle se tuo sorminäpäräyttä, muistoja, rauhoittumista, osallistumista, viihtyvyyttä sekä hyödylliseksi itsensä tuntemista. Haravointi nostettiin yhdeksi toiminnaksi ja sen koettiin olevan ikääntyneelle fyysistä toimintaa sekä omien voimavarojen löytämistä tukeva toiminta.

Musiikista ja kulttuurista nousi esille kevätjuhlat. Sen koettiin tukevan fyysistä, sosiaalista, henkistä hyvinvointia sekä tuovan esille muistoja. Kevään eläimistä työntekijät nostivat esille muuttolinnut. Niiden koettiin tuovan ikääntyneelle muistoja, rentoutumista sekä vaikuttavan kuuloon. Kädentaidoista tuli esiin pääsiäisaskartelu, joka tuo ikääntyneelle motorisia taitoja, sosiaalisuutta, aktiivisuutta, mielenvirkeyttä sekä muistoja.

Pihatöistä kesän osiossa vuosikelloon nousi esille kesäkukkien istutus (kuva 5). Sen koettiin tuovan ikääntyneelle esille vuoden aikojen vaihtelun sekä esteettisyyttä ja lisäävän sosiaalisuutta. Kukkien kastelun nähtiin tuovan ikääntyneelle päivittäistä ohjelmaa osastolla sekä samalla lisäävän osaston viihtyvyyttä. Tämä aktivoi ikääntyneen muistoja ja tuo aistivirikkeitä tuoksujen kautta.



Kuva 5. Kesän toiminnot.

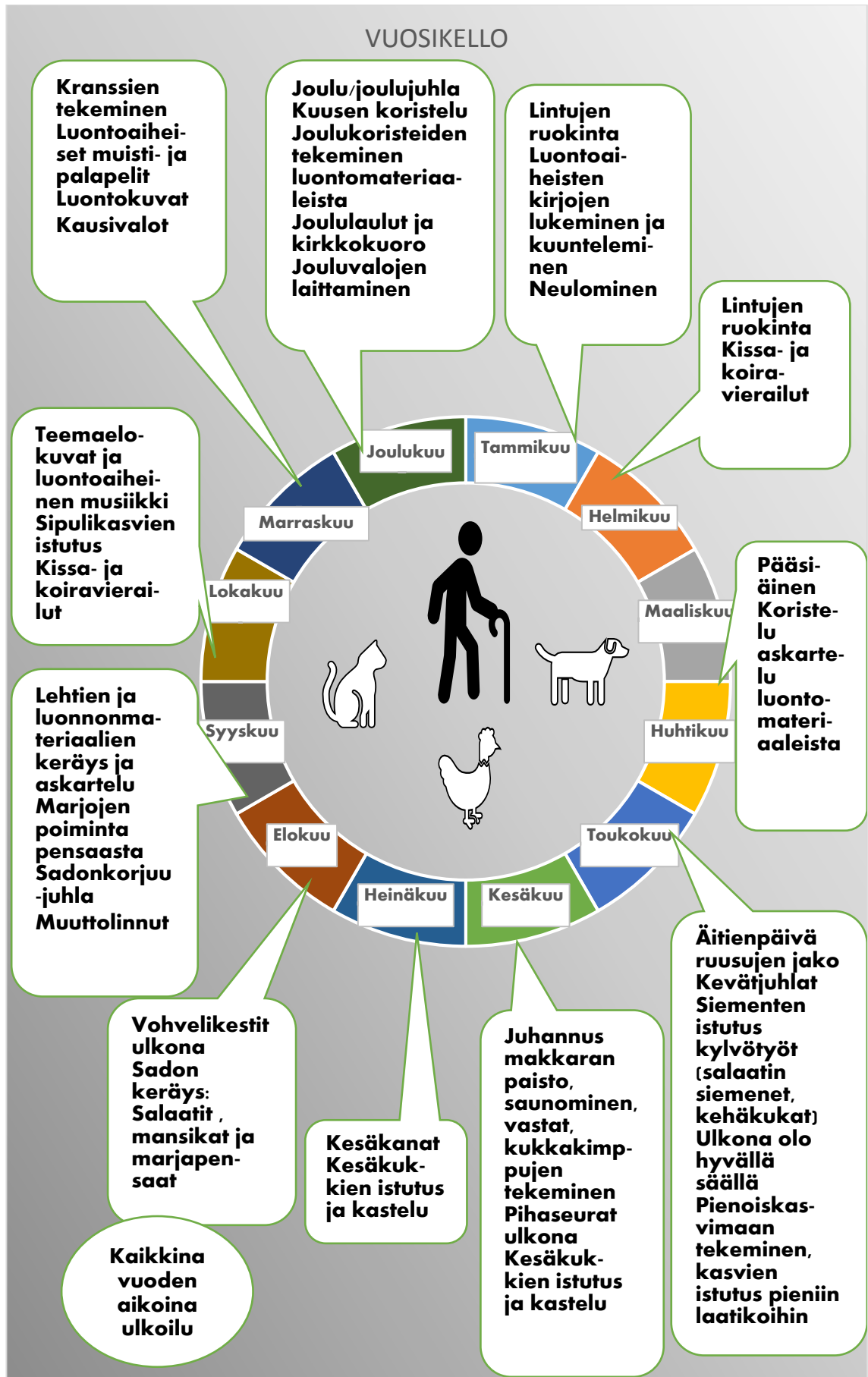
Juhannusruusun koettiin tuovan ikääntyneelle muistoja tuoksujen muodossa sekä pitävän yllä perinteitä juhlan muodossa. Sen nähtiin samalla lisäävän vuodenaikojen kulun hahmottamista ikääntyneellä sekä viihtyvyyttä.

Kävely kuului työntekijöiden mielestä joka vuodenaikaan. Marjastus nähtiin ideana, jota olisi vaikea toteuttaa käytännössä. Juhannus nousi esille kesän juhlista. Sen koettiin tuovan muistoja ja olevan terveellinen juhla saunomisen vuoksi sekä lisäävän yhteisöllisyyttä. Kevät- ja kesäsiivous nähtiin samana asiana, joten mitään uutta ei kesän osalta kotitöihin tullut. Työntekijät nostivat esille kasvimaan sekä sadonkorjuu työt. Siinä koettiin olevan samoja hyötyjä kuin mitä keväällä olevista puutarhatöistä ikääntyneille.

Musiikista ja kulttuurista nostettiin esille pihaseurat sekä vohvelikestit. Niiden nähtiin tuovan ikääntyneille samoja hyötyjä kuin kevään kevätjuhlasta. Kesäkanojen koettiin tuovan motorisia taitoja, muistoja, mielenvirkeyttä sekä lisäävän tuntoaistin käyttöä ikääntyneellä. Kukkaseppeleiden tekemisen ajateltiin tuovan samoja hyötyjä ikääntyneille kuin kevään kädentaidot.

8.5 Vuosikello

Viimeisen työpajan tuotoksena syntyi vuosikello (kuva 6) sekä jalkauttamissuunnitelma. Vuosikello jaettiin eri kuukausille, teemana kumminkin syksy, talvi, kevät sekä kesä. Vuosikellon pohjan työntekijät valitsivat yksimielisesti kahdesta eri vaihtoehdosta.



Kuva 6. Vuosikello.

Liikuntaa on mahdollista toteuttaa kaikkina vuodenaikoina ulkona kävelyn sekä lenkkeilyn merkeissä. Penkkiurheilu sekä tuolijumppa olivat muutoin työntekijöiden mietinnässä liikunnan osalta, mutta näitä ei kuitenkaan valittu vuosikelloon. Liikunta lisää ikääntyneen fyysistä kuntoa sekä mielenvireyttä. Erityisesti kävely pidettiin motoriikkaa sekä yhteisöllisyyttä ylläpitävänä.

Juhlat tulivat joka vuodenaikalle mukaan. Syksyllä elonkorjuujuhlat, talvella joulukuun, keuhkokuume, äitienpäivä ja kesällä pihaseurat, vohvelikestit ja juhannusjuhla. Näiden nähtiin lisäävän ikääntyneen osallisuutta, yhdessä tekemistä sekä muita sosiaalisuutta tukevia toimintakykyä ylläpitäviä asioita.

Kädentaidot jakautuivat erilaisiksi eri vuodenaajoille. Yhdistävänä tekijänä oli askartelu luontomateriaaleista. Muina kädentaitoina oli sipulien istuttaminen, neulominen ja luontoaiheisten pelien pelaaminen. Nämä tukevat motorisia taitoja, sosiaalisuutta, aktiivisuutta sekä lisäävät mielenvireyttä ja muistoja.

Eläimet kaikkina vuoden aikoina koostuivat kaverieläintoiminnasta. Muutoin eri vuodenaikoina esiintyi kesäkanat, muuttolintujen katselu sekä lintujen ruokinta. Nämä lisäävät sosiaalisuutta, motorisia taitoja sekä tunteiden ilmaisua ja muistia.

Koti- ja pihatyöt olivat erilaisia eri vuodenaikoina. Kausivalojen merkitys korostui erityisesti syksyllä ja talvella. Pihatyöt tulivat esille keuhkokuume ja kesällä, kylvötyöt keuhkokuume sekä kesäkukkien istutus ja kastelu kesällä. Nämä lisäävät toiminnallisuutta, sosiaalisuutta ja parantavan hienomotoriikkaa sekä tuovat jatkuvuutta ikääntyneen arkeen.

Kasvit valikoituivat vuodenaikojen mukaan. Talvisin havut ja kuivakukat, keuhkokuume pajunkissat, kesällä juhannusruusu ja syksyllä kävyt, varvut sekä lehdet. Nämä edistävät aistivirikkeitä sekä muistelua ikääntyneille.

Puutarhatyöt muodostuivat erilaisiksi eri vuodenaajoille. Näitä olivat haravointi, taimien kasvatus, kasvimaat sekä sadonkeräys ja marjojen poimiminen. Nämä eri menetelmät tuovat hienomotoriikkaa, muistoja, toiminnallisuutta sekä lisäävät voimavaroja.

8.6 Jalkauttamissuunnitelma

Jalkauttamissuunnitelmasta työntekijät toivat seuraavanlaisia konkreettisia asioita esiin. Osastotunneilla tulisi suunnitella etukäteen päiviä, milloin mitäkin tehdään sekä nimetä päivien suunnitteluun sekä toteutukseen vastuuhenkilöt. Samalla osastotunneilla muistuteltaisiin vuosikellon käyttöä. Huomiota kiinnitettiin, että juhlia järjestettäessä ne huomioitaisiin työvuorosuunnittelussa sekä osaston päivittäisessä toiminnassa.

Huomiota kiinnitettiin myös materiaalien hankintaan, ja työntekijät suunnittelivat ilmoittavansa osastonhoitajalle tarvittavista materiaaleista. Muutoin pyritään hyödyntämään ympäristöstä löytyviä materiaaleja, joita on helppo kerätä ikääntyneen kanssa ulkoiltaessa. Samoin ajateltiin kerätä ohjeita seuraavaa vuotta varten askarteluja tehtäessä, jolloin lopputuloksena on askartelukirjanen luontomateriaaleista.

Osastolla pyritään myös siihen, että eläinvierailut olisivat säännöllistä. Tarkoituksena on pyytää Pohjois-Savon kennelpiirin kaverikoiria säännöllisesti vierailemaan. Työntekijät haluavat myös hyödyntää omia kotona olevia lemmikkejään. Erityisesti kesäaikaan tuomalla kesäkanoja osaston takapihalle.

Työntekijät suunnittelivat iltavuorolaisen töihin tulemista siten, että sään salliessa iltavuoroon tulija työvuoronsa alussa käyttäisi ulkona aamuvuorolaisten pukemia ikääntyneitä. Samoin hyödynnettäisiin mahdollisuutta käyttää ulkoiluapuna vapaaehtoisia. Suunnitteilla on myös osaston takapihan aidottaminen, jolloin ikäännytynyt voi vapaammin liikkua kesällä itsenäisesti turvallisessa ympäristössä. Työntekijät haluavat hyödyntää henkilökunnan omia vahvuuksia sekä persoonia töissä. Esimerkiksi kädentaitoihin taipuvalaiset työntekijät voivat järjestää ikääntyneille niitä toimintakykyä ylläpitäviä luontolähtöisiä toimintoja, kun taas kulttuurin taipuvalaiset voivat hyödyntää näitä vahvuusalueita ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa.

Työntekijät lähtevät työstämään jalkauttamissuunnitelmaa vuosikellon valmistuttua. Vuosikello ohjaa heidän toimintaa lopullisen jalkauttamisen toteuttamisessa. Kehittämisprosessiin osallistuneet työntekijät osallistuvat jalkauttamiseen mahdollisuuksiensa mukaan.

9 Pohdinta

9.1 Kehittämisprosessin arviointi

Opinnäytetyön tulee olla ajanmukainen, uusia ideoita esille nostava, käyttökelpoinen sekä hyödyllinen (Heikkilä 2014, 30). Aihe kehittämiselle lähti työelämän tarpeista käsin. Alustavat keskustelut, opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnon kohteet sekä tuleva sosiaali- ja terveysalan muutos antoivat lisää mielenkiintoa kehittämistyön aloittamiselle. Green Care, muuttuva kuntoutus sekä ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen hoitotyön ohella ovat tulevaisuudessa tärkeitä tekijöitä, kun mietitään uusia keinoja, kuinka pidetään ikääntyneiden toimintakykyä yllä. Kasvava ikääntyneiden väestöluokka luo lisähaasteita tulevaisuudessa julkisen palveluiden tuottajille. Kuopion kaupungin strategiassa (2017, 3) tuodaan esille uuden luominen sekä innovaatio ajattelu. Kaupungin työntekijöitä kannustetaan tekemään toisin ja ottamaan haasteita vastaan. (Kuopion kaupungin strategia 2017, 3.)

Koko kehittämisprosessin ajan sitoutuneisuuden lisäämiseksi sekä sen takaa-
miseksi, että prosessi onnistuu, on tiedottaminen ollut olennainen asia (Paasi-
vaara ym. 2011, 88). Positiivisen kautta tuotu tieto työntekijöille helpottaa muu-
tosprosessin käynnistymistä (Pikkarainen 2015, 22). Tämän vuoksi
opinnäytetyön kehittämisprosessi pidettiin avoimena sekä keskustelevana väy-
länä, jossa työntekijöillä oli mahdollisuus vaikuttaa prosessiin. Jo kehittämispro-
sessin alusta lähtien tiedotettiin säännöllisesti osallistujille opinnäytetyön etene-
misestä sekä tuotiin koko kehittämisprosessin ajan jokaiselle tiedoksi sen, että
osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kehittämisprosessin aikana on tärkeää
kyetä pitämään yllä viestintäkanavia molempiin suuntiin (Heikkilä ym. 2008, 117).

Tähän on kyetty ilmoittamalla ennen työpajoja kirjallisella viestillä työntekijöille, sekä olemalla muutoinkin yhteydessä osastonhoitajaan.

Kehittämisprosessi eteni opinnäytetyönsuunnitelman aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyötä tekijät ovat työstäneet omien töiden ohella. Välillä pohdinnassa on ollut aikataulun väljyys, lähinnä tarkoittaen sitä, että työpajojen välillä oli lähes kuukausi, ja marras - tammikuun välillä tuli pidempi tauko.

Kymäläisen ym. (2016, 28) mukaan aikataulun tulisi olla kehittämistyön onnistumisen kannalta riittävän väljä eri osien suhteen (Kymäläinen ym. 2016, 28). Ajallisesti työpajatyöskentelyt olisi voineet olla tiiviimmät. Toimeksiantajan toiveesta työpajat järjestettiin väljemmässä aikataulussa, sillä henkilökunnalla oli tällöin paremmin mahdollisuus osallistua työpajoihin oman työvuorosuunnittelun ja muiden menojen (koulutuksien sekä työnohjauksen) tiimoilta. Työpajat oli suunniteltu tunnin mittaisiksi. Kuitenkin viimeinen työpaja pidettiin lyhyemmässä ajassa, johtuen siitä, että työpaja työskentely oli jo työntekijöille tutumpaa. Nyt jälkeenpäin ajateltuna ensimmäisiin työpajoihin olisi kannattanut varata enemmän työskentelyaikaa, jolloin niistä olisi saatu syvällisemmin tuotettua sisältöä vuosikelloon.

Henkilökunnalla ja toisella opinnäytetyön tekijällä ei ollut aikaisempaa kokemusta työpajatyöskentelystä kehittämisen tiimoilta. Tämän vuoksi on ollut helposti nähtävissä, miten työpajatyöskentely on jalostunut koko ajan jouhevampaan sekä parempaan suuntaan. Henkilökunta on ollut vapautuneempaa sekä keskustellevampaa koko kehittämisprosessin edetessä. Toisaalta, jos henkilökunnalla olisi ollut aiempaa kokemusta työpajatyöskentelystä sekä käytetyistä menetelmistä, olisi työpajoja voinut pitää vähemmän.

Kehittämisprosessin aikana käytetyt eri menetelmät ovat olleet oleellisia tiedon tuoton sekä prosessin eteenpäin viemisen kannalta. Kehittämisprosessin aloittaminen benchmarkingilla syvensi työntekijöiden tietotasoa Green Care -menetelmistä sekä antoi valmiuksia heille lähteä työstämään vuosikelloa työpajoissa. Jos benchmarkingia ei olisi toteutettu, olisivat työpajojen tuotokset olleet niukemmat. Benchmarking herätti työntekijöiden ajatukset Green Care -menetelmistä sekä paritehtävän tekeminen lisäsi heidän osallisuuttaan ja sitoutuneisuuttaan

kehittämiprosessiin jo alusta lähtien. Alan asiantuntijoiden tapaaminen sekä tutustuminen ympäristöön, jossa toteutetaan Green Care -hoivaa, sai ajatteluprosessin käynnistymään työntekijöillä.

Työpajoihin työntekijät osallistuivat ja sitoutuivat hyvin, sillä myös ne henkilöt, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua tutustumiskäynnille osallistuivat työpajoihin. Tämä on antanut mahdollisuuden koko työyhteisön vaikuttaa kehittämiseen, jolloin kehittäminen ei ole jäänyt pienen työryhmän tehtäväksi. Kuitenkaan kaikkia työntekijöitä ei pystytty sitouttamaan tai innostamaan kehittämistyöhön. Osa jäi jo heti kehittämiproessin alkuvaiheessa pois. Koko prosessin ajan työyksikön esimies on antanut tukea kehittämiselle. Paasivaaran ym. (2011, 139) mukaan, jos työyksikkö sitoutuu kokonaisuudessaan kehittämiseen mukaan, se lisää samalla mahdollisuuksiaan verkostoitua, pyrkiä toimimaan tulevaisuudessa sekä pystyä vaikuttamaan työyksikön toimintojen kehittämiseen. Tällöin henkilöstöllä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa omaan työyksikköön sekä toimintaympäristöönsä. (Paasivaara ym. 2011, 139.)

Opinnäytetyön tekijöiden tuki ja kannustus edisti työntekijöiden sitoutuneisuutta lisäämällä heidän osallisuuttaan työpajoihin sekä kehittämiprosessiin. Tehtävänä oli tukea työntekijöitä kehittämiprosessissa, jolloin he tuottivat vuosikellon työyhteisölle sopivaksi työkaluksi ilman, että heidän vuosikelloon tekemiin menetelmällisiin valintoihin vaikutettaisiin ulkopuolelta. Kuten Paasivaara ym. (2011, 118-119) toteaa, työntekijöiden tukeminen sekä kannustaminen on olennaista kehittämiproessin onnistumiselle (Paasivaara ym. 2011, 118–119).

Kehittämisen aikana sekä kehittämistoiminnan päätyttyä, tulee koko prosessia arvioida (Heikkilä ym. 2008, 127). Kehittämiproessin ajan palautetta kerättiin säännöllisesti osallistujilta työpajatyöskentelystä sekä menetelmällisistä valinnoista. Näiden pohjalta muokattiin työpajan osallistavia menetelmiä sekä huomiointiin myös työntekijöiden tiedon tuoton edistyminen.

Vuosikellon juurruttaminen osaksi käytäntöä edellyttää henkilöstön sitoutumista sekä halua uudistaa omaa työtään (Heikkilä ym. 2008, 135). Kehittämiproessin aikana henkilöstön sitoutuminen kehittämiseen edistää vuosikellon käyttöönottoa

tulevaisuudessa. Osia vuosikelloon valikoiduista luontolähtöisistä menetelmistä on jo pystytty pienissä määrin toteuttamaan käytännössä. Esimerkiksi askartelua luontomateriaaleista, kaverikoira-toimintaa sekä teemajuhlia on jo toteutettu.

Tässä kehittämisprosessissa ei sitoutettu ikääntyneitä vuosikellon tuottamiseen, joten asiakasnäkökulma puuttuu. Jos kehittämisprosessia lähdettäisiin tekemään uudestaan, palvelumuotoilu olisi käytännöllisempi viitekehys prosessille. Tällöin loppukäyttäjät olisi saatu sitoutettua vuosikellon luomiseen mukaan. Kuitenkin jos kehittämisprosessia olisi lähdetty viemään palvelumuotoilun kautta, työntekijöillä olisi pitänyt olla jo Green Care ja ICF-tietoutta. Tämän vuoksi palvelumuotoilu olisi saattanut jäädä epäonnistuneeksi prosessiksi.

Kehittämisprosessin työstäminen on ollut mielenkiintoista, ja aihetta olemme jaksaneet työstää koko prosessin ajan. Olemme hahmottaneet kehittämisprosessin paremmin nyt prosessin loppuvaiheessa. Opimme, miten tärkeää on koko kehittämisprosessin suunnitteleminen huolellisesti, sekä kykyä reagoida muuttuviin tilanteisiin. Opinnäytetyö on antanut valmiuksia jatkossa työskennellä kehittämisprojektien parissa sekä kykyä lähde kriittisyyteen tutkittua tietoa etsiessä. Kehittämisprosessin vetäminen on tuonut lisää epävarmuuden sietokykyä, koska kehittäminen ei koskaan mene lineaarisesti vaan voi muuttaa muotoaan nopeasti. Epävarmuuden sietokyvyn kasvaminen on tuonut oppimiseen uudenlaista näkökulmaa sekä halua pyrkiä uudistumaan.

Omien persoonien hyödyntäminen sekä toistemme kannustaminen parhaimpaan suoritukseen on tuonut rikkautta työpajoihin sekä opinnäytetyöprosessiin. Keskinäinen yhteistyömme on sujunut hyvin. Ajatusmaailmojen kohtaaminen sekä samanlaiset mielenkiinnon kohteet ovat olleet edistämässä opinnäytetyön tekemistä sekä yhteistyötä. Toisen ajatusmaailman ”karatessa” liian innovatiiviseksi on toinen opinnäytetyön tekijä yleensä onnistunut rajaamaan aiheen takaisin jokapäiväiseen työhön. Olemme osanneet hyödyntää toistemme vahvuuksia opinnäytetyön tekemisessä, jolloin opinnäytetyöstä on tullut rikkaampi prosessiltaan. Toistemme kannustaminen sekä avoimuus ovat luoneet tilanteen, jossa opinnäytetyötä on ollut ongelmattomasti tehdä. Mielipiteiden sekä ideoiden vaihto edistivät opinnäytetyön prosessia eteenpäin jouhevasti.

9.2 Tulosten ja tuotoksen pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen asiakkaan toimintakykyä tukevaa hoitotyötä luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen Karttulan terveyskeskuksen osastolla. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoisuutta luontolähtöisien menetelmien yhdistämisestä työskentelyyn, jossa tuetaan henkilökunnan uuden oppimista. Opinnäytetyössä saavutettiin tarkoitus käytettyjen menetelmien turvin. Luontolähtöisten menetelmien yhdistäminen työskentelyyn toteutui teoreettisella tasolla jo ennen kehittämisen prosessin päättymistä työntekijöiltä saadun palautteen mukaan. Työntekijät pystyivät yhdistämään luontolähtöisten menetelmien sekä toimintakykyä tukevan hoitotyön yhteyden. Arviointipalautteiden mukaan työntekijät ovat saaneet uutta tietoa sekä oppia.

Opinnäytetyömme tehtävät hoitajien tietotason selvittäminen Green Care -menetelmistä sekä tuotoksena luotu vuosikello toteutuivat. Työpajoissa työntekijät itse tuottivat vuosikellon sekä sen sisällön erilaisia osallistuttavia menetelmiä hyödyntäen. Kehittämisen prosessin alussa ollut tietovisa tuotti vastauksen työntekijöiden Green Care -menetelmien tietotasosta.

Voidaan miettiä, että tulokset sekä tuotos olisivat jääneet huonommiksi sekä suppeammaksi, jos prosessin alussa ei olisi benchmarkingia tehty. Henkilökunta oli hyvin osannut nostaa esiin vuosikelloon niitä menetelmiä, joita olivat löytäneet tutustumiskäynnin yhteydessä. Menetelmät, jotka vuosikelloon valikoituivat ovat suurimmaksi osaksi luontolähtöisiä toimintoja, joita nousi esille tutustumiskäynnillä.

Työpajojen aikana huomattiin, että osallistujat osasivat työpajojen aikana tuottaa lisääntyvässä määrin tietoa sekä yhdistää sitä ikääntyneen toimintakykyä tukevaksi luontolähtöiseksi menetelmäksi. Työntekijät toivat työpajoissa hyvin esille todetun teoreettisen tiedon, vaikka eivät olleet tutkimuksia lukeneet, kuten opinnäytetyön tekijät. Aiempi tutkittu tieto tuki opinnäytetyön tekijöiden havaintoja. Esimerkiksi Pikkaraisen (2016, 23) mukaan työntekijöiden tulee muuttua siten, että omien vahvuuksien sekä persoonien käyttäminen työtehtävissä on tulevaisuuden hoitajan vahvuuksia (Pikkarainen 2016, 23). Jalkauttamissuunnitelmaa

tehdessä työntekijät nostivat esille omien vahvuuksien käyttämistä ja hyödyntämistä toimintakykyä tukevassa hoitotyössä. Työntekijät työstivät työpajoissa paljon asioita, jotka konkretisoituivat ryhmän kesken ja sitä kautta tulivat vuosikelloon mukaan.

Tämän kehittämisprosessin aikana uuden oppimista on tapahtunut työntekijöiden keskuudessa. Työntekijät olivat huomanneet, että täytyy olla asennetta, motivaatiota sekä sitoutuneisuutta toteuttaakseen Creen Care -hoivaa. Henkilökunta oli havainnut, miten Green Care soveltuu monin eri tavoin eri yksiköihin sekä miten omassa työyksikössä voidaan sitä monin tavoin hyödyntää. Myös asiakaslähtöisyyden sekä asiakkaan omat tarpeet tulevat esiin Green Care -toiminnassa. Tästä oli tultu päätelmään, miten omassa työssä voidaan ikääntyneiden toimintakykyä paremmin tukea eri menetelmillä. Esimerkiksi eläinten kanssa toimiminen voi tuoda helppoutta tunteiden käsittelyyn. Nähtiin, että luontolähtöisten menetelmien monipuolinen hyödyntäminen sekä yksinkertaisten keinojen ja pienten muutosten avulla voidaan tuoda luonto ikääntyneen lähelle.

Oli myös havaittu, että vuosikellon kautta pystytään paremmin hahmottamaan erilaisia enemmän työaikaa vieviä prosesseja. Vuosikello helpottaa tapahtumien suunnittelujen aloittamista sekä muistuttaa tulevista asioista. Luonnon sekä ulkoilun merkityksen tunnistaminen ikääntyneen toimintakyvyn edistämässä korostuivat työntekijöiden mukaan. Oli huomattu, miten luontolähtöinen toiminta vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Oli tultu johtopäätökseen, että samojen menetelmien käyttö sopii kaikille potilaille, olivatpa he lyhyt- tai pitkäaikaishoidossa. Luontolähtöisen ajattelun nähtiin lisäävän ulottuvuuksia hoitamiseen sekä laajentavan potilaan kokonaisvaltaista hoitamista sekä kuntoutusta.

Työntekijät ovat saaneet tietoa uusista menetelmistä toimintakykyä tukevan hoitotyön toteuttamiseen tämän kehittämisprosessin aikana. Samoin voidaan todeta, että työntekijät ovat olleet motivoituneita ottamaan uudenlaisia toimintatapoja vastaan. Työkulttuurin muutos ei tule tapahtumaan hetkessä, mutta ajan myötä jalkauttamisen tapahduttua voi toimintatavoissa alkaa näkymään muutoksia, jolloin entiset rutiinit poistuvat työkulttuurista.

Tuotoksen tulee olla hyödynnettävä muissakin toimintaympäristöissä sekä hyödyllinen, jotta kehittämisprosessia voitaisiin pitää onnistuneena (Heikkilä ym. 2008, 109). Kehittämistyön luotettavuuteen vaikuttaa, se kyetäänkö jatkossa tuotosta hyödyntämään. Jos tuotos jää epäoleelliseksi sekä käyttämättömäksi, voidaan todeta, että kaikki kehittämissuunnitelmaan laitettu resurssi on mennyt hukkaan. (Anttila 2007, 148.) Kuitenkin on huomioitava, että kehittämissuunnitelman tuloksista saatu hyöty saattaa näkyä vasta pitemmän aikavälin kuluessa (Heikkilä ym. 2008, 129–130.) Voidaan kuitenkin hyödylliseksi nähdä osallistujien tietotason karttuminen kehittämisprosessin aikana (Pikkarainen 2015, 20).

Vuosikelloa voidaan hyödyntää myös toimeksiantajan muissa työpisteissä sovelletusti kyseisen työpisteen tarpeisiin. Tällaisenaan vuosikello on sovellettavissa palveluasumistyyppisessä yksikössä, jossa olisi mahdollisimman samankaltainen ympäristö. Kuitenkin on otettava huomioon eri yksiköiden väliset resurssit, kiinnostus sekä sitoutuminen luontolähtöiseen toimintaan.

Suurin osa työpajoihin osallistuneista oli naisia. Tämän vuoksi lopulliseen vuosikelloon jäi puuttumaan paljon sellaisia osa-alueita, joita olisi saattanut tulla mukaan, jos ryhmässä olisi ollut miehiä mukana. Esimerkiksi vuosikellossa ei ole huomioitu isänpäivää tai muita enemmän fyysistä voimaa tarvitsevia aktiviteetteja, vaan on keskitytty naisille suunnattuihin menetelmiin, kuten kukkien istuttaminen. Tulevaisuudessa tämä ei tule olemaan ongelma, sillä sukupuoliroolit ovat hämärtyneissä.

Riippumatta mitä kehitetään, tulisi kehittäminen aina suhteuttaa loppukäyttäjän tarpeisiin (Paasivaara ym. 2011, 48). Tässä opinnäytetyössä ei varsinaisia loppukäyttäjää ole sitoutettu, sillä kehittämisprosessi kesti ajallisesti pitkään, jolloin kehittämisessä mukana oleva asiakasryhmä olisi vaihtunut jokaiselle kerralle. Toisaalta ainutkertainenkin palaute olisi arvokasta kehittämisestä kannalta. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, etteivät kaikki samat työntekijätäkään olleet paikalla jokaisessa työpajassa. Kunhan vuosikello on ollut jonkin aikaa käytössä, voisi jatkossa loppukäyttäjät ottaa mukaan ja esimerkiksi muokata vuosikelloa palvelumuotoilun kautta.

9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Mitä selkeämmin tulokset ovat kuvattu, sitä uskottavampi opinnäytetyön raportti on. Analyysin tarkka kuvaaminen tuo myös lisää luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tähän on pyritty kuvaamalla tarkasti opinnäytetyön raportissa kaikki toiminta sekä tulokset mitään pois jättämättä, vaikka se olisi ollut epäedullista tulosten kannalta. Tämä toimintatapa on samalla lisännyt opinnäytetyön eettisyyttä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan.

Anttilan (2007, 148) mukaan luotettavuuteen vaikuttaa selkeästi se, että omia ratkaisuja kyetään rehellisesti arvioimaan. Tämän vuoksi jälkeenpäin pohdittaessa alkukartoitus olisi ollut syytä toteuttaa perinteisellä kyselylomakkeella. Tässä keräysmuodossa ei kuitenkaan olisi kyetty katsomaan osallistujien tietotasoa yhtä tarkasti. Kyselylomakkeen etuna olisi ollut avoimet kysymykset, jolloin olisi saatu vielä syvemmin jo alusta alkaen työpajoihin materiaalia. Kuitenkin on pohdittava, että mahdollisesti innostuneisuus sekä sitoutuneisuus olisi kärsinyt perinteisessä tiedonkeruu menetelmässä. Näin on saatu sitoutettua mahdollisimman suuri osa työyhteisöstä mukaan työpajoihin, kun alkukartoitus ei rajoittanut pois ketään.

Anonymiteetti lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Tietovisassa anonymiteetti säilyi, koska paperisessa versiossa ei kysytty osallistujien nimeä, ikää tai ammattia. Näin kukaan vastaajista ei ollut tunnistettavissa. Tietovisa vastaukset on säilytetty huolella sekä ne on tarkoitus tuhota asianmukaisella tavalla.

Kuten Kananen (2010, 88) antoi ymmärtää, että kyselylomakkeeseen tulee jättää yksi vastausvaihtoehto, johon kyselyyn vastaaja voi jättää vastaamatta. Tätä ei koettu kuitenkaan tarpeelliseksi eettisyyden kannalta. Vaikka tämän pitäisi lisätä kyselyn virheettömyyttä, sekä samalla luoda prosessiin luotettavuutta, emme olisi saaneet oikeanlaista kuvaa työntekijöiden tietotasosta.

Työntekijät saivat tutustumiskäynnin yhteydessä paljon käytännön tietoa ja ideoita luontolähtöistä menetelmistä omaan työhönsä ennen työpajojen alkamista, jolloin työpajatyöskentelyyn pohjaksi oli jo kertynyt tietoa. Käytettäessä erilaisia

lähestymistapoja, saadaan kehittämisprosessin tuloksista ja tuotoksesta mahdollisimman luotettava (Heikkilä ym. 2008, 34). Tähän pyrittiin käyttämällä työpaikoissa erilaisia osallistavia menetelmiä, sekä tarkastelemalla jokaisen työpajan jälkeen arvioinnin kautta saatua tietoa käytettyjen menetelmien soveltuvuudesta. Jo alkukartoitus sekä tietovisan tuottaminen ja siinä käytettyjen menetelmien soveltuvuus, auttoi tekemään kehittämisprosessin tuloksista ja tuotoksesta luotettavampia. Kaikki eri menetelmät ovat olleet erilaisten tutkimusten mukaan soveltuvia tiedonhankinta sekä osallistavia menetelmiä. Opinnäytetyössä tulee olla eettisesti luotettavia tiedonhankinta sekä muita menetelmiä käytössä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Alusta alkaen on tiedotettu, mihin saatuja tuloksia hyödynnetään. Vapaaehtoisuus on lisännyt kehittämisprosessin eettisyyttä, sillä työntekijöillä on ollut mahdollisuus valita osallistumisensa aste. Kirjallisia suostumuksia ei koettu tarvittavan kuten Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013, 228) kuvaavat tutkimuksen tarvitsevan eettisiä näkökohtia huomioitaessa.

Voidaan todeta, että tätä kehittämisprosessia ei voida siirtää muuhun terveydenhuollon yksikköön täsmälleen samankaltaisena, joten tuloksetkaan eivät ole toistettavissa. Kehittämisprosessin siirrettävyyteen vaadittaisiin Kankkunen & Vehviläisen-Julkunen (2013, 198) mukaan tarkkaa kuvausta prosessiin osallistujista, ympäristöstä sekä miten eri aineistot on otettu mukaan tarkasteluun. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tuotosta voitaisi hyödyntää jossain toisessa terveydenhuollon yksikössä.

On tärkeää tarkastella koko kehittämisprosessia sekä sen tuottamia tietoja osallistuneiden näkökulmasta, jotta eettisyyden periaatteet huomioidaan. Tärkeää on myös pohtia tulosten hyödynnettävyyttä jatkossa asiakkaisiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tätä eettistä näkökulmaa huomioitiin pyrkimällä arvioinnin sekä havaintojen kautta muuttamaan työpajoissa työskentelyä osallistujaystävällisempään suuntaan.

Asiakkaan näkökulmaa tulee tarkastella jatkossa vuosikelloa käyttöönottaessa. Kaikilla asiakkailla tulee olla mahdollisuus osallistua haluamallaan tavalla

vuosikellossa oleviin toimintoihin. ETENE (2011, 5) määrittelee, että hoitoalalla asiakkaan etu tulisi olla ensimmäisenä. Eettisesti on oikein, kun asiakas saa hoitopalveluista enemmän hyötyä kuin vahinkoa. Vuosikello pyrkii tähän tuomalla asiakkaille toimintakykyä ylläpitäviä sekä edistäviä luontolähtöisiä menetelmiä osaksi toimintakykyä tukevaa hoitotyötä.

9.4 Jatkosuunnitelma

Vaikka julkisella palvelulla ei tietynlaista brändiä olekaan, siitä huolimatta on kyettävä uudistumaan sekä tuottamaan laadukkaita palveluita. Tuleva sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus laittaa miettimään, miten saataisiin julkiset perusterveydenhuollon palvelut vetovoimaisiksi, jotta asiakasvirta säilyisi myös julkisella palveluntuottajalla. Tämän vuoksi on ajankohtaista lähteä kehittämään sekä uudistamaan palveluitaan, joilla kyetään säilyttämään työpaikkojen pysyvyys, tuottamaan laadukasta palvelua sekä uudistamaan perustyötä.

Tämä kehittämistyö on avannut henkilökunnan näkemään, että ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen on laajempi käsite kuin pelkästään fyysisen kunnon ylläpitämistä. Joten koko sosiaali- ja terveystalouden henkilöstö olisi tärkeä kouluttaa ICF-luokituksen käyttöön. Ei pelkästään ikääntyneen toimintakyvyn tukemisen kannalta vaan koko ihmisen elämänkaaren näkemisen vuoksi. Toimintakyvyn tukeminen lähtee jo niistä olemassa olevista ympäristöllisistä, sosiaalisista sekä fyysisistä tekijöistä, joita ihminen on koko elämänsä aikana hankkinut.

Jo pienillä asioilla kyetään vaikuttamaan ikääntyneen jaksamiseen ja elämään. Green Care ajattelun sekä toimintakykyä tukevan hoitotyön eteenpäin viemiseksi henkilökunnan sitoutumisella on suuri merkitys. Hoitoalalla työn vaativuuden lisääntyessä sekä resurssien ollessa tarkkaan mitoitettuja, täytyy miettiä, että pienistä asioista voidaan lähteä liikkeelle ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tällöin Green Care toiminnan toteuttaminen hoitotyön yhteydessä ei tuo lisää vaativuutta työtehtäviin vaan sujuu luonnollisesti. Jos kuitenkin aika sekä työntekijöiden resurssit antavat periksi, voi Green Care -toimintaa tehdä myös suuremmalla mittakaavalla ja kokonaisvaltaisemmin. Tällöin tulee mahdolliseksi

keskittää kaikki toiminta sitä kautta tapahtuvaksi ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Myös ne työntekijät, jotka eivät ole olleet kehittämisprosessissa osallisena, ovat jatkossa avainasemassa kehittämistyön tuotoksen joka päiväiseen työhön käyttöönottamisessa (Heikkilä ym. 2008, 133). Jatkossa jää nähtäväksi juurruttamisen alkaessa tulevatko nämä työntekijät, jotka eivät olleet kehittämisprosessissa mukana, sitoutumaan vuosikellon käyttöön ottamisessa. Tähän sitoutumiseen voi vaikuttaa se, miten vuosikellon hyödyt nähdään työympäristössä sekä asiakkaissa.

Juuruttaminen voi jäädä pinnalliseksi, ellei sille ole tehty tarkkaa suunnitelmaa. Juurruttamisen ollessa käynnissä voi se parhaimmillaan tuoda esille uusia jatkokehittämiskohteita. Juurruttamisen jäädessä heikoksi, voi työyksikkö palata vanhoihin käytäntöihinsä helposti. Hankkeen loppuvaiheessa tai hyvin pian kehittämisprosessin päätyttyä aloitettu juurruttaminen luo hyvän pohjan kehittämisen onnistumiselle. (Pikkarainen 2015, 20, 22, 24.) Niinpä onkin tärkeää, että tässä kehittämistyössä juurruttaminen tapahtuu työntekijöiden itsensä luoman suunnitelman mukaan ja siinä tulisi huomioida asiakasnäkökulma mahdollisimman hyvin. Asiakasnäkökulmaa eivät työntekijät luoneet juurruttamissuunnitelmaan, joten jatkossa he voisivat kerätä palautetta asiakkailta luontolähtöisiä toimintoja toteuttaessaan.

Nyt luodussa juurruttamissuunnitelmassa näkyy työntekijöiden sitoutuminen vuosikelloon sekä luontolähtöiseen toimintaan. Juurruttamissuunnitelmaa tehdessä he huomasivat, että uudenlainen lähestymistapa toimintakykyä ylläpitävään hoitotyöhön voi luoda työhyvinvointiakin.

Jatkossa tulisi tutkia sekä kehittää vuosikelloa asiakasnäkökulmaan perustuen palvelumuotoilua käyttäen. Toisena jatkotutkimus tai kehittämiskohteena voisi olla luontolähtöisen toimintakykyä tukevan hoitotyön vaikutus hoitohenkilökunnan työhyvinvointiin.

Lähteet

- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.
- Autti-Rämö, I., Mikkelsson, M., Lappalainen, T. & Leino, E. 2016. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.). Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim oy, 56–73.
- Cherniack, E.P. & Cherniack, A. R. 2014. The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. Volume 2014, Article ID 623203. 1–9. <https://www.hindawi.com/journals/cggr/2014/623203/>. 13.11.2017.
- Detweiler, M. B., Saharma, T., Detweiler, J.G., Murphy, P.F., Lane, S., Carman, J., Chundhary, A.S., Halling, M.H. & Kim, K.Y. 2012. What Is the Evidence to Support the Use of Therapeutic Gardens for the Elderly? *Psychiatry Investig* 2012:9, 100-110. <https://synapse.koreamed.org/Synapse/Data/PDFData/0162PI/pi-9-100.pdf>. 13.11.2017.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden perusta. <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>. 22.2.2018.
- Green Care Finland. 2017a. Green Care. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>. 27.10.2017.
- Green Care Finland 2017b. Luontohoiva & luontovoima. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/luontohoiva---luontovoima/>. 1.11.2017.
- Green Care Finland 2017c. Eläinavusteiset menetelmät. <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. 28.11.2017.
- Green Care Finland. 2018. Menetelmät. <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>. 10.1.2018.
- Green Care Finland ry. 2018. Säännöt. <http://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/66/YHDISTYKSEN-SaaNNoT.pdf>. 9.2.2018.
- Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165107.pdf> 14.11.2017.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY oppimateriaalit oy.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: EDITA.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. & Rovio, E. 2010. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta

- tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 114–130.
- Heikkinen, H., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2010. Toimintatutkimusprosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Housley, J. 1999. Benchmarking – Is it worth it?. www.oulu.fi/w5w/benchmarking/artikkelit/housley.pdf. 28.9.2017.
- Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja – Opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>. 14.11.2017.
- ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2004. STAKES. / WHO. Ohjeita ja luokituksia 2004:4.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Ikäheimo K. (toim.) Karvaterapiaa, Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 10–13.
- Innokylä. 2017a. Parastaminen (Benchmarking). <https://www.innokyla.fi/web/malli257974>. 28.9.2017.
- Innokylä. 2017b. Kumuloituva ryhmä. <https://www.innokyla.fi/web/malli116520>. 14.11.2017.
- Itella. 2017. Esimiehen työkalupakki osallistamiseen ja ongelmanratkaisuun. http://tyohyvinvointisaatio.fi/data/documents/tyokalupakki_osallistamiseen_ja_ongelmanratkaisuun.pdf. 14.11.2017.
- Juusola, M. 2017. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia, 7–17.
- Jämsen, E., Kerminen, H., Strandberg, T. & Valvanne, J. 2015. Kun tauti paranee, mutta potilas ei – Sairaalahoitoon liittyvä toimintakyvyn heikentyminen. Suomen Lääkärilehti 14-15/2015, 977-983.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu.
- Kallunki, E. 2017. Tutkimukset todistavat, että metsä on mahtava stressilääke: Laskee sydämen sykettä ja vähentää lihasjännitystä. <http://yle.fi/uutiset/3-9548399>. 6.5.2017
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, liiketoiminta ja palvelut -yksikkö.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. 2005. Osallistavat menetelmät. <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf> 27.10.2017.
- Kawamura, N., Niiyama, M. & Niiyama, H. 2009. Animal-Assisted Activity: Experiences of Institutionalized Japanese Older Adults. Journal of Psychosocial Nursing. Vol. 47. No 1, 41–47.
- Kelo, S., Luniemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, R-L.; Nieminen, P. & Kiviahho, M. (toim.) Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologia. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 59–78.

- Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen välttämättömästi. Duodecim. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95517.pdf>. 10.5.2017.
- Kuntoutuksen uudistamiskomitea. 2017. Ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160273/RAP2017_41.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 16.1.2017.
- Kuopion kaupunki. 2015. Sairaalapalveluiden toimintasuunnitelma vuosille 2015-2018. Sairaalapalveluiden johtoryhmä.
- Kuopion kaupunki. 2017. Karttulan osasto. Kuopion kaupunki, sairaalapalvelut. <https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7542818/Karttulan+osasto.pdf/7be38119-9b69-43d2-ba8c-927e1d14d1f3>. 6.5.2017.
- Kuopion kaupungin strategia. 2017. Kuopion strategia vuoteen 2030. Kuopio 2030. Hyvän elämän pääkaupunki. https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7699416/Kuopio2030_luonnos_kh_201117_taydennetty.pdf/44bf94b1-ff40-433c-a2c3-bb3e24d41f72. 2.3.2018.
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektityöskentelyyn_2016.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektityo_kentelyyn_2016.pdf?sequence=1). 14.2.2018.
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*. 2011, 23 (2), 138–148.
- Laitalainen, E., Helakorpi, S., Martelin, T. & Uutela, A. 2010. Eläkeikäisten toimintakyky on parantunut, mutta ei kaikissa väestöryhmissä. *Suomen Lääkärilehti* 41/2010, 3295–3301.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. 16.1.2018.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 1992/785. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. 16.1.2017.
- Leppänen, P. 2013. Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa Ikäheimo K. (toim.) *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 150–156.
- Luoma, M-L., Vaara, M., Röberg, M., Munkkila, S. & Mäki, J. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. (toim.) *Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 197–256.
- Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 16–28.
- Malin, M-H. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Puutarhatiede, Maisteritutkielma. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf. 9.5.2017.
- Martin-Päivä, M. 2014. Hevoset sosiaali- ja terveyspalveluissa. Teoksessa Laitalainen, A. & Mäki-Tuuri, S. (toim.) *Hevoset ja kunta – rajapintoja*. Ypäjä: Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry, 88–99.

- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- MTT. 2018. Luonto hyvinvoinnin lähteenä- suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 9.2.2018.
- Ojansalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Paakkinen, M. 2012. Green Care – esimerkkejä Vihreästä Hoivasta Suomessa. TTS: n tiedote. Asuminen, teknologia ja palvelut.2/2012 (666). <http://www.tts-nyt.fi/images/julkaisut/tiedostot/koti666.pdf>. 6.11.2017.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma.
- Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu julkaisuja. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592013_web.pdf?sequence=1. 31.5.2017.
- Pikkarainen, A. 2015. Tutkimus- ja kehittämistoiminnasta käytännön kuntoutustyön muutokseen. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan mallinnus IKKU-hankkeen pohjalta kuvattuna. <http://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tutkimus-+ja+kehittämistoiminnasta+käytännön+kuntoutustyön+muutokseen.pdf/495f27d4-897e-4e0f-bf79-929b66f8f794>. 14.2.2018.
- Pikkarainen, A. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa 2. Ikääntyneiden arki, koti- ja lähikuntoutus varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 221.
- Pikkarainen, A., Pöyriä, O. & Savikko, N. 2016. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.). Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim oy, 176–191.
- Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. 2016. Geriatriinen kuntoutus. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.). Geriatria. Duodecim,447.
- Pohjola, P., Aalto-Kallio, M., Englund, K., Heikkinen, H., Koivisto, J., Korhonen, S., Lyytikäinen, M., Peränen, N., Pitkänen, N. & Virtanen, K. 2014. Kohti avointa kehittämistä – Matkaoppaana Innokylä! Terveiden ja hyvinvoinnin laitos opas 38. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120379/THL_OPA_38_2014_verkko.pdf?sequence=1. 2.11.2017.
- Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapeuttina ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä kirjoituksia kuninkaankartanonamäeltä, 91–105. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>. 22.1.2018.
- Rappe, E. 2010a. Puutarhaterapia. Teoksessa Rappe, E. Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto, 45–60.
- Rappe, E. 2010b. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Rappe, E, Linden, L & Koivunen, T (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto, 21–26.
- Rappe, E. 2005. Viherympäristön vaikutus laitoksissa asuviin vanhuksiin. Gerontologia 19(2), 79–81. <http://elektra.helsinki.fi.tietopalvelu.karelia.fi/se/g/0784-0039/19/2/viherymp.pdf>. 23.4.2017.

- Salonen, K. 2010. Mielen luonto eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Green spot.
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä-eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence=1>. 13.12.2017.
- Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta- voimaantuminen green care puutarhatoiminnan ohjauksessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Aikuiskasvatus. Pro-gradu tutkielma. https://www.academia.edu/5085712/Terveytt%C3%A4_puutarhasta_-_voimaantuminen_green_care_-_puutarhatoiminnan_ohjauksessa. 25.9.2017.
- Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Sempik, J., Hinc, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST Action 866. Green Care in Agriculture. Loughborouh University. UK. <http://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/179800>. 27.10.2017.
- Soini, K., Ilmarinen K., Yli-Viikari, A & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3, 320–331.
- Soini, K. 2014. Green Care toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care toiminnan vaikuttavuutta. MTT kasvu 21, 19–24. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. 27.12.2017
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT. Taloustutkimus, 8–28. <http://jukuriluke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 27.10.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Julkaisuja 2017:6. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf. 16.1.2017.
- Sotkanet. 2017. Tulostaulukko. 65-vuotta täyttäneet, % väestöstä, väestöennuste. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=s07KjU9MSQIA®ion=szb3AwA=&year=sy4rAwA=&gender=t>. 10.5.2017.
- Suomi, A. & Juusola, M. 2017. Erilaiset asiakasryhmät. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, M. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia, 118–132.
- Suomi, A. 2017. Terapeuttinen puutarhanhoito. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia, 110–117.
- Thelander, V.B., Whalin, T-B., Olofsson, L. Heikkilä, K. & Sonde, L. 2008. Gardening activities for nursing home residents with dementia. Evidence in Physiotherapy 2008; Vol10 (1): 53–59.

- <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=9984ef96-fef1-458b-9ff1-05ab00a8c1ba%40sessionmgr4007>. 27.12.2017.
- THL. 2014. ICF:n käyttötarkoitukset. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-n-kayttotarkoitukset>. 9.1.2018.
- THL. 2017. Mitä Green Care on. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>. 29.12.2017.
- THL. 2018. Toimintakyky ICF-luokituksessa. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa>. 9.1.2018.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 22.2.2018.
- UEF. 2017. Benchmarking. <https://www.uef.fi/benchmarking>. 28.9.2017.
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.
- Vehmasto, E. 2014. Green Care palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT. Taloustutkimus. 29–48. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 27.10.2017.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vähäkangas, P. 2010. Kuntoutumista edistävä hoitajan toiminta ja sen johtaminen pitkäaikaisessa laitoshoidossa. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514262319.pdf>. 9.2.2018.
- Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- WHO. 2013. How to use ICF. A Practical manual for using the international classification of functioning, disability and health. <http://www.who.int/classifications/drafticfpracticalmanual.pdf>. 9.1.2018.

8.8.2017

TIEDOTE

Hei!

Olemme Ikäosaamisen ylemmän ammattikorkeakoulu tutkinnon suorittavia opiskelijoita Karelian ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksemme on tehdä työyhteisön kehittämiseen liittyvä toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyömme aiheena on Ikäänntyneen toimintakykyä tukeva hoitotyö luontolähtöiseen ajatteluun pohjautuen. Kehittäminen tulee lähtemään työyhteisöstä, me annamme tukea ja ohjausta kehittämiseen. Tarkoitus ei ole mullistaa koko hoitotyötä vaan tarjota uusia välineitä sekä tapoja tukea ikäänntyneen toimintakykyä.

Tähän opinnäytetyön kehittämistyöhön osallistuminen on jokaiselle vapaaehtoista, mutta toivomme innokasta ja runsasta osallistumista.

Lähdemme pohjaamaan työpajatyöskentelyjä käymällä ensin tutustumassa 20.9.2017 Pielisen-Karjalan Dementiakotiin Nurmeksessa, jossa on käytössä Green Care menetelmiä hoitotyön tukena. Tässä yhteydessä tulemme pitämään teille tietovisan, jonka avulla kartoitamme Green Care tietämystänne. Jatkossa kehittämistyöpajat järjestetään kerran kuukaudessa, pois suljettuna joulukuu. Työpajoja on tarkoitus järjestää 4 kappaletta. Työpajoista on tarkoitus syntyä tuotoksena vuosikello, joten kukin työpaja tulee keskittymään yhteen vuodenaikaan kerrallaan. Tietovisasta saatua tietoa ja työpajoissa tuotettua aineistoa käsitellään opinnäytetyössämme.

Yhteistyö terveisin

Anna Torvinen & Sari Toroi

Ikäosaamisen (YAMK) opiskelijat, Karelia amk

Tietovisa

1. Mitä ICF tarkoittaa?
 - a. on kansainvälinen toimintakykymittari
 - b. toimintakyvyn, -rajoitteiden & terveyden kansainvälinen luokitus
2. ICF:n mukaan toimintakyky koostuu
 - a. ruumiin/ kehon toiminnoista ja rakenteesta
 - b. sairauksista
 - c. suorituksista
 - d. osallistumisesta
3. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 Kuopion alueella on
 - a. 10-13,9% ikääntyneitä väestöstä
 - b. 14-17,4% ikääntyneitä väestöstä
 - c. 17,5-19,9% ikääntyneitä väestöstä
 - d. 20-32% ikääntyneitä väestöstä
4. Toimintakykyyn kuuluvat osa-alueet:
 - a. Fyysinen
 - b. Psykkinen
 - c. Ympäristöllinen
 - d. Sosiaalinen
5. Green carelle on ominaista toiminta, joka liittyy luontoympäristöön
 - a. Tosi
 - b. Epätosi
6. Seuraavat ovat Green care menetelmiä:
 - a. Eläinterapia
 - b. Puutarhan hoito
 - c. Nuotiokahvi
 - d. luontoon liittyvät kädentaidot
7. Puutarhaympäristöä ei voi käyttää kuntoutustoiminnassa
 - a. Tosi
 - b. Epätosi
8. Hyvinvointia voi vahvistaa olemalla viherympäristössä
 - a. Tosi
 - b. Epätosi
9. Hienomotoriset taidot eivät kartu vastan teolla
 - a. Tosi
 - b. Epätosi
10. Eläinavusteinen toiminta
 - a. on kaveri koiratoimintaa
 - b. on eläinavusteista terapiaa
 - c. on vaaraksi muistisairaille
 - d. on vuorovaikutusta lisäävää
11. Ohjaako Green Care toimintaa eettiset ohjeet?
 - a. Kyllä
 - b. Ei

Paritehtävä 20.9.2017 Tutustumiskäynnistä Pielisen-Karjalan dementiakodille.

Tarkoituksenne on muodostaa nyt parit, joiden kanssa lähдете miettimään seuraavia kysymyksiä. Kysymyksiin ei ole yhtä ainoaa oikeaa vastausta, ja vastaukset voi tehdä ranskalaisin viivoin tai kokonaisin lausein, miten nyt itse kunkin runosuoni kukkii.

1. Mitä toimintakykyä tukevia menetelmiä huomasitte kohteesta?
2. Miten eri menetelmät erosivat toisistaan, kuten tukiko menetelmä muistia, motoriikkaa, sosiaalisuutta vai muuta?
3. Mitä menetelmiä voisit miettiä käyttäväsi itse työssäsi/työyhteisössäsi? Miksi?
4. Tuliko Green Care selkeästi esille kohteessa?
5. Mitä uutta opit?

1. Mitä mieltä olit tämän päivän työpajan menetelmistä?

2. Mistä toivoisit lisää ohjausta tai haluaisitko jonkun uuden menetelmän työpajassa käytettäväksi?

3. Arvioi omaa toimintaasi/osallistumistasi VAS-asteikolla 1-10, jossa 1 on vähän ja 10 paljon? (Rastita tai ympyröi vastaus)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Arvioi opinnäytetyöntekijöiden toimintaa tämän päivän työpajassa VAS asteikolla. Auttoiko opinnäytetyöntekijöiden työskentely toimintaasi tässä työpajassa? 1 vähän ja 10 paljon.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Mitä uutta opit tänään?

Teemoittelutaulukko 1

Liite 5 1(2)

PÄÄTEEMA	Alateema 1	Alateema 2	Alateema 3	Alateema 4
Toimintakykyä tukevia menetelmiä	Osallisuus ja suoritukset	Ympäristötekijät	Ruumiin/Kehon toiminnot ja rakenteet	Green Care menetelmä
Ulkoilu mahdollisuudet/retket	x	x		x
Kotityöt/ Leipominen/ Leivoksien maistelu/ erilaiset maut	x		x	
Siementen istuttaminen/ kouluminen/ Kasvatus	x	x	x	x
Puutarhanhoito	x	x	x	x
Sadonkorjuu	x	x	x	x
Sienten siivoaminen/säilöntä	x		x	x
Maanviljely	x	x	x	x
Eläinten hoito/eläimet	x	x	x	x
Erilaiset ryhmät/ ryhmätoiminta, kerho viikoittain	x			Riippuen ryhmätoiminnan muodosta
Kuntosali/ Fysioterapia, apuvälineiden käyttö	x		x	
Asiakkaiden omien toiveiden kuuntelu ja toteuttaminen toiminnassa	x			
Mieliruokien/ Yksilöllisyyden huomiointi	x			
Mahdollisuus/ velvollisuus osallistua arkipuuhaan ja päivittäisiin toimintoihin	x			
Yhdessä tekeminen asiakkaiden toimintakyvyn huomiointi arjessa ja tukeminen	x			

Teemoittelutaulukko 1

Liite 5 2(2)

Haastattelut	x			
Sauna/Rantasauna		x		x
Moottorikelkkailu		x		x
Juhlat	x			Riippuen teemasta

Teemoittelutaulukko 2

Liite 6 1(3)

PÄÄTEEMA	Ala- teema 1	Ala- teema 2	Ala- teema 3	Ala- teema 4	Ala- teema 5	Ala- teema 6	Ala- teema 7	Ala- teema 8	Ala- teema 9	Alateema 10
Omassa työyhteisössä käytettäviä menetelmiä	Osallisuus ja suoritukset	Ympäristökijät	Ruumiin/ Kehon toiminnot ja rakenteet	Ekoterapia/psykologia	Puutarhaterapia/hoido	Eläinavusteinen toiminta	Luontoon liittyvä aktiviteetti	Maatila/hoiva maatalous	Luontoon liittyvät käden taidot	Ei toiminnalliset luontoon liittyvät aktiviteetit
Ulkoilu/ Luonnossa oleminen	x	x	x	x			x			x
Potilaiden omien toiveiden kunnioittaminen ja mielekkäiden asioiden tuominen arkeen/Hetkeen tarttuminen	x									
Potilaiden kanssa läsnä oleminen ja pienten asioiden tekeminen	x									
Muistelu/Valokuvien katseleminen	x						x			x
Muistipelit/ Pelaaminen	x						x		x	
Kaverikoira-toiminta/ Kanavierailut/ Eläinavusteisuus/ Eläinterapia	x	x				x				
Aistien käyttö/ Hajut/ Pallot/ Musiikin kuuntelu	x		x				x			x
Soittaminen/ Laulu tuokiot	x		x				Riippuen missä			

Teemoittelutaulukko 2

Liite 6 2(3)

							toteute- taan			
Vuosikello, tapahtumat sen mukaan/ Päivätaulu, päivämäärä, viikonpäivä, nimipäivät ja päivän tapahtumat	x	x				x			x	x
Juhlat/ SRK hartaushetket/ Yhdessäoloa/ Saunomista/ Vohveleiden paisto/ valokuvanäyttely/ kuusen ym. kausikoristelut/ lapsia vierailulla esim. päiväkodista	x	x							x	x
Taimitus/ Puutarha/ Marjanpaiminta/ Puutarhan hoito resursien mukaan yhdessä potilaiden kanssa/ Viinimarjojen syönti	x		x			x				
Kuvien käyttö/ Valokuvat/ Kuvakortit	x									x
Askartelu luonnon materiaalista/ Maalausohjelmia/ Kädentaidot	x		x						x	
Tilat sellaisiksi, että aktivoivat potilaita/ Viihtyvyys/ Koristeet/ Kasveja/ Seinien täyttäminen kuvilla/ Seinätilojen hyödyntäminen/ Koi-vutapetti/ Viherterapia/ Viherseinä/ Kukat/ Salaatit/ Potilashuoneissa voisi olla enemmän virikkeitä		x								x
Kalastus/ Pilkkiminen	x	x	x					x		
Frisbee kori		x	x					x		

Teemoittelutaulukko 2

Liite 6 3(3)

Lukeminen	x							Riip- puen te- kopai- kasta		
Tuolijumppa	x		x					Riip- puen te- kopai- kasta		

6. Mitä mieltä olit tämän päivän työpajan menetelmistä?

7. Arvioi omaa toimintaasi/osallistumistasi VAS-asteikolla 1-10, jossa 1 on vähän ja 10 paljon? (Rastita tai ympyröi vastaus)

2 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Arvioi opinnäytetyöntekijöiden toimintaa tämän päivän työpajassa VAS asteikolla. Auttoiko opinnäytetyöntekijöiden työskentely toimintaasi tässä työpajassa? 1 vähän ja 10 paljon.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Mitä uutta opit tänään?

10. Oletko ottanut käyttöön työpajoissa tulleita luontolähtöisiä menetelmiä jo työsi tueksi?

Jos et, niin miten hyödynnät vuosikelloa tulevaisuudessa työssäsi?