



Diak

Anna Niemissalo
Henna Silokunnas
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja, AMK
Opinnäytetyö, 2019

LUONNON MERKITYS MIELENTERVEYTEEN

Mielenterveyskuntoutujien virkistyspäivä

TIIVISTELMÄ

Anna Niemissalo, Henna Silokunnas
Luonnon merkitys mielenterveyteen
34 sivua, 1 liite
Helmikuu, 2019
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivä luonnossa, jossa toteutettiin hyvinvointia edistäviä harjoituksia tunteita ja aisteja hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka luonto vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen. Opinnäytetyön lähtökohtana oli tutkitun tiedon perusteella tarjota mielenterveyskuntoutujille keinoja hyödyntää luontoa osana kokonaisvaltaista hyvinvointia terveyttä edistäen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Jyväskyläläisen mielenterveysyksikön kanssa.

Kirjallisuuskatsauksessa etsittiin näyttöön perustuvaa tietoa, joka rajattiin aiheeseen sopivaksi. Teoriatietoa etsittiin kirjallisuudesta, hoitotieteellisistä tutkimusartikkeleista sekä hoitosuosituksista. Tutkitun tiedon perusteella koottiin teoriapohja toiminnalliselle osuudelle, jonka pohjalta virkistyspäivä toteutettiin. Toteutuksessa hyödynnettiin kirjallisuudesta löytyneitä aisti- ja tunne harjoituksia luonnossa. Kuntoutujat kokivat harjoitukset mielekkäänä, aisti- ja tunne harjoitus nosti kuntoutujille tunteita ja muistoja mieleen, joista he kertoivat harjoituksen aikana.

Virkistyspäivä toteutettiin yhden päivän mittaisena luonnossa liikkuen. Päivän aikana toteutettiin kaksi harjoitusta, joiden tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien terveyden edistäminen luontoelementtejä hyödyntäen. Palaute kerättiin suullisesti sekä luovaa menetelmää käyttäen tikkataulun avulla, johon kuntoutujat merkitsivät tikan avulla antamansa numeraalisen palautteen. Palautteen perusteella päivä oli kuntoutujille mieleinen ja arjesta erottautuva. Palaute käytiin läpi yhdessä asumisyksikön henkilökunnan kanssa, jotta henkilökunta voisi jatkossa hyödyntää samankaltaisia harjoituksia luontoelementtejä hyödyntäen.

Asiasanat: Mielenterveys, luonto, terveyden edistäminen, toiminnallinen opinnäytetyö.

ABSTRACT

Anna Niemissalo, Henna Silokunnas
Effects of nature on mental health
34 pages, 1 appendices
February 2019
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Registered Nurse

The purpose of this thesis was to organize a refreshment day in the nature for mental health rehabilitators, where we hosted exercises that promote wellbeing by using feelings and senses. The goal of the thesis was to find out nature's effect on mental health. The basis of the thesis was to provide mental health rehabilitators with ways to utilize nature as part of holistic well-being, based on the knowledge studied. The thesis was carried out in cooperation with the mental health unit of Jyväskylä.

The literature review looked for evidence-based information that was limited to the subject. Theoretical information was sought from literature, nursing science articles and treatment recommendations. On the basis of the studied data, the theoretical basis for the functional part, on the basis of which the recreation day was implemented, was compiled. The sensory and sensory exercises found in nature were utilized in the implementation. The rehabilitators experienced the exercises in a meaningful, sensory and emotional workout, giving the rehabilitators feelings and memories of what they told them during the exercise.

The day of recreation was carried out one day in nature by moving. During the day, two exercises were carried out with the aim of promoting the health of mental health rehabilitators using natural elements. Feedback was collected orally and using a creative method using a dartboard, where the rehabilitators marked the numerical feedback given by the dart. On the basis of the feedback, the day was good for the rehabilitators and different from everyday life. Feedback was shared with the Housing Unit staff so that the staff could utilize similar exercises in the future using nature elements.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
2.1 Mielenterveys	6
2.2 Mielenterveyden edistäminen.....	7
2.3 Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyskuntoutus	9
2.4 Kuntoutussuunnitelma	9
3 LUONNON VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN	12
3.1 Kirjallisuushaku	12
3.2 Luontoympäristön vaikutus hyvinvointiin	12
3.3 Metsäkylpy osana terveysvaikutuksia	13
3.4 Luonnon terveyshyödyt	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	19
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2 Virkistyspäivän suunnittelu.....	20
5.3 Virkistyspäivän toteutus.....	22
5.4 Toimintatuokion arviointi	25
6 POHDINTA	27
6.1 Eettisyys ja luotettavuus	27
6.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi	28
6.3 Ammatillisen kasvun tavoitteiden arviointi ja jatkotutkimusaiheet	29
LÄHTEET	31
LIITE 1. Osallistuminen opinnäytetyöhön liittyvään virkistyspäivään.....	34

1 JOHDANTO

Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, joka kuuluu ihmisen keskeiseen kokonaisterveyteen. Siihen sisältyvät ihmisen yksilölliset ominaisuudet sekä toimintakyvyn osa-alueet, joita ovat itsearvostus, kokemus omasta hyvinvoinnista, selviytymistaidot sekä kyky vaikuttaa elämään. Positiivisella mielenterveydellä on keskeinen merkitys kyvylle ymmärtää ja tulkita ympäristöä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10-11.)

Mielenterveyden edistämällä pyritään vahvistamaan mielenterveyttä sekä löytämään keinoja mielenterveyteen haitallisesti vaikuttaviin tekijöihin. (Nieminen, Nikki, Paavilainen & Kylmä 2016, 52.) Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön. Suomalaisista joka viides sairastaa jotakin mielenterveydenhäiriötä. (Huttunen 2017.)

Monet kokevat yhteyden luontoon tärkeäksi, se rauhoittaa ja lievittää stressiä sekä tarjoaa esteettisiä elämyksiä. Jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien aikana on havaittu myönteisiä muutoksia muun muassa sydämen sykkeessä, verenpaineessa ja lihasten jännittyneisyydessä. Luonto vaikuttaa terveyteen kolmella tasolla: Luonnon havainnoinnin ja näkemisen, luonnon läheisyydessä olemisen sekä luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekemisen ja osallistumisen kautta. Luonnosta haetaan rentoutumista, virkistystä, rauhaa ja hiljaisuutta. (Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys. Hyvinvointi. Ympäristö ja luonto. Ympäristö vaikuttaa mieleen.)

Mielenterveyslaki määrittelee mielenterveystyön olevan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut eli mielenterveyspalvelut. Mielenterveystyön osana on myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta

mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä sekä tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (L 14.12.1990/1116.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivä luonnossa, jossa toteutettiin hyvinvointia edistäviä harjoituksia tunteita ja aisteja hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka luonto vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen.

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana oli yhteistyökumppanin kokema tarve mielenterveyskuntoutujien virkistyspäivälle. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Jyväskylässä sijaitsevan mielenterveysyksikön kanssa.

Ammatillisen kasvun tavoitteena oli oppia ymmärtämään luonnon vaikutuksia syvemmin ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä lisätä tietoisuutta eri menetelmistä, joita luonnossa voidaan hyödyntää. Prosessin myötä ammatillinen osaaminen kehittyi ryhmänohjauksen osalta ja virkistyspäivän suunnitteluvaihe opetti tapahtuman organisointia. Opinnäytetyöprojektin aikana opittiin, kuinka tärkeää mielenterveystyössä on tarjota kuntoutujille virkistystoimintaa ja kuinka se vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Virkistystoiminta lisää yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia taitoja, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 247).

2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

2.1 Mielenterveys

Aikaisemmin mielenterveyttä on kuvattu ilmaisuilla henkinen hyvinvointi, mielisairauden puuttuminen, psyykinen tasapaino ja normaalius. Kun halutaan luonnehtia mielenterveyttä, näitä käsitteitä voidaan edelleen käyttää. Käsitteenä mielenterveys on yleistynyt käyttöön 1950-luvulta lähtien. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

Mielenterveys on aiemmin määritelty myös häiriöiden puutteena, mutta tämä negatiivinen määritelmä ei ole riittävän kattava. Mielenterveyttä voi tarkastella myös positiivisesta näkökulmasta, joka tarkoittaa kykyä kohdata vastoinkäymisiä rakentavasti niiden aiheuttamasta kärsimyksestä tai mielenterveyden häiriöistä huolimatta. Uuteen psyykkisen hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluvat mielihyvän ja onnellisuuden tunteet, tarkoituksen tunne, hyvät sosiaaliset suhteet, sitoutuminen sekä saavutukset. Tällä tavoin määriteltynä mielenterveys on hyvää elämää, jossa yhden osatekijän vaje ei suinkaan ratkaise kokonaisuutta kunkin osatekijän edustaessa kokonaisuuden eri ulottuvuuksia. (Korkeila 2017.)

Maailman terveysjärjestö (WHO 2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä sekä selviytymään elämäänsä kuuluvista normaaleista haasteista. Määritelmän mukaan ihminen kykenee myös työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyden heikkenemistä voi olla vaikea huomata, sillä mielenterveysongelmat voivat alkaa vähitellen. Mielenterveyden sairaudet ja häiriöt ryhmitellään yleensä niille tyypillisten oireiden sekä niiden esiintyvyyden ja asteen mukaan. Lääketieteellisessä mielenterveyteen liittyvässä määrittelyssä käytetään maailman terveysjärjestön ICD-10-tautiluokitusta. (International Classification of Diseases.) Mielenterveys on välttämätön osa ihmisen terveyttä ja se ennakoii fyysistä terveyttä sekä vähäisempää kuolleisuutta. Vaikka mielenterveys ilmenee ja sitä mitataan käytännössä yksilöllisesti, yhteisö on myös keskeinen osa ihmisten mielenterveyden luomisessa. Ihmisen mielenterveyteen vaikuttaa merkittävästi yhteiskunnalliset ratkaisut. (Holmberg 2016, 13.)

Mielenterveys sekä mielenterveysongelmat määräytyvät monien eri tekijöiden kautta kuten sosiaalisten, psykologisten ja biologisten tekijöiden alueelta. Tutkimusten mukaan kehitysmaissa mielenterveysongelmien aiheuttajaksi liittyy vahvasti alhainen koulutustaso, heikko sosioekonominen asema sekä alhaiset tulot. (Herrman, Saxena, Moodie, 2004.)

2.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on voimavara, joka on osa ihmisen terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistämisen sanotaan olevan toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja sen tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyden edistämällä voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös vaikutus, joka ehkäisee mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista. Yhteisötasolla voidaan vahvistaa sosiaalista tukea sekä osallisuutta ja yhteisötasolla mielenterveyden edistämiseen kuuluu myös lähiympäristöjen viihtyisyyden ja turvallisuuden lisääminen. Rakenteiden tasolla voidaan pyrkiä turvaamaan taloudellinen toimeentulo sekä tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014.)

Yhteiskunnan tasolla tehokkaita keinoja mielenterveyden edistämiseksi ovat vanhemmuuden ja perheen vuorovaikutuksen tuki, turvallisen lapsuuden takaaminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen, alkoholin saatavuuden rajaaminen, kiusaamisen ja kaltoinkohtelun kitkeminen, työelämäosallisuus, työyhteisöjen kehittäminen sekä köyhyyden ehkäisy. (Hannukkala, Parkkonen, Solantaus, Valkonen ja Wahlbeck 2017.)

Mielenterveyden edistäminen sisältää fyysisen terveyden edistämisen tavoin toimia, joilla ihmisiä tuetaan ottamaan käyttöön ja ylläpitämään terveitä elämäntapoja sekä luomaan elinolosuhteita ja ympäristöjä, jotka mahdollistavat tai

edistävät terveyttä. Fyysinen terveys ja mielenterveys liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä mielenterveyden merkitys hyvän fyysisen terveyden ylläpitämisessä ja fyysisistä sairauksista toipumisessa on tutkimuksellista näyttöä. Erinäiset tutkimukset viittaavat siihen, että mielenterveyttä tai sen tekijöitä voidaan parantaa myös fyysisen ympäristön suunnittelulla sekä yhteiskunnallisin tavoin. (Herrman, Saxena, Moodie, 2004.)

Tutkimuksen mukaan nuorten päihteettömyyden sekä mielenterveyden edistäminen ovat ajankohtaisimpia terveyden edistämisen osa-alueita. Keskeisiksi teemoiksi terveyden edistämässä ovat nousseet asiakkaan osallisuus ja vaikuttavuus itseään koskevaan päätöksentekoon sekä palvelujen kehittämiseen. Varhaisen puuttumisen ja tuen vaikuttavuuden arviointi on koettu merkittäväksi, sillä muun muassa päihteisiin liittyvä keskustelu voi auttaa etenkin nuoria varautumaan tuleviin tilanteisiin, joihin voi liittyä päihteiden käyttöä. (Pietilä, Pirskanen & Varjoranta 2012, 40-42.)

Hoitotyöntekijät ovat merkittävässä asemassa, kun tarkastellaan asiakkaan osallisuuden kehittämistä sekä sen saamista käytäntöön. Asiakkaiden mielipiteiden huomioiminen sekä heidän mukanaolonsa auttavat kehittämään palveluita yksilölliseksi sekä kokonaisvaltaiseksi. Osallisuuden kautta asiakas voi kokea olevansa arvostettu, tulevansa kuulluksi, häntä kunnioitetaan ja hän on täysivaltainen ihminen. (Laitila & Pietilä 2012, 22-26.) Suomen ympäristökeskuksen raportin mukaan terveydenhuollon kustannuksissa olisi mahdollista saavuttaa taloudellisia säästöjä, jos monimuotoiseen luontoon perustuvat terveyshyödyt otettaisiin nykyistä paremmin huomioon kansanterveyden edistämistyössä sekä fyysisten että psyykkisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Juvonen, Järvinen, Kauppi ja Pietilä 2016.)

2.3 Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyskuntoutus

Mielenterveydenkeskusliiton mukaan mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jonka sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa sairaudestaan. Keskusliiton mukaan moni psyykkisesti sairas henkilö myös toipuu sairaudestaan takaisin normaaliin arkeen, kuten muihinkin sairauksiin sairastuneet potilaat. (Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. Käsitteitä mielenterveydestä). Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee mielenterveyskuntoutujan täysi-ikäisenä henkilönä, joka tarvitsee mielenterveyden häiriönsä vuoksi kuntouttavia palveluja ja mahdollisesti apua asumisensa järjestämisessä tai asumispalveluja. Kuntouttavilla palveluilla tarkoitetaan palveluja, joilla tuetaan mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista sekä itsenäistä selviytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujaa autetaan ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa tilanteissa. Mielenterveyskuntoutus on monialaista yhteistyötä, jossa eri tahot toimivat moniammatillisessa yhteistyössä edistäen kuntoutujan tavoitteiden mukaista toimintaa hänen mielipiteitään ja toiveitaan kuunnellen. (Heikkinen- Peltonen ym. 2014.) Kuntoutuksen tulee aina olla tavoitteellista sekä tähdätä elämänhallinnan lisäämiseen sekä parantaa ja ylläpitää elämänlaatua. Kuntoutumisessa hoidon lähtökohtina ovat kuntoutujalähtöisyys sekä kuntoutujan omat tavoitteet. (Hämäläinen ym. 2017, 198.)

Mielenterveysongelmissa kuntoutuminen saattaa olla vuosiakin kestävä prosessi, jonka aikana tuen tarve vaihtelee. Tämän vuoksi kuntoutuminen on tärkeä nähdä kuntoutusprosessina, jota tuetaan siitä huolimatta, millaisessa yksikössä kuntoutuja on. Kuntoutuksen vaiheet voidaan jakaa eri vaiheisiin, joita ei voi kuitenkaan erotella vaan ne toteutuvat limittäin sekä samanaikaisesti. Ne jaetaan seuraaviin vaiheisiin: kuntoutustarpeiden sekä voimavarojen kartoitus, kuntoutussuunnitelmaan laadinta, toteutus ja arviointi. (Hämäläinen ym. 2017, 198-199.)

Mielenterveyskuntoutuksessa tavoitellaan kokonaisvaltaista huomiointia. Tarkoituksena on lisätä toimintakykyä, edistää yhteiskunnassa selviytymistä sekä vahvistaa osallisuutta. Toimintakyvyn lisäksi kuntoutumisessa on tärkeä tukea kuntoutujan vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia suhteita. Tällä pyritään hankkimaan uusia selviytymiskeinoja tulevaisuutta varten sekä parantaa ymmärrystä omaa sairautta kohtaan. Kuntoutumisessa korostuu yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen sekä sosiaalinen vuorovaikutus, tämän vuoksi muun muassa erilaiset ryhmät ovat kuntoutumisen tukemisessa hyvä keino parantaa toimintakykyä. Keskeisin tehtävä kuntoutuksessa on, että kuntoutuja oppii elämään sairautensa kanssa. (Hämäläinen ym. 2017, 199-202.)

Monet hoitolaitokset on sijoitettu Suomessa tarkoituksella esteettisiin ympäristöihin tukemaan kuntoutujan kuntoutumista. Helsingin Lapinlahden sairaala on sijoitettu meren rannalle ja Keski-Suomessa sijaitseva erityishuoltopiirin yksikkö Suolahteen järven rannalle, jonka ympärille rakennettiin kaunis ja esteettinen puistomaisema. Kuntouttavaa ulkotoimintaa ja hoitopuutarhoja on ollut Suomessa mielisairaaloissa, kehitysvammalaitoksissa, päihdehuollon yksiköissä, vankiloissa ja vanhainkodeissa. Psykiatrisissa sairaaloissa kuten Pitkäniemessä, Niuvanniemessä ja Kellokoskella on harjoitettu puutarhaterapeuttista toimintaa. (Suomi & Juusola 2016, 25.)

2.4 Kuntoutussuunnitelma

Kuntoutumista ohjaa lakisääteinen kuntoutussuunnitelma. Keskeisin tavoite on tavoitteellisuus, joten kuntoutumiselle asetetaan tavoitteita yhdessä kuntoutujan kanssa ja näiden saavuttamiseksi mietitään keinoja. Asiat kirjataan hoito -tai kuntoutussuunnitelmaan. Kuntoutuminen on tehokkaampaa, jos kuntoutujalla on mahdollisuus olla mukana suunnitelmien sekä päätösten teossa. Kuntoutussuunnitelman tulisi olla mahdollisimman helposti luettavissa sekä selkeä

kaavake. Kuntoutujan tavoitteet, hoitokeinot, sekä voimavarat ja vaikeudet tulisi olla helposti löydettävissä, joissa henkilökunta voi tukea kuntoutujaa. Kuntoutujan tavoitteiden tulisi myös näkyä viikko-ohjelmassa, sillä monien mielenterveyskuntoutujien voi olla vaikea muistaa aiemmin tehdyn kuntoutussuunnitelman sisältöä. Tavoitteiden tulisi olla motivoivia sekä mielekkäitä että kuntoutuja ryhtyisi työskentelemään näiden hyväksi. Kuntoutumisen tavoitteet tulisi olla mahdollisimman konkreettisia, joten on tärkeä määritellä pidemmän aikavälin tavoitteet sekä lähitavoitteet. On helpompi arvioida tavoitteita, kun ne ovat riittävät pieniä, näin huomataan muutokset sekä onnistumisen kokemukset mahdollistuvat. Kuntoutussuunnitelmaa tulee arvioida säännöllisin ajoin. (Hämäläinen ym.2017, 202-203.)

3 LUONNON VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN

3.1 Kirjallisuushaku

Opinnäytetyössä toteutettiin kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena oli etsiä tietoa siitä, millainen vaikutus luonnolla on mielenterveyteen. Tiedonkeruussa käytettiin kahta eri tietokantaa. Tietokannoiksi valikoitui Medic ja ProQuest. Rajasimme Medicissä haun vuosiin 2010-2018 ja haku tehtiin ilman rajattua kieltä ja kaikilla julkaisutyypeillä. Hakusanoina käytettiin mielenterv* AND luont*. Hakusanoilla tuli yhteensä viisi lähdeviitettä, joista yksikään ei ollut relevantti työhön. Toinen haku tehtiin myös Mediciin käyttämällä edellä mainittuja hakusanoja, mutta vaihdoimme hakuun sanan OR. Osumia tuli yhteensä 929 kappaletta, jonka vuoksi haku rajattiin suomenkieleen. Osumia tuli tämän jälkeen 731 kappaletta. Tämän jälkeen haku rajattiin vain kokoteksteihin, jolloin lähdeviitteitä tuli 424 kappaletta. Mukaan valikoitui kaksi lähdettä. ProQuest tietokannassa käytettiin hakusanaa mental health promotion. Kieli rajattiin englannin kieleen, jolloin hakutuloksia tuli yhteensä 170432. Tämän jälkeen haku rajattiin aikavälille viimeisen kymmenen vuoden ajalle ja valikoituna hakuehtoina olivat artikkelit sekä kansanterveys. Lähdeviitteitä tuli 5077, joista käytettiin etusivulla olevaa artikkelia. Hakua vaikeutti se, että kaikkia hakutuloksia ei ollut saatavilla. Sisääntokriteerinä oli, että koko teksti on helposti saatavilla. Manuaalisen haun avulla löydettiin kuusi kirjaa, joita käytettiin katsauksessa.

3.2 Luontoympäristön vaikutus hyvinvointiin

Ihminen on sopeutunut luonnossa elämiseen noin viiden miljoonan vuoden ajan, ja luonto on ollut vaikuttamassa vahvasti ihmisen kehitykseen ja geneettisen perimän muovautumiseen. Luonto on ihmisen alkuperäinen koti. Ihmisen fysiologia, toiminta ja aivot ovat sopeutuneet luontoympäristöön. Ihmiset ovat oppineet aistimaan, kokemaan ja tulkitsemaan luonnon ilmiöitä, sään vaihteluita

sekä luonnon vaaroja. Luonnon voimat ovat auttaneet hyväksymään useita elämänkulkuun liittyviä asioita ja luonnon suuruus on asettanut mittasuhteita elämän tapahtumille. Kautta vuosituhansien luonnossa on myös nautittu hyvän olon tunteesta: sateiden tuottamasta kukkaloistosta, raikkaasta vedestä, kalavesistä ja kirkkaista tähtitaivaista. Luonnossa aistit herkistyvät näkemään, kuulemaan, haistamaan ja tuntemaan. Aivot kuittaavat "kaikki hyvin"- tunnelmaa helpommin luonnossa kuin rakennetussa kaupunkiympäristössä. Ihmisen aivot ovat sopeutuneet ja tottuneet tutkailemaan luontoympäristöä. (Arvonen 2014, 12-13.) Suomi on maailman kymmenenneksi metsäisin maa ja lähes 80 prosenttia maa-alasta on metsää. Suomi sijoittuu pohjoisen pallonpuoliskon havumetsävyöhykkeelle, jossa metsät ja puistot ovat osa arkiympäristöä. (Arvonen 2014, 11.)

Suomessa metsät ovat matalan kynnyksen liikuntaympäristöjä. Luonto ja usein juuri metsä, on aikuisten vapaa-ajan liikunnalle suosituin ympäristö. Aikuisten itse valitsevat arkiympäristön mielipaikat ovat valtaosin luontokohteita. Mielipaikkaan on tyypillistä mennä rauhoittumaan ja selvittelemään ajatuksia. Kotimaisten ja kansainvälisten maisema- ja ympäristöpreferenssitutkimusten mukaan ihmiset arvostavat luonnonmukaiselta näyttävää, järeää ja vanhaa sekä helppokulkuista metsää, jossa on melko hyvä näkyvyys. (Komulainen, Lanki, Sipilä ja Tyrväinen 2018.)

3.3 Metsäkylpy osana terveysvaikutuksia

Japanissa on hyödynnetty Shinrin-yoku menetelmää, joka tarkoittaa japaniksi metsäkylpyä. Se ei ole liikuntaharjoitus tai patikointiretki vaan oleskelua luonnossa kaikin aistein. Menetelmä perustuu saatuihin tutkimustuloksiin luonnossa oleskelun terveysvaikutuksista. Luonto vahvistaa solujen immuunipuolustusjärjestelmää ja laskee verenpainetta, joten luontoympäristö ei vaikuta pelkästään psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnon vaikutus on antibioottinen, sillä kasvien erittämä fytonsidi-yhdistelmä tappaa ihmiskehon bakteereita, hiivoja ja sieniä sekä

muita taudinaiheuttajia. Jo pelkkä metsässä liikkuminen saa aikaan fytonsidien vaikutuksen, sillä ihminen voi haistaa niiden tuoksun metsässä kulkiessaan. Pineneni nimistä yhdistettä esiintyy mäntypuiden pihkassa ja havupuiden neulaset erittävät limoneenia ilmaan. Fytonsidit vahvistavat ihmisen vastustuskykyä. Kirurgian alalla on tutkittu negatiivisten ioneiden vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Vuonna 2005 julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että potilaat, jotka kärsivät paniikkikohtauksista tunsivat vähemmän ahdistusta ja paniikkia oltuaan vesiputouksen alla. Negatiivisten ioneiden määrä on suuri vedessä sekä veden äärellä. Tutkimuksista on myös ilmennyt, että ahdistuksen, masennuksen, manian ja ADHD:n oireet ovat voimakkaampia talvikuukausina, jolloin ilmakehä tarjoaa vähemmän negatiivisia ioneja ja valoa. Shinrin-Yoku menetelmä vahvistaa ihmisen luontoyhteyttä ja itsetuntemusta sekä sisäistä hallinnan tunnetta. (Juusola 2016, 40-41.)

Metsän tuoksuilla on suuri vaikutus siihen, miksi puiden lomassa tulee hyvä olo. Negatiiviset ionit ovat ihmiselle hyväksi, ja tämä ilmassa leijuva hajuton aine saa aikaan terveysvaikutuksia. Ioneiden uskotaan antavan energiaa ja tarmoa, selkeyttävän mieltä ja lisäävän hyvinvoinnin tunnetta. Ulkoilma sisältää paljon enemmän negatiivisia ioneita kuin sisäilma. Vesiputousten lähellä oleva ilma sisältää jopa satatuhatta negatiivista ionia yhtä kuutiokesenttimetriä kohden, kun taas sisäilmassa niitä voi olla vain sata per kuutiokesenttimetri. (Li 2018, 199.)

Japanissa on tehty kenttäkokeita, jotka selvittävät metsäkäyntien fysiologisia vaikutuksia. Metsiä, joita on käytetty tutkimuksissa, on sertifioitu terveysmetsiksi, ja niiden käytön edistämiseksi on koulutettu metsäterapeutteja. Ajatus metsäkyllyn tervehdyttävästä vaikutuksesta on levinnyt muualle maailmaan. Terveysmetsällä tarkoitetaan toimintamallia, jossa lääkäri tai hoitaja kirjoittaa potilaalle lähetteen metsäryhmään. Lähetteen saaneista kootaan ryhmä, joka käy metsässä yhdessä 7–8 kertaa. Potilaille ei ole määritelty tiettyjä diagnooseja, vaan heillä tulee olla riittävä psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kunto, jotta voivat hyötyä metsäkävelyistä. (Vierula 2018.)

3.4 Luonnon terveyshyödyt

Helsingissä on tutkittu, miten kaupunkiympäristöt elvyttävät ihmistä työpäivän jälkeen. Koehenkilöt vierailivat metsässä, rakennetussa puistossa ja tiiviisti rakennetussa ympäristössä (ydinkeskusta). Koehenkilöt istuivat ensiksi 15 minuuttia katsellen maisemaa, jonka jälkeen henkilöt kävelivät rauhallisesti puoli tuntia. Kokeen aikana mitattiin osallistujien mielialan muutoksia ja stressistä elpymistä sekä mitattiin fysiologisia muutoksia elimistössä erilaisin mittarein. Tutkimuksessa todettiin, että metsässä ja puistossa elvyttiin huomattavasti paremmin kuin kaupungin keskustassa. Elpyminen, joka tapahtui kokeen aikana, oli metsäympäristössä hieman vahvempaa kuin puistossa. (Jäppinen, Ojala, Reinikainen ja Tyrväinen 2014.)

Luontoympäristössä ei ole niin paljon ärsykejä ja liikenteen tuottamia uhkatekijöitä kuin kaupunkiympäristössä, jotka vievät suuren osan henkilön energiasta. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan mitata fysiologisin muutoksin, jotka liittyvät stressin vähenemiseen ja vastustuskyvyn kasvamiseen. Muutokset, jotka liittyvät stressitason alenemiseen ovat mitattavissa verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn, lihasjännityksen ja stressihormonien erittymisen vähenemisenä. (Salovuori 2014, 78-79.)

Psykiatrisia sairaaloita on sijoitettu luontoympäristöön jo vuosikymmeniä sitten. Tieteellinen näyttö puuttui, mutta hoitohenkilökunnalla oli hiljaista tietoa luontoympäristön parantavasta voimasta. Esimerkiksi tuberkuloosipotilaat vietiin hengittämään mäntykankaiden raitista ilmaa. Kokemustieto, jota oli luontoympäristöjen vaikutuksista, sai kuitenkin väistyä hoidon ja kuntoutuksen medikalisoitumisen myötä. Hoito- ja kuntoutusjärjestelmä keskittyi usein vain sairauden tai muiden ongelmien hoitoon, näin voimavarojen ja terveyden vahvistaminen jäi pienemmälle huomiolle. Luontoympäristöstä voimaantuminen jäi niiden etuolkeudeksi, jotka eivät olleet kuntoutuksen tai hoidon piirissä. (Salovuori 2014, 8-9.)

Viherympäristö alentaa tehokkaasti stressiä ja auttaa keskittymään sekä rauhoittumaan. Hoitopaikkojen yhteydessä sijaitsevat viherympäristöt tarjoavat myös kaivattuja hetkiä yksinäisyyteen, rentoutumiseen sekä voimavarojen keuhkumiseen. Toiminnallisuudella, joka liittyy luontoon, voidaan vaikuttaa moneen asiaan. Sitä kautta voidaan saada esimerkiksi laitospöytämaan tuulahdus normaalin elämän tunnetta, voidaan harjoitella motoriikkaa sekä parantaa fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Onnistumisen ja uuden oppimisen kokemukset, jotka saadaan toiminnallisuuden kautta, vahvistavat itseluottamusta ja yhdessä tekeminen tarjoaa osallisuuden mahdollisuuksia. Monet luontoaktiviteetit tuottavat positiivisia emootioita sekä antavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, hellyyden osoittamiseen ja iloon. Luonnosta saadut aistikokemukset palauttavat muistoja sekä synnyttävät vuoropuhelua. (Salovuori 2014, 8-9.)

Tutkimukset ovat osoittaneet toistuvasti ihmisen kokevan luonnon äänet kaupungin ääniä miellyttävimmiksi. Tutkijat ovat tarkastelleet aivojen, kehon ja taustäänien yhteyttä. Tutkimuksessa selvitettiin mitä aivoissa tapahtuu, kun ihminen kuuntelee erilaisia äänisarjoja joko luonnollisessa tai ihmisen luomassa ympäristössä. Testiryhmä suoritti kognitiivisia tehtäviä kuuntelun lomassa. Samalla mitattiin sykettä, hermojärjestelmää, verenpainetta, aineenvaihduntaa sekä ruoansulatusta. Tulokset osoittivat, että testiryhmäläisten ajatukset kääntyivät sisäänpäin huoliin ja murheisiin, kun he kuulivat keinotekoisia ääniä. Ryhmäläisten huomio kääntyi ulospäin, kun he kuulivat luonnon ääniä. Ryhmäläiset suorituivat tehtävistään huonommin kuunnelleessaan ihmisen tuottamia ääniä. Luonnon äänien todettiin vaientavan sympaattisen hermoston toimintaa ja vahvistavan parasympaattisen hermoston toimintaa. Testin tuloksen perusteella pääteltiin, että ihmiset rentoutuvat enemmän kuullessaan luonnon ääniä kuin ihmisen tekemiä ääniä. (Li, 2018, 163-164.)

Aivojen EEG- mittauksissa on saatu tuloksia, jotka vahvistavat luonto maiseman katselun vahvistavan aivojen alpha-aaltoja. Alpha-aallot lisäävät serotoniinin tuotantoa keskushermostossa ja lisäävät siten mielihyvän tunnetta. Mataliin alpha-aaltoihin on tutkimuksissa yhdistetty masennus. Alpha-aaltojen vahvistuminen luontoympäristössä selittää sen, miksi luonnossa usein liikkuvilla on

havaittu vähemmän masennusoireita. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myös aivojen opioidireseptoreihin. Leikkauspotilaita on tutkittu texasilaisessa sairaalassa. Tutkimuksessa verrattiin sairaalan huoneita, joissa oli ikkunassa luontomaisema, huoneisiin, joista näkyi tiiliseinä. Potilaat, jotka katselivat ikkunasta luontomaisemaa, käyttivät vähemmän särkylääkkeitä ja valittivat vähemmän kipujaan hoitajille. Kehon stressihormonitasoa ja verenpainetta laskevat myös tutkitusti huonekasvit, luontokuvat ja television luontodokumentit. Luonnossa oleskelu vahvistaa serotoniinin tuotantoa kehossa ja luonnossa liikkuminen vaikuttaa merkittävästi myös kognitiivisia prosesseja säätelevän dopamiinin tuotantoon. (Juusola 2016, 19-20.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivä luonnossa, jossa toteutettiin hyvinvointia edistäviä harjoituksia tunteita ja aisteja hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kuinka luonto vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen. Ammatillisen kasvun tavoitteena oli oppia ymmärtämään luonnon vaikutuksia syvemmin ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä lisätä tietoisuutta eri menetelmistä, joita luonnossa voidaan hyödyntää. Tavoitteena oli kehittyä ryhmänohjauksessa sekä suunnitella virkistyspäivä pohjautuen kirjallisuuskatsauksen teoriatietoon. Tavoitteena oli ammatillisen kasvun osalta oppia hyödyntämään keinoja, jotka tukevat mielenterveyskuntoutujan arkea. Ammatillisen kasvun tavoitetta pidettiin tärkeänä, koska luontoyhteys ihmisen mielenterveyteen on tutkitun tiedon perusteella merkittävä ja luonnon terveyshyötyjä tulisi hyödyntää tulevaisuudessa enemmän.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden omien mielenkiinnon kohteiden perusteella. Prosessia mietittäessä tuntui tärkeältä tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, joka tarjoaa teorian pohjalta konkreettista toimintaa. Kirjallisuuskatsauksesta kerättyä tietoa hyödynnettiin toiminnallisessa virkistyspäivässä. Prosessi sai alkunsa harjoittelujaksolta joka, tehtiin mielenterveysyksikköön osana mielenterveys opintoja. Prosessia suunniteltaessa koettiin tärkeäksi tehdä yhteistyötä mielenterveysyksikön kanssa, sillä mielenterveys on suuri osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksikön johtajan kanssa käydyn keskustelun perusteella päädyttiin suunnittelemaan mielenterveysyksikköön toiminnallinen päivä. Yksikön esimies kertoi toiminnallisesta päivästä kuntoutujille ja kuntoutujat saivat ilmoittautua mukaan virkistyspäivään. Oma kiinnostus luontoon ja ulkoiluun yhdistettiin opinnäytetyöhön, jossa lähtökohtana oli tarjota mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivä luonnossa ja hyödyntää luontoa osana mielenterveyden edistämistä.

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Opinnäytetyössä tapahtuma, tuote tai ohjeistus tehdään aina jonkun käytettäväksi tai jollekin. Tavoitteena on ihmisten osallistuminen tapahtumaan tai toimintaan ohjeistuksen avulla. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9, 38.) Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui mielenterveysyksikön asukkaiden kanssa luontoympäristössä. Mielenterveyskuntoutujilla oli virkistäytymispäivän aikana mahdollisuus kokea luonnon terveyshyödyt ja mahdollisesti ottaa niitä käyttöön osaksi omaa arkea. Opinnäytetyön merkitys työelämään on ajankohtainen ja tärkeä, sillä luontoelementtejä voi hyödyntää monella tapaa mielenterveyskuntoutujien arjessa. Opinnäytetyö tarjoaa tietoa luonnonmerkityksestä ja sen tärkeydestä ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä esitettyjä harjoituksia ja

toiminnallista osuutta voidaan soveltaa monin tavoin jatkossa osana mielenterveyskuntoutujien virkistystoimintaa.

Sosiaali- ja kuntoutuspalveluissa luonnon rauhoittavat vaikutukset helpottavat asiakkuussuhteen solmimista, joka perustuu luottamukseen. Ihmisille haasteellisten, sosiaalisten sekä fyysisten taitojen harjoittelu voi olla antoisampaa, kun tekeminen tapahtuu luontoa lähellä olevissa toimintaympäristöissä. Luonto tuo keinoja myös identiteetin vahvistamiseen. Onnistumisen kokemukset ovat vahva tuki itsetunnolle ja kasvulle. (Suomalainen Green Care. Luontohoivan ja luontovoiman laatutyökirja, 2018.) Opinnäytetyön asiakaslähtöisyyden taustalla oli luonnosta saatujen hyötyjen terveysvaikutukset.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei sisälly välttämättä tutkimusmenetelmiä. Tiedonkerääminen ja aineisto tulee harkita tarkoin, sillä jos toiminnalliseen opinnäytetyöhön yhdistetään lisäksi selvitys, voi aineisto kertyä liian laajaksi. Opinnäytetyön tekijän tulee kartoittaa taloudelliset, ajalliset ja henkiset resurssit sekä tunnistaa ja tunnustaa osaamisensa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida niin tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Airaksinen & Vilka 2003, 56-58.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään toimintasuunnitelma, jossa tuodaan esille työn idea ja tavoitteet. Suunnitelmassa ilmenevien asioiden tulee olla tiedostettuja, perusteltuja sekä harkittuja. Suunnitelmassa tulee vastata kysymyksiin, "mitä tehdään", "miksi tehdään" ja "miten tehdään". Suunnitelman suurin merkitys on, että opinnäytetyön tekijä sisäistää mitä on työssään tekemässä. (Airaksinen & Vilka 2003, 26-27.)

5.2 Virkistyspäivän suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi alkoi kirjallisuuskatsauksella, jossa etsittiin tietoa luonnon terveyshyödyistä. Tämän jälkeen aloitettiin toimintatuokion suunnittelu.

Suunnittelussa pidettiin tärkeänä tuoda esille luonnon terveyshyödyt osaksi virkistyspäivää. Suunnitteluvaiheessa pidettiin tärkeänä, että toiminnallinen osuus pohjautuu kirjallisuuskatsauksen tuloksiin. Tapahtuma suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppanin sekä asukkaiden kanssa. Asukkaat sekä asumisyksikön yksikönjohtaja kokoontuivat yhteisiin tiloihin ja heille kerrottiin opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta ja sen tarkoituksesta. Virkistyspäivän tavoitteeksi asetettiin kuntoutujien yhteisöllisyyden vahvistaminen osana luonnossa järjestettyä toimintaa. Tavoitteena oli tarjota kuntoutujille mahdollisuus hyödyntää luontoelementtejä myös jatkossa osana arkea.

Suunnitteluvaiheen kokoontumisessa, joka järjestettiin mielenterveysyksikössä asukkaita tuli paikalle viisi, joista neljä asukasta oli lähdössä toimintatuokioon mukaan. Pääasiallisesti he olivat iäkkäämpiä mielenterveyskuntoutujia. Heidän kuntotasonsa oli vaihteleva ja muutamalla oli apuvälineitä käytössä. Nämä asiat huomioitiin luontopolkua valittaessa. Aikaa varattiin toimintatuokiolle kolme tuntia.

Esitellessä toimintatuokion suunnitelmaa, asukkailta kysyttiin heidän mielenkiinnon kohteitaan suhteessa luontoon. Asukkaat olivat kiinnostuneita luontoyhteydestä ja osa asukkaista oli aiemmin liikkunut luonnossa säännöllisesti. Asukkaille kerrottiin, että virkistyspäivä toteutetaan Kangasvuoren luontopolulla, joka sijaitsee Huhtasuon kaupunginosassa lähellä Jyväskylää. Kyseinen paikka valikoitui siksi, että maasto on tasaista ja helppokulkuista, jonka vuoksi se soveltuu myös heikommin liikkuvalla.

Virkistyspäivälle suunniteltiin kaksi eri harjoitusta luonnossa. Toinen harjoitus oli tunne- ja aistipolku ja toinen irti peloista ja huolista harjoitus nuotion lomassa. Tunnepolku idea löydettiin virkistyspäivää suunnitellessa kirjallisuudesta ja siihen yhdistettiin aisti osuus, johon lisättiin omaa ideointia tuoksupurkkeja hyödyntäen. Harjoituksen tarkoitus oli herättää aisteja ja saada aikaan muistoja kuntoutujissa luontoympäristön ympäröimänä.

Asukkaat vaikuttivat kiinnostuneilta suunnitellusta päivästä. Luontopolku käytiin kiertämässä ennen tapahtuman toteutusta, jotta virkistyspäivän aikana toiminta sujuisi suunnitellusti. Luontopolku on monimuotoinen, ympäristössä on runsas kasvillisuus sekä siellä sijaitseva vesimaisema tekevät polusta moni-ilmeisen ja omaleimaisen.

5.3 Virkistyspäivän toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille toteutettiin helmikuussa. Suunnitellusta osallistujamäärästä kaksi kuntoutujaa osallistui toimintapäivään. Kuntoutujat olivat valmiina odottamassa lähtöä asumisyksikössä, josta ajettiin asumisyksikön autolla Huhtakarpalon luontopolulle. Automatalla kuntoutujille kerrottiin toimintatuokioon osallistumisesta liittyen tuokion vapaaehtoisuuteen sekä salassa pidettäviin asioihin. Kuntoutujat allekirjoittivat kirjallisen suostumuksen osallistumiseen. Suostumuksesta kävi ilmi, että tapahtumaan osallistuminen on nimetöntä sekä tuokion aikana otettuja valokuvia käytetään opinnäytetyössä, mutta tämä tapahtuu kuntoutujien osalta anonyymisti.

Virkistyspäivä alkoi luontopolku osuudella, jossa toteutettiin tunne- ja aistipolku. Kuntoutujille kerrottiin kuinka tuoksut voivat vaikuttaa ihmisen mielialaan ja tuoda muistoja mieleen. Tunne- ja aistipolulla liikuttiin vaihtelevassa talvisessa lähiluonnossa. Polku käveltiin rauhallisesti hiljaisuudessa, luontoa aistien. Polulla pysähdyttiin paikoissa, jotka oltiin määritelty ja nimetty tietyn tunteen mukaan.

Tunnepolku sisälsi ilon, rakkauden, surun ja onnellisuuden paikat. (Juusola 2016, 65). Tuoksupurkkeja oli viisi, jokainen tuoksu oli omassa lasipurkissaan. Tuoksuina käytettiin kanelia, kahvia, etikkaa, karpalo-kinuskiteenlehtiä sekä makeaa vadelmaista teesekeitusta. Ensimmäisenä tuli ilon paikka, jossa kuntoutujat saivat miettiä asioita, jotka tekevät heidät iloisiksi. Ilon paikalla oli viisi

erilaista tuoksupurkkia, joista kuntoutuja sai valita itselleen yhden tuoksun ja kertoa mikä tuoksuista herättää hänessä tämän paikan tunteen. Ensimmäisellä pisteellä kuntoutujille avattiin purkit valmiiksi. Ensimmäisen pisteen jälkeen kuntoutujat avasivat purkkeja omatoimisesti ja tuoksuttelivat eri tuoksuja. Ilon tunteen tuoksuksi kuntoutujille valikoitui kaneli sekä karpalo-kinuskitee. Toinen kuntoutuja perusteli valitsemaansa tuoksua siten, että hän yhdistää kanelin joulun aikaan ja kertoi olevansa jouluihminen. Toinen kuntoutuja ei osannut perustella valitsemaansa tuoksua, hän sanoi, että tuoksu tuo hänelle mieleen ilon tunteen.



Kuva 1. Tuoksupurkit

Onnellisuuden paikalla kuntoutuja kertoi tuoksuksi jälleen kanelin, sillä hänelle onnellisuutta toi piparkakut ja jouluntunne. Toinen kuntoutuja ei osannut kertoa tunteesta enempää kuin tuoksun, joka hänelle tuli mieleen. Surun tuoksuksi kuntoutujat valitsivat etikan, toinen kuntoutuja kertoi, että surun tunne on hänelle tuttu ja etikan tuoksu toi mieleen surun ja kuoleman. Molemmat kuntoutujat valitsivat rakkauden tuoksuksi karpalo-kinuskilehtiteen. Rakkauden tunnetta kuntoutujat eivät halunneet analysoida enempää. Tunnepolun jälkeen istuttiin nuotiolla ja kuntoutujat söivät eväät.

Viimeisenä toteutettiin irti peloista ja huolista harjoitus. Pelko on tärkeä ja hyödyllinen tunne, silloin kun jokin uhkaa hyvinvointia. Jos pelko on pitkäkestoista tai määrittelemätöntä sekä heikosti tunnistettua pelkäämisestä voi muodostua tapa, joka rajoittaa elämää. (Juusola 2016, 65.) Kuntoutujille kerrottiin, että pelon ja vihan tunteen voi päästää irti kyseisen harjoituksen kautta. Kuntoutujat etsivät luonnosta kepin ja nimesivät sen pelkonsa mukaan. Kuntoutujat eivät halunneet kertoa pelon ja huolen tunteesta ääneen, vaan heittivät kepit hiljaisuudessa.



Kuva 2. Luontopolun varrelta

Kuntoutujilta kerättiin päivän lopuksi palaute. Kuntoutujat saivat kertoa omin sanoin mikä oli mukavaa ja missä olisi ollut parannettavaa. Toinen kuntoutuja kertoi, että oli virkistävää lähteä ulos, että se tekee aina toimintakyvyille hyvää. Hän kertoi, että luontopolku oli aluksi hieman liian jyrkkä. Toinen kuntoutujat kertoivat päivän olleen mukava ja sopivan mittainen. Tämän lisäksi kerättiin sanatonta palautetta, jossa kuntoutuja näytti tikkataulun avulla tikalla sen numeron tikkatauluun, joka kuvastaa tuokion arvosanaa. Tikkataulu palautte helpotti palautteen antamista, sillä palautetta ei tarvitse välttämättä antaa suullisesti, jos sitä ei haluaisi tehdä. Kuntoutujat antoivat arvosanaksi kahdeksan.



Kuva 3. Numeraalinen palaute tikkataulun avulla.

Palaute käytiin läpi yhdessä asumisyksikön henkilökunnan kanssa, jotta henkilökunta voisi jatkossa hyödyntää samankaltaisia harjoituksia luontoelementtejä hyödyntäen. Henkilökunnalle kerrottiin harjoituksista, joita päivän aikana toteutettiin, jatkoa ajatellen asumisyksikkö voi käyttää virkistyspäivänä toteutettuja harjoituksia osana mielenterveyskuntoutujien toimintaa ja soveltaa niitä omiin käyttötarkoituksiin. Henkilökunta sai opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus osiosta hyödyllistä tietoa luonnon vaikutuksesta mielenterveyteen.

5.4 Toimintatuokion arviointi

Saapuessa asumisyksikköön saatiin tietää, että osallistujamäärä on vähentynyt. Yksikön työntekijät kertoivat, että kaksi kuntoutujaa osallistuu alkuperäisen neljän osallistujan sijaan. Syyt olivat henkilökohtaisia. Virkistyspäivä erosi

suunnitellusta toteutuksesta siten, että irti peloista ja huolista harjoitus oli tarkoitus aluksi pitää nuotion äärellä. Tarkoituksena oli heittää kepit nuotioon, jossa pelot ja huolet palavat pois. Tätä ei voitu toteuttaa harjoituksen hienovaraisuuden ja eettisen näkökulman vuoksi, sillä nuotiolla oli paljon muitakin ihmisiä. Muilta osin virkistyspäivä toteutui suunnitelman mukaan.

Ennen toteutusta mietittiin, kuinka kuntoutujat suhtautuvat harjoituksiin ja luonnossa liikkumiseen. Kuntoutujat kertoivat olleensa aktiivisia luonnossa liikkujia ja käyneensä aiemminkin luontopoluilla. Tieto toi positiivista näkökulmaa päivän kulkuun. Kuntoutujat kertoivat, että päivään oltiin panostettu muun muassa tikkataulupalautteen ja tuoksujen myötä. He kokivat virkistyspäivän hyvin suunnitelluksi. Ennen virkistyspäivää mietittiin myös talvista maastoa ja kuinka hankalakulkuinen maasto olisi, kun on paljon lunta. Polku oli hyvässä kunnossa ja se tarkistettiin vielä edellisenä iltana. Kuntoutujat olivat myös pukeutuneet lämpimästi.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toiminnallisen osuuden tulokset olivat samankaltaisia kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella. Aisti- ja tunnepolulla kuntoutujille nousi mieleen erilaisia tunteita sekä muistoja, se sai aikaan keskustelua ja kuntoutujat kokivat luontoympäristön rauhoittavana. Kaiken kaikkiaan virkistyspäivä oli onnistunut.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien sääntöjen ristiriitaa pyritään vähentämään tekemällä ennen opinnäytetyön aloittamista yhteistyösopimus, jossa on osallisena toimeksiantaja ja ammattikorkeakoulun opiskelija, missä sovitaan keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä. Hyvä tieteellinen käytäntö rakentuu eettisten periaatteiden pohjalle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.) Opinnäytetyössä etiikka näkyy sopimusten noudattamisessa aikatauluissa sekä sovituissa sisällöissä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 16).

Suostumuslomakkeena käytettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön yhteistyösopimusta, jonka työyhteisön edustaja hyväksyi ja allekirjoitti. Sopimuksessa oli sovittuna opinnäytetyön aihe ja aikataulu toimintatuokiolle sekä kustannukset, jotka toimintatuokio aiheutti. Sopimus laadittiin myös virkistyspäivään osallistuneille kuntoutujille, jonka he allekirjoittivat. Sopimuksesta tuli ilmi toimintatuokioon osallistuminen anonyymina ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Kuntoutujille kerrottiin, että heidän henkilötietonsa ovat suojassa koko prosessin ajan.

Henkilötiedolla tarkoitetaan henkilöä, hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia tietoja, jotka voidaan tunnistaa häntä koskeviksi. Henkilötiedon määritelmään kuuluvat sellaiset henkilötiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa suoraan, mutta myös sellaiset tiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa välillisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.) Sopimuksella varmistettiin, että osallistujien tietoturva ja yksityisyys on salattu.

Terveydenhuollon ammattiryhmien eettiset ohjeet perustuvat yhteisiin arvoihin, vaikka ne painottuvat eri tavoin. Keskeisinä niissä on ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, ihmiselämän suojeleminen ja terveyden edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.)

Virkistyspäivää suunniteltaessa huomioon otettiin eettiset näkökulmat. Mielen-terveyskuntoutujat saivat vaikuttaa päivän kulkuun kertomalla omia mielipiteitään ja tunteitaan liittyen suunniteltuun ohjelmaan. Kuntoutujat kokivat luontoon lähtemisen mielekkäänä. Virkistyspäivänä kuntoutujat huomioitiin yksilöinä ja heidät kohdattiin tasa-arvoisesti. Tapahtumaa suunniteltaessa ryhmäkoko otettiin huomioon, jotta yksilöllinen kuntoutujan kohtaaminen olisi mahdollista.

Lähdekriittisyyden perustana ovat eri näkökulmien arviointi sekä kyseenalaistava suhtautuminen käytäntöön ja löydettyyn informaatioon. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 13). Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä, tämän takia huomioitiin lähdekriittisyys. Lähdekriittisyys sekä luotettavuus näkyi työssä siten, että siihen valittiin tutkimustietoa sisältävät tieteelliset julkaisut sekä ammatillista tietoa sisältävät julkaisut. Tiedonhaussa käytettiin viitetietokantoja eikä googlen hakuihin tai muihin epäluotettaviin internet lähteisiin turvauduttu. Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös kirjoja. Kirjojen ja internetlähteiden julkaisuvuodet otettiin huomioon, jotta kerätty tieto olisi relevanttia. Kirjojen julkaisuvuosina käytettiin 2003-2016 julkaistuja kirjoja.

6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja aiheen takia mielenkiintoinen. Tarkoituksena oli tuottaa opinnäytetyö, joka tarjoaa mielen-terveyskuntoutujille toiminnallisen osuuden, josta kuntoutujat hyötyisivät. Toiminnallisesta osuudesta kuntoutujat saivat esimerkkejä luontoliikuntaan. Heille tarjottiin tietoa ja kokemuksia luonnon terveyshyödyistä ja kuinka hyödyntää niitä arjessa. Kuntoutujat olivat motivoituneita keskustelemaan luonnossa liikkumisesta ja miettivät yhdessä

luonnon terveyshyötyjä. Aihe tuntui helpolta lähestyä, sillä luonto on tärkeä osa omaa arkea. Opinnäytetyön aihe oli mieleinen ja yhteisenä ajatuksena alusta asti oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jossa opitaan ryhmänohjausta ja organisointia. Aikataulujen sovitus opinnäytetyön tekemiseen oli ajoittain haastavaa mutta yhteinen aika löydettiin, jolloin opinnäytetyötä tehtiin yhdessä. Yhteistyö oli luontevaa ja motivaatio sekä mielenkiinto oli yhteneväistä.

Yhteistyökumppani toivoi toiminnallista osuutta opinnäytetyöhön, sillä he pitivät tärkeänä mielenterveyskuntoutujien osallisuutta. Yhteistyökumppanin kanssa päädyttiin järjestämään virkistyspäivä, joka edistäisi kuntoutujien psyykkistä hyvinvointia luontoelementtejä hyödyntäen. Yhteistyö työelämän kumppanin kanssa oli sujuvaa. Yhteydenpito tapahtui pääsääntöisesti sähköpostitse ja puhelimitse. Mielenterveysyksikössä käytiin tapaamassa yksikön johtajaa ja kuntoutujia, jolloin tapahtumaa suunniteltiin. Yhteistyöhön oltiin tyytyväisiä, sillä ajatukset toimintatuokion suhteen olivat yhteneväisiä. Virkistyspäivä oli onnistunut ja siitä jäi hyvä mieli kuntoutujille sekä palaute oli positiivista.

Tiedonhaku oli haastavaa, sillä aiheesta mielenterveys ja luonto löytyi niukasti tutkimustietoa suomeksi. Tieto aiheesta oli kirjoitettu usein lehtiartikkeleihin eikä välttämättä luotettaviin tutkimuksiin. Kansainväliset lähteet olivat haastavia sillä tutkimuksia ja tietoa oli paljon ja tekstin kääntäminen suomeksi oli haastavaa. Monissa kansainvälisissä tietokannoissa ongelmaksi muodostui tekstiin käsiksi pääsy. Teoriatietoa löytyi kuitenkin riittävästi ja aihe rajattiin heti alkuun, jotta teoriaosuus pysyi selkeänä.

6.3 Ammatillisen kasvun tavoitteiden arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Ammatillisen kasvun tavoitteena oli oppia ymmärtämään luonnon vaikutuksia syvemmin ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä lisätä tietoisuutta eri menetelmistä, joita luonnossa voidaan hyödyntää. Kirjallisuuskatsauksen tuloksien myötä saatiin paljon tietoa luonnon vaikutuksista hyvinvointiin. Tämän

myötä opittiin eri menetelmiä, joita luonnossa voidaan hyödyntää. Pelkkä luonnossa oleskelu voi rauhoittaa ja virkistää mieltä, siihen voi lisätä erinäisiä aisti- ja tunne harjoituksia. Opinnäytetyöprojektissa opittiin, kuinka luonto vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli kehittyä ryhmänohjauksessa sekä suunnitella virkistyspäivä pohjautuen kirjallisuuskatsauksen teoriatietoon. Ammatillisen kasvun tavoite ryhmänohjauksen suhteen toteutui hyvin. Ryhmänohjauksesta opittiin johdonmukaisuutta ja organisointia. Toimintatuokio perustui kirjallisuuskatsauksesta saatuun tietoon, tavoite oli onnistunut sillä tieto vastasi toiminnallisen päivän ajaksi asetettuja tavoitteita liittyen terveyshyötyihin. Tavoitteena oli ammatillisen kasvun osalta oppia hyödyntämään keinoja, jotka tukevat mielenterveyskuntoutujan arkea. Keinoja löydettiin kirjallisuudesta ja tutkimustiedosta, ammatillisen kasvun tavoite toteutui suunnitellusti.

Opinnäytetyötä voisi hyödyntää tulevaisuudessa aiheen innovatiivisuuden vuoksi. Aihe on ajankohtainen ja luontoteema sosiaali- ja terveydenhuollossa on noussut esiin aiempaa enemmän. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia luonnon terveyshyötyjä laajemmin ja pidempikestoisesti, näin saataisiin aiheesta laajempi tutkimus. Saaduista tuloksista voisi koota oppaan, jota hyödyntää erinäisissä yksiköissä. Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli mielenterveysyksikkö ja asiakkaina mielenterveyskuntoutujat. Virkistyspäivän teemaa voisi hyödyntää muuhunkin asiakasryhmään. Lapset ja nuoret, vanhuksat, kehitysvammaiset tai mikä muu tahansa ryhmä hyötyisi laajemmin järjestetystä virkistyspäivästä luonnossa. Luonnon terveyshyödyt vaikuttavat ihmiseen ryhmästä riippumatta. Opas antaisi tietoa luonnon moninaisista terveyshyödyistä. Opinnäytetyön aiheen vieminen työelämään on merkityksellistä koska mielenterveysongelmat ovat yleisiä Suomessa. Opinnäytetyöntekijöinä pystymme viemään tietoa työyhteisöön työpaikasta riippumatta, sillä terveyshyödyt edistävät terveyttä kokonaisvaltaisesti.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. (2016). Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia ja valmennuskeskus Helsingin majakka 2016.
- Arvonen, S. (2014). Metsämieli. Metsäkustannus oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas-diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Dia-konia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 3.3.2019. Hämäläinen, K., Kanerva, M., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2017). Mielenterveyshoitotyö. (5.-6.uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.
- Hannukkala, M., Parkkonen, R., Solantausta, T., Valkonen, J. & Wahlbeck, K. (2017.) Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Saatavilla 20.10.2018. <https://www.duodecim-lehti.fi/api/pdf/duo13731>
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2008). Mieli ja terveys. Helsinki Edita 2008.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2014). Mieli ja terveys (4. uud.p.). Edita: Helsinki.
- Herrman, H., Moodie, R. & Shekhar, S. (2004). Promoting Mental Health. World Health Organization 2004. Saatavilla 12.2.2019. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- Holmberg, J. (2016). Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Helsinki Edita 2016.
- Huttunen, M. (24.9.2017). Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 28.2.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Jäppinen, J-P., Ojala, A., Reinikainen, M. & Tyrväinen, L. (2014). Luonto lähelle ja terveydeksi. Saatavilla 20.10.2018. file:///C:/Users/ANNA&J~1/AppData/Local/Temp/SYKEra_35_2014-1.pdf

- Komulainen, J., Lanki, T., Sipilä, R. & Tyrväinen, L. (2018.) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. Saatavilla 20.10.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo14421>
- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. Saatavilla 28.2.2019 L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki. Saatavilla 20.10.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Laitila, M. & Pietilä, A-M. (2012). Työntekijöiden käsityksiä asiakkaan osallisuudesta mielenterveys- ja päihdetyössä. Tutkiva Hoitotyö, 10 (1), 22 Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. Käsitteitä mielenterveydestä. Saatavilla 20.10.2018. mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/
- Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Saatavilla 27.9.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx
- Nieminen, T., Nikki, L., Paavilainen, E. & Kylmä, J. (2016). Työterveyshoitajien kokemuksia työikäisten mielenterveyden edistämisestä työterveyshuollossa. Hoitotiede, 28 (1), 52.
- Pietilä, A-M., Pirskanen, M. & Varjoranta, P. (2012). Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen. Tutkiva hoitotyö, 10 (2), 40
- Salovuori, T. (2014). Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta 2014
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2001). Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Saatavilla 8.3.2019. <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2007). Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Saatavilla 20.10.2018. https://thl.fi/documents/470564/817072/Asumista_ja_kuntoutusta_+stm+2007+13.pdf/6740f734-8533-482c-9d65-bd86a757e235
- Suomalainen Green Care. (2018). Luontohoivan ja luontovoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Green Care

Finland ry. Saatavilla 6.3.2019. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys. Hyvinvointi. Ympäristö ja luonto. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Saatavilla 20.10.2018.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 28.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ohjeet ja aineistot. Muut ohjeet ja suositukset. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 2.2.2019. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Tyrväinen, L., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Kurttila, M. (2014). Hyvinvointia metsästä Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura 2014.

Vierula, H. (10.8.2018). Kädet likaantuvat mutta mieli lepää. Saatavilla 20.10.2018. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/kadetlikaantuvat-mutta-mieli-lepaa/>

LIITE 1

Osallistuminen opinnäytetyöhön liittyvään virkistyspäivään 2.2.2019

Osallistun Diakonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden järjestämään virkistyspäivään 2.2.2019 ja tiedostan seuraavat asiat:

- Virkistyspäivään osallistuminen on täysin vapaaehtoista
- Virkistyspäivä liittyy opiskelijoiden tekemään opinnäytetyöhön, ja virkistyspäivän aikana tehtyjä toimintoja ja aktiviteettejä analysoidaan opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä kerrotaan mm. mitä virkistyspäivä pitää sisällään ja mitä päivän aikana on tehty
- Virkistyspäivän aikana opiskelijat ottavat valokuvia, valokuvissa ei näy osallistujien kasvoja eikä opinnäytetyössä mainita osallistujien nimiä tai henkilötietoja, osallistuminen tapahtuu täysin anonyymisti
- Opiskelijat keräävät virkistyspäivästä palautteen ja palaute analysoidaan opinnäytetyössä täysin nimettömänä
- Virkistyspäivän aikana juttelemme luonnonmerkityksestä ihmisen elämään, tunteista liittyen eri asioihin, osallistujien kertomia tunteita tuodaan esille opinnäytetyössä, tämäkin on täysin anonyymia niin kuin kaikki opinnäytetyössä esiteltävä materiaali liittyen virkistyspäivään

Allekirjoittamalla tiedostan ja hyväksyn yllämainitut asiat _____

Päivämäärä _____

Allekirjoittamalla tiedostan ja hyväksyn yllämainitut asiat _____

Päivämäärä _____