

Lujuutta luonnosta

Green Care -oppaan kehittäminen Metsomäen Kodit Oy:lle ja Vehkoonranta Oy:lle

Sari Selänpää
Heidi Toivainen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK), sosionomin tutkinto-ohjelma
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Selänpää, Sari Toivainen, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2019
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Lujuutta luonnosta Green Care -oppaan kehittäminen Metsomäen kodit Oy:lle ja Vehkoonranta Oy:lle		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma, sosionomin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Heidi, Kihlström ja Tiina, Kuukkanen		
Toimeksiantaja(t) Metsomäen kodit Oy		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Metsomäen Kodit Oy:n ja Vehkoonranta Oy:n kanssa. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan toimipisteisiin Green Care -opas, jonka tarkoituksena on lisätä henkilökunnan valmiuksia edistää asiakkaiden kuntoutumista ja hyvinvointia. Aihe valikoitui tutkijoiden mielenkiinnon ja toimeksiantajan tarpeiden pohjalta. Tutkimuskysymyksinä olivat, minkälaiset Green Care -menetelmät ovat sopivia toimeksiantajan yksiköihin, mitä seikkoja tulee huomioida menetelmiä valitessa sekä minkälaiset resurssit on käytettävissä menetelmien käyttöönottoon. Työn tarkoitus oli edistää kuntoutujien hyvinvointia, elämänlaatua ja sosiaalista pääomaa sekä tuoda kilpailukykyä ja monipuolistaa toimeksiantajan yksiköiden tarjoamia kuntoutuspalveluita.</p> <p>Kehittämistyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistoa kerättiin toimeksiantajan yksiköistä ryhmissä toteutettujen teemahaastattelujen avulla ja analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia. Aineistosta kävi ilmi asiakkaiden ja työntekijöiden suuri kiinnostus luonto-, eläin- ja puutarha-avusteisia menetelmiä kohtaan.</p> <p>Tulosten pohjalta rakennettiin työn lopputuotoksena Green Care -menetelmäopas, joka toimii työkaluna menetelmien käyttöönottoon ja lisää henkilökunnan sekä asiakkaiden ymmärrystä Green Care -toiminnan taustoista, hyödyistä ja vaikuttavuudesta. Sen avulla toimeksiantajan yksiköt voivat toteuttaa yhtenevää, asiakaslähtöistä ja valtaosalle soveltuvaa luontolähtöistä toimintaa kuntoutuksen tukena.</p> <p>Johtopäätöksenä todettiin, että toimeksiantajan yksiköissä oli paljon Green Care -toimintaan kuuluvia elementtejä ja kiinnostusta asiaa kohtaan. Yksiköistä puuttui tavoitteellisuus, riittävät tietotaidot ja valmiudet toiminnan toteuttamiseen, joihin opas tarjoaa tukea.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Green Care, sosiaaliala, toimintaterapia, mielenterveyskuntoutus, päihdekuntoutus, asiakaslähtöisyys, haastattelututkimus		
Muut tiedot Toimeksiantajan toiveesta opas ei ole julkisesti jaossa, eikä opinnäytetyön liitteenä.		

Author(s) Selänpää, Sari Toivainen, Heidi	Type of publication Bachelor's thesis	Date April 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: x
Title of publication Strength from nature Developing Green Care method guidebook for Metsomäen kodit Oy and Vehkoonranta Oy		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy, Degree programme in social services		
Supervisor(s) Heidi, Kihlström and Tiina, Kuukkanen		
Assigned by Metsomäen kodit Oy		
Abstract <p>The thesis was implemented in collaboration with Metsomäen Kodit Oy and Vehkoonranta Oy. The aim was to develop a Green Care method guidebook for the assignor's work units. The guidebook's purpose is to increase the staff's competence to promote the clients' rehabilitation and well-being. The topic of the study was selected based on the assignor's needs and the authors' personal interests. The research questions were: What kinds of Green Care methods are suitable for assignor's units?, What factors need to be considered while choosing the methods? and What kinds of resources are available when implementing the methods.? The purpose of the study was to promote the clients' well-being, quality of life and social capital as well as bring competitiveness and diversify to the assignor's rehabilitation services.</p> <p>The study had a qualitative research approach. The data was collected from all the three units of the assignor. The method used in the data collection was a theme interview, and the analysis method was an inductive content analysis. The data highlighted staff and clients' great interest in nature and animal-assisted and gardening-based methods.</p> <p>The method guidebook was made based on the results of the study. The guidebook will work as a tool for increasing staff's and clients' understanding of the background, benefits and effectiveness of Green Care. It will promote the assignor's possibilities to implement systematic, client-based and applicable nature-based occupations in supporting the clients' rehabilitation process.</p> <p>In conclusion, it can be stated that the assignor's units had many Green Care elements and great interest in it. However, they lacked the goal orientation, competence and resources needed for implementing Green Care. The guidebook offers assistance in these matters.</p>		
Keywords/tags (subjects) Green Care, social services, occupational therapy, mental health rehabilitation, substance abuse rehabilitation, interview research		
Miscellaneous At the request of the assignor, the guidebook is not publicly available.		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Green Care	5
3	Asiakaslähtöisyys kuntoutuksessa.....	7
3.1	Asiakaslähtöisyys	7
3.2	Kuntoutuksen sisältö ja tavoitteet	8
3.3	Yhteisöhoito	9
4	Luontoympäristön vaikutus toimintaan	10
4.1	Ihminen.....	11
4.2	Toiminta.....	12
4.3	Ympäristö.....	12
5	Opinnäytetyön toteutus	14
5.1	Kehittämisympäristö	14
5.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	15
5.3	Kehittämistoiminnan prosessi	15
5.4	Kehittämismenetelmät.....	18
5.5	Aineiston analyysimenetelmät.....	21
5.6	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	22
6	Opas.....	25
6.1	Eläinavusteiset menetelmät.....	26
6.2	Luontoavusteiset menetelmät	28
6.3	Puutarha-avusteiset menetelmät	30
7	Pohdinta.....	31
	Lähteet	34
	Liitteet	37
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	37

Liite 2. Aineiston pelkistäminen haastatteluteemojen sekä oppasta heränneiden ajatusten mukaan	38
Liite 3. Alaluokat.....	38
Liite 4. Yläluokat	38

Kuviot

Kuvio 1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E	13
Kuvio 2 Kehittämispöytäkirjan aineistonkeruu, haastattelujen osallistujamäärät .	20
Kuvio 3 Esimerkki aineiston redusoinnista	21
Kuvio 4 Esimerkkitaulukko aineiston analysoinnin vaiheista	22
Kuvio 5 Kuvaus oppaan rakenteen muodostumisesta	26

1 Johdanto

Green Care on ammatillista toimintaa, joka yhdistää eläin-, luonto- ja puutarha-avusteisen toiminnan ja jonka tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen (Green Care n.d.; Sempik, Hine & Wilcox 2010, 2). Green Care on ilmiönä laaja ja paljon tutkittu, joten se antaa mahdollisuuden aiheen lähestymiseen tutkijoita kiinnostavasta ja toimeksiantajaa palvelevasta perspektiivistä. Sitä voidaan käyttää kuntoutustyön lisäksi myös työelämän kehittämiseen (Green Care n.d.), mikä antaa lisää painoarvoa työlle. Koska mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asema yhteiskunnassamme on eriarvoinen ja heidän mahdollisuutensa vaikuttaa yhteiskuntamme toimintaan ovat tuottavampia yhteiskunnan jäseniä heikommat, (Jämsen 2014, 46), haluttiin opinnäytetyössä soveltaa Green Care -menetelmiä juuri heidän kuntoutumistaan tukeviksi. Tutkijat pystyvät myös hyödyntämään työhön valikoituja menetelmiä tulevaisuudessa ja ottamaan ne osaksi ammatillista osaamistaan.

Townsendin ja Polatajkon (2007) mukaan Dunton (1919) määritteli toimintaterapiassa kaksi pääolettamusta, joiden mukaan toiminta on ihmisen perustarve ja toiminta voi olla terapeutista. Nämä perusolettamukset ovat ohjanneet toimintaterapeuttien työtä ammatin alkuajoista lähtien. (Townsend & Polatajko 2007, 20.) Myös Creekin ja Lougherin (2008) mukaan tarkoituksenmukaiseen toimintaan osallistuminen on luontainen osa itsensä toteuttamista ja tekemisen kautta ihminen pystyy tuntemaan itsensä päteväksi toimijaksi, sekä hän saa mahdollisuuden hallita elämäänsä mahdollisimman paljon. Sempikin ja muiden (2010, 30) mukaan Green Care -interventiot tarjoavat asiakkaalle mahdollisuuden mielekkääseen ja tuottavaan toimintaan osallistumiseen, mikä on edellä mainittujen kirjoittajien mukaan toimintaterapian ydintä. Lisäksi Sempik ja muut (2010) kirjoittavat Christiansenin ja muiden (2005) määrittelevän toimintaterapiainterventioiden liittyvän yksilön kykyjen parantamiseen, ympäristön muokkaamiseen tai toiminnallisten prosessien ja tavoitteiden uudelleenarviointiaan. Nämä ovat samoja tavoitteita, joihin Green Care -toiminnassakin halutaan päästä. (Sempik ym. 2010, 55.)

Opinnäytetyö on tutkimuksellista kehittämistoimintaa, joka toteutettiin yhteistyössä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palveluasumista tarjoavien Metsomäen Kodit

Oy:n ja sen yhteistyöyrityksen Vehkoonranta Oy:n kanssa. Opinnäytetyössä puhuttaessa toimeksiantajasta, tarkoitetaan sekä Metsomäen Kodit Oy:tä että Vehkoonranta Oy:tä. Toimeksiantajan yrityksiin kuuluu kolme erillistä yksikköä, Metsomäen Palvelukoti, Villa Soilu sekä Vehkoon Asunnot. Toinen tutkijoista on työskennellyt vuodesta 2012 Vehkoon Asunnoilla, joten tätä kautta saatiin etukäteen paljon tietoa tämän yksikön toiminnoista. Kaksi muuta yksikköä olivat molemmille tutkijoille tuntemattomampia. Alun perin opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Green Care -toimintamalli Vehkoon Asunnoille, mutta toimeksiantajan toiveesta opinnäytetyö laajennettiin koskemaan kaikkia kolmea yksikköä. Koska täysin samanlaista toimintamallia ei voida luoda eri yksikköihin, piti hylätä ajatus toimintamallin luomisesta. Tästä syystä päätettiin tehdä Green Care -menetelmäopas kaikkien kolmen yksikön työntekijöiden käyttöön.

Koska työssä haluttiin toimia asiakaslähtöisesti ja tarjota kokemuksia osallisuudesta, aineisto kerättiin haastattelemalla toimeksiantajan yksiköiden asiakkaita ja työntekijöitä ryhmämuotoisesti. Haastattelut mahdollistivat asiakkaiden mielipiteiden ja toimipisteiden resurssien selvittämisen. Kuten Jämsen (2014, 39) kirjoittaa Rouvinen-Wileniusta (2014) mukailleen, osallisuus tarkoittaa yksilön kokemusta yhteenkuuluvuudesta ja mahdollisuuksista vaikuttaa itseään ja ympäristöä koskeviin asioihin ja päätöksiin. Yhteiskunnassa kulloinkin voimassa oleva asenneilmapiiri ja rakenteelliset haasteet vaikuttavat ja voivat jopa estää osallisuuden kokemuksen syntymisen. Parhaimmillaan rakenteet kuitenkin edistävät kokemusta yksilötasolla. Kokemukseen vaikuttaa myös yksilön saama kohtelu yhteiskunnan jäsenenä, asiakkaana tai palvelujen käyttäjänä. (Jämsen 2014, 39, 42–43.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää kuntoutujien hyvinvointia, elämänlaatua ja sosiaalista pääomaa sekä tuoda kilpailukykyä ja monipuolistaa Metsomäen Kodit Oy:n ja Vehkoonranta Oy:n tarjoamia kuntoutuspalveluita. Työn tavoitteena on tehdä toimeksiantajan toimipisteisiin asiakaslähtöinen, osallisuutta tukeva Green Care -menetelmäopas, jonka tarkoituksena on lisätä henkilökunnan työkaluja ja valmiuksia edistää asiakkaiden kuntoutumista ja hyvinvointia. Työn aihe valikoitui tutkijoiden intressien, toimeksiantajan tarpeen ja yhteiskunnassa pinnalla olevien ilmiöiden perusteella. Opinnäytetyön produktin sisältöä valitessa tarkasteltiin kuntoutujien

toimintakykyä, toiveita ja yhteistyökumppanin tarpeita. Opinnäytetyössä huomioitiin toimintakyvyn diversiteetti, ja oppaaseen valittiin ainoastaan matalan kynnyksen menetelmiä, joihin suurin osa asiakkaista pystyy halutessaan osallistumaan.

2 Green Care

Green Care -toiminta on tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ihmisten hyvinvointia ja jota voidaan toteuttaa niin metsässä, puutarhassa, vesiympäristössä, maataloilla kuin myös kaupungissa ja sisätiloissa. Sisätiloissa toteutettava luontokokemus voi olla ikkunasta avautuva metsämaisema, luontoon liittyvien äänien tai kuvien hyödyntäminen sekä luonnonmateriaalien käyttäminen. (Luke, THL & GCF ry 2018, 4.) Green Care on aktiivinen prosessi, jonka tarkoituksena on parantaa fyysistä ja henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Luonto ei siis ole pelkkä passiivinen tausta toiminnalle. Vaikka luontokokemusten terveyttä edistäviä vaikutuksia tunnustetaan koko ajan enemmän, täytyy tiedostaa, ettei kaikissa luonnossa tapahtuva toiminta ole Green Carea. (Sempik ym. 2010, 11.)

Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat kokemuksellisuus (toiminta), luontoperustaisuus (luonto) sekä osallisuus (yhteisö). Perusedellytyksiä toimintatavalle ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Luke, THL & GCF ry 2018, 4.) Green Care -elementeistä tärkein on luonto. Luontoon kuuluvia elementtejä hyödynnetään interventioiden tavoitteiden saavuttamisen helpottamiseen, vahvistamiseen tai nopeuttamiseen. Tällöin terapia-, hoito- tai ohjaustilanne on luontoympäristössä tapahtuva tai sen aikana hyödynnetään luontoelementtejä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 323.)

Green Carea voidaan hyödyntää eri toimialoilla, kuten terapiapalveluissa, kuntouttavassa työtoiminnassa, ennaltaehkäisevässä ja terveyttä edistävässä toiminnassa sekä kasvatuspalveluissa. Niin yhdistykset, järjestöt, yksityiset yritykset kuin julkiset laitokset tai organisaatiot voivat toimia palvelun tuottajina. (Mts. 322–323.) Green Care -palveluita voidaan hyödyntää myös sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä esimerkiksi ennaltaehkäisevästi, jolloin säästetään rahaa (Green Care, n.d.). Käsite

Green Care on Suomessa vielä kohtalaisen uusi, sillä se on esitelty ensimmäisen ker-
ran vuonna 2006 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa. Green Care –
tyyppistä toimintaa on kuitenkin Suomessa ollut jo pitkään, luonnon ollessa oleelli-
nen osa suomalaisten hyvinvointia. (Vehmasto 2014, 8.) Suomessa käytössä olevia
menetelmiä ovat muun muassa ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta,
sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta sekä
ekopsykologian menetelmät (Green Care n.d.).

Green Care -palvelut voidaan jakaa LuontoHoivan ja LuontoVoiman osa-alueisiin.
LuontoHoivan palveluista puhuttaessa viitataan luontoon pohjautuvaan kuntoutuk-
seen tai kuntouttavaan toimintaan. Tällaiset palvelut sopivat etenkin kuntoutuspal-
veluja käyttäville asiakkaille, esimerkiksi mielenterveys- tai päihdekuntoutujille. Luon-
tohoivaan kuuluvat palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluja, joiden järjestämi-
nen on julkisen sektorin vastuulla. Luontohoivan palveluissa halutaan vahvistaa asiak-
kaan hoito- tai kuntoutusuunnitelmassa määriteltyjä osa-alueita, kuten terveyttä tai
toimintakykyä. Palvelun tuottajalla on oltava sosiaali- ja terveysalan koulutus, tai hä-
nen on tehtävä yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa. Toiminta
on sosiaali- ja terveysalan lakien ja säädösten mukaista. (Luke, THL & GCF ry 2018, 6-
8.)

LuontoVoiman palveluilla halutaan edistää yleistä elämänlaatua ja hyvinvointia luon-
toon perustuvilla menetelmillä. Näitä palveluja saava asiakas voi usein olla erityisen
tuen tarpeessa, mutta ei kuitenkaan niin haavoittuvassa asemassa kuin LuontoHoi-
van palveluja saava asiakas. Luontovoiman palveluita ovat hyvinvointi-, kasvat- ja
harrastuspalvelut, jotka ovat luontoon tukeutuvia ja tavoitteellisia. Palveluita voidaan
tarjota kaikille ja suurimmassa osassa tapauksia palveluiden käyttäjä maksaa ne itse.
Joskus voidaan vaatia erityisjärjestelyjä palveluiden käyttäjiä varten, jolloin on otet-
tava huomioon käyttäjien tuen tarve esimerkiksi esteettömyyteen liittyen. Sosiaali- ja
terveysalan koulutus ei ole edellytys luontovoiman palvelujen tuottamiselle. Palvelu-
jen tuottajan on noudatettava kunkin alan säädöksiä ja suosituksia ja hänen täytyy
tuntea luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit. Lisäksi häneltä tulee löytyä
kykyä ja taitoa asiakkaan ohjaamiseen. (Luke, THL & GCF ry 2018, 6-8.)

LuontoVoiman palveluissa jopa kertaluontoisten ja lyhytkestoisten luontokokemusten nähdään helpottavan stressiä ja antavan voimavaroja. Palvelujen avulla voidaan kuitenkin tukea asiakkaan oma-aloitteisten luontokokemusten lisäämistä myös ohjauksen jälkeen. (Luke, THL & GCF ry 2018, 8.) Vaikka monet tutkimukset osoittavat lyhytkestoisten ja kertaluontoisten luontokokemusten helpottavan stressiä ja antavan voimavaroja, on hoiva- ja kasvatuspalveluille tunnusomaista tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Green Care -palveluidenkin keskiössä on tavoitteellisuus, joka toteutuu käytännössä henkilökohtaisina ja ryhmäkohtaisina suunnitelmina ja toiminnan pitkäjänteisyytenä sekä loogisuutena. Tavoitteiden saavuttamiseksi tulee sekä palvelun tarjoajan että asiakkaan olla sitoutuneita toimintaan. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 325-326.)

3 Asiakslähtöisyys kuntoutuksessa

3.1 Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisessä työtavassa asiakas halutaan nähdä aktiivisena toimijana (Kanula 2012). Asiakslähtöisyyttä on mahdollista kuvata ihmisoikeus-, perusoikeus- ja vapausoikeuksien näkökulmista. Asiakkaan arvokkuuden tunteen on säilyttävä ja palveluntarjoajan on otettava huomioon asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet ja toivomukset. Myös asiakkaan henkilökohtaiselle vakaumukselle sekä tunnevaltaiselle ja tiedolliselle omaehtoisuudelle on annettava tilaa ja arvoa. Asiakslähtöisyyttä käsitellään laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. (Mitä tarkoittaa asiakslähtöisyys 2009.)

Toimintaterapiassa asiakas on tärkeimmässä asemassa kuntoutusprosessissa. Parhaimmillaan asiakslähtöisyys toimintaterapiassa tarkoittaa asiakkaan ja terapeutin yhteistä vuorovaikutuksella löydettyä ymmärrystä siitä, mikä on tärkeintä terapiassa. Toimintaterapiassa asiakkaan asettamat tavoitteet, tarpeet sekä valinnat ja päätökset ovat terapian lähtökohtina. Asiakslähtöisyyteen kuuluu myös se, että asiakas ja

terapeutit ovat tasavertaisia kumppaneita ja että he molemmat osallistuvat aktiivisesti terapian jokaiseen vaiheeseen. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 89-92.)

Hautalan ja muiden (2016) mukaan Cole ja Tufano (2008) tiivistävät asiakaslähtöisyyden kuuteen periaatteeseen. Nämä periaatteet ovat asiakkaan autonomia ja mahdollisuus valintaan, usko moninaisuuteen, terapeutin kumppanuus ja jaettu vastuu, mahdollistaminen ja valtaistumisen tukeminen, ympäristön huomioiminen sekä saavutettavuus ja joustavuus. (Mts. 94-95.) Opinnäytetyön aineiston keruuvaiheessa haettiin korostaa juuri asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja mahdollisuutta vaikuttaa työn lopputulokseen. Tämän myötä asiakkaille tarjottiin kokemus osallisuudesta ja valtaistumisesta.

3.2 Kuntoutuksen sisältö ja tavoitteet

Kuntoutuksen tavoitteena on aina yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen sekä itsenäisempi arjessa pärjääminen. Kuntoutus voi olla tarpeen missä tahansa elämänvaiheessa ja erilaisten kriisitilanteiden aikana. Kuntoutujasta riippuen kuntoutus voi painottua opiskelukyvyn, työllistymisen tai osallistumismahdollisuuksien parantamiseen. (Mitä kuntoutus on 2016.)

Kuntoutus on laaja käsite, jonka sisältö ja palveluntarjoaja määrittää asiakkaan tarpeen mukaisesti. Tietyt lainalaisuudet kuitenkin löytyvät kaikista kuntoutuksen muodoista. Kuntoutus toteutetaan aina prosessinomaisesti, eli sen on tarkoitus edetä vaiheittain. Prosessin aloittamiseen tarvitaan asiantuntijan, yleisimmin lääkärin lausunto, jossa tilannetta ja tuen tarvetta arvioidaan. Prosessin alussa tehdään aina suunnitelma, johon koko kuntoutus perustuu. Asiakkaan tilanteesta riippuen kyseessä voi olla opiskelu, jatko, työllisyys tai elämänhallintaan liittyvä asiakassuunnitelma. (Mitä kuntoutus on 2016.)

Yhteiskunnassamme päihdeongelmaisen hoidon järjestäminen on kuntien vastuulla. Ongelmia hoidetaan sosiaaliasemilla, terveydenhuollossa ja päihdeongelmiin erikoistuneissa yksiköissä (Alkoholiongelmaisen hoito 2018.) Myös mielenterveysongelmien

hoito ja kuntoutus tapahtuu kunnan sosiaali- ja terveydenhuollossa. Sosiaalihuollon vastuulla on asianmukaisen hoidon, kuntoutuksen ja asumispalvelun järjestäminen (Mielenterveyspalvelut n.d.)

Niin kuin sosiaalihuoltolaki määrittelee, sosiaalisen kuntoutuksen tarkoitus on vahvistaa sosiaalista toimintakykyä, ehkäistä syrjäytymistä ja edistää osallisuutta. Kuntoutusta voidaan toteuttaa monin erilaisin keinoin sosiaalityön ja -ohjauksen saralla. Asiakkaille voidaan tarjota esimerkiksi ryhmätoimintoja ja tukea sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin, sekä valmennusta elämänhallintaan ja arjen toiminnoista selviämiseen. Kuntoutuksen alussa kartoitetaan yksilölliset tarpeet ja senhetkinen toimintakyky. (SHL 1301/2014, 17 §.)

3.3 Yhteisöhoito

Opinnäytetyöhön valikoituneiden yksiköiden tarjoama kuntoutus perustuu yhteisöhoidon periaatteisiin (Toimintaperiaatteet n.d.). Ikonen (2009) kuvailee yhteisöhoitoa prosessiksi, jossa opetellaan päihitteettömän ympäristön tuella elämänhallintataitoja ja parempaa kykyä huolehtia itsestään. Hänen mukaansa yhteisön ja vertaistuen merkitys korostuu juuri sen takia, että auttamalla toinen toistaan hoitoon osallistuvat asiakkaat saavat myös työkaluja, joilla auttaa itseään. (Ikonen 2009.) Kautiainen (2012) kirjoittaa gradussaan viitaten Kaipion tekstiin (2009), että yhteisöhoidon yksi tavoite on uuden minä- ja maailmankuvan rakentuminen. Ajatusten, arvojen ja kokemusmaailman jalostumisen myötä myös toiminta voi muuttua erilaiseksi. (Kautiainen 2012.)

Yhteisökuntoutus kaikkine toimintoineen on siis tavoitteellista, muutokseen ja oppimiseen tähtäävää palvelua (Ikonen 2007). Kautiainen (2012) jaottelee hoidon toiminnallisiin ja ideologisiin lähtökohtiin Ruisniemen (2006) mukaan. Toiminnalliset periaatteet ovat työskentely, yhteisökokoukset, ryhmätoiminta, käytöksen ulkoinen muutos ja yhteisön sosiaalinen struktuuri. Ideologiaa taas kuvaavat rehellinen ja avoin vuorovaikutus, tasa-arvo, turvallisuus ja vastuullisuus. (Kautiainen 2012.) Sempiä ja muut (2010, 56) kertovat myös Mainin (1946) ajatusta lainaten avoimuuden

koskevan kaikkea mitä yhteisössä tapahtuu. Kuka tahansa yhteisön jäsen voi halutesaan valvoa tai kyseenalaistaa niin johtamistavan, käytöksen yhteisössä kuin subjektiivisen tunnekokemuksenkin. (Sempik ym. 2010, 56.)

Sempik ja muut (2010, 55-56) pureutuvat julkaisussaan yhteisöhoidon ydinarvoihin. Heidän mukaansa perustellun lääkkeettömän hoidon vaikutus psyykkiseen aktiivisuuteen, havaintokykyyn ja käytökseen on usein väärinymmärretty, ja näin ollen uhanalainen. Lääkkeetöntä hoitoa he perustelevat näkökulmalla, jonka mukaan lääkitys vaikuttaa usein paitsi oireisiin jotka halutaan poistaa, myös muihin osiin ihmisen persoonassa ja toiminnoissa. Näin ollen lääkkeiden käyttö voi hankaloittaa hoidon onnistumista. Yhteisöhoidon pääasiallinen työkalu lääkkeettömyyden lisäksi on vuorovaikutus toisten asiakkaiden ja koko yhteisön kesken. Sekä Green Caren että yhteisöllisyyden yksi tavoite on kasvu ja muutos. Luontoavusteisissa toiminnoissa usein tapahtuvan konkreettisen kasvu- ja muutosprosessin lisäksi mielikuva henkisestä kasvusta on läsnä molemmissa. (Sempik ym. 2010, 55-56.)

Sempik ja muut (2010, 56) kuvailevatkin Haigia (1998) mukaillen yhteenkuuluvuuden tunteen olevan ensimmäinen tavoiteltu asia, kun asiakas liittyy yhteisöhoidon piiriin. Jotta kiintymys yhteisöön voi syntyä, on tunneilmapiirin oltava riittävän turvallinen. Tiedusteleavan ja avoimen kulttuurin säilyessä, asiakkaat saavat mahdollisuuden löytää oman äänensä ja oppia ilmaisemaan vaikeitakin asioita, mikä on yksi vuorovaikutuksen pääperiaatteista. Kun rohkeus paljastaa itsensä on syntynyt, myös oman paikan löytyminen yhteisöstä ja kokemus osallisuudesta on mahdollista. Yhteisöhoito on kokonaisvaltaisesti demokraattista, eli kaikki kantavat vastuuta itsensä lisäksi muista jäsenistä. Tämä ja aiemmin mainitut elementit tekevät hoitomuodosta hyvin voimaannuttavan. (Sempik ym. 2010, 56.)

4 Luontoympäristön vaikutus toimintaan

Toimintaterapian viitekehyksistä työn teoriaa ohjaa kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E (eli Canadian Model of Occupational Performance and

Engagement), koska kyseinen malli painottaa ympäristön tärkeyttä toiminnan mahdollistamisen kannalta (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23). Sempikin ja muiden (2010, 11) mukaan Green Care -käsite sisältää monia erilaisia interventioita, joita yhdistää luonnon ja luonnollisen ympäristön hyödyntäminen. Opinnäytetyössä luontoympäristö ja luonnon tuominen rakennettuun ympäristöön ovat olennaisessa osassa. CMOP-E kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan välistä dynaamista suhdetta, jonka suhteena on toiminnallisuus. Lisäksi se painottaa ihmisen olevan yhteydessä ympäristöönsä. Toiminnan nähdään tapahtuvan ihmisen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen tuloksena. (Townsend ym. 2007, 23.) Tässä luvussa keskitytään ympäristön osa-alueeseen, mutta myös ihmisen ja toiminnan osa-alueet esitellään lyhyesti. Mallissa tärkeää on asiakaslähtöisyys ja asiakkaiden sekä toimintaympäristöjen erilaisuuden huomioiminen (Hautala ym. 2016, 208). Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määrittelee asiakaslähtöisyyden tarkoittavan asiakassuhteen luottamuksellisuuden vaalimista ja hyvän palvelun sekä kohtelun varmistamista sosiaalihuollossa (L2292000/812,1 §). Näin ollen palveluja toteutettaessa on huomioitava asiakkaan mielipide ja toiveet, sekä otettava huomioon yksilölliset tarpeet ihmisarvoa kunnioittaen (L 2292000/812,4 §).

4.1 Ihminen

Jokainen ihminen, riippumatta yksilöllisistä tekijöistään kuten sukupuolesta tai iästä, sitoutuu toimintaan. Jokaisen toiminnalliset rutiinit ovat yksilöllisiä muovautuen koko eliniän ajan ja niihin vaikuttavat yksilön taidot ja kyvyt, mielenkiinnon kohteet sekä elämän tarjoamat mahdollisuudet. Lisäksi ympäristön muutoksilla voi olla vaikutus ihmisen toiminnalliseen suoriutumiseen. Ihmisen toiminta tapahtuu harvoin eristyksissä muista ihmisistä. Toimintaan kuuluva kohde voi ollakin yksilön lisäksi myös pari, ryhmä, yhteisö, väestö tai yhteiskunta. Mallin keskiössä kuvatulla ihmisellä on kolme toiminnallista osatekijää, jotka ovat kognitiivisuus, affektiivisuus sekä fyysisuus. Lisäksi keskiössä on henkisyys. (Polatajko, Backman, Baptiste, Davis, Eftekhar, Harvey, Jarman, Krupa, Lin, Pentland, Laliberte, Rudman, Shaw, Amoroso & Connor-Schisler 2007, 40, 54; Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23.)

Luonnon ja ihmisen välisellä suhteella on vaikutusta ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ihmisen piirteiden vahvistuminen ja heikkeneminen riippuvat ympäristöpsykologian mukaan siitä, millaisia mahdollisuuksia ympäristö tarjoaa. Ekopsykologiassa nähdään ihmisen ja luonnon välisessä suhteessa tapahtuvien muutosten vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin. (Luonto kuntoutusympäristönä n.d.) Bergerin ja McLeodin (2006, 89) mukaan Berger (2004, 2005) kirjoittaa suoran kohtaamisen luonnon kanssa voivan herättää vahvoja tunteita ja aistimuksia, joihin ei aiemmin ole päästy käsiksi. Käsite ”luonnon koskettaminen” (touching nature) pohjautuu uskemukseen, jonka mukaan suora fyysinen, emotionaalinen ja henkinen kohtaaminen luonnon kanssa voi koskettaa yksilön persoonaa syvästi, saada aikaan syvällisiä oivalluksia ja aiheuttaa vahvaa yhteyden tunnetta maailmankaikkeuteen. Bergerin ja McLeodin (2006, 89) mukaan Berger (2004, 2005) näkee, että tämän myötä ihminen voi kehittää ominaisuuksiaan, joihin voisi muuten olla vaikeaa päästä käsiksi nykyisen modernin elämäntyylin myötä. (Berger & McLeod 2006, 89.)

4.2 Toiminta

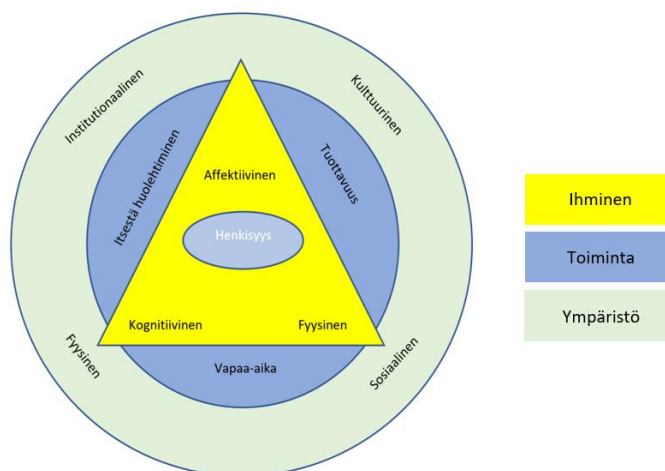
On olemassa laaja kirjo erilaisia toimintoja, joihin ihminen voi osallistua. Toiminnan luokitteluun ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa, jokainen tapa palvelee eri tarkoituksia. CMOP-E mallissa käytetään luokittelua, jossa toiminta jaetaan itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen sekä vapaa-aikaan. (Polatajko ym. 2007, 42.) Kuviossa 1 toiminta nähdään ikään kuin siltana, joka yhdistää ihmisen ja ympäristön, sillä kaikki toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä. CMOP-E määrittelee kolme toiminnallista tarkoitusta, jotka ovat itsestä huolehtiminen, tuottavuus sekä vapaa-aika. (Mts. 23.) Bartonin, Braggin, Woodin ja Prettyn (2016, 107) mukaan Green Care tarjoaa monia mahdollisuuksia toimintoihin, joita voidaan muokata asiakkaan tarpeisiin sopiviksi.

4.3 Ympäristö

CMOP-E näkee ympäristön monitahoisena sisältäen sekä luonnollisen että rakennetun ympäristön. Malli jaottelee ympäristön fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jälkimmäiseen sisältyen myös kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö. Fyysinen

ympäristö voi sekä edistää että rajoittaa toiminnallista sitoutumista, valintoja sekä metodeja, joilla pyritään saavuttamaan toiminnalliset tavoitteet. Luonnollisella ympäristöllä on lukemattomia mahdollisuuksia vaikuttaa yksilön, ryhmien ja yhteisöjen toimintoihin. (Polatajko ym. 2007, 48–49.) Sempikin ja muiden (2010, 30) mukaan on saatu todisteita siitä, että luonnollisella ympäristöllä on psykologisia hyötyjä stressistä palautumiseen sekä keskittymiskyvyn parantamiseen.

Kuviossa 1 nähdään ihmisen sulautuvan ympäristöön, jolla halutaan osoittaa jokaisen ihmisen elävän yksilöllisessä kulttuurisessa, institutionaalisessa, fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Nämä erilaiset ympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin. (Polatajko ym. 2007, 23.) Luontoympäristö tarjoaa ainutlaatuisia mahdollisuuksia terapiatilanteisiin. Luonnossa tapahtuvassa terapiatilanteessa terapeutti-asiakas suhde laajenee luonnon ollessa kolmas osapuoli terapiasuhdetta. Terapeutti voikin toimia joko keskeisessä roolissa työskennellen suoraan asiakkaan kanssa, tai hän voi ottaa hiljaisemman roolin pysyen taustalla ja antaen asiakkaan toimia suoraan luonnon kanssa. Tätä asiakkaan, terapeutin ja luonnon välistä suhdetta voidaan hyödyntää asiakkaan toimintamallien laajentamiseen. Lisäksi sen avulla voidaan auttaa asiakasta löytämään uudelleen kehonsa, henkensä, mielensä, luovuutensa ja autenttisuutensa. (Berger & McLeod 2006, 87–89.)



Kuvio 1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E (mukaillen Polatajko, H.J., Townsend, E.A. & Craik, J. 2007, 23).

Green Care on erilaisia luonnollista ympäristöä hyödyntäviä lähestymistapoja sisältävä laaja käsite. Siksi pääsy luontoon onkin oleellinen osa Green Care -toimintaa.

Aina luontoon pääsy ei kuitenkaan ole mahdollista, joten on hyödyllistä miettiä kuinka viheralueita voidaan hyödyntää myös urbaanissa ympäristössä. Jotta luontoympäristöön pääsy voidaan taata mahdollisimman usealle, on tärkeää kiinnittää huomioita ympäristön esteettömyyteen. Ympäristön esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, millainen saavutettavuus ympäristöllä on eri toimintakykyisille ihmisille. Green Care -ympäristöissä voidaan toteuttaa eri tasoista esteettömyyttä riippuen asiakkaiden toimintakyvystä ja tarpeista sekä interventioiden tavoitteista. Yleisten fyysisten esteettömyysseikkojen lisäksi Green Care -ympäristöissä on syytä ottaa huomioon esimerkiksi sopivien kasvien valinta (ei myrkyllisiä, piikikkäitä tai voimakkaasti allergisoivia kasveja) sekä ympäristön viihtyisyys ja turvallisuus. Fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen esteettömyys ovat erityisen tärkeitä Green Care -toiminnassa, jossa haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset käyttävät viheralueita. (Sempik ym. 2010, 59–60.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kehittämisympäristö

Työn toimeksiantaja Metsomäen Kodit Oy on yksityinen yritys, johon kuuluu kaksi asumispalveluyksikköä Pirkanmaalla (Yritys n.d.). Metsomäen Kodit Oy tekee tiivistä yhteistyötä Vehkoonranta Oy:n kanssa, jonka toimintayksikkö Vehkoon Asunnot on (Virtanen 2019). Metsomäen Kodit Oy:n ja Vehkoon Asunnot Oy:n palveluihin kuuluu tehostettu palveluasuminen, palveluasuminen, tukiasuminen, kuntoutumisjaksot, toimintaterapia, työnohjaus sekä jalkahoito (Tukipalvelut n.d.). Organisaatio pyrkii kehittämään itseään jatkuvasti ja uusin muutos palvelusisällöissä on kymmenenpaikainen päihdelaitoskuntoutus, jota tarjotaan Vehkoon Asunnoilla (Virtanen 2019). Aineistonkeruuta varten toteutetuissa haastatteluissa ilmeni, että toimeksiantajan yksiköissä yhteisohoidon menetelmistä on käytössä säännölliset yhteisöpalaverit, osallistavat kodinhoidolliset työt ja ryhmätoiminnot.

Metsomäen palvelukoti tarjoaa palveluasumista mielenterveyskuntoutujille ja muille erityisryhmille Mänttä-Vilppulassa Pirkanmaalla. Henkilökunta on paikalla 12 tuntia

vuorokaudessa. (Metsomäen palvelukoti n.d.) Villa Soilu sijaitsee myös Mänttä-Vilppulassa ja sen palveluihin kuuluu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnatut tehostettu asumispalvelu ja kuntoutumisjaksot. Villa Soilussa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. (Villa Soilu n.d.) Vehkoon Asunnot on Multialla Keski-Suomessa sijaitseva 25-paikkainen ympärivuorokautinen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksikkö (Vehkoon Asunnot n.d.).

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Green Care -menetelmäopas Metsomäen Kodit Oy:n ja Vehkoonranta Oy:n työntekijöille. Oppaan avulla henkilökunta saa käytännön työkaluja siihen, kuinka he voivat jokapäiväisessä työssään hyödyntää Green Care -menetelmiä. Toimeksiantaja ei halunnut mitään suuria ja mittavia muutoksia vaativia menetelmiä, joita olisi vaikea toteuttaa ja jotka näin ollen helposti jäisivät hyödyntämättä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea kuntoutujien hyvinvointia, elämänlaatua ja sosiaalista pääomaa sekä tuoda kilpailukykyä ja monipuolistaa toimeksiantajan tarjoamia kuntoutuspalveluita oppaasta löytyvien menetelmien avulla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset koskevat sopivien Green Care -menetelmien löytymistä toimeksiantajan yksiköihin:

Minkälaiset Green Care -menetelmät ovat sopivia Metsomäen Kodit Oy:lle ja Vehkoonranta Oy:lle?

Mitä seikkoja tulee huomioida menetelmiä valitessa?

Minkälaiset resurssit on käytettävissä menetelmien käyttöönottoon?

5.3 Kehittämistoiminnan prosessi

Kehittämistoiminta alkaa perustelun vaiheella, jolloin määritellään lähtökohdat ja mietitään, miksi jotakin on kehitettävä. Lähtökohtana voi olla ongelma tai visio. Mahdollisimman konkreettisesti perusteltu tavoite on eduksi kehittämistoiminnalle.

(Toikko, & Rantanen 2009, 57–58.) Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui toimeksiantajan tarpeen sekä tutkijoiden oman mielenkiinnon perusteella. Luontolähtöisyys kokonaisuutena on molemmille tutkijoille tärkeä ja iso osa ammatillista identiteettiä,

joten aiheen parissa työskentely ja sen tutkiminen tuntui luontevalta. Toinen tutkija työskentelee Vehkoon Asunnoilla, joten hän pääsee hyödyntämään opinnäytetyön lopputuotoksen tuomia mahdollisuuksia työpaikassaan.

Aiheen valikoiduttua alettiin rakentaa työlle vahvaa tietoperustaa. Tiedonhankinta aloitettiin tutustumalla Green Care –toiminnasta aiemmin julkaistuihin opinnäytetöihin. Luontolähtöisyydestä löytyi useita eri tutkimusmenetelmillä tehtyjä opinnäytetöitä, joista osaa hyödynnettiin työn rakennetta suunniteltaessa. Luontolähtöisyyttä käsittelevien opinnäytetöiden lukemisen lisäksi etsittiin tietoa purkamalla työn aihe olennaisimpiin käsitteisiin. Näitä käsitteitä olivat esimerkiksi Green Care, mielenterveys- ja päihdekuntoutus, asiakaslähtöisyys ja tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tietokantana käytettiin pääosin Cinahlia, jossa parhaat tulokset saatiin käyttämällä hakulausekkeita Mental health rehabilitation, Green care orientated (AND) rehabilitation ja Customer orientation (AND) social and healthcare. Käsitteiden ja hakulausekkeiden avulla löydettiin artikkeleita, kirjoja ja väitöskirjoja, joista osa valikoitu työssä käytettäväksi lähteiksi. Valinnassa huomioitiin lähteiden luotettavuus, ja pyrittiin käyttämään pääasiassa näyttöön ja tutkimustietoon perustuvia tekstejä. Lisäksi työssä pyrittiin käyttämään tuoreita lähteitä, joskin pieni osa lähteistä oli julkaisuajastaan huolimatta selkeästi edelleen valideja, jolloin ne otettiin mukaan tutkimukseen. Perusteluvaihetta seuraa organisoinnin vaihe, jonka pohjalla on tavoitteenasettelun hyväksyntä ja virallistaminen. Kehittämistoiminnan edellytyksenä on usein työyhteisön yhteinen käsittely, tai ainakin yhteistyötahojen informointi. Kehittämistoiminnan organisointi on käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, ja sen lähtökohdan muodostaa tavoite. Organisoinnin yhteydessä usein myös määritellään resurssit. (Mts. 58–59.) Ennen työn toteutusta tutkijat hakivat hyväksynnän työlle toimeksiantajalta sekä opinnäytetyön ryhmänohjaajalta esittelemällä opinnäytetyön suunnitelman. Organisointivaiheessa suunniteltiin aikataulut ja muut käytännön järjestelyt kuten tutustumiskäynnit yksiköihin.

Kehittämistoiminnan kolmas vaihe on toteutus. Toteutukseen kuuluu ideointi ja priorisointi, kokeilu sekä mallintaminen. Ideointi tapahtuu jo perustelun ja organisoinnin kohdalla, mutta sitä voidaan jatkaa vielä toteutuksen vaiheessa tarkastellen uusista

näkökulmista. Toteutusvaiheessa priorisoidaan asioita, jotta tiedetään mitä on kannattavaa toteuttaa. Toteutus on rajattava ja kohdennettava mahdollisimman tarkasti. (Mts. 59–60.) Opinnäytetyön toteutusvaiheessa kerättiin aineistoa ryhmähaastatteluilta ja analysoitiin sieltä saatuja tietoja. Haastattelut pidettiin yksiköissä, henkilökunnan valitsemissa rauhallisissa yhteistiloissa. Tilanteet olivat pääosin rauhallisia, muutamaa häiriötekijää lukuun ottamatta. Metsomäessä haastattelun aikana koputettiin oveen ja yhdellä osallistujalla soi puhelin. Nämä tilanteet olisi voitu välttää kehittämällä pitämään puhelimet äänettömällä haastattelun ajan ja laittamalla oveen tieto, ettei haastattelutilannetta saa mielellään häiritä. Tutkijat kokivat ilmapiirin olevan avoin ja keskusteleva, vaikka tapahtuneet keskeytykset saattoivat vaikuttaa sekä tutkijoiden että haastateltavien keskittyneisyyteen.

Aineiston keruussa saatujen tulosten perusteella valittiin ja sovellettiin tuotokseen tulevia Green Care -menetelmiä. Valikoiduista menetelmistä ja aiheen teorian tiedosta tehtiin opas yksiköille. Haastatteluissa ilmenneiden tietojen pohjalta tutkijat saivat käsityksen siitä, millaisia Green Care -elementtejä yksiköiden asiakkaat haluaisivat omaan arkeensa ja mitkä menetelmät ovat työntekijöiden näkökulmasta mahdollista toteuttaa. Lisäksi haastatteluissa haluttiin selvittää asiakkaiden toimintakykyä, jotta oppaaseen osattiin valikoida menetelmiä, joista hyötyy mahdollisimman moni asiakas.

Toteutusvaiheesta seuraava vaihe on arviointi. Arvioinnin vaiheessa kehittämistoiminnan prosessia suunnataan, eli halutaan tuottaa kehittämisprosessia ohjaavaa tietoa. Arviointivaiheessa puntaroidaan kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta. Arvioinnissa mietitään taitekohtia, onnistumisia, epäonnistumisia sekä oppimisprosessia ja eri näkökulmia ja niiden näkyväksi tekemistä. Arvioinnissa myös tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta ja mietitään, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa vai ei. (Mts. 61–62.) Opasta arvioidaan myöhemmässä vaiheessa, kun menetelmät ovat olleet käytössä säännöllisesti. Ennen opinnäytetyön palautusta yksiköiden henkilökunnalta pyydettiin palautetta oppaan raakaversiosta. Saadun palautteen perusteella opasta jälleen muokattiin vastaamaan yksiköiden tarvetta.

Kehittämistoiminnan viimeinen vaihe, tulosten levittäminen, ei kuulunut opinnäytetyöprosessiin. Tämä vaihe ei aina sisälly varsinaiseen kehittämisprosessiin, koska se vaatii oman erillisen prosessinsa. Tulosten levittäminen voi olla esimerkiksi tuotteistamista, joka taas voi olla esimerkiksi tehdyn työn mallintamista. (Mts. 62.) Toimeksiantajan on tarkoitus markkinoida menetelmiä yhdessä muiden palveluidensa kanssa.

5.4 Kehittämismenetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin kehittämismenetelmänä ryhmässä toteutettua teema-haastattelua kaikissa kolmessa yksikössä. Haastatteluun osallistui sekä yksiköiden asiakkaita että henkilökuntaa. Ennen haastattelun sisällön päättämistä järjestettiin tapaaminen Metsomäen Kodit Oy:n toimitusjohtajan kanssa ja oltiin yhteydessä myös jokaisen yksikön henkilökuntaan. Keskusteluissa ilmenneiden tietojen ja toiveiden perusteella lähdettiin pohtimaan opinnäytetyön kannalta olennaisia ilmiöitä, joiden pohjalta kaikki kolme haastattelutilannetta rakentuivat. Haastattelujen teemat olivat arki, toimintakyky sekä Green Care. Haastatteluiden sisällöllinen osuus painottui jo olemassa oleviin asiakkaita osallistaviin menetelmiin, muutostoiveisiin ja asiakkaiden toimintakykyyn. Haastattelujen avulla haluttiin saada asiakkaiden ääntä kuuluviin selvittämällä heidän mielenkiintonsa kohteita ja toiveita tulevista toiminnoista. Tavoitteena oli saada riittävästi informaatiota, jotta asiakaslähtöisen menetelmäoppaan tekeminen olisi mahdollista. Keskustelutilanteissa saatiinkin monipuolista tietoa yksiköiden käyttämistä luontoavusteisista menetelmistä, asiakkaiden arkirutiineista, mieltymyksistä ja heidän kokemuksistaan yksiköiden asiakkaana. Haastatteluihin osallistuneista asiakkaista kaikki olivat kiinnostuneita eläinavusteisuudesta, mutta jotkut toivat esiin myös vastuukysymyksiä eläimiin liittyen. Myös työntekijöiden mieltipide eläimiä kohtaan oli positiivinen, mutta resurssit ja vastuukysymykset mietityttiivät.

Haastattelutilanteissa osallistujien vastausinto vaihteli paljon. Omasta arjestaan asiakkaat kertoivat seuraavaa;

Se on tätä ulko, minä oon ulkoillu paljon. Sitten työskennellään näissä paikoissa. Mää tänään siivosin ton mun huoneenkin. Ja kuivannu kaks kertaa. Koiraa vien useita kertoja, mä oon aino joka vie sitä.

Siihen kuuluu tollasia päivittäisiä askareita – ja keitetään kahvit ja tehdään siivouksia ja ruuanlaittoa ja tällaista tavallista arkea. Illalla kootaan paljon televisioo ja pelataan joskus korttia ja kaikkee tämmöstä.

Voi viettää aikaa, pelata jotain tai...tai pelaamiseen se meillä varmaan keskittyy aika vahvasti.

Onneks täällä oppii normaalit noi pyykkäämisen ja lakanoiden vaihdot ja jonkun verran kotitöitä. Melkein joka päivä on joku työ.

Green Care oli osalle osallistujista tuttu käsite, mutta kaikki eivät osanneet kertoa mitä ajatuksia se heissä herättää. Seuraavia luotoelementtejä haastateltavat löysivät arjestaan;

Meillä oli mökki, missä mä lapsena hoidin puutarhaa. Kyllä multa sujuu puutarhanhoito. Meillä oli mansikoita ja marjapensaita. Perunaa ja porkkanoita ja punajuuria – –

No meillä on tuo kasvihuone, missä meillä nyt on ollu tomaattia ja kurkkua ja persiljaa ja tilliä.

Joskus me käyään vaeltamassa vähän – – Mut kyllä täältä pääsee laavulle melkein millon haluaa paistamaan makkaraa.

Hyvähän se on tommosia ötököitä (eläimiä) pyöriä täällä.

On pari semmosta asukasta, jotka on kiinnostuneita, he haluaa aina keväällä et heille haetaan tomaattitaimet ja onko kurkkua ollut, mut jotain muuta ja he hoitaa itse. Ja on taustaakin siltä puolelta, toisella ainakin.

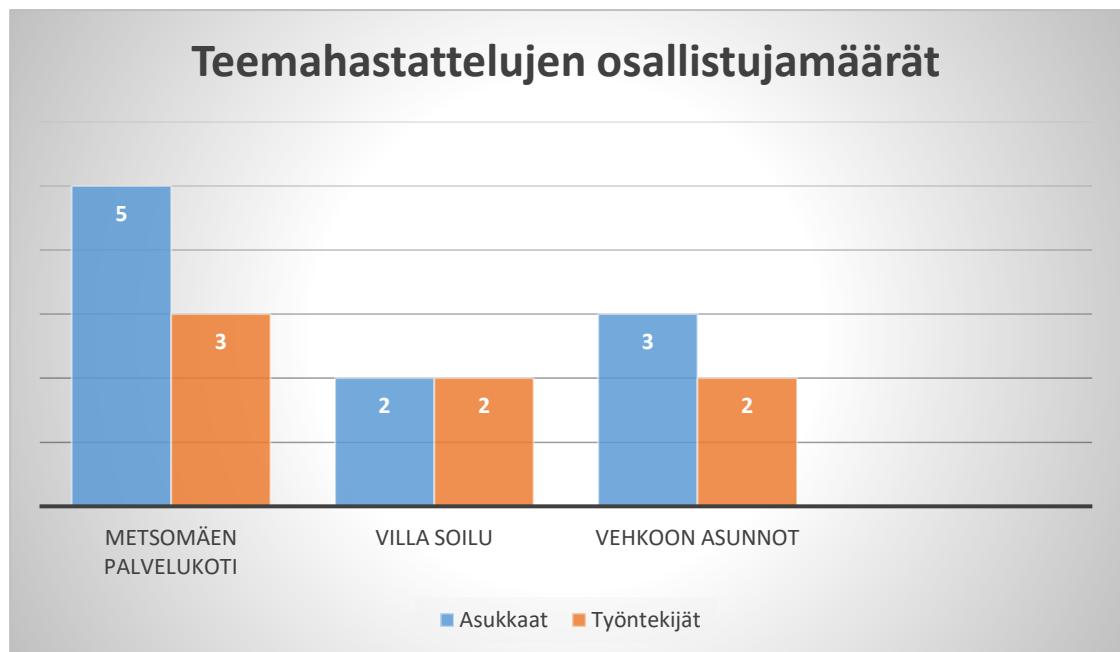
Sit on tietysti mitä meillä tehdään aika paljon kanssa, niin on että lähdetään erikseen johonkin luontokohteeseen retkelle.

Marjastamassa on osa käynyt tossa kanssa. Sieniä keräämässä kanssa joskus.

Toimintakyvyn diversiteetti oli yksi työn lopputuotoksen sisältöä määrittävä tekijä, joten vastauksia sen haasteisiin liittyen oli tärkeää saada sekä asukkailta että henkilökunnan edustajilta. Aineistonkeruussa kävi ilmi, että kaikki asiakkaat ovat omatoimisesti liikkuvia. Toimintakyvyn rajoitteisiin liittyen osallistujat kertoivat seuraavaa;

Kyllähän se välillä on se työhön tarttuminen. Se on välillä hankalaa kyllä, päivästä riippuu. Välillä on että menee tosikin hyvin, ilman pyytämättä. Mutta sitten on semmosia ettei. Siinäkin sitten aina joustaa ettei se nyt iha silleen tota niinoo. Vähän tilanteen mukaan.

Tieto haastattelun ajankohdasta ja alustava haastattelurunko lähetettiin etukäteen yksiköihin, jossa henkilökunta kävi sen läpi asiakkaiden kanssa. Haastatteluihin osallistuneiden ryhmien koko vaihteli neljästä kahdeksaan osallistujaan. Villa Soilussa osallistujamäärä oli pienin, haastatteluun osallistui kaksi työntekijää ja kaksi asiakasta. Soilun haastattelun kesto oli 20 minuuttia 14 sekuntia. Vehkoon Asunnoilla työntekijöitä osallistui kaksi ja asiakkaita kolme, ja haastattelun kesto oli 39 minuuttia 14 sekuntia. Metsomäessä osallistujamäärä oli runsaslukuisin, työntekijöitä oli kolme ja asiakkaita viisi. Metsomäen haastattelun kesti 53 minuuttia ja yhden sekunnin. Kuviossa 2 vertaillaan osallistujamääriä henkilökunnan ja asiakkaiden osalta.



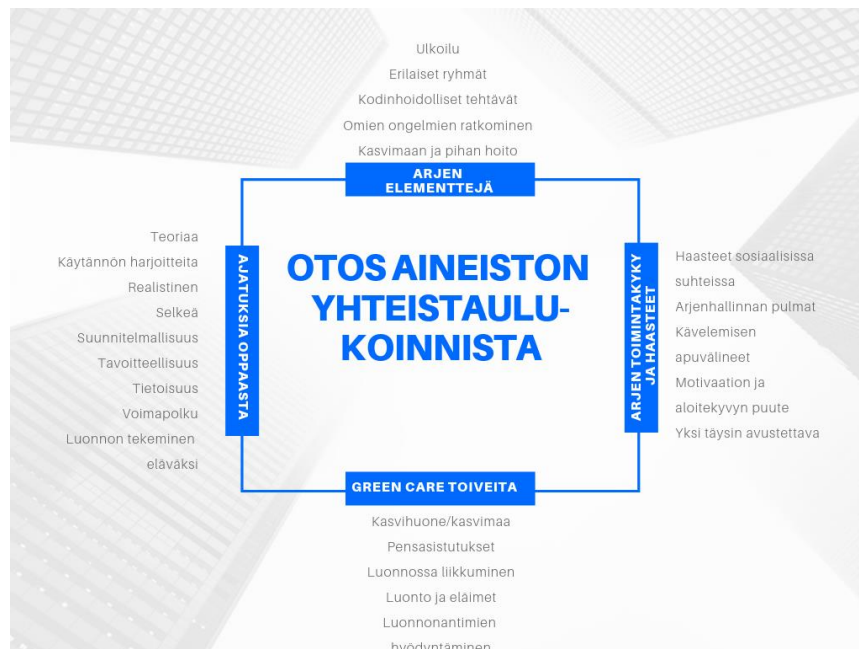
Kuvio 2 Kehittämisen aineistonkeruu, haastattelujen osallistujamäärät

Kaikki haastattelut äänitettiin älypuhelimella ja litteroitiin käyttämällä peruslitterointia. Peruslitteroinnissa litteroitavasta puheesta jätetään täytesanat pois, mutta muuten puhe litteroidaan sanatarkasti. Lisäksi puheesta jätetään pois toistot, yksittäiset äännähdykset sekä tavut, jotka jäävät kesken. Harkintaa käyttäen voidaan myös jättää pois asiayhteyteen liittymättömät seikat. Peruslitterointi on käyttökelpoinen tapa

silloin, kun analyysissä halutaan käsitellä pääasiallisesti puhutun aineiston asiasisältöä. (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely, 2017.) Villa Soilun haastatteluista litteroitu tekstiä tuli kolme ja puoli sivua, Metsomäen palvelukodilta kahdeksan sivua ja Vehkoon Asunnoilta seitsemän ja puoli sivua. Kaikissa litteroinneissa käytetty fontti oli Calibri fonttikoolla 11.

5.5 Aineiston analyysimenetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin analyysimenetelmänä induktiivista, aineistolähtöistä analyysiä. Litteroitu aineisto pelkistettiin, eli redusoitiin, ja sieltä etsittiin samaa tarkoittavia ilmauksia sekä poistettiin tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaisia asioita. Analyysiyksikkönä käytettiin sanojen lisäksi kokonaisia lauseita. Poimitut ilmaukset jaoteltiin taulukoihin. Jaottelun perusteena olivat käytetyt teemat, eli arki, toimintakyky, Green Care sekä näiden lisäksi opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas, josta haluttiin kuulla henkilökunnan mielipiteitä. Jokainen haastattelu taulukoitiin ensin erikseen, minkä jälkeen ne yhdistettiin yhdeksi taulukoksi. Kuviossa 3 nähdään esimerkki aineiston redusoinnista.



Kuvio 3 Esimerkki aineiston redusoinnista

Seuraavaksi pelkistetyt ilmaukset klusteroitiin eli ryhmiteltiin ala-, ylä- ja pääluokiksi sisällön ja ominaisuuksiensa mukaan. Alaluokkiin kerättiin samankaltaisia ilmauksia ja niistä muodostettiin laajempia kokonaisuuksia, yläluokkia. Yläluokat muodostettiin

sijoittamalla yhteensopivat alaluokat omiin ryhmiinsä ja käsitteellistämällä ryhmät niiden sisällön mukaisesti. Kaikkien luokkien yläkäsite, eli yhdistävä tekijä muodostui aineiston abstrahointivaiheessa. Kuvio 4 käy ilmi alaluokista muodostetut yläluokat (oikealla) ja niitä yhdistävät pääluokat (keskellä). Yhdistäväksi tekijäksi näiden ja opinnäytetyön tavoitteen perusteella muodostui yksiköihin sopivan Green Care –menetelmäoppaan kehittäminen.



Kuvio 4 Esimerkkitaulukko aineiston analysoinnin vaiheista

5.6 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnassa luotettavuutta mitataan usein tietojen ja saatujen tulosten käyttökelpoisuudella. Kuitenkin on huomioitava myös vakuuttavuus, eli reliabiliteetin ja validiteetin merkitys. Kehittämistoiminnan näkökulmasta tiedon hyödyllisyys on olennaista, pelkkä totuudellisuus ei riitä takaamaan luotettavuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122, 231.)

Opinnäytetyön yhtenä lähtökohtana oli toimeksiantajan tarve ja toiveet. Työn produkti otetaan konkreettisesti käyttöön kaikissa kolmessa yksikössä osana asiakkaiden kuntoutumisprosessia, joten tehty työ on hyödyllinen ja saatu tieto käyttökelpoista. Luotettavuutta arvioidessa voidaan tarkastella sen reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa, eli ne eivät ole sattumanvaraisia. Reliabiliteetti voidaan varmistaa esimerkiksi tutkimalla samaa yksilöä eri tutkimuskerroilla saaden sama tulos, tai kahden eri tutkijan saamalla samankaltaisella tuloksella. Validiteetti tarkoittaa pätevyyttä ja sitä, sopiiko käytetty tutkimusmenetelmä tai mittari tutkimukseen. Jos mittari tai tutkimusmenetelmä on validi, se mittaa sitä, mitä oli tarkoitus mitata. (Mts. 121–122, 231.) Työn johtoajatuksena oli kerätä haastatteluiden ja kirjallisuuden avulla riittävästi pätevää tietoa, jonka pohjalta asiakaslähtöinen tuotos toteutetaan. Tietoa saatiin, mutta reliabiliteetin kannalta ei voi sanoa varmaksi, vastaisivatko osallistujat samalla tavalla uudelleen haastateltuin. Suurella osalla osallistuneista asiakkaista on haasteita mielenterveyden saralla ja haastattelupäivän mielentila, vireystaso ja haastattelutilanteen turvallisuus tai mahdollinen epä mukavuuden tunne saattoi vaikuttaa vastausaktiivisuuteen tai vastausten sisältöön.

Myös usean eri aineiston käyttö nostaa tutkimuksen luotettavuuden tasoa (Mts. 123–124). Opinnäytetyön aineisto koostuu kolmen eri haastattelun tuloksista. Tutkijat halusivat haastatella kaikkien kolmen yksikön asiakkaita ja henkilökuntaa, jotta aineistosta saadaan mahdollisimman laaja ja kattava. Tutkijoiden näkemys oli, että kasvokkain tapahtuvassa haastattelutilanteessa on mahdollista saada laajempia vastauksia kuin käyttämällä muita tutkimusmenetelmiä. Lisäksi tutkijat uskoivat, että asiakkaiden motivaatio ja toimintakyvyn rajoitteet, kuten toiminnanohjauksen haasteet, vaikuttaisivat kyselylomakkeen täyttämiseen. Teoriatiedon osalta havaittiin, että erityisesti englanninkielisessä tutkimustiedossa alkoivat toistua samat tekijöiden nimet ja tutkimukset, joten saturaatio saavutettiin siltä osin. Teoriatietoa haettiin laajasti englannin- ja suomenkielisistä teoksista, tutkimuksista ja verkkosivuilta.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta voidaan nähdä sosiaalisena tapahtumana, joten erityisesti tässä tutkimusmenetelmässä tulee lisäksi huomioida toimijoiden sitoutu-

neisuus. Tällä tarkoitetaan kehittäjien ja toimijoiden osallisuutta prosessin eri vaiheisiin. (Mts. 123–124.) Opinnäytetyöprosessin aikana oltiin säännöllisesti yhteydessä toimeksiantajaan, joka osaltaan tuki työn onnistumista ja sai aikaan tunteen osallistujien motivoituneisuudesta ja valmiuksista antaa oma panoksensa työn lopputuotoksen oikeellisuuteen. Myös aineistonkeruu tehtiin vuorovaikutuksessa toimeksiantajan yksiköiden asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa, joten toimijat koettiin sitoutuneiksi prosessin tekoon. Tutkijat valitsivat työn aiheen osittain omien intressiensä perusteella ja oman ammatillisuuden kehittämistä ajatellen, jolloin motivaatio ja sitoutuminen työn tekoon oli helppo säilyttää.

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelua käytetään pääasiallisena tiedonkeruumenetelmänä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Opinnäytetyö ja sen lopputuotos haluttiin toteuttaa asiakaslähtöisesti ja tarjota asiakkaille mahdollisuus kertoa vapaasti omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Usein haastattelu valitaankin tiedonkeruumenetelmäksi juuri ihmisen aktiivisuuden korostamisen vuoksi (Mts. 205, 208.). Haastattelumuodoksi valittiin teemahaastattelu avoimen haastattelun sijaan, koska haluttiin antaa osallistujille mahdollisuus tutustua teemoihin etukäteen. Tutkijat kokivat, että tämä vaikuttaa positiivisesti vastausaktiivisuuteen tilanteessa. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että tekijöitä on kaksi. Lisäksi opinnäytetyö on moniammatillinen, koska tutkijat opiskelevat eri tutkinto-ohjelmissa. Tämä tuo laajemman näkökulman ja syvemmän asiakastuntemuksen. Green Care -toiminnasta on paljon tuoreita tutkimuksia ja julkaisuja ja lähteiden kriittinen tarkastelu ja valinta oli tärkeä osa opinnäytetyötä ja lisää työn luotettavuutta. Lähteiksi valittiin pääasiassa alle 10 vuotta vanhoja tutkimuksia ja teoksia, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Näiden poikkeuksien katsottiin olevan vielä valideja.

Luotettavuutta olisi parantanut, jos haastattelu olisi pilotoitu etukäteen. Haastattelu-rungosta pyydettiin etukäteen palautetta yhdestä yksiköstä, mutta sitä ei saatu. Teemahaastattelurunkokin on toki sellainen, että siitä voi olla vaikea antaa palautetta. Luotettavuutta lisäisi vielä enemmän, jos testaus olisi toteutettu oikean asiakasryhmän kanssa.

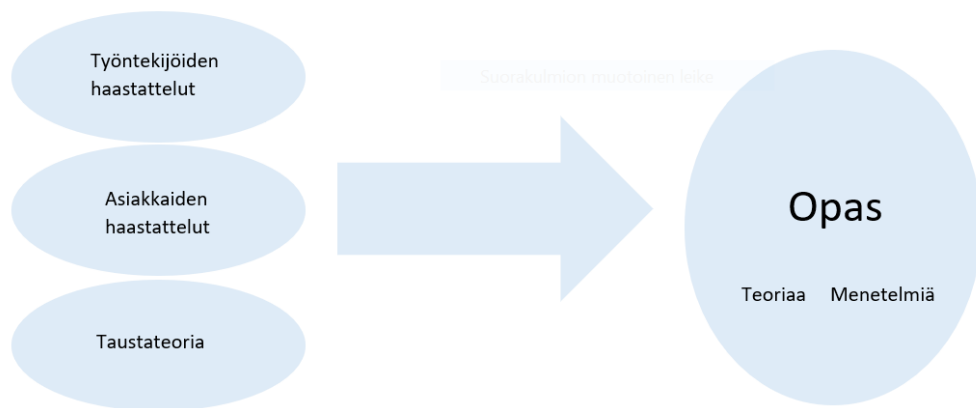
Toinen tutkijoista on vakituksessa työsuhteessa Vehkoon Asunnoilla. Tämän myötä tutkijoilla oli enemmän taustatietoa yrityksen toimintatavoista, kuten yhteisöllisyydestä ja jo käytössä olevista Green Care -menetelmistä. Koska yritys oli jo tuttu, tutkijoilla ei ollut tarvetta käyttää resursseja yrityksen taustatietojen selvittämiseen ja toimintatapoihin ynnä muihin sellaisiin. Tämän vuoksi tutkijat pystyivät heti keskittämään resurssinsa tutkimuksen kannalta olennaisiin seikkoihin ja haastatteluihin osattiin valita oikeanlaisia ja kohdennettuja kysymyksiä. Haastattelutilanteessa saatiin yksi asukas mukaan työsuhteessa olevan tutkijan pyynnöstä, vaikka hän ei etukäteen ollut ilmoittautunut mukaan haastatteluun. Toisen tutkijan jo olemassa oleva hoitosuhde kahteen haastateltavaan saattoi vaikuttaa myös heidän vastaamisaktiivisuuteensa positiivisesti. Vaikka aihe ei olisi niinkään kiinnostanut heitä, saattoivat he vastata ikään kuin miellyttääkseen. Koska Vehkoon Asunnot oli toiselle tutkijalle ennalta muita yksiköitä tutumpi, on oppaaseen mahdollisesti valittu toimintoja, jotka ovat eniten sovellettavissa Vehkooseen.

Opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon asiakkaiden itsemääräämisoikeus. Kehtään ei painostettu osallistumaan haastatteluihin, ja ne järjestettiin asukkaiden päiväjärjestykseen sopivana aikana. Lisäksi salassapitovelvollisuus sekä luottamuksellisuus otettiin huomioon opinnäytetyöprosessissa. Osallistujille kerrottiin, ettei haastattelutilanteessa saatuja tietoja kerrota eteenpäin ja että nauhoitteet tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyössä ei mainita ketään haastateltavaa nimeltä, eikä siihen kirjoitettu mitään tunnistetietoja.

6 Opas

Aineistosta saatujen tulosten perusteella oppaaseen valittiin eläin-, luonto ja puutarha-avusteisia menetelmiä. Näitä menetelmiä toivottiin jokaisessa yksikössä ja niitä pystytään käyttämään soveltaen niissä kaikissa. Esimerkiksi haastatteluissa moni asiakas kertoi pitävänsä eläimistä ja kokevansa eläinten läsnäolon mukavana. Lisäksi haastatteluissa tuli esimerkiksi toive päästä useammin laavuretkille. Kysyttäessä mielteitä Green Care -toiminnasta, eräs asiakas koki, että sillä saisi ajatukset pois ar-

jesta. Puutarha-avusteisten menetelmien koettiin olevan kaikista helpoimpia toteuttaa ja niihin tuntuikin olevan eniten kiinnostusta. Lisäksi haluttiin säilyttää jo olemassa olevia Green Care -elementtejä, kuten kalastusta ja luontoretkeä. Henkilökunnan toive oppaalle oli se, että he saisivat teoriatietoa aiheesta ja lisätietoa esimerkiksi kuinka saada toiminnasta tavoitteellista. Haastatteluista saadun materiaalin lisäksi oppaan kokoamisessa hyödynnettiin taustateoriaa kirjallisuudesta ja verkkolähteistä (ks. kuvio 5).



Kuvio 5 Kuvaus oppaan rakenteen muodostumisesta

Opas lähetettiin toimeksiantajalle sähköisenä, koska tutkijat näkevät tämän paperiversiota ekologisempänä. Yksiköt voivat halutessaan tulostaa oppaan, jos kokevat sen tarpeelliseksi. Oppaan kuvat ovat toisen tutkijan ottamia eläin- ja luontoaiheisia kuvia. Opas lähetettiin ennen työn loppuun vieniä toimeksiantajan kaikkiin yksiköihin arviointia ja palautteen keruuta varten. Kommenttien perusteella opas muokattiin lopulliseen muotoonsa. Päivittämisvaihe ei kuulunut työn sisältöön, joten se jää toimeksiantajan vastuulle. Yksiköille annetaan suositus, että opasta kannattaisi päivittää noin vuoden välein. Oppaan päivitystä mietittäessä voidaan kysyä esimerkiksi yhteisöpalaverissa asiakkailta, mitä mieltä he ovat sen hetkisistä menetelmistä ja mihin he toivoisivat muutosta.

6.1 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteiset menetelmät sisältävät ammatillisen työskentelyn, eläinavusteisen terapian (animal assisted therapy, AAT), pedagogiikan/opetuksen ja sosiaalipalvelut.

Eläinavusteinen toiminta tarkoittaa pääasiassa vapaaehtoistoimijoiden taholta toteutettavaa vapaamuotoisempaa toimintaa. Sitä voidaan toteuttaa eri tahojen puolelta vierailuilla hoitolaitoksissa. Eläinavusteisen terapian ja toiminnan perusedellytyksenä on se, että eläimen hyvinvoinnista huolehditaan. Vain tasapainoinen ja virkeä eläin voi auttaa asiakasta olemalla tämän tukena kuntoutuksessa. (Eläinavusteiset menetelmät n.d.)

Eläimen läsnäololla on todettu olevan ihmistä rauhoittavia vaikutuksia. Ihminen voi saada lohdutusta ja tarvitsemaansa tukea eläimen koskettamisesta ja sen läheisyydestä, sillä eläimiin voi turvautua, vaikka olisikin ongelmia ihmissuhteissa. Eläimen kanssa kommunikointiin käytetään kehonkieltä ja siitä puuttuvat kokonaan sanat. Kehonkielellä kommunikointi on puhetta vilpittömämpää. Eläin ei tuomitse ihmistä ulkoisten seikkojen perusteella. Eläimen mukana tuleva päivärytmi voi tukea myös ihmisen hyvinvointia. Eläimeltä löytyy samat perustarpeet kuin ihmiseltä, kuten riittävä lepo ja liikunta. (Mt.)

Viimeisten 30:n vuoden aikana on tehty useita tutkimuksia, joiden mukaan vuorovaikutus seuraeläinten kanssa edistää terveyttä, psykososiaalista hyvinvointia sekä erilaisista vakavista sairauksista toipumista. Jo pelkkä koiran silittäminen laskee sekä ihmisen että eläimen verenpainetta. Walshin (2009) mukaan Charnetsky, Riggers ja Brennan (2004) kirjoittavat vuorovaikutuksen seuraeläinten kanssa rentouttavan sekä parantavan ihmisen immuunijärjestelmän toimintaa. Walshin (2009) mukaan Friedmannin ja Tsain (2006) sekä Meadowsin, Haubnerin ja Sevedgen (2005) tutkimuksissa on löydetty lemmikkien positiivisia vaikutuksia kroonisiin tiloihin sekä erilaisten sairauksien, kuten sydänsairauksien, dementian ja syövän hoidossa. Lisäksi Walsh (2009) kirjoittaa Barkerin, Dawsonin ja Beckin (2005) tutkineen lemmikkien vaikuttavan positiivisesti mielenterveysongelmiin kuten skitsofreniaan, masennukseen sekä ahdistukseen. Esimerkiksi lemmikin omistavat skitsofreniaa sairastavat henkilöt olivat vähemmän apaattisia, heidän elämänlaatunsa oli parempaa sekä heillä oli korkeampi motivaatio. Vuorovaikutus lemmikkien kanssa sai heidät olemaan enemmän vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. Lisäksi lemmikit vähentävät stressiä tarjoamalla miellyttävää vuorovaikutusta sekä sosiaalista tukea. Tämän lisäksi ne tar-

joavat epäsuoria hyötyjä, kuten terveyden parantamista liikunnan myötä. Koiran ulkoiluttaminen tai rento lemmikkeihin liittyvä keskustelu edistää sosiaalista kanssakäymistä sekä vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyttä. (Walsh 2009, 466–467.)

Eläimet voivat vaikuttaa positiivisesti ihmisen fyysiseen/fysiologiseen hyvinvointiin kahdella tavalla. Ensimmäinen vaikutustapa on liikunnan ja fyysisen kunnon stimuloiminen sekä stressin alentaminen ja elämänlaadun parantaminen. Toinen vaikutustapa on psykologisten mekanismien stimuloiminen, joka johtaa parempaan suojaan psykosomaattisia sairauksia ja vaivoja vastaan. (Sempik ym. 2010, 39.)

Eläinavusteisen toiminnan lukuisien hyötyjen lisäksi sitä aloitettaessa tulee ottaa huomioon toiminnan vaatimat resurssit, eläimen hyvä kohtelu ja eettiset seikat. Ennen eläinten hankintaa on otettava huomioon tiettyjä seikkoja. Eläinavusteisen toiminnan turvallisuusriskit ja eläimien soveltuvuus toimintaan on arvioitava ja kirjattava, sekä tehtävä toimintasuunnitelma riskien varalta. Lisäksi hankittaviin eläinlajeihin liittyvä eläinsuojelulainsäädäntö on oltava tiedossa ja eläinten hyvinvointi täytyy olla asiasta riittävästi tietävän henkilön vastuulla, ja niiden tulee käydä säännöllisesti eläinlääkärin tarkastettavana. Tärkeää on myös huolehtia eläinten hyvinvoinnista, levestä ja terveydestä tulee huolehtia joka tilanteessa. Myös asiakkaiden mielipide ja mahdolliset pelot ja allergiat ja rajoitteet täytyy huomioida toimintaa suunniteltaessa. (Luke, THL ja GCF ry 2018.)

6.2 Luontoavusteiset menetelmät

Luontokokemukset ja luontoon liittyvä toiminta on yhdistetty fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja muinaisen Kreikan kulttuurin ajoilta asti. Sempik (2010, 15) kertoo artikkelissaan Geslerin (1992) alun perin lanseeraamasta terapeutin maiseman käsitteestä. Ilmaisulla viitataan luonnon ympäristön ja maiseman vaikutukseen hyvinvoinnin ja terveyden aistikokemuksessa. Sempik ja muut (2010, 41) kertovatkin Birdiä (2007), Hartigia (2003) ja Mindia (2007) mukailleen jatkuvasti enenevässä määrin ilmenevistä positiivisista tutkimustuloksista luonnossa olemisen ja hyvän mielenterveyden suhteesta. Luonnolla tarkoitetaan monia eri ympäristöjä kuten maaseutua, metsiä, ja kaupunki-istutuksia sekä perinteisiä- ja siirtolapuutarhoja. Sempik ja muut

(2010, 41) kertovat Prettya (2005,2007), Peacockia (2007) ja Hinea (2008) mukaillen luonnon suojaavasta vaikutuksesta. Luonnon tarjoama restoratiivinen ympäristö suojaaa tulevilta ja jo olemassa olevilta stressitekijöiltä. Sen kanssa kosketuksissa olemisen edistää psyykkistä terveyttä laskemalla stressitasoa ja nostamalla mielialaa. Fyysisen aktiivisuuden ja luonnon yhdistäminen parantavat tutkitusti itsetuntoa ja alentavat verenpainetta, mielialan nostamisen lisäksi. (Sempik ym. 2010, 41.)

Toisaalta sanotaan, että luonnon hoivasta saa parhaimman vaikutuksen silloin, kun luontoon mennessään luopuu suorittamisesta ja siirtyy olemisen tilaan. Kannattaakin antautua luonnon hoidettavaksi sen sijaan, että tuijottaisi sykemittaria, puhuisi puhelimeen tai kuuntelisi musiikkia kuulokkeista. (Juusola 2016, 11, teoksessa vihreä hoiva ja voima.) Sovelletujen Green Care -harjoitteiden on todettu olevan tehokkaampi hoitomuoto esimerkiksi masennukseen, kuin pelkät fyysiset harjoitteet. (Sempik ym. 2010, 41). Ihmisen löytäessä uudelleen luontoyhteyden, hän pääsee osaksi monia siihen liittyviä terveyshyötyjä (Juusola 2016, 11, teoksessa vihreä hoiva ja voima). Luonnon läsnäolon elinympäristössä on todettu vähentävän sairastavuutta ja lisäävän onnellisuutta. Luonnossa oleilun on todettu alentavan verenpainetta, vähentävän fyysisiä oireita, lievittävän stressiä, kohentavan mielialaa, lisäävän fyysistä aktiivisuutta sekä lisäävän sosiaalista hyvinvointia. Tutkimuksissa on huomattu ihmisten hyvinvoinnin lisääntyvän luonnon näkemisen ja kokemisen sekä siellä tehdyn aktiivisen tekemisen kautta. Suomalaisille luonto on ollut tärkeä kautta aikain, vaikkakin yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat alkaneet heikentää suomalaisten luontosuhdetta viime vuosikymmeninä. Viheralueiden rakentaminen on vaikeutunut kaupunkien kasvamisen ja tiivistymisen myötä. Metsät ja muut luonnontilaiset paikat ajautuvat yhä kauemmat ihmisistä talojen rakentamisen ja kaupungistumisen myötä. Silti kaupunkeihin rakennetaan puistoja, eikä luonto ole suomalaisissa kaupungeissa ikinä kovin kaukana. Kaupungistumisesta huolimatta luonto on tärkeä osa suurimman osan suomalaisista elämää. (Luonnon vaikutus hyvinvointiin n.d.)

Luontoavusteisuuden kuuluu tavoitteellinen luontoliikunta, luontoympäristön ja luonnon materiaalien terapeuttinen tai terapiakäyttö sekä luontoavusteinen elämyspedagogiikka eli seikkailuterapia ja ekopsykologia. Ekopsykologian menetelmiin kuuluvat ongelmanratkaisuun, voimavarojen löytämiseen ja rentoutumiseen tähtäävät

luonnossa tapahtuvat harjoitukset. Seikkailuterapiassa halutaan kasvattaa itsetuntemusta, harjoitella vastuunottoa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Sitä voidaan toteuttaa yksilötyönä tai ryhmässä ja sen avulla harjoitellaan riskien hallintaa ja tiedostamista. Luontoavusteissa toiminnoissa on kunnioitettava luontoa, eikä sitä esimerkiksi roskata tai muuten sotketa. (Vehmasto 2014, 12, 34, 78.)

6.3 Puutarha-avusteiset menetelmät

Luonnon parantava vaikutus ei rajoitu ympäristöön tai maisemaan, vaan myös työskentely luonnossa, kuten viljely ja puutarhanhoito, voi olla terapeutista. Terapeuttiset puutarhat ja maatilat ovat olleet olemassa kunnallisten instituutioiden yhteydessä jo vuosisatojen ajan. Puutarha- ja maanviljelytoiminta on aina tarjonnut mahdollisuuksia fyysiseen työskentelyyn ja kuntoutumiseen sekä sosiaaliseen ja mielekkääseen vuorovaikutukseen muiden ryhmän jäsenten kanssa. Näin ollen puutarha- ja maanviljelytoiminta vastaakin monialaisesti potilaiden fyysiseen ja sosiaaliseen hoidontarpeeseen ja tarjoaa tuottavuuden kokemuksia. (Sempik 2010, 15–16)

Nykyään puutarhaan ja kasveihin liittyviä menetelmiä käytetään vanhusten, vammaisten ja vankien kanssa työskennellessä. Kasveilla on mielialaa kohottava ja rauhoittava vaikutus. Kasveja voidaan hyödyntää tunteiden herättelyyn ja niiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen, koska niistä syntyy usein positiivisia tunnekokemuksia ja niistä herää muistoja ja mielikuvia. (Rappe & Koivunen 2017, 7–8.) Monet toimintaterapeutit käyttävät puutarhanhoitoa etenkin mielenterveyskuntoutujien kanssa. Sitä voidaan hyödyntää toimintaterapiassa parantamaan asiakkaan motorisia ja sosiaalisia taitoja ja lisäksi sen avulla voidaan tarjota asiakkaalle mahdollisuus sosiaalisiin tilanteisiin. (Sempik ym. 40.)

Sempik (2010, 17) kertoo artikkelissaan O'reillyn ja Handforthin 1955 julkaisemasta lääketieteellisestä artikkelista, jossa huomioitiin ulkona tapahtuvan toiminnan monet terveyshyödyt. Tutkimuksessa todettiin jo tällöin, että puutarhatyöskentely ryhmässä paransi huomattavasti mielenterveysongelmista, kuten skitsofreniasta, kärsivien naisten toimintakykyä. Vaikka puutarhatoiminta on todettu hyödylliseksi, usein hoi-

tokotiympäristöjä suunniteltaessa on ajateltu eniten palvelujen tuottoa ja tehokkuutta hoidon näkökulmasta, minkä vuoksi on voitu unohtaa yksilöön vaikuttavat ympäristön vaikutukset. Olisikin syytä kiinnittää huomiota ympäristön kokemuksellisuuden erityisesti pitkäaikaishoidon paikoissa. Seikat, joilla voidaan parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, hyödyttävät kaikkia. Ne voivat edesauttaa myös työntekijöiden työssäjaksamista sekä tuoda iloa asiakkaiden luona vieraileville läheisille. (Rappe & Koivunen 2017, 7–8.)

7 Pohdinta

Green Care -menetelmät valikoituivat oppaaseen asiakkaiden ja työntekijöiden haastatteluiden sekä löydetyin taustateorian pohjalta. Jokaisessa yksikössä haastattelujen osallistujamäärä oli pieni, jolloin haastatteluista saatu tieto edustaa vain pienen otannan mielipiteitä. Haastatteluihin osallistuneiden asiakkaiden keskusteluhalukkuus oli vaihtelevaa, osa puhui paljon ja laveasti, kun taas osa vastasi harvoin ja lyhyesti. Osa aineistosta saaduista vastauksista edusti pienen joukon mielipidettä, mikä vaikutti tutkimuksen luotettavuuteen. Yhdessä haastattelutilanteessa enemmistö osallistujista edusti henkilökuntaa. Tällöin vastaukset olivat kattavia ja monipuolisia, mutta työn yksi kantava teema eli asiakaslähtöisyys mahdollisesti heikkeni kyseisestä haastattelusta saadun aineiston takia. Vaikka haastattelutilanteet säilyivät pääosin rauhallisena ja haastattelutilojen akustiikka oli hyvä, huomattiin muutamia häiriötekijöitä. Nämä häiriötekijät olisi voitu välttää huolellisemmalla ennakoinnilla.

Kaikkien haastatteluihin osallistuneiden asiakkaiden mielestä esimerkiksi eläimet olivat mukava lisä omaan arkeen, mutta on mahdotonta tietää, ovatko kaikki asiakkaat tätä mieltä. Luultavasti haastatteluihin ei osallistunut sellaisia asiakkaita, joita luonto- ja eläinavusteisuus ei kiinnosta lainkaan. Jos yksiköissä tällaisia asiakkaita on, heidän ei tietenkään ole pakko osallistua Green Care -menetelmien käyttöön omassa arjessaan. Jokaisessa yksikössä virkistystoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista.

Haastattelurunko lähetettiin yksikköihin ennen haastatteluja, jotta asiakkaat ja työntekijät saivat tutustua niihin. Haastattelurunko oli käyty jokaisessa yksikössä asiakkaiden kanssa läpi yhteisöpalaverissa ja ainakin yhdessä paikassa se oli seinällä näkyvissä myös yhteisöpalaverin jälkeen. Yhdessä yksikössä jokainen haastatteluun ilmoittautunut asiakas oli saanut tulostetun haastattelurungon etukäteen itselleen. Haastatteluun osallistui eniten asiakkaita Metsomäen palvelukodissa, joskin suurin osa heistä oli intervallijaksolla olevia asiakkaita tai tukiasukkaita. Täysipäiväisesti palvelukodilla asuvia oli viidestä haastateltavasta asiakkaasta vain yksi. Näin ollen palvelukodissa kokoaikaisesti asuvien asiakkaiden näkökanta ja mielipiteet jäivät suppeaksi ja kyseisen haastattelutilanteen aineisto edustaa lähinnä työntekijöiden ja tukiasukkaiden näkemystä. Valmistautuminen ja haastatteluista tiedottaminen vaihteli yksiköiden välillä suuresti, mikä näkyi osallistujamäärissä ja vastausinnostuksessa.

Asiakslähtöisyys oli tärkeää tässä opinnäytetyössä. Toimintoja ei valittu tutkijoiden oman mielenkiinnon mukaan, vaan kunnioitettiin haastatteluista saatua aineistoa. Oppaaseen valittiin asiakkaiden toivomia ja heille sopivia toimintoja yksiköiden resurssit huomioiden. Opinnäytetyön prosessista teki moniulotteisemman asiakaskunnan laajalti vaihteleva toimintakyky. Menetelmien valinnassa oli otettava huomioon erilaiset toimintakyvyn rajoitteet. Lähtökohta kuitenkin oli, että kaikki halukkaat voivat osallistua toimintaan.

Osallistaminen oli tärkeä osa työtä. Asiakkaat saivat haastattelutilanteissa äänensä kuuluviin ja lopputuotoksessa näkyy vahvasti heidän näkemyksensä. Oppaan rakenne, kuten teoriatiedon ja menetelmien suhde, on kirjoitettu henkilökunnan toiveet ja tarpeet huomioiden, mutta menetelmäsällöt koostuvat asiakkaiden ajatuksista. Tältä osin osallistamisen tavoite saavutettiin. Tutkijat kuitenkin kokivat, että monipuolisemman aineistonkeruumenetelmän avulla vastauksia olisi voinut saada enemmän ja laajemmalla joukolta. Teemahaastattelun lisänä olisi voitu käyttää kyseylomaketta, jonka kukin halukas olisi saanut täyttää oman aikataulunsa mukaisesti viiteajan sisällä. Työpaja -tyyppinen menetelmä, jossa olisi esitelty Green Care -menetelmiä, olisi antanut enemmän tietoa asiakkaille ja näin ollen mahdollisesti lisännyt heidän vastauspotentiaaliaan.

Koska aineiston analyysimenetelmä oli induktiivinen, eli aineistolähtöinen sisälönanalyysi, ei taustalla kulkenutta CMOP-E taustateoriaa hyödynnetty aineiston käsittelyssä. Jos CMOP-E:tä olisi hyödynnetty aineiston analyysissä, olisi analyysin luokat voitu jaotella sen mukaan. Tällöin olisi voitu etsiä yhdistäviä luokkia CMOP-E:n osatekijöiden mukaan, eli ne olisivat voineet olla ihminen, toiminta ja ympäristö. Taustateoria kulki kuitenkin mukana esimerkiksi mietittäessä ympäristön tärkeyttä ja sen vaikutusta ihmiseen. Ympäristö vaikuttaa ihmiseen, mutta myös ihmisen tekemät toiminnat vaikuttavat ympäristöön (Polatajko ym. 2007, 48-49). Tätä mietittiin opasta tehtäessä kirjoittamalla Green Care -menetelmiä käyttävän ohjaajan roolista luonnonvarojen järkevän käytön varmistajana.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla oman oppaan kehittäminen jokaiseen kolmeen yksikköön. Tällöin saatu aineisto tulisi analysoida yksikkökohtaisesti, kun tässä opinnäytetyössä kaikkien kolmen haastattelun aineistot on analysoitu yhdessä. Tutkijoiden pitäisi myös tutustua tarkemmin jokaisen yksikön toimintaan, jotta olisi mahdollista räätälöidä jokaiseen kolmeen yksilöllinen opas.

Lähteet

Alkoholiongelman hoito. 2018. Käypä hoito -suositus. Viitattu 7.12.2018.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028#s6>.

Barton, J., Bragg, R., Wood, C. & Pretty, J. 2016. Green Exercise. Linking nature, health and well-being. New York: Routledge.

Berger, R., McLeod, J. 2006. Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systematic Therapies*, 25, 2, 80-94. Viitattu 25.3.2019.
http://www.ecopsychology.org/journal/ezone/archive3/nature_therapy.pdf.

Creek, J. & Lougher, L. 2008. Occupational therapy and mental health. 4. p. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Eläinavusteiset menetelmät. N.d. Green Care Finlandin verkkosivut. Viitattu 28.2.2019. <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.

Green Care. N.d. Green Care Finlandin verkkosivut. Viitattu 6.11.2018.
<http://www.gcf Finland.fi/green-care-/>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. 3.-4. painos. Helsinki: Edita.

Ikonen, Y. 2009. Yhteisöhoito. Päihdelinkin verkkosivut. Viitattu 20.2.2019.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulu-tus/yhteisöhoito>.

Jämsen, A. & Pyykönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Verkojulkaisu. Viitattu 27.2.2019.
<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkoversio-pakattuna-16052014.pdf>.

Kanula, S. 2012. Haasteena asiakaslähtöisyys. Aspan verkkosivut. Viitattu 22.3.2019.
<https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-22012-asiakasl%C3%A4ht%C3%B6inen-palveluiden-kehitt%C3%A4minen/haasteena-asiakasl%C3%A4ht%C3%B6isyys>.

Kautiainen, R. 2012. Korvaushoidossa olevat kuntoutujat Tervalammen kartano kuntoutuskeskuksessa. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Viitattu 20.02.2019. <https://www.hel.fi/static/sote/paihde/julkaisu/gradu-kautiainen.pdf>.

Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. 8.11.2017. Tietoarkiston verkkosivut. Viitattu 27.2.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812.An-nettu.01.01.2001. Viim. Muutos 01.05.2016. Viitattu 01.04.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>.

Luke, THL & GCF ry. 2018. Suomalainen Green Care: Luontohoivan & Luontovoiman -laatumyökirja. Viitattu 27.2.2019. <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>.

Luonnon vaikutus hyvinvointiin. N.d. Mielenterveystalo.fi verkkosivut. Viitattu 1.4.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx.

Luonto kuntoutusympäristönä. N.d. Green Care Finlandin verkkosivut. Viitattu 14.3.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>.

Metsomäen palvelukoti. N.d. Metsomäen Kodit Oy:n verkkosivut. Viitattu 29.3.2019. <https://www.metsomaenkodit.fi/metsomaenpalvelukoti/>.

Mielenterveyspalvelut. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Viitattu 7.12.2018. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>.

Mitä kuntoutus on? 2016. Kuntoutusportti verkkosivut. Viitattu 21.11.2018. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>.

Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys? 2009. Väestöliiton verkkosivut. Viitattu 22.3.2019. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/.

Polatajko, H.J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P. Harvey, A., Jarman, J., Krupa, T., Lin, N., Pentland, W., Rudman, D., Shaw, L., Amoroso, B. & Connos-Schisler, A. 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman D. 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Raitakari, S., Juhila, K., Günther, K., Kulmala, A. & Saario, S. 2012. Asiakaslähtöisyydet asiakas-ammattilaisvuorovaikutuksessa: kuluttajuus, kumppanuus ja huolenpito mielen-terveyskuntoutuksessa. Tekes. Tampereen Yliopisto. Viitattu 7.2.2019. http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95625/asiakaslahtoisyydet_asiakas_ammattilaisvuorovaikutuksessa_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Rappe, E. & Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutin opas. Viitattu 28.2.2019. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf.

- Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Mental Health & Social Inclusion*, 14, 3, 15-22. Viitattu 3.3.2019. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Sempik, J., Hine, 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. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. Viitattu 27.2.2019. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76, 3, 322-330. Viitattu 21.2.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?se>.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu 30.12.2014. Viim. muutos 01.04.2019. Viitattu 25.3.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka.
- Toikko, T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tukipalvelut. N.d. Metsomäen Kodit Oy:n verkkosivut. Viitattu 1.4.2019. <https://www.metsomaenkodit.fi/tukipalvelut/>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. p. Helsinki: Tammi.
- Vehkoon Asunnot. N.d. Metsomäen Kodit Oy:n verkkosivut. Viitattu 29.3.2019. <https://www.metsomaenkodit.fi/vehkoonasunnot/>.
- Vehmasto, E. 2014. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Viitattu 25.3.2019. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Villa Soilu. N.d. Metsomäen Kodit Oy:n verkkosivut. Viitattu 29.3.2019. <https://www.metsomaenkodit.fi/villasoilu/>.
- Virtanen, P. 2019. Metsomäen Kodit Oy:n toimitusjohtaja. Puhelinhaastattelu 12.4.2019.
- Walsh, F. 2009. Human-animal bonds I: the relational significance of companion animals. *Family Process*, 48, 4, 462-480. Viitattu 12.2.2019. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Yritys. N.d. Metsomäen Kodit Oy:n verkkosivut. Viitattu 1.4.2019. <https://www.metsomaenkodit.fi/yritys/>.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Teema 1: Green Care

- Onko luontoavusteinen toiminta sinulle tuttua?
- Onko yksikössä jo käytössä jotain Green Care -elementtejä?
- Ovatko jotkin niistä sellaisia, joiden haluaisit säilyvän?
- Kiinnostaako puutarhan hoito sinua?
- Pidätkö luonnossa olemisesta?
- Haluaisitko yksikköön lemmikki- tai kotieläimiä?
- Työntekijöille: Mitä asioita toivoisit löytyvän oppaasta?

Teema 2: Arki

- Miten kuvailisit arkeasi?
- Mitä asioita pidät mielekkäinä arjessasi?
- Millaisia asioita toivoisit kuuluvan arkeesi?
- Pidätkö käsillä tehtävästä työstä tai askartelusta? Jos, niin millaisesta?

Teema 3: Toimintakyky

- Onko käytössäsi liikkumista tukevia apuvälineitä? Jos, niin millaisia?
- Mikä on suurin haaste toimintakyvyssäsi?
- Ulkoiletko säännöllisesti?

Liite 2. Aineiston pelkistäminen haastatteluteemojen sekä oppasta heränneiden ajatusten mukaan

ARJEN ELEMENTTEJÄ	ARJEN TOIMINTAKYKY JA HAASTEET	GREEN CARE TOIVEITA	AJATUKSIA OPAASTA
Ulkoilu	Haasteet sosiaalisissa suhteissa	Uiminen	Teoriaa
Ulkoliikunta	Arjenhallinnan pulmat	Kasvihuone/maa ja pensasistutukset	Käytännön harjoitteita
Kodinhoidolliset tehtävät/opettelu	Haasteena yksilöllinen kuntoutus	Luonnossa liikkuminen	Motivoiva
Valokuvaus	Kävelemisen apuvälineet	Laavu-, luonto, ja ratsastusretket	Realistinen
Pelit	Yksi täysin avustettava	Luonto ja eläimet/eläintenhoito kivoja	Selkeä
Rutiinit	Rollaattori	Vastuu eläimistä jäisi helposti ohjaajille	Suunnitelmallisuus
Kesäretki	Motivaation ja aloitekyvyn puute	Green Caren avulla ajatukset pois arjesta	Tietoisuus
Kesämökki		Puutarhatoiminta toteutettavin	Tavoitteellisuus
Omien ongelmien ratkominen		Puiden istutus ja ympäristön hoito	Erilaisia vaihtoehtoja eri toimintakykyisille
Eläinten katselu parvekkeelta		Luonnonantimien hyödyntäminen	Luonnon tekeminen eläväksi
Retket luontokohteisiin			Voimapolku
Erilaisia ryhmiä			Toiminnan kehittäminen
Kasvimaan ja pihan hoito			
Kesällä päiväkahvit ja ruokailu ulkona			
Grillaaminen			
Luonnonantimien hyödyntäminen			
Talkoita			
Ajanvietto kavereiden kanssa			

Liite 3. Alaluokat

LUONNOS- LIKKUMINEN	LUONNOS- OLEMINEN	PUUTARHAN JA PIHAN HOITO	ELÄIMET	ELÄINTEN HOITO	RUTIINIT	AJANVIETTO	FYYSISET RAJOITTEET	PSYKKISET JA SOSIAALISET RAJOITTEET	AJATUKSIA OPAASTA
Ulkoilu	Kesämökki	Kasvimaan ja pihan hoito	Eläinten katselu	Luonto ja eläimet/eläinten hoito kivoja	Kodin-hoidolliset tehtävät/opettelu	Pelit	Kävelemisen apuvälineet	Vastuu eläimistä jäisi helposti ohjaajille	Teoriaa
Ulkoliikunta	Kesällä päiväkahvit ja ruokailu ulkona	Kasvihuone/-maa ja pensasistutukset				Valokuvaus	Yksi täysin avustettava	Haasteet sosiaalisissa suhteissa	Käytännön harjoitteita
Retket luontokohteisiin	Grillaaminen	Puutarhatoiminta toteutettavin			Erilaisia ryhmiä	Ajanvietto kavereiden kanssa	Rollaattori	Arjenhallinnan pulmat	Motivoiva
Luonnonantimien hyödyntäminen	Eläinten katselu	Puiden istutus ja ympäristön hoito						Haasteena yksilöllinen kuntoutus	Realistinen
Talkoot	Luonnon tekeminen eläväksi							Motivaation ja aloitekyvyn puute	Selkeä
Uiminen	Voimapolku							Omien ongelmien ratkominen	Suunnitelmallisuus
Laavu-, luonto- ja ratsastusretket	Green Caren avulla ajatukset pois arjesta								Tietoisuus
	Kesäretki								Tavoitteellisuus
									Erilaisia vaihtoehtoja eri toimintakykyisille
									Toiminnan kehittäminen

Liite 4. Yläluokat

LUONTOON LIITTYVÄT MENETELMÄT	ELÄIMIIN LIITTYVÄT MENETELMÄT	RAJOITTEIDEN HUOMIOINTI	ARKI	AJATUKSIA OPAASTA
Luonnossa liikkuminen	Eläimet	Fyysiset rajoitteet	Rutiinit	Ajatuksia oppaasta
Luonnossa oleminen	Eläinten hoito	Psyykkiset ja sosiaaliset rajoitteet	Ajanvietto	
Puutarhan ja pihan hoito				