

Minna Sivula ja Anu Sopanen

Kuntouttavan puutarhan suunnitelma hoivapalveluyritykselle

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Minna Sivula ja Anu Sopenen	Sosionomi (AMK)	Syyskuu 2019
Opinnäytetyön nimi		64 sivua 1 liitesivua
Kuntouttavan puutarhan suunnitelma hoivapalveluyritykselle		
Toimeksiantaja		
Hoivapalvelut Onnenpisara		
Ohjaaja		
Johanna Hirvonen		
Tiivistelmä		
<p>Kuntouttavan puutarhan suunnitelma on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö yritykselle Hoivapalvelu Onnenpisara. Yritys toimii Ruokolahdella ja tarjoaa Green Care luon- tohoiva -palveluita seniorikäisille sekä erityislapsille. Yrityksen pääasiallinen asiakaskunta koostuu muistisairaista sekä neuropsykiatrisia piirteitä omaavista kuntoutuksen asiakkaista. Teoreettisena viitekehysenä ekopsykologia, ekologia, vihreää hoiva sekä voima ja puutarhan vaikuttavuus.</p> <p>Puutarhanhoidon vaikuttavuudesta ja merkityksestä ihmisen henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille on näyttöä miltei sadan vuoden takaa. Opinnäytetyömme historiallis-yhteiskunnallinen viitekehys pohjautuu vankkaan tietoperustaan.</p> <p>Menetelminä toiminnallisessa opinnäytetyössämme on käytetty parastamista, muistelua sekä avointa haastattelua. Pyysimme myös konsultaatiota suunnitellessamme kuntouttavaa puutarhaa. Suunnitelman toteutuksessa on huomioitu asiakkaiden osallisuus sekä yrittäjän toiveet ja tarpeet.</p> <p>Suunnitelmaa luodessa on huomioitu ikääntymisen erityispiirteinä motoristen sekä kognitiivisten toimintojen heikkeneminen. Kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa on huomioitu esteettömyys sekä aistitoimintojen tukeminen ja mahdollisuus luonnon elvyttävyyden kokeamiseen.</p> <p>Tavoitteena on ollut suunnitella yrittäjälle toimintaympäristö, joka tukee hänen toimintaansa Green Care -palveluntuottajana. Suunnitelma mahdollistaa moniammatillisen yhteistyön sekä kilpailukykyisen palvelun eri toimijoiden välillä.</p>		
Asiasanat		
Green Care, ekopsykologia, kuntouttava puutarha		

Author (authors)	Degree	Time
Minna Sivula ja Anu Sopanen	Bachelor of Sosial services	September 2019
Thesis title		
Rehabilitative garden plan for a care company		64 pages 1 pages of appendices
Commissioned by		
Hoivapalvelut Onnenpisara		
Supervisor		
Johanna Hirvonen		
<p>Rehabilitative garden plan for a care company is a work-life-oriented thesis. The garden planning work has been made for a company called Hoivapalvelut Onnenpisara. The company is located in Ruokolahti and provides Green care services for the elderly people with memory disorders and children with special needs.</p>		
<p>The purpose of this thesis was to design a plan for a rehabilitative garden that an entrepreneur can build on step by step. The garden plan takes into account the customers' involvement with memory disorders. We also visited Sipoo's day care unit for elderly people and interviewed them about Green care activities in their place and benchmarked them for our work.</p>		
<p>The garden plan is designed to be implemented in small parts. A garden plan can help business become more functional, safe and empowering. The yard can be used in a more versatile way and it's easier and better marketed in social services. After implementing the garden plan, the company can better market itself and provide a variety of services. In our gardening plan, we take into account the impaired motor and cognitive functions of older people. Accessibility to the garden, support for sensory functions, and providing clients with a revitalizing experience is one of the key points of the plan.</p>		
<p>The theoretical framework of our final work is ecopsychology, ecology, green power and care and the effectiveness of the garden.</p>		
Keywords		
Green Care, Ecopsychology, Rehabilitative Garden		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HOIVAPALVELUT ONNENPISARA	7
3	GREEN CARE -PUUTARHATOIMINNAN TAUSTATEORIANA.....	9
4	EKOPSYKOLOGIA	11
5	EKOLOGINEN NÄKÖKULMA	13
6	VANHUUS JA SEN TUOMAT HAASTEET	14
6.1	Muistisairaus.....	15
6.2	Kuntoutuksen tavoitteet puutarhatoiminnassa	17
7	KUNTOUTTAVA PUUTARHA.....	19
7.1	Puutarhatoiminta kuntouttavan työn tukena.....	20
7.2	Senioripuutarha	21
7.3	Aistipuutarha.....	22
7.4	Esteettömyys puutarhan suunnittelussa.....	23
8	PUUTARHAN HYÖDYT ASIAKKAILLE	25
9	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	27
10	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	28
10.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	28
10.2	Kehittämistyö	31
10.3	Luovat menetelmät muistelutyössä.....	32
10.4	Parastaminen eli benchmarking.....	33
11	OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET JA TULOKSET	35
11.1	Muistelutyön tulokset ja tuotokset	35
11.2	Benchmarkkauksen tulokset	37
12	KUNTOUTTAVA PUUTARHASUUNNITELMA	39
12.1	Kokonaiskuva suunnitelmasta.....	39
12.2	Pihan sisääntulo	41
12.3	Talli, terassi ja tulipaikka.....	42

12.4 Tulipaikan ja niityn kuvaus	44
12.5 Puutarhan sisääntulo.....	46
12.6 Pergola tunneli, syreenejä ja omenapuita.....	48
12.7 Kasvulava-, kani- ja hyötypuutarha-alue.....	50
12.8 Vesielementti sekä keinu.....	51
13 JOHTOPÄÄTÖKSET	52
14 POHDINTA.....	55

LIITTEET

Liite 1. Kuvaluettelo

1 JOHDANTO

Puutarhan hoidon todennetut hyvinvointivaikutukset ulottuvat vuosisatojen taakse. Puutarhaa hoitamalla on vahvistettu niin muistin toimintaa ja kognitiivisia taitoja, omatoiminnanohjausta sekä vastuunkantoa kuin ongelmanratkaisutaitojakin. Suomen historiasta löytyy pitkät perinteet puutarhanhoitoa hyödyntävistä kuntouttavista laitoksista, joita kuitenkin alettiin vähentää aina 1950-luvulta 2000-luvun alkuun asti. Vanhat vuosisataiset menetelmät alkoivat nostaa kiinnostustaan uudestaan vuonna 2008, kun Green Care -ajattelutapa rantautui Suomeen. Green Care jakaantuu kahteen osaan, virkistystä sekä kasvatuspalveluita tarkoittavaan Luontovoimaan sekä sosiaali- ja terveysterveysten Luontohoivaan. (Suomi & Juusola 2016, 23–30.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan Green Care tarkoittaa, ammatillista, tavoitteellista sekä vastuullista luontoon tukeutuvien hyvinvointipalveluiden tuottamista. Luonnossa hyvinvointi lisääntyy kokemuksellisuuden, osallisuuden sekä elvyttävyyden kautta. Green Care on sosiaalinen innovaatio, jolla aktiivisen intervention kautta haetaan lisäarvoa palveluille. Palveluiden toimintaympäristöinä toimivat usein maatilat, puutarhat, puistot sekä luonto. Green Care toiminta tapoja voidaan viedä myös erilaisiin laitospäristöihin kuten vankiloihin ja palveluasumisen yksiköihin. Salosen (2010, 77–78) mukaan edellä mainituissa paikoissa voidaan toimia tavoitteellisesti erilaisia menetelmiä käyttäen asiakkaiden hoito- ja kuntoutussuunnitelmien mukaisesti. Green Care edistää ihmisen elämänlaatua sekä hyvinvointia, minkä vaikutukset syntyvät kokemuksellisuuden, osallisuuden sekä luonnon elvyttävyyden kautta.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on kuntouttavan puutarha suunnitelman laatiminen työelämän kumppanille. Suunnitelma on kehittämistyö, joka toteutetaan Hoivapalvelut Onnenpisara -nimiselle yksityisyrittäjälle. Aihe opinnäytetyöhön tuli työelämäkumppanilta, jonka yritys tarjoaa hoivapalveluita sekä kuntouttavaa toimintaa erilaisia Green Care -menetelmiä käyttäen. Yrityksen asiakaskunta koostuu eri ikäryhmistä, lapsista vanhuksiin, mutta yrittäjän toiveena oli, että tekisimme puutarhasuunnitelman vanhuksille.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että yrityksen asiakkaat saavat heitä varten suunnitellun toimintaympäristön sekä mahdollistaa yrittäjälle toiminnan kehittämisen omassa yrityksessään. Hoivapalvelu Onnenpisaran asiakkaista osa on muistisairaita vanhuksia, jotka asuvat kotonaan ja käyvät yrityksessä kuntouttavassa päivätoiminnassa oman jaksamisensa mukaan. Salovuori (2014, 23) mukaan, puutarhaa voidaan hyödyntää monenlaisiin menetelmin asiakkaan kuntoutumista sekä hyvinvointia vahvistamaan.

Olemme molemmat kiinnostuneita luonnosta ja eläimistä sekä niiden hyödyntämisestä kuntoutumisessa. Olemme kummatkin itse käyttäneet eläimiä ja luontoa apuna omissa töissämme (lasten ja nuorten/vanhusten/erityisnuorten kanssa) sekä nähneet niiden vaikuttavuuden. Asiakkaat saavat iloa ja voimaantumista kuntoutumisesta luontolähtöisten menetelmien kautta. Halusimme laajentaa osaamistamme luontolähtöisten menetelmien parissa ja siksi kiinnostuimme yrityksen opinnäytetyön aiheesta. Halusimme oppia lisää luontolähtöisistä menetelmistä ja kuntouttamisesta sekä oppia käyttämään niitä monipuolisemmin omissa töissämme.

2 HOIVAPALVELUT ONNENPISARA

Hoivapalvelut Onnenpisara on Ruokolahdella Salonsaarella toimiva yksityinen hoivapalveluyritys. Yritys on perustettu vuonna 2010 ja se tuottaa yksityisiä sosiaalipalveluita sekä kuntouttavia palveluita. Yritys vie palveluita asiakkaiden omiin koteihin sekä hoivakotien ja palvelutalojen asiakkaille. Toimitilallaan Salonsaarella yritys tuottaa luonto- ja eläinavusteista Green Care -toimintaa ikäihmisille ja erityislapsille. Onnenpisarassa käytetään luontoavusteisuutta, kuten puistoja, puutarhoja ja metsäympäristöjä hyväksi toiminnassa. Tarvittaessa luontoelementtejä voidaan tuoda myös sisätiloihin. Yrityksessä tehdään myös eläinavusteista toimintaa hevosten, kaniin ja myöhemmin myös koiran kanssa.

Onnenpisaran luontolähtöisille kuntouttaville palveluille on myönnetty Luonto Hoivan laatumerkki ja yritys on Green Care Finlandin ry:n jäsenyritys. Yritys on aluehallintoviranomaisten rekisterissä yksityisten sosiaalipalveluiden osalta

alussa itselleen suunnitelman piirrettynä ja pääsi rakentamaan puutarhaa käyttöönsä kesälle 2019.

Timo Toikko (2012, 142–143) avaa kirjassaan Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat yksityisen sektorin toimijoita, jotka tuottavat sosiaalipalveluita. Osalla yrittäjistä on perinteinen voittoa tavoitteleva yrityslogiikka. Sosiaalialalla on kuitenkin paljon pieniä toimijoita, joiden tavoitteena on työllistää ammattilainen yrittäjänä. Pienyrittäjyydellä on paikkansa hoivaa sekä huolenpitoa tarjoavina yrityksinä sosiaalialalla. Yhteiskunnallinen rakenne tarvitsee suurien ratkaisujen rinnalle myös erityisosaamista tukemaan kokonaisuutta.

Puutarhatoiminta on yrityksessä ollut vielä pienimuotoista. Puutarhan kunnostuksen ja toimintasuunnitelman jälkeen palvelua on mahdollista markkinoida paremmin sekä laajentaa yrityksen toimintaa. Työssämme perustelemme kuntouttavia elementtejä ja toimintoja niin, että yrittäjä voi käyttää opinnäytetyötä myös yrityksensä markkinoinnissa, kertoessaan kuntouttavan puutarhan vaikuttavuudesta mahdollisille yhteistyötahoille.

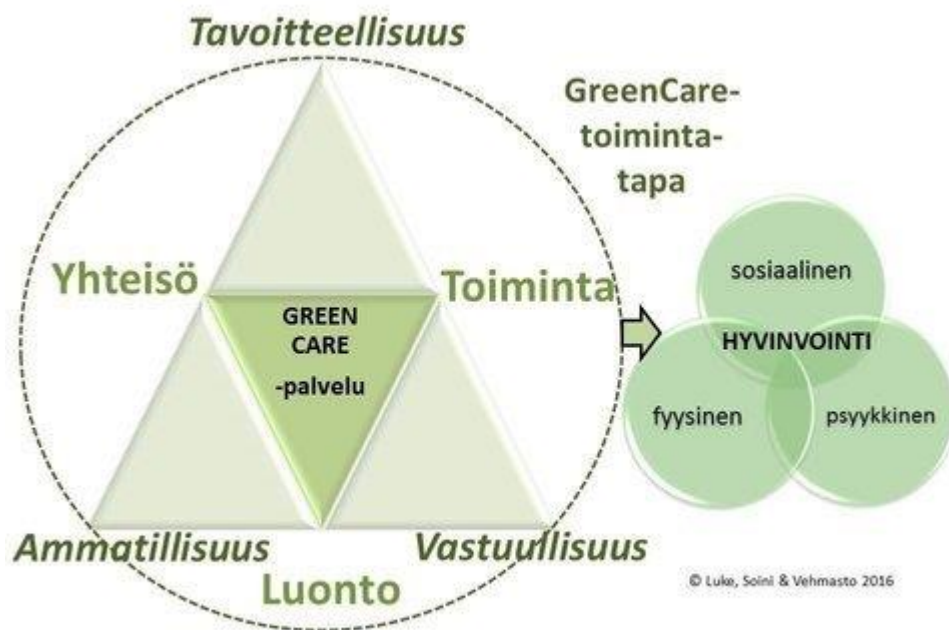
3 GREEN CARE -PUUTARHATOIMINNAN TAUSTATEORIANA

Green Care -toiminnan perustana on eko- ja ympäristöpsykologia. Tämä on alkujaan kehitetty Yhdysvalloissa psykologisen teorian ja käytännön haaran mukaan, jossa ajatellaan, että ihmisen sekä luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Parhaimmillaan ihminen nähdään osana luontoa, jossa ympäristö kuvastaa omaa identiteettiä sekä arvomaailmaa. (Green Care Finland ry 2019a.)

Vehmaston (2014, 10) mukaan Green Care -käsitteen keskeisenä haasteena on ollut palvelukonseptin sekä käsitteen selkeyttäminen. Suomalainen Green Care on muotoutunut tavoitteiltaan ja sisällöiltään monenlaisia palveluita käsitteväksi kokonaisuudeksi. Samalla muodostaen toimintamuotoja, joilla jokaisella on omat erityispiirteensä.

Kuntouttavan puutarhan opinnäytetyön taustateorian on Green Care -käsite. Työelämäkumppanimme yritys, Hoivapalvelut Onnenpisara, sijaitsee maati-

laympäristössä ja yrityksen toiminta pohjautuu Green Careen. Toiminta on tavoitteellista ja suunnitelmallista ja noudattelee asiakkaille laadittuja kuntoutussuunnitelmia. Kahilaniemen (2019, 53) mukaan parhaimmillaan luontoavusteinen työmuoto tarjoaa asiakkailleen merkityksellisiä sekä rikastuttavia kokemuksia. Luontoavusteisista toimintaympäristöistä muodostuu sosiaalinen sekä yhteisöllinen toimintailmapiiri, joiden vaikutuksesta asiakaskokemuksesta muotoutuu monimuotoinen kokonaisuus. Kuva 1 selventää Green Care -toimintatapaa.



Kuva 1. Green Care toiminta kuviona (Green Care Finland ry 2019b)

Green Care -käsite jaetaan kahteen osaan, Luontohoivaan ja Luontovoimaan. Kuva 2 havainnollistaa niiden erilaisuutta. Luontohoivalla tarkoitetaan terapia- ja kuntoutustyöskentelyä, jota toteutetaan ammatillisesti ja tavoitteellisesti. Keskeisiä asioita on riittävä ammattitaito, joka muodostuu sosiaali- ja terveys tai kasvatusalan koulutuksesta. Luonnossa toimiessa on huomioitava myös turvallisuus- ja vastuukysymykset. (Juusola 2016, 9.) Vehmasto (2014, 15) jatkaa luontohoivan avaamista. Hänen mielestään tämän palvelun käyttäjät ovat usein haavoittuvammassa asemassa, heidän syrjäytymisen uhkansa on suuri tai kuntoutuksen tarve on kasvanut. Palvelun käyttäjä ei voi aina valita itse mistä luontohoivapalvelu ostetaan, koska palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja.



Kuva 2. Luontohoivan ja luontovoiman eroja (Green Care Finland ry 2019c)

Luontovoima on menetelmiltään sekä toimintaedellytyksiltään luontohoivaa löyhempi. Se soveltuu itsehoitoon ja tutkiskeluun, voimavarojen lisäämiseen sekä itsetuntemuksen ja luontoyhteyden vahvistamiseen. (Juusola 2016, 9.) Vehmasto (201, 15) täydentää, että luontovoiman palveluilla on laaja yhteiskunnallinen merkitys ennaltaehkäisevänä palveluna. Palvelun käyttäjät eivät ole niin haavoittuvassa asemassa kuin luontohoivan asiakkaat. Luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet eri tahot, eikä niissä ole sosiaali- tai terveystieteiden koulutusvaatimusta palveluntuottajalta.

4 EKOPSYKOLOGIA

Opinnäytetyömme pohjalla on teoreettisena viitekehyksenä ekopsykologia. Tämä tarkoittaa psykologian suuntausta, joka keskittyy luonnon ja ihmisen väliseen suhteeseen. Käytännöllisesti ajateltuna se tarkoittaa ihmisen luonnosta erkaantumisen ehkäisyä. Ekopsykologisesta näkökulmasta katsottuna ihmisen psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin eivät vaikuta vain fysiologiset tai synnynnäiset tekijät vaan myös ympäristöt, joissa ihminen elää. Ekopsykologian lähtökohtaiseen ajatukseen kuuluu, että ihminen tarvitsee luontoa voidakseen hyvin. (Suomi & Juusola 2016, 29.)

Ekopsykologiassa on Wahlströmin (2008, 6–7) mukaan seitsemän tiedonlähdettä. Ensimmäinen näkee ihmisen yhteydessä kaikkeen ympärillä olevaan aisti- ja kokemusherkkyyksineen, joka muodostaa yhteyden moderniin tieteseen. Toinen muodostuu alkuperäiskansojen käsityksestä luonnon ja ihmisen välisestä suhteesta, joka näin kunnioittaa tiedonlähteenä vuosituhansia vanhaa näkemystä. Kolmas liittyy syväekologiaan ja ekofilosofiaan, joita yhdistää luonnon näkeminen yhtä arvokkaana kuin ihminen. Neljäntenä on ympäristöpsykologiaan tullut tutkimustieto ympäristön ja ihmisen välisestä suhteesta. Ihmisten kertomat tarinat luontosuhteeseen liittyvistä merkityksellisistä kokemuksista muodostavat viidennen tiedonlähteen. Ekofeminismi on puolestaan kuudes tiedonlähde. Tutkimustulokset luontoyhteyden terveyttä edistävästä vaikutuksista muodostavat seitsemännen tiedonlähteen.

Salosen (2005, 30–31) mukaan somalainen ekopsykologia on saanut alkunsa virallisesti 1998. Ekopsykologisen uskomuksen mukaan ihminen on osa luontoa. Ihmisen eriytyessä vuosien saatossa luonnosta voi eriytyminen aiheuttaa ihmisille turvattomuutta ja mielenterveyshäiriöitä. Ihmisen suhde luontoon muuttuu entisestään välineellisemmäksi ja eriytyneemmäksi ja sitä kautta ihminen eriytyy myös kulttuuristaan.

Nissinen (2014, 18) toteaa myös, että ympäristöpsykologian osa-alue ekopsykologia keskittyy luonnon ja ihmisen välisen suhteen tutkimiseen. Tämän mukaan ihminen on osa luontoa. Teollistumiskehityksen myötä tämä historiallinen suhde luontoon on kuitenkin muuttunut arjesta irralliseksi ja eriytyneeksi. Muutokset ihmisen luontosuhteessa vaikuttavat ekopsykologian mukaan heidän hyvinvointiinsa sekä psyykkiseen terveyteensä.

Miten ihmisen ja ympäristön välinen suhde eroaa toisistaan, miten erottaa ekopsykologian ja ympäristöpsykologian näkökulmat toisistaan? Ekopsykologiassa katsotaan, että ihminen on täysin samaa kokonaisuutta luonnon kanssa. Ympäristöpsykologian näkökulmasta nämä kuitenkin määritellään erillisiksi toisistaan, mutta niin, että ne ovat kuitenkin vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Salonen 2005, 13–15, 51–52.)

Opinnäytetyömme rakentuu myös puutarhojen historiallisen viitekehyksen ympärille. Yhteiskunnallisesti, historiallisesti sekä kulttuurisesti puutarhojen merkitys vaihtelee, esimerkkeinä ovat kartanoiden sekä parantoloiden puutarhat ja kansallispuistot. Tavallisen ihmisen arkea lähimpänä on kuitenkin kotipuutarhat, jotka ovat tuoneet osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia monille ihmisille. Vihreä ympäristö on kautta aikojen tuottanut ikäihmisille fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia voimavaroja tukevia kokemuksia. Puutarha ympäristönä tarjoaa myös elpymisen kokemuksia sekä esteettisiä elämyksiä. (Hakonen 2003, 214.)

Puutarhoista ja kuntouttavista puutarhoista löytyy nykypäivänä paljon tietoa tutkimusten, kirjojen, väitöskirjojen ja opinnäytetöidentöiden sisällöistä. Puutarhatyöskentelyssä sivutaan usein myös sen elvyttäviä vaikutuksia, jonka Kirsi Salonen (2005, 88) mainitsee. Etenkin muistisairaiden kanssa kasvien ja luonnon tarkkailu on koettu tärkeäksi. Viherympäristöjen vaikuttavuus näkyy asiakkaiden pelkojen ja jännittyneisyyden vähentymisenä.

Erja Rappe (2005, 50–51) kertoo tutkimuksessaan dementoituneiden vanhusien kohdalla kasvien tarkkailun edistäneen merkittävästi vanhusien hyvinvointia. Viherympäristön ja kasvien näkeminen sekä luonnon tarkkailu koettiin tärkeäksi. Ulkoilu puutarhassa paransi erityisesti mielialaa sekä tuotti iloa ja piristi mieltä. Liikkuminen luonnossa myös paransi unen laatua, keskittymiskyky parantui ja mieli rauhoittui.

5 EKOLOGINEN NÄKÖKULMA

Salonen (2005, 35) toteaa, että ihmiskunnan muuttuminen tapahtuu usein luonnon kustannuksella. Luonto on se, mistä hyödynnetään ja siitä on tullut myös saasteiden kaatopaikka. Luonnonvaroja käytetään liikaa ja osa ihmisistä maapallolla näkee nälkää osan eläessä leveästi. Salonen toteaa kuitenkin, että eko- ja ympäristöpsykologialla on paljon annettavaa luonnonsuojelulle. Parhaimmillaan ympäristönsuojelullisissa väliintuloissa yhdistyvät ekopsykologiset ja ympäristöpsykologiset näkemykset. Ympäristöpsykologia antaa tutkittua tietoa asenteista ja käytännön menetelmistä sekä ihmisten asenteista ympäristöä kohtaan. Ekopsykologia taas tarjoaa näkökulman, jossa ihminen on osa luontoa kokonaisvaltaisesti.

Kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa yrittäjä toivoi, että ottaisimme ekologian ja kierrätyksen huomioon yhtenä osana suunnitelmaa. Toiveena on uusiokäyttää ja kierrättää vanhoja tavaroita ja hankkia mahdollisesti jo käytettyjä tavaroita pihapiiriin. Tarkoituksena oli, että pystyisimme pitämään taloudellisesti suunnitelman edullisempänä sekä kuluttamaan ympäristöä vähemmän. Lappalaisen (2010, 170) mukaan ekologialla tarkoitetaan luonnon elävien ja elottomien organismien välisiä suhteita ja niiden ympäristöä. Ekologisuutta käytetään biologisen merkityksen lisäksi nykypäivänä kuvaamaan kestävään kehitykseen tähtäävää toimintaa, jota se tässä työssäkin myöskin tarkoittaa.

Kuntouttava puutarhasuunnitelma tukee ekologista näkökulmaa. Rappe (2019, 39) tukee ajatusta, että viherympäristöillä voidaan vaikuttaa kansanterveyden kannalta merkittäviin riskitekijöihin sekä lievittää rakennetun ympäristön muodostamia haittoja. Viherympäristöjen vaikutuksia esimerkiksi kansansairauksiin ja niiden syntyyn on tutkittu laajasti. Opinnäytetyömme kuntouttava puutarha tukee ekologiselta näkökulmaltaan kansansairauksien syntyä sekä lievittää jo niiden aiheuttamia seurauksia. Käyttämällä ennaltaehkäisevää työtettä, jonka kuntouttava puutarhatoiminta ympäristönä mahdollistaa, voidaan merkittävästi parantaa paitsi yksilön hyvinvointia myös tukea pitkällä tähtäimellä kansansairauksien hoitoon kohdentuvia kuluja.

6 VANHUUS JA SEN TUOMAT HAASTEET

Vanhuus määritellään monin eri tavoin. Useasti käytetään määrittelyn perusteena yhteiskunnassa vallitsevaa lainsäädäntöä, josta esimerkkinä ihmisen siirtyminen työelämästä eläkkeelle. Eläkkeelle siirtymiseen vaikuttaa ihmisen ikä, henkilön terveydentila ja se, millä alalla hän on töissä. Yleensä eläkkeelle siirrytään 62–65 ikävuoden välillä. Terveydentilan muutokset voivat aiheuttaa eläkkeelle siirtymisen jo sitä ennen. Tässä työssä tarkoitamme vanhenemisella ja vanhuksilla jo eläkkeellä olevia, yli 70-vuotiaita ihmisiä. (Nurmi ym. 2014, 231).

Ihmisen vanhentuessa eri aistitoiminnot hidastuvat ja heikkenevät. Aistitoimintojen muuttuminen tulee ottaa huomioon myös viheralueiden suunnittelussa niin, että ympäristökokemus olisi vanhukselle miellyttävä. (Rappe ym. 2003,

118.) Aistitoimintojen muuttuminen vaikuttaa myös esteettömyyteen viherympäristöissä.

Näkökyky on ympäristön tarkkailun kannalta tärkein aistimme. Opasteiden suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota, että kirjaimet ovat isoja ja selkeitä. Ikääntyneiden silmät ovat herkkiä tuulelle, valolle sekä lämpötilan muutokselle ja siksi silmät kyönelevät helpommin. Kyönelevästä voidaan vähentää tuulelta suojatulta ja häikäsemättömällä viherympäristöllä. Näkökykyyn vaikuttaa myös valaistus. Ikääntyneen silmän lasiainen samentuu vanhetessa ja siihen voi muodostua pigmентаatiota, joka vaikeuttaa sinisen ja vihreän värin erottamista. Siksi kasveissa kannattaisi suosia kirkkaita värejä, esimerkiksi keltaisen ja punaisen eri sävyjä. Ikääntyessä myös syvyysnäkö huononee ja sen vaikutuksiin ikäihmisellä tulee myös kiinnittää huomiota. (Rappe ym. 2003, 118.)

Helposti hahmotettavalla pihalla eri toiminta-alueet ovat tyyliään erilaisia. Maamerkkien ja erilaisten aistivihjeiden kautta voidaan ohjata pihalla liikkuamista ja ehkäistä hämmentymistä. Maamerkkien tulee säilyä paikoillaan ja niiden tulee erottua helposti muusta ympäristöstä. (Mäntylä ym. 2012, 38.)

län myötä ihmisen kehon lämmönsäätelykyky heikkenee, jolloin ikääntyneillä on suurempi vaara paleltumiselle tai lämpöhalvaukselle. Puutarhaan voidaan luoda sopiva mikroilmasto kasvien ja rakenteiden avulla niin, että siellä on riittävän lämmintä, tuuletonta ja varjoisaa. (Rappe ym. 2003,119.)

Kuulonaleneminen liittyy usein ikääntymiseen. Viherympäristössä äänimaailman tulee olla selkeä ja rauhallinen. Ympäristössä ei saisi olla kaikuvia pintoja tai liikenteen melua. Korkealla kasvillisuudella viheralueiden reunalla voidaan ehkäistä äänen kaikumista. Veden äänellä voidaan peittää häiritseviä ääniä, mutta veden äänikään ei saa olla liian voimakas. (Rappe ym. 2003, 119.)

6.1 Muistisairaus

Muistisairaille on tärkeää kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja niiden tukeminen. Aivotoininnan kannalta aktiivisuuden

ylläpitäminen on yhtä tärkeää kuin liikunta ihmisen lihaksistolle. Aivojen vähäinen aktiivinen toiminta heikentää niiden tehokkuutta. Ajattelutoiminnan säilymiseen ja muistisairauksien vaikutusten lisäämiseen voidaan vaikuttaa kognitiivisesti virikkeellisillä harrastuksilla ja sosiaalisella elämäntavalla. Kognitiiviset harjoitteet on hyvä pitää mielekkäinä, koska ne parantavat mielialaa ja motivaatiota sekä lisäävät toimintakykyä (Hallikainen ym. 2014, 99–100).

Muistisairaus voi aiheuttaa ihmiselle psyykkisen kriisin, jota jokainen ihminen käsittelee eri tavoilla. Sosiaaliseen ja fyysiseen aktiivisuuteen saattaa vaikuttaa, jos ihminen esimerkiksi masentuu, mutta näillä on myös vastakkainen vaikutus. Myönteinen sosiaalinen ja fyysinen aktiivisuus kohottaa mielialaa ja tuottaa elämään miellyttäviä kokemuksia. Muistisairaalla kohdalla olisi tärkeää vahvistaa hänen voimavarojaan ja iloita mitä hän pystyy edelleen tekemään. Illoa ja onnistumisia tuottaneet kokemukset ja niiden muisteleminen voivat rohkaista asiakasta toimintaan (Hallikainen ym. 2014, 102–103.)

Muistisairauteen sairastuneen voi olla vaikea ymmärtää, miksi hän ei pysty toimimaan kuten ennen. Se saattaa aiheuttaa alakuloisuutta ja toivottomuutta sekä estää sosiaalisen kanssakäymisen, vaikka kykyä ja taitoa olisikin. Kuntoutuksessa tärkeää on ottaa huomioon kunnioittava asenne ja asiakkaan mahdollisuus itse ottaa kontaktia muihin asiakkaisiin halutessaan. Turvallinen sosiaalinen ryhmä, joka tapaa säännöllisesti, auttaa muistisairasta. Jokaiselle asiakkaalle annetaan aikaa keskusteluun ja itseilmaisuuksiin sekä kiinnitetään huomiota onnistumisiin. Vaikeissa tilanteissa, jossa asiakas ei saa asiaansa esimerkiksi kerrottua asiasta, annetaan hänen hetkellisesti poistua sosiaalisesta tilanteesta vaikkapa seurailemaan ja kuuntelemaan luontoa. Rauhoituttuaan hän voi palata jatkamaan toimintaa (Hallikainen ym. 2014, 104–106.)

Fyysinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen tukevat muistisairaalla yleiskuntoa, aktivoivat aivoja ja helpottavat arjen onnistumista. Säännöllinen liikunta muistisairaille vahvistaa heidän lihasvoimaansa ja parantaa heidän tasapainoaan. Ihmisen liikeaivokuori aktivoituu liikkeiden katselemisen ja suorittamisen avulla. Sitä isompi alue aivoista aktivoituu, mitä enemmän aistitietoa tulee. Muistisairaille liikunta ja liikkuminen vähentävät toimettomuutta ja ahdistusta sekä aggressiivisuutta. Kävelytaito voi kadota kokonaan, jos sitä ei harjoiteta,

ja tasapaino voi olla huono. Tasapainoharjoittelussa voidaan hyödyntää ympäristöä, erilaisia maastoja ja pohjia, ylä- ja alamäkiä. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen vähentää kaatumisriskejä ja parantaa asiakkaan elämänlaatua (Hallikainen ym. 2014, 105–110.)

Muistisairailta ihmisillä fyysinen toimintakyky voi säilyä pitkään hyvänä. Aistivirikkeet tukevat toiminnan aloittamista ja rutiinitehtävät auttavat palauttamaan asioita mieleen sekä ylläpitävät tekemisen taitoa. Pitkäkestoiset tehtävät lisäävät ja tukevat ajankulun ja jatkuvuuden hahmottamista. Yhdessä muiden kanssa tekeminen ja oleminen lievittävät monilla myös yksinäisyyttä. Muistisairaille ihmisille on tärkeää, että tarjolla on oma-aloitteisia sekä toistuvia erilaisia toimintoja. Liikuntavälineet ja pihatyökalut ovat esillä ja helposti saatavilla sekä pihalta löytyy riittävästi viihtyisiä oleskelualueita (Rappe ym. 2018, 4–7).

Kävimme tutustumassa osana opinnäytetyötämme Sipoon päivätoimintakeskukseen, johon on rakennettu kuntouttava puutarha ikääntyneille. Halusimme tällä tavoin saada vahvistusta suunnitelmallemme ja nähdä, miten puutarha toimii käytännössä. Havaitsimme, että pihassa oli otettu huomioon ikääntyneiden ja muistisairaiden erityistarpeet, esimerkiksi turvallisuus sekä mahdollisuus tehdä toimintakykyä ylläpitäviä ja kuntouttavia harjoitteita. Tällaisia olivat esimerkiksi portaikko ylös ja alas nousuineen sekä kuntoliikuntapaikka, jossa voidaan esimerkiksi tehdä seisomaan nousemisen harjoitteita. (Lemetyinen 2019).

6.2 Kuntoutuksen tavoitteet puutarhatoiminnassa

Sosiaali- ja terveysministeriö avaa kuntoutuksenuudistamisehdotukset raportissaan (2017, 35) kuntoutuksen sisältöä. Raportin mukaan kuntoutus sisältää monenlaista toimintaa, jolla pyritään tukemaan hyvinvoinnin, itsenäisen selviytymisen sekä toimintakyvyn ylläpitämistä. Kuntoutus on aina suunnitelmallista, pitkäjänteistä toimintaa, jolla tavoitellaan kuntoutujan elämänlaadun parantamista. Kuntoutumista kuvataankin usein muutosprosessina, johon kuuluu paitsi ihminen myös hänen ympäristönsä. Kuntoutuksella on aina ollut muita palveluita täydentävä rooli. Huomioitavaa onkin, että yhteiskunnan sekä väestörakenteen muuttuessa myös kuntoutustarpeet muuttuvat.

Kuntoutuksen tulee olla aina tavoitteellista ja siinä korostetaan sekä asiakkaan ja työntekijän yhteistyötä että asiakkaan omaa aktiivisuutta. Kuntoutuksen alussa tehdään asiakkaalle realistiset kuntoutustavoitteet. Tavoitteet määritellään kuntoutujan toimintakyvyn mukaan. Toimintakyvyssä arvioidaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat sekä kuntoutumisen tarpeet. Tavoitteiden ollessa kuntoutujalle tärkeitä, hän sitoutuu niihin paremmin. Motivaatiota parantavat taas realistiset ja saavutettavat tavoitteet. Kuntoutujan arvot, kuten vapaus, oikeudenmukaisuus ja terveys, ohjaavat myös tavoitteiden määrittelyä (Kettunen ym. 2009, 21–22).

Nykypäivänä vanhusten kuntoutuksessa pyritään tarkastelemaan tavoitteita asiakaslähtöisesti ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa on kasvanut. Asiakkaan oma rooli korostuu ja asiakaslähtöisesti kuntoutustyötä tehtäessä kuntoutusta voidaan pitää myös asiakkaan elämänhallinnan edistäjänä. Kyse on asiakkaan arjenhallinnasta sekä mahdollisuudesta vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Kuntoutujan motivaatiota ja omaa aktiivisuutta voidaan miettiä myös voimaantumisen kautta. Voimaantumisella viitataan kykyyn ja mahdollisuuteen tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja ottaa niistä itse vastuu. Vaikka ihminen ei pystyisi käytännössä laittamaan toimeen päätöksiään, hänen kuitenkin tulee voida tehdä päätöksiä, jotka ohjaavat muita toteuttamaan niitä. Tämä kohta koskee iäkkäitä huonokuntoisia vanhuksia. Kuntoutus voidaan nähdä myös kasvu- ja oppimisprosessina. Tämä yhdistää tiedon, kuntoutujan oman ymmärryksen ja toiminnan muutoksen. Asiakkaalle itselleen toiminta voi merkitä oppimista ja kasvua (Rissanen ym. 2008, 556–557).

Kuntouttavan työskentelyn suunnittelua tulee tehdä moniammatillisesta näkökulmasta. Moniammatillisessa työskentelyssä on tärkeää huomioida asiakas, keskiössä oleva ihminen, yksilönä. On tärkeää vahvistaa hänen itsenäistä pärjäämistään tukemalla omia voimavarojaan sekä resurssejaan yhdessä ammattilaisten sekä läheisten kanssa. (Suhonen, 2014, 60.)

Kuntoutuksen tulisi olla voimavarasuuntautunutta, ihmisen vahvuuksia etsivää sekä omatoimisuutta tukevaa. Käytännössä kuntoutus on yhteistyötä, jossa

kuntoutuksen ohjaajan osuus painottuu kuntoutujan tarpeiden mukaan. Kuntoutusprosessissa kuntoutuja suunnittelee, toteuttaa sekä arvio omaa kuntoutumistaan ohjaajan tukemana. (Järvikoski 2013, 74.)

Salovuori (2014, 8–9) nostaa luontolähtöisten menetelmien vahvuudeksi sen, että ne soveltuvat hyvin monenlaisille asiakasryhmille. Toiminta sopii kaikenkäisille ja se soveltuu myös erityisryhmille. Luontolähtöinen toiminta on asiakkaita vahvasti motivoiva. Se tulee näkyviin esimerkiksi eläinavusteisissa toiminnoissa. Salovuori myös toteaa, että kuntoutuksen piirissä olevilla asiakkailla tulisi olla mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen, koska laadukkaaseen elämään kuuluu olennaisena osana yhteys luontoon.

7 KUNTOUTTAVA PUUTARHA

Salovuoren mukaan (2014, 24–25) kuntoutustyössä puutarha ympäristönä mahdollistaa monenlaisia eri menetelmien käyttötapoja. Puutarhaympäristössä voidaan hyödyntää terapeuttisia menetelmiä ja vahvistaa ihmisen hyvinvointia oleilemalla vihreässä puutarhaympäristössä. Toiminta puutarhassa tukee asiakkaan fyysistä kuntoa, esimerkiksi motorisien taitojen säilymistä iäkään asiakkaan kohdalla. Ryhmämuotoinen toiminta tukee sosiaalisia suhteita sekä vahvistaa yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemusta. Tätä kautta myös ihmisen itseluottamus paranee, kun hän saa oppimisen ja onnistumisen kokemuksia.

Salovuori (2014, 38) jatkaa, että oleileminen vihreässä ympäristössä on yhtä tärkeää kuin siinä toimiminenkin. Puutarha ympäristönä laskee stressitasoa sekä rauhoittaa mieltä. Se myös tiedostamatta auttaa keskittymään sekä tukee tarkkaavaisuuden aisteja. Vihreä ympäristö puutarhassa tuo myös luomutumisen mahdollisuuden.

Wahlströmin (2008, 65) mukaan kasvien kasvatus on eheyttävää. Oman itsensä tärkeyden tunne kohentuu, kun saa pitää huolta jostakin elävästä. Näin ollen kasvien kasvatus tukee esimerkiksi dementoituneen vanhuksen itsetuntoa. Salovuori (2014, 49) muistuttaa myös, että toiminta sekä tekeminen puutarhassa voivat olla ympärivuotista. Tämä mahdollistuu liittämällä toimintaan

esimerkiksi luontolähtöisten kädentaitojen tai liikunnan hyödyntämistä kasvukauden ulkopuolella.

Akkanen (2014, 15–18) toteaa tutkimuksessaan terapeuttisen ympäristön voivan olla hyvinkin monimuotoinen. Se voi olla vapaasti kasvavasta puutarhasta aivan rakennettuun terapiapuutarhaan asti. Suunnittelussa tärkeintä on huomioida käyttäjät. Toimintamuodot voivat olla mitä tahansa puutarhaan ja kasveihin liittyvää toimintaa. Monet puutarhan töistä ovat niin helppoja, että ilman aiempaa kokemusta kuntoutujat selviävät niistä pienellä opastuksella.

Puutarhatoimintaan voidaan luoda omiin olosuhteisiin nähden sopiva vuodenaikojen mukaan etenevä toiminnan vuosikello. Tämä helpottaa toiminnan suunnittelua ja puutarhaan tehtäviä hankintoja. Vuodenaikoihin liittyvillä puutarhatöillä asiakas saa kosketuksen ajan kulkuun ja vuodenaikojen vaihteluihin. Ikääntyvillä laitoksessa asuvilla ajankulku ja vuodenaikojen vaihtelut ovat voineet hämärtyä päivien ollessa hyvin samanoloisia. Vaikkapa kasvamassa oleva joulukukka viestii joulun odotuksesta ja antaa muistisairaallekin apua ajan määrittämiseen. Vihreä veräjä -projektin sivuille on kerätty erilaisia vuosikelloja, jotka voi ottaa käyttöön sellaisenaan tai itselleen sopivaksi muokattuina (Salovuori 2014, 30).

7.1 Puutarhatoiminta kuntouttavan työn tukena

Puutarhatoimintaa voidaan käyttää hoitotyön tukena kahdella eri tavalla. Asiakas voi olla aktiivinen toimija puutarhassa tai hän voi vain oleilla puutarhassa. Pelkkä puutarhassa oleilu vähentää ihmisen stressiä, palauttaa kognitiivisia kykyjä ja tuottaa positiivisia tunteita. Aktiivinen puutarhatoiminta vahvistaa ihmisen omia voimavaroja. Asiakas saa raitista ilmaa ja tekee ruumiillista työtä, jolloin myös unen laatu paranee. Puutarhatoiminta voi olla ihmiselle sekä virkistystoimintaa että kuntoutusta. Ihmisen muistellessa hyviä muistoja puutarhatyön kautta, hän elpyy ja voimaantuu. (Green Care Finland ry 2019d)

Puutarhatoiminnassa vuodenaikat rytmittävät puutarhassa tapahtuvaa toimintaa. Puutarhatoiminta voi parhaimmillaan olla ympärivuotista. Kasvatuskausi alkaa jo aikaisin keväällä heti joulukukkien jälkeen. Toimintaa voi täydentää luonnon materiaaleja hyödyntämällä sekä liittämällä niitä kädentaitoihin, jolloin

toimintaa saadaan myös kasvatuskauden hiljaisimmille ajoille. Toiminta puutarhassa vahvistaa itseluottamusta sekä tukee fyysistä kuntoa sekä vahvistaa ja ylläpitää motorisia taitoja. Puutarhatoiminta tukee myös oppimisen sekä onnistumisen kokemuksia sekä tuo osallistujalle merkityksellisyyttä. Puutarhassa toimiminen virkistää mieltä ja nostaa vireyttä sekä vahvistaa pysyvyyden tunnetta. (Salovuori 2014, 23–26.)

Käytettäessä viherympäristöä, esimerkiksi puutarhaa kuntoutuksessa siinä korostuu toiminnallisuus ja vuorovaikutus kasvien kanssa. Vaikutukset näkyvät niin psyykkisessä kuin fyysisessäkin toimintakyvyssä positiivisesti. Konkreettisine esimerkkeinä voidaan nähdä mielialan sekä kognitiivisten taitojen kohe-neminen. Fyysisinä vaikutuksina voidaan todeta koordinaation sekä lihasvoimien paraneminen. Näiden edellä kuvattujen asioiden kokonaisuuden kehittyminen edesauttaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemuksellisuutta. (Rappe 2019, 37–47.)

Kahilainen (2019, 55) toteaa, että kuntoutuminen saavuttaa paremmat lopputulokset, jos asiakkaalle mahdollistetaan steriilien kuntoutumisvälineiden sijaan hänelle itselleen merkitykselliset luontoavusteiset toiminnot. Eskola (2019, 77) jatkaa, että asiakkaan läsnäolo on tärkeää, kun rakennetaan kuntoutuspolkua yhteistyössä monien palveluiden tarjoajien kanssa, kuten kolmannen sektorin tai yksityisen sosiaali- ja terveystalouden kanssa.

Eryteisesti Luontohoiva palveluiden kohdalla Green Care - toiminnan tulee olla säännöllistä, pitkäjänteistä sekä tavoitteellista. Toiminnan tulee näkyä asiakkaan yksilöllisessä hoitosuunnitelmassa, joka on määritelty yhteistyössä asiakkaan kanssa. Toiminta on lisäksi perusteltua asiakkaan kuntoutumisen tavoitteista käsin. (Ilmarinen & Salonen 2019, 201–209.)

7.2 Senioripuutarha

Viherympäristöissä vanhuksat toimivat pääsääntöisesti passiivisesti tai kevyesti liikkuen. Ulkoilmassa he nauttivat erilaisista tuoksuista, raikkaasta ilmasta, linnuista ja muista eläimistä sekä kasvien katselemisesta. Vanhuksat välttävät yleensä paikkoja, missä on rauhatonta tai liian vilkasta toimintaa, mutta pitävät tapahtumien seuraamista mielekkäänä toimintana. Viherympäristö voi tukea

iäkkäiden hyvinvointia turvallisten liikuntamahdollisuuksien sekä monipuolisten aistivirikkeiden kautta. (Rappe ym. 2003, 119.)

lääkkäille ihmisille asuinalueella ja puutarhalla on suuri merkitys heidän hyvinvoinnilleen. Muistisairaille ympäristön merkitys arjen sujumiseksi korostuu. Puutarhan tulee olla tilallisesti ja toiminnallisesti houkutteleva. Liikunnan harrastaminen, kasvien kasvatusta, lintujen ruokinta ja pihatyöt koetaan yleensä mielekkäiksi. Hyödylliseksi koettu toiminta voi lievittää ikääntyneiden yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunnetta. Ympäristön tulisi heille olla sellainen, jossa on reilusti tilaa ja toimintaa sekä ajan ja paikan hahmottamista tukevia piirteitä. Levähtämiseen sopivien penkkien asettaminen näköetäisyydelle motivoi jatkamaan ulkoilua (Rappe ym, 2018, 4–7.)

Puutarhaa suunniteltaessa tulee huomioida esimerkiksi muistisairaiden kohdalla muistin toiminnan tukeminen. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi selviä maamerkkejä, kuten suurikokoisia kasveja tai merkkipaaluja, joiden avulla muistisairaat osaavat liikkua puutarhassa. (Nikkilä, 2003, 52–53.)

7.3 Aistipuutarha

Aistien tehtävä on elämässämme välittää tietoa ympäristöstämme. Ne toimivat siltana ihmisen ulkoisen sekä sisäisen tilan välillä, siksi monet aistihavainnot ovatkin elintärkeitä. Aistihavainnot vaikuttavat myös elintoimintoihimme sekä käyttäytymiseemme. (Tuorila ym. 2008, 10.)

Aistit liittyvät vahvasti sekä puutarhaan että luonnossa liikkumiseen ja ympäristön kokemiseen. Kirsti Tuomisen (2012) mukaan hajuaistimme muistot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiimme, jonka vuoksi pystymme tunnistamaan tuoksuja pitkälle lapsuuteemme asti. Tätä hyödynnetään esimerkiksi muistisairaiden kanssa toimiessa yhdistettäessä tuoksuja ja niihin liittyviä kokemuksia.

Elvyttävä ympäristö huomioi kaikki aistit. Näköaistin kautta havainnoimme värejä, jotka vaikuttavat paikan tunnelmaan. Puutarhassa varsinkin kasveilla on merkitystä, koska niissä on eri värejä, muotoja, tuoksuja sekä rakenteita. Myös rauhoittava äänimaailma kuuluu elvyttävään puutarhaan. Äänimaailmaa puutarhassa usein luokitellaan eläimet, kuten linnut sekä veden elementit ja tuulen

humina puiden lehdissä. Aistipuutarhaan on hyvä istuttaa kasveja, joita voi maistella, kuten hedelmäpuita ja marjapensaita. Mausteyrtit tuovat myös yhdistelmän sekä maku- että hajuaistien kautta aistipuutarhaan. (Rappe ym. 2003, 40–41)

Aistipuutarhan yhtenä elementtinä ovat eläimet. Luonnonvaraisten eläinten viihtyminen puutarhassa pystytään ratkaisemaan pihan rakennusratkaisuissa. Pihalle voidaan istuttaa kasveja, jotka houkuttelevat perhosia, hyönteisiä yms. Sinne voidaan myös rakentaa eläimille sopivia elinympäristöjä, linnuille pönttöjä, ötökkähotelleja, siilille pesäpaikkoja yms. Luonnoneläinten seuraaminen on asiakkaille viihdyttävää ja havaintoja voidaan kirjata ylös vaikkapa yhteiseen luontopäiväkirjaan. Elvyttävän ympäristön tarkoituksena on tarjota paikka, jossa asiakas voi levätä, toimia ja voimaantua. (Salovuori 2014, 46–48.)

Parhaimmillaan aistipuutarha on elvyttävä kokonaisuus, jossa voidaan nauttia erilaisista makuelämyksistä, tunnustella erilaisia materiaaleja sekä nauttia kauniista näkymistä. Aistipuutarhassa voi kokea voimaantumisen tunteen. Keskeinen ajatus aistipuutarhaa luodessa on valita sinne erilaisia elementtejä, jotka houkuttavat ja aktivoivat sekä ärsyttävät aisteja positiivisesti. Näin voidaan saavuttaa vireystila, jossa stressi vähenee ja elpyminen käynnistyy. (Kecman 2019, 15.)

Lopuksi voidaan todeta, kuten Tuohimetsä ja Rantanen (2018, 10) tutkimuksessaan, että aistipuutarhan vaikuttavuus perustuu aisteja virkistävään, positiivisia tunteita herättäviin yksilöllisiin kokemuksiin, jotka muistisairautta sairastavalle tuovat mieleen muistoja ja virittävät keskustelua. Tästä syystä aistipuutarhat ovat merkityksellisiä etenkin muistisairauksien hoidossa.

7.4 Esteettömyys puutarhan suunnittelussa

Kun halutaan puhua kattavasti esteettömyydestä, liitetään siihen myös saavutettavuus. Nämä tarkoittavat palveluiden ja kulttuurin saavutettavuutta sekä rakennusten ja tuotteiden käytettävyyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi ympäristön suunnittelun pieniä yksityiskohtia, jotka parantavat ympäristön turvallisuutta. Esteettömyys on myös asenteita, ajattelutapaa sekä toisten

huomioon ottamista. Esteettömyydellä luodaan yhdenmukaiset mahdollisuudet, jotka tukevat osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta sekä vahvistetaan omatoimisuutta. (Pesola 2009, 1-3.)

Esteetön ympäristö mahdollistaa kaikille ihmisille mahdollisuuden toimia itsenäisesti ja yhdenvertaisesti. Puutarhaa suunniteltaessa esteettömyys tulee suunnitella niin, että erityisryhmien toimiminen ympäristössä mahdollistuu turvallisesti. Tämä asettaa omat vaatimuksensa esteettömyydelle. Suunnittelussa tulee huomioida paitsi erilaisten apuvälineiden käyttäjät, myös avustajan toimiminen, niin että asiakkaan toimiminen mahdollistuu. Suunnittelussa tulee huomioida myös moniaistillisuus, jolloin ympäristöä voidaan aistia ja hahmottaa monimuotoisesti. (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 9.)

Esteettömyys on ikäihmisille yksi tärkeimmistä piirteistä ympäristössä, jossa he liikkuvat. Liikkumisen tärkeys korostuu ikäihmisten hyvinvoinnissa. Ikäihmisen kokiessa turvallisuutta ja esteettömyyttä kulkureiteissä, ne motivoivat häntä lähtemään liikkeelle. Kulkuväylien selkeys ja leveys helpottavat kulkemista ikäihmisen käyttäessä jotain apuvälinettä. Valaistuksen huomioiminen, kulkuväylän tasaisuus ja luistamaton pinta vähentävät kaatumisriskiä ja lievittävät pelkoa siitä (Rappe ym. 2018, 4–7.)

Rakennetun ympäristön esteettömyys sekä hyvä laatu lisäävät ja laajentavat ikääntyneiden itsenäistä liikkumista. Kiinnittämällä huomiota erityisesti ympäristön esteettömyyteen, voidaan liikkumisen turvallisuus taata myös heille, joiden liikuntakyky on jo huomattavasti alentunut (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 13.) Erilaisien ympäristön esteettömyyttä tukevien ratkaisujen, kuten polkujen ja kulkuväylien on oltava riittävän leveitä ja sellaisia, että ne on helppo pitää puhtaina (Pesola 2009, 36).

Esteettömyydessä tulee huomioida erilaiset liikuntarajoitukset. Rollaattorin turvin liikkuvalla tai pyörätuolia apuvälineenä käyttävälle huomioidaan puutarhaan esimerkiksi jalallisia kasvilaatikoita ja lavoja. Istutusalueet huomioidaan esimerkiksi betonilaatoituksella, jotta apuvälineillä liikkuminen helpottuu ja on turvallista. Puutarhassa tulee huomioida viihtyisät lävähdyspaikat esimerkiksi sijoittamalla sinne riittävästi tuoleja ja penkkejä. Turvallisuus tulee huomioida sijoitettaessa vesiaiheita sekä tulen elementtejä. (Verhe 1994, 83–85).

8 PUUTARHAN HYÖDYT ASIAKKAILLE

Luonnon hyvinvoinnin parantavasta voimasta ja sen virkistäväydestä on tehty monia tutkimuksia ja tulokset ovat tiedetty pitkään. Wahlströmin (2008, 64–65) mukaan luonnon ja kasvien merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu Yhdysvalloissa 1960-luvulla ja Suomen puutarhatieteen opetukseen se on tullut 1990-luvulla. Pelkästään luonnon vihreyden katselu ja kasvien kanssa puuhailu aktivoi parasympaattista hermostoa. Kauniiden kasvien katselu voi lievittää kipuja.

Puutarha-avusteinen toiminta voi auttaa vähentämään ihmisillä stressin oireita, parantamaa mielialaa ja lisätä sosiaalisuutta (Grahm ym. 2017, 8–12; Pálsdóttir ym. 2013, 63–64; York & Wiseman 2012, 78–81). Pidempiaikainen, tavoitteellinen ryhmätoiminta puutarhaterapiassa on näyttänyt lisäävän toiminnallista suoriutumista ja pätevyyden lisääntymistä (Grahm ym. 2017, 8–12).

Luontotoimintojen ja erilaisten luontoelementtien yhdistämisestä kuntouttavaan toimintaan on tehty erilaisia tutkimuksia, joiden tulokset ovat yhteneväisiä. Tutkimuksissa on huomattu, että luontolähtöisten menetelmien käyttö on tukenut ja lisännyt monenlaisia työelämässään tarvittavia taitoja, kuten itsehillintää ja yhteistyö- ja sosiaalisia taitoja (O'Brien ym. 2016, 6–7). On tutkittu, että luonto vaikuttaa stressin lieventymiseen sekä työelämään palaamiseen. Tähän on yhtenä syynä tutkimuksissa löydetty luontolähtöisten toimintojen kautta löytyneet mielenkiinnon kohteet ja muutokset päivittäisissä toiminnoissa (Grahm ym. 2017, 9–12; Pálsdóttir ym. 2013, 64). Tähän perustuen voimme olettaa, että vaikka opinnäytetyössämme puhumme vanhuksista, jotka eivät enää palaa työelämään, voivat hekin luontolähtöisten toimintojen kautta löytää päiviinsä sisältöä ja uusia toimintoja, joka vaikuttavat heidän mielialaansa sekä hyvinvointiinsa.

On olemassa selvää näyttöä siitä, että puutarhatoiminnalla on laaja-alaiset vaikutukset muistisairaiden ihmisten hyvän olon lisäämiseksi. Pääsy viherympäristöön yhdistettynä puutarhatoimintaan, vähentää lääkkeiden käyttöä sekä parantaa unta ja parantaa sekä ylläpitää motorisia taitoja. (Whear ym. 2014, 697–705.)

Kosomaa (2013, 38) toteaa opinnäytetyössään, että ihmisen ikääntyessä luontoyhteyden ei tarvitse loppua, vaikka ihminen ei suoriudu enää omin avuin. Jokainen auttava taho pystyy tekemään pieniä suuria muutoksia työssään. Pihoja voi muokata pienillä kustannuksilla esteettömiksi puutarhoiksi, muistisairaille voisi hankkia, vaikka akvaarion tai hoitokoteihin voisi tuoda myrkyttömiä kasveja, joiden haistelemisesta, maistelemisesta tai hoitamisesta ei koidu vaaraa vaan iloa asukkaille. Askarteluja voi vaihtaa luonnonmateriaaleilla tehtäviksi tai askartelun sijaan asukkaat voisivat nauttia vaikkapa eläimen vierailuista. Asiakkaat voisivat saada iloa eläimen seuraamisesta sekä lämpöä ja läheisyyttä sen seurasta sekä saada merkitystä päiväänsä sen hoitamisesta.

Kun ympäristö on moniaistittava, sitä on helppo havainnoida sekä hahmottaa, ja näin se myös tukee toimintaa ja liikkumista. Edellä kuvattuun ympäristöön on luontevaa liittää merkityksellisiä, joskin arkisia toimia. Näin viherympäristöön voidaan luontevasti niveltää stressiä lievittäviä sekä mieltä kohentavia toimintoja, joista ihminen saa nautintoa. (Rappe 2019, 37–47.) Opinnäytetyönä luomamme kuntouttava puutarhasuunnitelma on edellä kuvatun tavoin moniaistittava ja tuo asiakkaille monitasoisen hyödyn, niin virkistäjänä kuin hyvinvoinnin edistäjänäkin.

Ammattilaisten tehtävänä voidaan pitää Kahilaniemen (2019, 53) mukaan luontoelementtien tuomista arkeen niille ihmisille, jotka eivät itse pysty niitä saavuttamaan. Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus luontokokemukseen sekä mahdollisuus tuoda se mielekkäällä tavalla osaksi omaa arkea. Opinnäytetyömme kautta asiakkaiden mahdollisuus päivittäisen luontointerventioon puutarhatoiminnan kautta mahdollistuu. Yrittäjä puolestaan toimii ammatillisesti, Kahilaisen kuvaileman tavoin, luontointervention mahdollistajana.

Toimintakyvyllä sekä sillä, miten viheralueet ovat saavutettavissa, on yhteys yksinäisyyden ja masentuneisuuden kokemukseen. Tutkimus osoittaa, että mitä useammin ihminen kävi viheralueella, kuten puistossa, puutarhassa tai metsässä, sitä harvemmin hän koki yksinäisyyttä. (Kuusisto 2014, 13.) Opin-

näytetyömme yhtenä hyötynä asiakkaille näemmekin sen sosiaalista kuntoutumista tukevan sekä asiakkaisen yksinäisyyden kokemusta ehkäisevän vaikutuksen.

Harinen (2019) kirjoittaa sähköpostissaan, että yritys on kartoittanut asiakkaidensa toivomuksia kuntoutumisensa suhteen ja asiakkailta on tullut palautetta, että kuntoutuminen on mielekkäämpää luonnossa ja puutarhassa kuin sisätiloissa. Pihapiirin monet eri mahdollisuudet antaisivat vanhuksille sekä yrittäjälle mahdollisuudet monipuoliseen, kuntouttavaan ja virkistävään toimintaan.

9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa yrittäjää luomaan pihalleen, häntä ja hänen asiakaskuntaansa auttava kuntouttava puutarha. Suunnittelimme hänen pihaansa sopivan puutarhasuunnitelman. Puutarhasuunnitelman tekeminen yritykseen helpottaa ja monipuolistaa heidän työtään ja puutarhan valmistuttua se antaa myös monia mahdollisuuksia toimia omassa puutarhassaan, niin vanhusten kuin myös muiden, eri ikäisten asiakkaiden kanssa. Ryhmien toimiminen pihapiirissä helpottuu ja vanhusten kulkeminen puutarhassa on turvallisempaa. Yrittäjä voi lisätä kotona tehtävää asiakastyötä mikä helpottaa hänen omaa arkeaan ja toiminnan suunnittelua.

Kuntouttavan puutarhan suunnitelman ajatuksena on, että yrittäjä saisi puutarhastaan ekologisesti kestävä, taloudellisen ja monipuolisen puutarhastaan itselleen ja asiakkailleen. Suunnitelman kalusteet, esimerkiksi keinu ja pihakalusteet pyritään miettimään kestäviksi ja laadukkaiksi sekä Suomen ulkomaan sopiviksi, samoin kasvit valitaan kestäviksi yrittäjän toiveita noudatellen.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että päivätoiminnassa käyvät vanhukset saisivat turvalliset, esteettiset ja juuri heitä varten tehdyt toiminnalliset tilat, joissa he voivat toimia ja toteuttaa omien mieltymystensä ja kuntonsa mukaan heitä palvelevaa toimintaa. Asiakkailta on näin mahdollisuus virkistäytyä ja rentoutua esteettisesti kauniissa ympäristössä ja nauttia samalla pienestä puuhastelusta heille sopivalla tavalla.

Opinnäytetyön raportin avulla puutarhatoiminnan ydin selkeytyy ja yrittäjä pysyy käyttämään sitä markkinoinnissaan. Tavoitteena on, että opinnäyttyöstä on myös hyötyä mahdollisten uusien asiakaskontaktien luomisessa sekä moniammatillisessa yhteistyössä. Toikko (2012, 142–143) toteaaakin, että yksityisyrittäjät pyrkivät osoittamaan innovatiivisuuttaan ja omaa osaamistaan kehittämistoiminnan kautta, jonka kautta ne voivat myös erottua edukseen palveluntarjoajien markkinoilla.

Tämä opinnäytetyö antaa meille sosionomiopiskelijoille hienon mahdollisuuden oppia uutta luontolähtöisestä toimintatavasta ja -toimintaympäristöstä. Pääsemme tekemään käytännössä suunnitelman, joka konkretisoi meille, mitä asioita tulee huomioida luontolähtöisessä toiminnassa sekä puutarhatoiminnassa. Näin opimme ja ammennamme tietoa tulevaisuuden sosionomityötä varten. Toikko (2012, 146–147) kiteyttää tämän kirjassaan myös, että kehittämällä omia työtapoja sekä syventymällä prosesseihin voidaan kehittää ammatillista valmiutta tuottaa sosiaalipalveluita.

10 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa avaamme opinnäytetyömme toteutusta. Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Avaamme kaikkia toteutuksen muotoja raporttimme seuraavissa luvuissa.

10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa työelämän kehittämistyötä, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, kehittäminen ja järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä edellytetään tutkivaa ja kehittävää työtettä. Käytännössä se ilmenee teoreettisen lähestymistavan valinnassa, työn toteuttamisessa sekä ratkaisujen perusteluina. Toiminnallinen opinnäytetyö suhtautuu pohtivasti ja kriittisesti omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. Toiminnalliset opinnäytetyöt ovat usein työelämälähtöisiä toimeksiantoja. Niiden toteuttamisessa korostuu hyvä suunnittelu, jossa vastaan kysymyksiin, miten tehdään, miksi tehdään sekä miten tehdään. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus on sitoutumista aikatauluihin sekä toteutukseen. Näin ollen ne yleisesti valmistuvat ajallaan. (Pohjanoro ym. 2007, 15–18.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on Vilkan ja Airaksisen (2003, 26–28) mukaan olennaista toimintasuunnitelman laatiminen. Keskeistä on määrittää, miksi opinnäytetyö tehdään, sekä jäsentää, mitä on tekemässä ja miksi. Edellä kuvatut auttavat johdonmukaiseen tavoitteen saavuttamiseen. Tärkeää on myös pohtia, miten rajaa opinnäytetyön sekä sen tavoitteet.

Opinnäytetyömme toteutus alkoi 2018 keväällä, kun tapasimme yrittäjän ensimmäistä kertaa ja hän ilmaisi kiinnostuksensa opinnäytetyöhön. Kesän ja syksyn aikana mietimme opinnäytetyön aihetta yhdessä ja päädyimme kuntouttavan puutarhasuunnitelman laatimiseen. Talven 2018–2019 aikana teimme taustatyötä erilaisten opinnäytetöiden ja tutkimusten lukemisella, asioihin perehtymisellä sekä tutustuimme Sipoon päiväkeskuksen toimintaan parastaaksemme heiltä ideoita suunnitelmaamme. Lisäksi toinen meistä osallistui Erja Rapen luennolle vanhusten kuntouttavasta puutarhasta.

Sovimme helmikuussa 2019 tapaamisen Ruokolahdelle Onnenpisaraan, johon yrittäjä oli kutsunut asiakkaita suunnittelemaan puutarhaa meidän kanssamme. Tarkoituksenamme oli muistelun ja luovien menetelmien avulla herättellä asiakkaissa ideoita ja asioita, joita he pitävät tärkeinä tulevassa puutarhassa. Valitettavasti tapaaminen ei onnistunut suunnitellusti ja yrittäjä itse teki asiakkaiden kanssa suunnittelua myöhemmin ohjeidemme mukaan ja lähetti meille tietoja siitä, mitä ideoita asiakkailta oli tullut.

Opinnäytetyössämme tärkeintä oli puutarhatoiminnassa käyvien vanhusten hyvinvoinnin parantaminen mielekkään suunnitelman avulla. Suunnitelman perusteella toteutetun puutarhan avulla oli tarkoitus saada lisättyä toimintaa sekä parantaa ympäristöä heitä varten. Monella asiakkaalla oli ollut itsellään ennen piha ja puutarha, mutta nykyisessä asumismuodossa ja asiakkaan kunnon takia sellaisen pitäminen ei ollut enää mahdollista. Asiakkaat kuitenkin pitävät puutarhassa toimimisesta ja kokevat sen itse mielekkääksi ja voimaannuttavaksi ja heille sopivaksi kuntoutumisen muodoksi.

Maaliskuussa 2019 suunnittelimme kuntouttavaa puutarhaa ja olimme yrittäjän kanssa tiiviisti yhteydessä ideoistamme. Lähetimme hänelle sähköpostilla ku-

via ideoista, joita olimme miettineet ja mietimme sen myötä suunnitelmaa paperille. Samalla myös muistutimme yrittäjää mahdollisuudesta hakea Maaseudun yritysrahoitusta kuten Leader-yritysrahoitusta puutarhan rakentamiselle. Leader-yritysrahoitus on tarkoitettu maaseudun kehittämiseen. Leader-tukea voidaan hakea ELY-keskukselta tai paikalliselta Leader-toimintaryhmältä. (leadersuomi.fi)

Huhtikuussa 2019 olimme yrittäjään yhteydessä ja tiedustelimme, haluaako yrittäjä piirittää valmiin kuvan puutarha suunnitelmasta jollakin virallisella puutarharakentajalla vai jatkammeko me suunnitelman viimeistelyä. Yrittäjä päätyi meidän piirtämäämme kuvaan ja valmis kuva lähetettiin hänelle sähköpostitse toukokuun alussa 2019.

Yrittäjän kanssa sovimme, että teemme hänelle piirroksen sekä ohjeet kuntouttavaa puutarhaa varten toukokuuhun 2019 mennessä. Yrittäjä toivoi, että hän voi aloittaa puutarhan rakentamisen ja saada sitä käyttöönsä jo kesällä 2019. Syys-lokakuun vaihteessa 2019 meillä on tarkoituksena esittää opinnäytetyö ja toimittaa opinnäytetyön raportti myös yrittäjälle. Kuvassa 3 käy ilmi toiminnallisen opinnäytetyömme kehittämistyön eri vaiheet.



Kuva 3. Kehittämistyön kaavio (Sivula ja Sopanen 2019)

10.2 Kehittämistyö

Kehittämistoiminnassa on tavoitteena parantaa toiminnan rakennetta ja tähdätä muutokseen. Se nähdään usein konkreettisena toimintana, jossa tähdätään sekä toiminnallisiin ja rakenteellisiin uudistuksiin. Yleensä kehittämistoiminta tähtää selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Kuitenkin kehittämistoiminnassa lähtökohta, laajuus sekä kohde voi vaihdella laajasti. Kun pohditaan kehittämisprosessin tarkoitusta, on tarkasteltava, mistä kulmasta asiaa katsotaan. (Toikko & Rantanen 2009, 14–19.)

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme pohtineet, mistä kehittämistyössämme on kyse ja mistä kehittämistoimintamme on lähtöisin sekä kenen tarpeisiin se ensisijaisesti vastaa. Opinnäytetyössämme on huomioitu kehittämistyö niin yrittäjän kuin palveluiden ostajankin näkökulmasta. Se vastaa yrittäjän toimintaympäristön kehittämistarpeeseen sekä asiakasnäkökulmasta katsoen elämänlaadun ja kuntoutumisen mahdollistamiseen.

Kehittämistyö etenee prosessimaisesti täydentyen, mikä on vahvasti sosiaalista sekä reflektiivistä. Kehittämistyö vaatii luonteeltaan ilmiöiden uudelleen hahmottamisen kykyä, kuten kyvyn sietää muuttuvia tekijöitä ja ristiriitoja. (Toikko & Rantanen 2009, 52–53). Opinnäytetyössämme olemme havainnoineet edellä kuvatun käyvän toteen.

Opinnäytetyössämme huomasimme, että suunnittelemamme asiat eivät toimineet tai yrittäjällä saattoi olla asioista erilainen ajatus, jolloin jouduimme muokkaamaan suunnitelmaamme. Asiakkaiden mukaan ottaminen muistelun avulla oli myös yksi kompastuskivemme. Olimme suunnitelleet ja valmistelleet hyvin ohjauskerran, mutta yhtään asiakasta ei saapunut paikalle. Jouduimme muuttamaan suunnitelmaa ja teimme päätöksen yrittäjän kanssa toisenlaisesta ratkaisusta. Tärkeintä työskentelyssä on tiivis puheyhteys toimijoiden välillä. Tällöin työskentelystä voidaan keskustella, ja jokainen on valmis miettimään (työtapoja) ja muuttamaan työskentelyä tarvittaessa.

Kehittämistoiminnassa asiakkaiden sekä työntekijöiden osallistamisessa suunnitteluun sekä päätöksentekoon on monenlaista hyötyä. Tämä korostaa kehittämistyön huolellista puntarointia ja korostaa osallistumista sekä osallistamista. (Toikko & Rantanen 2009, 90–91). Opinnäytetyömme kehittämistyössä huomioimme yrittäjän ja asiakkaiden osallisuuden sekä osallistamisen kuntouttavan puutarhan suunnittelutyössä.

10.3 Luovat menetelmät muistelutyössä

Asiakaskuntamme, jolle kuntouttavan puutarhan suunnitelmaa tehtiin, ovat muistisairaita ja heidän osallistamisensa suunnitteluun tapahtui muistelun avulla. Hohenthal-Antin (2009, 23–24) toteaa, että yleensä ajatellaan, että muisteleminen sopii erityisesti vanhuksille. Muisteleminen kuuluu kuitenkin elämän kaikkiin vaiheisiin ja se on osa ihmisen arki ajattelua. Kaikenikäisillä on muistoja, joita voidaan jakaa ja saada yhteisiä muistoja aikaan. Vaikka ihminen nykyhetkessä olisi muistamaton, niin hänellä on kuitenkin jäljellä muistoja ja niitä ei kukaan voi häneltä pois ottaa.

Hohenthal-Antin (2009, 23–25) kertoo, että muistelutyö vanhusten kanssa voi vahvistaa heidän itsetuntoaan, auttaa ihmistä jäsentämään omaa elämäänsä ja sitä kautta lisäämään omia voimavarojaan. Se antaa rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää. Kun muistelutyö tapahtuu luovia menetelmiä käyttäen, siitä saadaan myös vanhuksille elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa ja muistelu tuo tekemisen riemua ja iloa. Muistisairas kokee myös itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi tullessaan kuulluksi. Hän elää elämäänsä nykyhetkessä, johon sekoittuu tunnelmia ja asioita menneisyydestä.

Nikkilän (2003, 25) mukaan etenkin ikääntyneiden kanssa on antoisaa keskustella, millaisia muistoja liittyy puutarhanhoitoon tai vaikkapa kukkien saamiseen. Etenkin kukkien saamiseen liittyvät muistot kytkeytyvät niin ilon kuin surunkin hetkiin elämän varrella. Kukkien kielen kautta on viestitetty paljon tunteita, joita kuhunkin hetkeen on kuulunut, joten niiden kautta voidaan peilata paljon muistoja.

Muistelu luovien menetelmien kautta on toiminnallista, elämyksellistä ja yhteisöllistä. Luovien menetelmien kautta vuorovaikutustilanteet muistisaira

kanssa helpottuvat, koska luovat menetelmät mahdollistavat myös ei-sanallisen ilmaisun. Onnistuneen muisteluhetken edellytyksenä on asiakkaan lähestymistapa, joka kunnioittaa ihmisen yksilöllisyyttä (Hohenthal-Antin 2013, 31-35).

Toimintakyvyn heiketessä ikääntymisen myötä voi ihminen kokea elämyksellisyden sekä toiminnallisuuden puuttumista omasta arjestaan. Ihminen on luonnostaan luova sekä toiminnallinen ja tarvitsee elämyksellistä kokemuksellisuutta. Luovien menetelmien kautta tuetaan ikääntyneen yksilöllisyyttä huomioiden hänen eletty elämänsä. Tämän kautta pyritään vahvistamaan elämänhallintaa sekä sopeutumista oman elämän muutoksiin. Luovissa toiminnallisissa menetelmissä otetaan käyttöön sisäinen luovuus. (Andreev & Salomaa 2005, 169–171).

Muistisairailta on monia taitoja jäljellä, mutta niiden esiin saamiseksi he tarvitsevat tukea ja rohkaisua. Ihmisen keholla on hyvä muisti ja kehon liikemuistia on helppo aktivoida. Aktivoinnin kautta voidaan muistuttaa muistisairasta siitä, mitä hän on osannut ennen. Kielelliset ongelmat vaikeuttavat kommunikointia ja ymmärretyksi tulemistä, mutta ne voidaan kiertää aktivoimalla mahdollisimman monia muita aisteja. Esimerkiksi vanhat esineet voivat auttaa muistamaan, käsi voi tuntea esineen painon ja materiaalin, silmät näkevät muodon ja koon ja keho voi toistaa esineeseen liittyviä liikkeitä (Hohenthal-Antin 2013, 37).

10.4 Parastaminen eli benchmarking

Tutkimusmenetelmänä käytimme benchmarkingia eli toisella nimellä kutsuttuna parastamista. Benchmarking on Nivan ja Tuomisen mukaan (2005, 28–30) asioiden soveltamista omiin olosuhteisiin ja työkuulttuuriin, ei kopiointia suoraan toiselta. Siinä kehitetään asioita oppimalla. Oppimisprosessin aikana tunnistetaan parhaita menetelmiä ja otetaan niistä opiksi ja sovelletaan omaan toimintaan parhaimmalla tavalla. Kehittämistä jatketaan siitä, mihin muut ovat jo päässeet. Kehittämistä ei aloiteta aivan alusta asti. Asioiden oppiminen ja

uusien toimintatapojen ja ajatusten hyväksyminen on helpompaa, kun ne voidaan kysellä ja oppia sen sijaan, että ne vain määrätään. Parastaminen on menetelmä, jossa tarkoituksena on oppia paremmiltaan.

Benchmarking kohteemme oli Sipoon päivätoimintakeskuksessa, jossa haastattelimme Antti Lemetyistä. Antti Lemetyinen on toimintaterapeutti ja hän on ollut mukana kehittämässä yhteistä piha-aluetta Sipoossa yhdessä moniammatillisen työryhmän kanssa sekä vastaa paikan luontolähtöisestä toiminnasta. Benchmarkingin menetelmin haimme neuvoja ja ohjeita siihen, mikä on toiminut käytännössä ja mitä meidän pitäisi ottaa huomioon suunnitelmaa tehdessä. Benchmarkingin menetelmää apuna käyttäen luomme kuntouttavan puutarhan suunnitelmaa sekä otamme oppia uusissa asioissa ja yritämme parantaa jo valmiita ideoita.

Käytimme avointa haastattelua menetelmänä benchmarkingin yhteydessä haastattellessamme toimintaterapeuttia. Tämä menetelmä on Hirsijärvi ym. (2001) mukaan lähinnä keskustelua. Menetelmänä se vaatii haastattelijalta taitoa, koska haastattelussa ei ole käytössä kiinteää runkoa. Vastuu tilanteen ohjaamisesta on haastattelijalla. Metsämuuronen (2009) puolestaan korostaa, että avoimessa haastattelussa haastatteliija on kuin keskustelukumppani, joka osaa ohjata keskustelun aiheeseen, nostaen keskustelua sekä tehden tarkentavia kysymyksiä.

Valitsimme edellä kuvatun menetelmän haastattelun toteutustavaksi, koska avoimen haastattelun kautta mielipiteet, ajatukset ja tunteet tulevat aidosti esille haastattelun edetessä. Koimme niin, että avoin haastattelu tuki parhaiten opinnäytetyömme toteuttamista sekä sen kautta saatu aito tieto vahvisti omia näkemyksiämme koskien kuntouttavan puutarhan suunnitelmaa.

Benchmarkingin menetelmän merkitys on kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa, että oman oppimiskokemuksen sekä opitun ammatillisuuden myötä mietimme, mitkä asiat kyseisestä tutustumiskohteesta otamme käyttöön voidaksemme parantaa jo mietittyä suunnitelmaa. Ojansalon (2015) ym. mukaan benchmarkingissa havainnot tulkitaan kriittisesti ja sovelletaan omaan käyttöön. On tärkeää oppia havainnoista jotain uutta, osa voi olla sovellettavissa suoraan omaan käyttöön ja osa vaatii itselleen sopivan ratkaisun löytämistä.

11 OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET JA TULOKSET

Tässä kappaleessa avaamme ja pohdimme opinnäytetyön tuloksia. Kuntouttavasta puutarhasta avaamme käytännön työn osuuden, kuntouttavan puutarha suunnitelman ja siihen liittyvät tulokset. Opinnäytetyön kirjallinen raportti on osa opinnäytetyön tuotosta, jonka tuloksena yrittäjä voi hyödyntää markkinoidessaan yritystään palveluiden ostajille.

11.1 Muistelutyön tulokset ja tuotokset

Luovina muistelutyön menetelminä suunnittelimme Hoivapalvelu Onnenpi-saran asiakkaiden kanssa toteutettavan, kuvien, esineiden sekä aistien kautta tapahtuvan muisteluhetken. Tarkoituksena oli, että muistelun kautta yrittäjä toteuttaisi kuvakollaasin sillä hetkellä puutarhatyöskentelyssä käyvien asiakkaiden kanssa. Suunnittelimme ja ohjasimme käytettäväksi puutarhalehdissä valmiina olevia kuvia. Osan kuvista olimme leikanneet jo valmiiksi, jotta jokainen voisi halutessaan valita kuvia. Lisäksi mukana oli paljon lehtiä, joista asiakas voi itse leikata erilaisia kuvia. Salovuori (2014, 89) muistuttaa, että puutarhatyöskentelyssä fyysisiä toimia erityisryhmien kanssa voidaan helpottaa oikeilla työvälineillä ja valmistelutöillä. Aistimuistelun välineeksi valmistimme tuoksupurkkeja tukemaan muistelutyötä. Näin jokaisen asiakkaan saataville voidaan tuoda erilaisia tuoksujä sekä hajuja, joita luonto on täynnä (Kahilainen 2019, 57).

Olimme suunnitelleet pitävämme itse tämän muistelukerran, mutta valitettavasti paikalle ei saapunut ketään kolmesta puutarhatoiminnan asiakkaasta. Asiakkaiden huonon kunnan takia päädyimme yhdessä yrittäjän kanssa siihen, että hän tekisi muistelua ohjeidemme mukaan jokaisen kanssa erikseen kotikäynneillä käydessä.

Yrittäjän kanssa keskustelimme asiakkaiden sen hetkisestä kunnosta ja muistutimme avun tarpeesta tarvittaessa. Muistelutyössä on kuitenkin tärkeää, että ohjaaja osaa vetäytyä taka-alalle ja antaa muistelutyön asiakkaiden haltuun. Tärkeää on myös miettiä ja tiedostaa, miten muistoja voidaan herättää asiakkaiden kanssa. Ajoittain muistot voivat olla kovinkin syvällä meissä, mutta jokin virike voi ne herättää (Hohenthal-Antin, 2009, 143).

Toiminnan ohjaajan on hyvä muistaa huomioida, että kaikille vanhuksille muistelu ei sovi. He eivät välttämättä hyödy muistelusta. Joillain vanhuksilla voi olla taipumus juuttua asioihin ja murehtia niitä liikaa. Muistelu voi aiheuttaa heille negatiivisia ajatuksia ja muistoja, joiden vangiksi vanhus jää. Heille muistelu ei lisää hyvinvointia. (Stenberg 2015, 9.)

Ohjeistimme yrittäjää käyttämään luonnonääniä sekä esineiden avulla muistelemaan puutarhatyöskentelyä. Menetelmien valikoituminen itse muistelutuokiossa tulisi tapahtua asiakaslähtöisesti, jotta okaisen asiakkaan ääni tulisi kuuluvaksi. Salovuoren (2014, 32) mukaan puutarhatoiminnan ohjaus asettaa usein lisävaatimuksia ohjaajalle, koska usein asiakkaat ovat kognitiivisilta sekä motorisilta taidoiltaan heikossa kunnossa. Ohjaajan onkin tärkeää luoda hyvä vuorovaikutussuhde ohjattaviin, jotta pystytään yhdessä luomaan dialoginen keskustelu ja näin myös jotain uutta.

Kuvassa 4 on kollaasi, jonka asiakkaat toteuttivat yrittäjän kanssa maaliskuussa. Kollaasiin asiakkaat olivat keränneet kuvia lempikukistaan ja mietti-neet kasvillisuutta ylipäättään. Värimaailmasta vaaleanpunainen ja lila väri olivat asiakkaiden suosiossa, ja kasveista ruusu oli heidän toiveensa. Toiveena asiakkailla oli myös saada rehevyyttä pihaan ja isoja pensaita reunustamaan tonttia. He toivoivat myös keinua sekä tarpeeksi istumapaikkoja puutarhaan. Asiakkaat toivoivat kulkuväylistä luonnonmukaisia, ei niinkään tehdyn oloisia. Salovuori (2019, 91) kertoo, että hyvän ohjauksen tuloksena asiakkaan oma ääni löytyy sekä hän tulee kuulluksi ja nähdyksi.



Kuva 4. Asiakkaiden muistelutuokion kuvakollaasista (Harinen 2019)

11.2 Benchmarkkauksen tulokset

Sipoossa tutustuimme toimintaterapeutin johdolla Sipoon palvelukeskuksen puutarhaan. Toimintaterapeutti esitteli meille erilaisia ratkaisuja, joita puutarhassa oli toteutettu sekä avasi niiden käyttökokemuksia. Sekä kertoi miten kulkuväylien materiaalit, käsijohteet ja valaistus on toteutettu. Käytännön esimerkkien kautta saimme ajatuksia ja ideoita, miten toteuttaa näitä omassa suunnitelmassamme. Puhuimme pihaa katsellessamme penkkien, kasvatusalaiden ym. materiaaleista ja siitä, mitä toimintaterapeutti ajattelivat tuotteiden toimivuudesta. Tutustuimme piha-alueeseen ja tutkimme erilaisia ratkaisuja vanhusten kuntoiluun, liikkumiseen ja kasvien kasvattamiseen.

Benchmarkingin yhteydessä Lemetyinen (2019) kertoi puutarhan aistillisuudesta, muistelun menetelmistä ja siitä, kuinka toimintaa on toteutettu Sipoon päivätoimintakeskuksen puutarhassa. Asiakkailta on mahdollisuus katsella vanhastaan tuttuja kasveja sekä kokea puutarhassa luonnon tuomaa elpymisen kokemusta. Edellä mainitut tukevat muistelutyötä ja sen menetelmiä. Asiakkaat myös aloittavat puutarhaan tulevien taimien esikasvatuksen keväällä. Tämä tukee puutarhanhoidon mieltämistä jatkumona, mikä toimii apuna myös

muistelutyön tekemisessä. Taimien kasvatusta tuo myös asiakkaille elämään sisältöä sekä merkityksellisyyttä. Kasveja voidaan sitten kesällä käydä puutarhassa ihailmassa.

Benchmarkingin konkreettisenä tuloksena voidaan pitää puutarhasuunnitelmassa olevia ratkaisuja, kuten aidattua puutarha-aluetta, korotettuja istutusaltaita, polkujen sekä perennaistutusten materiaalien vaihtuvuuksien rajoituksia sekä osaa kasvivalinnoista. Benchmarkingin tuloksena voidaan pitää myös kokonaiskuvan suunnitelmaa, kuten kävelyreitit suunnittelua ympyräksi sekä levähdyspaikkojen sijoittelua näköyhteyden päähän toisistaan. Sipoon vierailun jälkeen suunnittelimme ja mietimme pihaa enemmän kokonaisuutena. Lisäksi pohdimme sitä, kuinka saisimme kaikki haluamamme sekä yrittäjän toivomat toiminnot sijoittumaan pihalle käytännöllisesti.

Benchmarkingin Sipoon palvelukeskuksen puutarhassa toi meille näkemystä, jonka avulla pystyimme ottamaan huomioon senioripuutarhan erityispiirteet sekä näkemään konkreettisesti, miten ne on käytännössä toteutettu. Antti Lemetyinen kertoi, että istutusaltat olivat Sipoon päiväkeskuksen puutarhan parantamisen kohde. Siitä oppien teimme johtopäätöksen ja suunnittelimme Onnenpisaran kuntouttavaan puutarhaan jalalliset istutusaltat.

Sipoossa käydessä näimme myös käytännössä töitä, joita asiakkaiden kanssa oli tehty sisätiloissa talvikuukausina, kuten luontoaskarteluja ja kasvien esikasvatuksia kevättä varten. Ohjaajat kertoivat, mitä ja miten olivat erilaisia töitä tehneet. Nämä otimme myös huomioon suunnittelussa. Lisäksi toimimme yrittäjälle tietoa siitä, kuinka Onnenpisarassa olevaa työtilaa voidaan sisustaa ja käyttää asiakkaiden kanssa talvikuukausina. Benchmarking selvensi, miten ulkotiloja on myös ajateltu käytettäväksi talvella, esimerkiksi kävelyä sekä makkaranpaistoa varten.

Benchmarking osoittautui tutkimusmenetelmänä sopivaksi toiminnallisessa opinnäytetyössämme, koska se havainnollisti ja avasi teoreettista viitekehystä käytäntöön sovellettavaksi. On helpompaa havainnoida ja ymmärtää puutarhan suunnittelemista, kun näkee itse käytännössä, miten asioita on tehty muissa kohteissa ja mihin asioihin juuri vanhusten kanssa tulee kiinnittää huomiota. Sipoon kohteessa kävimme läpi juuri niitä kohtia, joihin tuli erityisesti kiinnittää

huomiota. Sipoon palvelukeskuksessa oli tieto siitä, miksi olimme tulleet juuri heille benchmarkkausta tekemään. Benchmarkingin tieto ja taito on siirretty meidän suunnitelmamme käyttöön ja se näkyy avatussa suunnitelmassa.

Meillä kohde erosi Sipoon kohteesta siinä, että puutarha on yrittäjän oma kotipiha ja sen tulisi palvella myös yrittäjää itseään ja hänen muitakin asiakkaita. Sipoossa vanhuksat asuivat tai kävivät päivätoiminnassa päiväkeskuksessa. Asukkaita oli kymmeniä ja he olivat hyvin eri kuntoisia. Onnenpisaran puutarhatoiminnassa käy vanhuksia yksin tai tällä hetkellä enintään kolme kerralla. Toimintojen suunnittelu pienemmälle asiakasmäärälle on helpompaa, mutta siinä tulee ottaa huomioon yrittäjän resurssit ja investoinnin määrä.

12 KUNTOUTTAVA PUUTARHASUUNNITELMA

Pyysimme dosentti MTT Erja Rappelta konsultaatiota sekä palautetta valmiiseen kuntouttavan puutarhasuunnitelmaan. Erja Rappe on Green Care -menetelmien sekä terveyttä ja kuntoutumista edistävien ympäristöjen suunnittelun asiantuntija. Vastauksen saimme toukokuun lopulla. Hänen ideoitaan ja ajatuksia veimme tiedoksi myös yrittäjälle. Vilkan ja Airaksisen (2003, 64) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä konsultaatio on osa dokumentaatiota ja sitä voidaan verrata samanlaiseen tiedonantoon lähdeaineiston tapaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkkaan harkitun henkilön konsultaatio on perusteltua ja sopiva tietoja tarkistettaessa.

Työelämän kumppanimme Hoivapalvelu Onnenpisaran yrittäjä toivoi meidän kiinnittävän erityisesti huomiota esteettömyyteen, kun suunnitellaan kuntouttavaa puutarhaa. Yrittäjän haasteena oli pihan haastavakulkaisuus ajattelun ikääntyneitä asiakkaita sekä heidän liikuntakykynsä alentumista. Kuntouttava puutarha Hoivapalvelu Onnenpisaraan suunniteltiin vaiheittain toteutettavaksi, jotta yrittäjällä on mahdollisuus jaotella puutarhan rakentamista omien tarpeidensa sekä voimavarojensa mukaan. Kuitenkin suunnitelmassa huomiointiin eheän kokonaisuuden muodostuminen.

12.1 Kokonaiskuva suunnitelmasta

Kuvassa 5 on kokonaiskuva suunnitelmasta. Kuvissa 2–10 on lähikuvia, joissa on tarkemmin avattu kasvillisuutta ja kasvien sijoittelua. Kuvassa on pyritty kuvaamaan ylhäältä päin pihapiirin keskeiset rakennukset, kuten hevostalli oikealla ylhäällä sekä talo vasemmalla alhaalla osittain. Kuvassa näkyy myös ylhäältä käsin kuvattuna traktori, sekä jo olemassa olevaa isokokoista puustoa, kuten männyt sekä vaahtera. Erja Rappe (2019) kommentoi suunnitelmaa seuraavasti: *“Hyvä suunnitelma on sellainen, että se on toteuttamiskelpoinen ja vastaa asetettuja tavoitteita, mitä olette varmistaneet suunnitelman toteuttamisprosessilla.”*



Kuva 5. Kokonaiskuva kuntouttavan puutarhan suunnitelmasta (Sopanen 2019)

Kuten kuvasta 5 käy ilmi on suunnitelma moninainen ja siinä on huomioitu kasvillisuus ja sen tuoma kerroksellisuus. Kasvien tehtävä puutarhassa on moninainen. Ne luovat aistikokemuksia, edistävät myönteisiä tunteita sekä lievittävät kivun tunnetta. Erilaisten aistien kautta ne lievittävät stressiä yhdessä muiden puutarhan elementtien kanssa. Kasvien avulla puutarhassa luodaan tunnelmaa sekä rakennetaan erilaisia tiloja. Eri istutusalueissa kukkivat perennat, lehtipuut, havut ja erilaiset pensaat sekä heinät luovat mielenkiintoisen kokonaisuuden. (Kecman 2019, 37–38.)

Kuva 5 todentaa, että kuntouttavan puutarhan kokonaisuuteen on suunniteltu monia levähdyspaikkoja. Rappe (2003) kertoo niiden merkityksestä, että näköyhteys lepopaikkaan rohkaisee liikkumaan huonokuntoistakin asiakasta. Istumapaikoissa sekä niiden sijoittelussa tulee huomioida mahdolliset apuvälineet sekä istuinten tulee olla riittävän tukevat. Istuintyyppejä tulee olla monenlaisia, liikuteltavat istuimet lisäävät käyttömahdollisuuksia.

Kuvassa 5 näkyy, kuinka puutarhaa on aidattu sekä rajattu. Toimintaterapeutti kertoi Sipoon palvelukeskuksen puutarhasta, että aidattu piha tuo turvallisuutta. Sipoossa aitoihin oli istutettu köynnöskasveja, joiden tarkoitus oli häivyttää aidan olemassaoloa. Tämä vähentää asiakkaiden tunnetta suljetusta tilasta, luo turvaa, mutta lievittää samalla ahdistusta.

Puutarhasuunnitelmaan on tehty varaus traktorin paikalle, sisääntulosta edestä katsottuna vasemmalle. Tämä käy ilmi kuvasta 5, jossa näkyy myös, että sisääntuloa reunustaa ”obeliskikivet” esim. vanhat navetankivet. Näistä lähtee riukuaita, joka näkyy kuvassa keltaisella katkoviiva-pilkkujanana. Kasvillisuus obeliskikivien ympäröivässä istutuksessa on timanttuija, Norjan angervoja sekä juhannusruusua. Kommentoidessaan suunnitelmaa Erja Rappe muistutti, että pensastavien ruusujen istutusalue kannattaa rajata, etteivät juurivesat leviä hallitsemattomasti.

12.2 Pihan sisääntulo

Kuva 6 havainnollistaa kuinka ruusujen alla, etureunassa, kasvaa keltaisella ja punaisella kuvattuna keväällä kukkivia sipulikasveja, kuten tulppaani, narsissi ja krookus. Ruusujen keväinen ilme on yleensä melko karu, on jopa suositeltavaa istuttaa niiden lomaan keväällä kukkivia sipulikasveja (Tolvanen 2009, 75).



Kuva 6. Pihan sisääntulo (Sopanen 2019)

Kuten kuvassa 6 näkyy, riukuaita reunustaa myös traktorin parkkialuetta vasemmasta reunasta, rajaten näin kuntouttavaa puutarhaa parkkialueesta. Pintamateriaalina tässä on murske. Pihaa on alettu jo alustavasti tältä alueelta rakentamaan.

12.3 Talli, terassi ja tulipaikka

Kuvassa 7 oikealla näkyy hevospihatto sekä tallirakennus. Rakennuksen päädyssä on asiakastila. Sipoon palvelukodin haastattelussa toimintaterapeutti kertoi, kuinka ikääntyneiden ihmisten on vaikea päästä luontoon esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Tästä syystä onkin tärkeää tuoda luonto heidän luokseen. Asiakastilaa voidaan hyödyntää Hoivapalvelu Onnenpisaran toiminnassa viemällä kuntouttavaa puutarhatoimintaa sisätiloihin.



Kuva 7. Talli, terassi ja tulipaikka (Sopanen 2019)

Kuvassa 7 näkyy, kuinka tallin edustalla jo valmiina olevaa terassia hyödynnetään kuntouttavan puutarhan suunnittelussa. Oleskelualueen pintamateriaaliin kannattaa panostaa. Puu on usein kiitollisin sekä tuntuu lämpimältä jalan alla (Kecman 2019, 20). Terassin takaosaan on kuvattu rauditusverkosta toteutettu pergolaseinämä, jossa kasvillisuudeksi on suunniteltu köynnöksiä. Nämä voivat olla kärhöjä kuten alppikärhö tai humala, jotka muodostavat kasvaessaan vehreän seinämän. Kommentoidessaan kuntouttavan puutarhan suunnitelmaa Erja Rappe ehdotti palautteessaan, että pergolan rauditusverkkoseinämaan voisi lisätä myös yksivuotisia köynnöksiä, esim. tuoksuherneitä, jotka lisääisivät aistittavuutta tuoksullaan.

Salovuori (2014, 29) toteaa, että koristekasvien kasvatusta on olennainen osa puutarhassa tapahtuvaa toimintaa, estetiikasta ja kauneudesta huolehtiminen tukee elämänlaatua. Sipoon toimintaterapeutti korosti haastattelussa, kuinka merkityksellistä ja tärkeää osassa puutarhatoimintaa on jo aikaisin keväällä aloitettava kasvien esikasvatusta. Tolvanen (2009, 116) jatkaa, että ruukkupuutarhaan sopii monenlainen kasvillisuus, mausteyrteistä, mansikoista ja heinistä aina niin kukkiviin kesäkukkiin kuin perennoihinkin. Isoimpiin ruukkuihin

voi istuttaa myös pensaita ja pikku puita. Aisteille rikkautta tuovat tuoksuvat kasvit, joita on myös helppo liikutella sopiville paikoille tuoksuteltaviksi.

Kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa kuvasta 7 käy ilmi, kuinka terassialueen reunoille on suunniteltu ruukkuja. Näihin voidaan asiakkaiden kanssa istuttaa koristekasveja sekä erilaisia syyskasveja, kuten kanervia ja havuja sekä myös tehdä talviasetelmia. Kasveina voidaan käyttää esim. petuniaa, pelargoniana, sääkukkaa, murattia, tuoksu pelargoniana, lumihutaletta ja krassia. Myös erilaiset yrtit esim. basilika, sitruunamelissa, persilja, korianteri ovat hyviä vaihtoehtoja, vihanneksista tomaatti sekä herneet. Sipulikasveja, kuten liljoja, voi istuttaa ruukkuihin, talvetus onnistuu kaivamalla ruukku maahan.

Kuvassa 7 tallin seinällä näkyy kuvattuna istutustikapuut, joihin voidaan sijoittaa ruukkuja sekä luoda erilaisia asetelmia. Tallin terassin seinälle on myös suunniteltu vanhoista ikkunoista kukille, esim. pelargonioille, somistus.

12.4 Tulipaikan ja niityn kuvaus

Kuvassa 8 näkyy tulipaikka, joka on suunniteltu vanhan kaivonrenkaan mukaan. Kaivonrengas päällystetään luonnon kivillä. Tulipaikan ympärille on kuvattu kaksi penkkiä. Penkit sekä muut paikalle tuotavat kalusteet on suunniteltu liikutettavaksi asiakkaiden tarpeen mukaan. Paikalle voidaan näin tuoda esim. pöytiä sekä erillisiä tuoleja. Pohjamateriaalina tässä kohtaa pihaa on hyvin tiivistetty murske, joka mahdollistaa niin asiakkaiden kuin tilan työkoneenkin kulkemisen, kuvattu kuvassa 8 kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa harmaalla.



Kuva 8. Tulipaikka, niitty (Sopanen 2019)

Kukkiva keto on aarre, joka tarjoaa monimuotoisuudellaan paitsi hyönteisille mutta myös aisteille. Se muuttuu kasvukauden aikana ja pysyy siksi mielenkiintoisena (Kecman 2019, 101). Kuvassa 8 näkyy tulipaikan takana ojaan reunustavalla penkerellä luonnonniitty. Niitty näkyy kuvassa heinämäisenä piirroksena, jossa on keltaisia ja punaisia pilkkuja. Niitty kylvetään niittyseoksella sekä ketokukkaseoksella. Mukaan voidaan lisätä esim. pellavaa, ruiskukkaa, viljalajeja, kuten ohraa ja kauraa sekä unikkaa. Näin saadaan aikaan monimuotoinen kasvillisuus.

Kuvassa 8 vasemmalla näkyy tukista toteutettu penkki. Penkki on jämässä ja paikoillaan oleva istumapaikka. Penkki on hieman ”upotettu” niittyyn, mikä mahdollistaa lumoutumisen kokemusta. Elvyttävässä luontokokemuksessa ihminen kokee rauhoittumisen sekä elvyttävän vaikutuksen, jossa mahdollistuu lumoutumisen kokemus ja arjesta irtautuminen (Salonen 2005, 88–91).

Kuvassa 8 näkyvät tummat kekomaiset kulmikkaat kohdat kuvaavat kiviä. Kivistä voidaan penkereelle muodostaa kivikkoja, jotka mahdollistavat kivikkoistutusten luomisen. Kasveina ovat esim. tuivio, kääpiövuorimänty ja tuija. Sinne

voidaan myös istuttaa auringonkukkaa luomaan kerroksellisuutta; kuvassa keltaiset ja vihreät kuvaavat tätä kivikon takana.

Penkereen päälle on kuvattu kuvassa 8 erilaisia puita, joita voidaan istuttaa aidanteeksi eli sekaisin. Näin luodaan kerroksellisuutta sekä rajausta hevostarhan ja kuntouttavan pihan väliin. Kasveina ovat mm. tuijat, kuuset, lumipalloheisi, purppuraomenapuu, tuuren pihlaja ja mongolianvaahtera. Puiden vaihtelevuus luo kauniin esteettisen kokonaisuuden.

12.5 Puutarhan sisääntulo

Kuvan 9 oikeassa yläkulmassa, näkyy portti, joka voidaan toteuttaa monella tapaa. Tässä portti on kuvattu toteutettuna kahtena kärrynpyöränä, joista myös voisi herätä asiakkaille muistoja. Mäntylä ym. (2012, 38) muistuttaa, että helposti hahmotettavalla pihalla eri toiminta-alueet ovat tyyliltään erilaisia. Maamerkkien ja erilaisten aistivihjeiden kautta voidaan ohjata pihalla liikkumista ja ehkäistä hämmentymistä. Maamerkkien tulee säilyä paikoillaan ja niiden tulee erottua helposti muusta ympäristöstä. Opinnäytetyössämme kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa, maamerkkeinä toimivat edellä mainitut esim. portit, samoin obeliskikivet ja riukuaita.



Kuva 9. Puutarhan sisääntulo (Sopanen 2019)

Kuvassa 9 näkyy, kuinka puutarha on aidattu riukuaidalla: oikealla näkyvä raja traktorin parkkialuetta ja yläreunassa kulkeva pihan tiealuetta. Aidat luovat myös tunnelmaa, sekä mahdollistavat uppoutumisen tunnetta puutarhaan. Aittaamisen merkitystä puoltaa palautteessaan myös Erja Rappe, joka toteaa, että aidat tukevat hahmottamista, rajaavat ja johdattavat tai sulkevat kulkua.

Kuvassa 9 näkyvä portilta lähtevä polku on samaa mursketta kuin pihassa muutenkin on käytetty. Erja Rappe kommentoi kuitenkin palautteessaan, että kulkureittien pinnoitteissa olisi hyvä käyttää pehmeitä materiaaleja, esimerkiksi nurmea tai kuorikatetta, joka olisi tiivistetty niin, että apuvälineilläkin pääsee liikkumaan. Ajatuksena, että jalkapohja saisi tasapainoisesti harjoitetta.

Kecman (2019, 20) mukaan, polkujen tarkoitus on puutarhassa ohjata kulkijaa liikkumaan, mutta ne ohjaavat myös katsetta. Hyvän mielen puutarhassa ne ovat tärkeä elementti sekä tunnelmanluoja. Kuvassa 9 nähdään, kuinka polkua reunustaa matalan 30 cm korkea pajuaita, joka rajaa istutusaluetta polusta. Kecman (2019, 22) tukee suunnitelmaamme, rajauksilla on puutarhassa suurempi merkitys kuin ehkä ajatellaan, ne jäsentävät puutarhaa ja näin muodostavat mieltä rauhoittavan kokonaisuuden.

Kuvassa 9 näkyvät polkuja molemmin puolin olevat istutusalueet. Kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa niissä on perinneperennoja, kuten pionia, malvaa, särkynytsydän, pikkusydän, liljoja, kultapallo, kurjenkello, peurankello, kurjenmiekka yms. Vadelmanpunaisen, punaisen sekä oranssin värit ovat hyvin nähtävissä olevia värejä iäkkäille ihmisille (Rappe 2003, 39). Auringonkukka on kuvattu kuvassa 9 oikealle riukuaidan viereen. Kasvit sekä niiden tuoksut herättävät monia muistoja. Myönteisten muistojen kautta voidaan lievittää muistihäiriöistä kärsivän ahdistuneisuutta (Rappe 2003, 40).

Vasemmassa alakulmassa kuvassa 9 näkyy tiilillä korotettu ruusupenkki. Istutusten rajaamiseen kannattaa panostaa, koska ne vähentävät ylläpitotöitä sekä ovat ilo silmälle (Kecman 2019, 22). Ruusuiksi esim. pensasruusut sekä jaloruusut. Penkin päähän kuvaan 9 on asetettu kivikko, joka näkyy tummana. Tähän voi laittaa kivikkokasveja. Erja Rappe kehottaa kommentoidessaan suunnitelmaa, että "Pensasruusuista kannattaa suosia helppohoitaisia kotimaisia lajikkeita kuten "Ilo", "Sävel" ja "Sointu". Jaloruusut vaativat aika lailla

hoitoa, joten niiden sijaan voisi ajatella kestäviä kanadalaisia pensasruusuja, jotka muistuttavat jaloruusuja.” Kuvassa 9 näkyviin, ruusu- ja perennapenkkiin voi istuttaa myös sipulikasveja, kuten narsissia, tulppaania sekä kroomusta. Nämä nousevat kevään ensimmäisiksi kukkijoiksi, ja lehdet peittyvät perennojen sekaan kesäksi.

Kuvassa 9 näkyy, että ruusunpenkin takana ja polkujen keskellä on syreeniä esim. Moskovan Kaunotar tai unkarinsyreeni sekä pihasyreeni. Syreenin sijasta tai niiden kanssa voi istuttaa esim. pikkujasmiketta, pallohortensiaa, loistomongolia tai purppuraheisiangervoa.

Polut kuvassa 9 haarautuvat erilaiseksi materiaaliksi toisen alussa on esim. noppakiveä merkitsemässä materiaalin vaihtumista toiseen. Polkujen risteykset ovat erottumisen vuoksi hyvä päällystää erilaisilla materiaaleilla, näin se myös ohjaa kulkijaa ja muutos on selkeämmin havaittavissa (Rappe 2003, 39). Toinen polku jatkuu samalla murskeella kuin pihassa muuten on käytetty, toinen jatkuu laatoitettuna, materiaalina esim. liuskekiveä. Erja Rappe kuitenkin kommentoi palautteessaan, että liuskekivet voivat olla liukkaita sateen jälkeen. Myös Kecman (2019, 19) kehottaa valitsemaan pintamateriaalit huolella, jotta lopputulos on aikaa kestävä sekä huolella tehty kivityö kestää kulutusta ja on kestävä ratkaisu. Sipoon palvelukeskuksen toimintaterapeutin haastattelussa nousi myös esille, että asiakkaan on hyvä nähdä seuraavalle levähdyspaikalle edelliseltä lähtiessään. Toinen oiva esimerkki oli kävelyreittien materiaalien kontrastit sekä selkeä merkitseminen niiden vaihtuessa toiseen.

12.6 Pergola tunneli, syreenejä ja omenapuita

Kuvan 10 lähikuvassa näkyy vasemmalla ylhäällä edelleen jatkuvaa riukuaitaa rajaamassa pihaa sekä kuntouttavaa puutarhaa. Vasemmalla ylhäällä kuvatut puut ovat omenapuita. Niiden aluskasvillisuus on nurmea. Näin omenoiden poimiminen helpottuu, minkä lisäksi asiakkaat voivat kävellä nurmella esim. ilman kenkiä.



Kuva 10. Pergola tunneli, syreenejä ja omenapuita (Sopanen 2019)

Nurmi ja polkualue on rajattu esim. noppakivillä (myös luonnonkivet käyvät), mikä näkyy kuvassa 10. On huomioitava, että näiden pintojen korko on sama. Toimintaterapeutti huomautti, että tällä hetkellä Sipoon palvelukeskuksen puutarhassa eri materiaalien vaihtumista merkkeävät kivetykset painuivat, eivätkä olleet samassa korkeudessa kuin oli alun perin aikomus.

Keskellä kuvassa 10 näkyy pergolatunneli. Tunneliin sopii kasvillisuudeksi esim. villiviini sekä erilaiset kärhöt. Tunneli mahdollistaa siitä kulkevalle lumoutumisen kokemusta puutarhassa. Aisteja rikastuttavassa puutarhassa voidaan tuottaa myös elämyksiä. Pergolapolun yllä on pehmentävä elementti ja tunnelman luoja köynnöskasveineen (Kecman 2019, 20).

Polkujen risteykseen on kuvattu kuvassa 10 punavihreä alue, joka kuvaa mansikkamaata. Mansikat on rajattu pensas-/syreenialueesta kankaalla, jonka päällä on katetta esim. haketta tai kuorikatetta. Kuvan 10 polkujen väliin muodostuvan alueen voi niin halutessaan täyttää erilaisilla pensailta puutarhan toteutuksen edetessä.

12.7 Kasvulava-, kani- ja hyötypuutarha-alue

Kuvassa 11 on kuvattuna polkujen päässä kulkijaa odottava kasvulava, joka on korotettu maasta. Lava on L-mallia, jotta se on mahdollisimman helppo lähestyä sekä sen keskiö on laatoitettu, jotta siinä on tukeva seistä tai istua tuoliilla lavojen äärellä. Lava pidentää myös kasvukautta sekä riittävän korkea laatikko tukee liikkumisrajoitteisten asiakkaiden osallistumista (Salovuori 2014, 28–29). Lavoihin voi istuttaa esim. juureksia, hernettä ja yrttejä. Keittiöpuutarha tarjoaa paljon aistittavaa ja sellainen kannattaa sisällyttää puutarhaan. Yrteistä on moneksi, niitä voi sekä tuoksutella että maistella (Kecman 2019, 17, 53).



Kuva 11. Polkujen päähän muodostuva alue, jossa kasvulava, kani ja hyötypuutarha alue (Sopanen 2019)

Kuvan 11 kasvulavoja suunnitellessamme peilasimme toimintaterapeutin kertomaan, että osa laatikoista olisi voinut olla Sipoon palvelukeskuksessa jalallisia, koska näin ne olisivat olleet helpommin lähestyttäviä apuvälineiden kanssa. Tärkeää oli myös kiinnittää huomiota siihen, että kasvatuslaatikot olivat tukevia, että niistä pystyi ottamaan tukea tarvittaessa sekä nojaamaan niitä vasten.

Kuvan 11 alue on tiivistä mursketta. Alueen reunalle on tuotu pupujen kesämökki, jonka lähellä kasvaa ruukuissa salaattia. Pupuille voi aidata suurempaa aluetta omenapuiden läheisyyteen niin halutessaan. Aluetta hiekasta ja nurmesta reunustavat kivet, kuten muuallakin. Kuvan 11 vasemmassa reunassa näkyy kaareen istutettuja marjapensaita esim. musta-, puna- ja valkoviinipensaita ja karviaismarjapensaita. Maisteltavat kasvit, kuten hedelmäpuut ja marjapensaat, ovat tärkeä osa elvyttävää ympäristöä (Rappe, 2003, 41).

Palautteessaan Erja Rappe muistutti kompostoinnin mahdollisuudesta osana ekologista näkökulmaa. Kompostin sijoittaminen viljelylavojen sekä muun hyötyviljely alueen läheisyyteen olisi kompostille luonnollinen paikka. Näin ollen kompostin hyöty olisi helpoiten saavutettavissa.

Kuvassa 11 näkyviä marjapensaita olisi hyvä tukea sekä juurelle laittaa katekerros rikkaruohojen torjumiseksi. Nurmi helpottaa pensaiden lähestyttävyyttä. Kuvassa 11 oikealla on kuvattu kaaren muodossa penkki. Penkki tarkoittaa penkkiä puun ympärille. Kuvasta puusta puuttuu latvus, jotta penkki tulisi esiin. Penkin vieressä kasvaa pensasmustikkaa. Alakulmassa näkyy myös alkava kunta. Erja Rappe kommentoi palautteessaan: *“Hyvä idea laittaa tuo kasvatusta paikka pienen kävelymatkan päähän suojaisaan ympyrään.”*

12.8 Vesielementti sekä keinu

Kuvassa 12 näkyvä pohjassa käytetty materiaali on kunta. Kunta tuo pihaan metsämäisyyttä sekä luontoa lähemmäs kokijaansa. Kuntassa kasvaa monia metsänpohjan kasveja esim. mustikka, puolukka sekä variksenmarja ja kannerva.

Kuvassa 12 näkyvä kuvattuna olemassa olevat suuret puut, mäntyjä sekä vaahtera. Vaahteran läheisyyteen on sijoitettu vesielementti. Vesielementti on oleellinen aisteja rikastuttavassa puutarhassa, siinä yhdistyvät näkö-, kuulo- ja tuntoaisti. Vettä voi koskettaa, sen voi kuulla sekä se on kaunis katsella (Kecman 2019, 27). Vesiaiheen lähelle on luontevaa sijoittaa istumapaikka. Suunnitelmassamme se on keinu, jota asiakkaat toivoivat.



Kuva 12. Vesielementti sekä keinu (Sopanen 2019)

Kuvassa 12 kuvatun keinun takana näkyy heinäseipäistä toteutettuja siirrettäviä seinäkkeitä, joilla voidaan esim. rajata tilaa ja luoda tunnelmaa puutarhaan. Kuvassa ylhäällä näkyy jo aiemmin kuvattu ruusupenkki sekä syreenipensas alue. Kuvan 12 alareunassa näkyy kunnan jatkuminen pihan ohiitse kulkevaan tiehen asti. Lisäksi kuvassa näkyy pensaita, jotka yhdistyvät portin läheisyyden riukuaitaan.

13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme raportin tarkoituksena on avata kuntouttavan puutarhan konkreettista suunnitelmaa. Raportti selventää kuntouttavan puutarhan teoreettista viitekehystä sekä käytännön ratkaisuja. Hoivapalvelu Onnenpisaran yrittäjä voi raportin avulla markkinoida kuntouttavan puutarhansa toimintamahdollisuuksia sekä luoda uusia asiakassuhteita. Opinnäytetyömme noudattaa kuten Pohjannoro ym. (2013, 15) edellyttää, toiminnalliselle opinnäytetyölle tyypillistä tutkivaa ja kehittävää työtettä.

Sosiaali- ja terveystalveluiden osalta kunnilla on lainsäädäntöön perustuva vastuu järjestää palvelut. Kunta voi järjestää palvelut itse tai tehdä sopimukset toisen kunnan tai kuntien kanssa, hankkimalla palveluita yksityiseltä palveluntuottajalta tai antamalla palvelun käyttäjälle palvelusetelin. Toisaalta kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita tuotetaan monenlaisiin erilaisiin tarpeisiin. Kuluttajat haluavat panostaa yksilöllisiin hyvinvointia tukeviin palveluihin. Terveystestä ja hyvinvoinnista on tullut trendituote, joka luo markkinoita yrittäjille. Palveluiden käyttäjät valitsevat itselleen sopivat tuotteet palvelu- ja tuotetarjonnasta. (Jankkila, 2012, 32–33.)

Opinnäytetyön raportin tarkoituksena on selventää palveluiden ostajataholle, kuinka tärkeä vaikutus luontolähtöisellä toiminnalla ja kuntouttavalla puutarhalla on yrityksen asiakkaille. Sosiaali- ja terveystalveluollossa jokainen asiakas saa nykyisin osallistua ja miettiä omaa kuntoutustaan sekä ottaa siihen kantaa. Kunnat itse kykenevät järjestämään kuntoutusta, tai sitten asiakas saa itse päättää keneltä palvelun ostaa. Nykyisin on entistä enemmän kiinnitetty huomiota asiakkaan mahdollisuuksiin valita palveluita (Toikko 2012, 114). Asiakkailta on myös oikeus vaihtaa palveluntuottajaa, mutta toisaalta heiltä myös odotetaan taitoja nähdä itselleen paras palvelu. Onnenpisanan asiakaskunta ja heidän omaisensa päättävät yhdessä kuntoutuksesta ja ovat pitäneet paikan toiminnallisuudesta ja luontolähtöisestä toiminnasta

Asiakaslähtöisyys on yksi laadukkaan palvelun ominaispiirteistä. Opinnäytetyössämme hyödynsimme menetelmiä, jotka tukivat asiakaslähtöisyyden näkökulman esiin tulemistä. Uosukaisen ja Hirvosen (2014, 32–36) mukaan toiminnallisessa kuntoutuksessa korostuu etenkin asiakkaan oma vastuu sekä mielipiteen kuuleminen, ja hänen odotustensa sekä tarpeidensa huomioiminen kokonaisuutena. Luontolähtöisessä toiminnassa onkin tärkeää huomioida esimerkiksi asiakkaan edelliset luontokokemukset, toimintakyky sekä siihen liittyvät rajoitteet. Kokemuksellisuus syntyy pienistäkin asioista, joita voi tukea asiakaslähtöisellä suunnitelmallisella työskentelyllä.

Toikon (2012, 69) mukaan uusia elementtejä sosiaalipalveluihin tuovat kilpailuttaminen sekä palvelutuotannon uudistaminen. Haasteensa siihen tuo kuntien kilpailuttaminen, joka on hyvin teknistä eikä taivu aina sosiaalipalveluiden

kilpailuttamiseen sekä myös lyhyet sopimukset, jotka syntyvät pitkän prosessin tuloksena. Koska palveluita suunnitellaan sekä toteutetaan usein ilman asiakasnäkökulmaa, jää asiakkaiden osallisuus usein nimelliseksi ja asiakas jää vain toimenpiteen kohteeksi.

Opinnäytetyöhömmme yritimme tuoda esille asiakaslähtöisyyttä sekä asiakkaiden osallisuutta, ja sen vuoksi pyrimme järjestämään yrittäjän luona käyvien vanhusten kanssa luovien menetelmien kautta tapahtuvan muistelutuokion. Tavoitteena oli asiakasnäkökulman tuleminen esille opinnäytetyössämme sekä asiakkaiden osallisuus kuntouttavan puutarhan suunnitelmassa.

Terveyden edistämisen vaikuttavuudesta ollaan kiinnostuneita ja se onkin yhteiskunnallisesti merkityksellistä työtä. Terveyden edistämisen osa-alueilla kaikki hyödyllinen toiminta ei perustu mitattavaan näyttöön, vaan tarvitaan jatkuvaa arviointia toiminnasta ja yksilön sekä ympäristön vuorovaikutuksesta. Ihmistä ei kuitenkaan pysty arvioimaan järjestelmällisesti, mikä olisi välttämätöntä, kun todennetaan terveyden edistämisen vaikuttavuutta. On todettava, että kaikkea hyödyllistä toimintaa ei pystytä näyttämään toteen olemassa olevien mittareiden sekä vaakuttavuuden arviointiasteikkojen kautta. Siitä voidaan vielä pitkään keskustella, miten todennetaan terveyden edistämisen vaikuttavuuden arviointia ja sen menetelmiä (Lehtinen ym. 2003, 20–21).

Green Care -menetelmät ovat osittain hyvinvointia tukevia palveluita. Niitä voidaan käyttää erilaisissa ja monimuotoisissa kunnan järjestämissä sosiaali- ja terveyshuollon palveluissa. Green Care -menetelmiä käytetään myös työhyvinvointia edistävänä menetelmänä. Green Caren käyttö ja sen tunnettavuus sosiaali- ja terveyspuolella on vielä vähäistä. Green Care Finland ry:n teettämän markkinaselvityksen kautta selvisi, että ostopäätöksiä tekevillä tahoilla ei ollut juurikaan tietoa Green Care -menetelmistä. Menetelmien hyödynnettävyys on kuitenkin huomattu. Koulutuksen ja näkyväksi tekemisen kautta päätäjillekin saadaan tietoa menetelmien hyödyntämisestä. Tämä voisi lisätä palveluntarjoajien määrää, jolloin vaihtoehdot asiakkaille lisääntyisivät. (Jankkila 2012, 34–35)

14 POHDINTA

Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta tarvittaisiin lisää näyttöjä, näyttöihin päästään mielestämme tutkimuksen ja koulutuksen kautta. Green Care -menetelmien soveltaminen vastuullisesti, ammatillisesti ja tavoitteellisesti vaatii laajaa kouluttamista ja kehittämistä. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 7) mukaan, tutkimuksessa tulee käyttää tieteellisen tutkimuksen mittapuun mukaisia, eettisesti kestäviä keinoja tiedonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointimenetelmissä.

Sosiaali- ja terveystieteiden ennaltaehkäiseviin palveluihin resursoidaan ja tässä kohdassa Green Care -menetelmillä on paljon annettavaa. Niitä voidaan hyödyntää perhehoidossa ja perhekodeissa, asumispalveluyksiköissä erilaisien ryhmien kanssa, laitoshoidossa ja vammaisten työtoiminnassa ja kuntouttavassa työtoiminnassa. Myös varhaiskasvatus, lastensuojelu, mielenterveys ja päihdepalveluissa niitä käytetään. Menetelmien käyttö vaatii työntekijöiltä koulutusta käyttöosaamiseen (Jankkila 2012, 34–35).

Green Care -menetelmät sekä luontoympäristöjen ja eläinten käyttö antavat mahdollisuuksia laajentaa yritystä ja sen toimintaa, jos henkilökunta on tarpeeksi koulutautunutta. Koulutautuneisuus on sidoksissa eettisiin periaatteisiin, arvostus omaa ammattitaitoa kohtaan ilmenee myös halulla kehittyä ja laajentaa osaamistaan sekä noudattaa sosiaali- ja terveysalan ammattieettisiä periaatteita.

Sosionomien keskeisten kompetenssien kautta pohdimme, oman ammatillisen kasvun osalta kuntouttavan puutarhan suunnittelutyö on antanut hyviä ammatillisia valmiuksia sekä mahdollisuuden myös tulevaisuudessa hyödyntää opinnäytetyömme kautta opittuja tietoja sekä taitoja. Opinnäytetyömme kehitti kykyämme suunnitella ja toteuttaa sosiaalialan kehittämistä, jäsentää hyvinvointipalveluiden kehittymistä ja sovelsimme käytäntö painotteista osaamistamme tutkimustietoon, jonka kautta muodostimme toiminnallisen opinnäytetyömme kokonaisuuden.

Meille itsellemme opinnäytetyön tekeminen oli iso oppimisen kokemus ja saimme valtavasti uutta tietoa liittyen kuntouttaviin puutarhoihin, niiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kun opinnäytetyön tekeminen yhdistetään luontolähtöisiin opintoihimme, vahvistaa kokemus osaamistamme luontolähtöisen kuntouttavan työn sosionomeina. Näemme, että tällainen erityisosaaminen sosionomin työssä avartaa työnkuvaamme sekä tuo meille uusia mahdollisuuksia työmarkkinoilla.

Puutarhasuunnitelman tekeminen oli mielenkiintoista. Muisteluhetken järjestäminen olisi ollut oppimisen kokemus, mutta valitettavasti ketään ei saapunut paikalle. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 8) mukaan, asiakkailta on oikeus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Asiakasmäärä yrityksessä on vielä niin vähäinen, että isomman asiakaskunnan paikalle saaminen oli mahdollonta. Sosionomeina ymmärrämme yksilöiden ainutkertaisuuden, joten päädyimme huomioimaan asiakkaiden osallisuuden yhteistyössä yrittäjän kanssa. Yrittäjän kertoman mukaan monen asiakkaan muistisairaus on jo edennyt pitkälle ja osallistuminen voi olla vähäistä.

Asiakkaiden osallisuuden tukemiseksi sovimme, että yrittäjä tekee muistelu-työtä ja kollaasia asiakkaidensa kanssa heillä käydessään. Tarkoitus oli saada asiakkaita osallistumaan suunnitteluun sekä saada heidän oma mielipiteensä kuuluviin. Näin tulevaan puutarhasuunnitelmaan saataisiin asiakkaita motivoivia elementtejä. Yrittäjälle jätimme ohjeistuksen sekä materiaalia, kuten tuoksupurkit, valmiiksi leikatut kuvat ja puutarhalehtiä materiaaliksi muistelu-tuokiota varten. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 8) mukaan, ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohtana on luottamus, ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittaminen.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 56–57) mukaan, opinnäytetyö on kompromissi eri toimijoiden välillä. Siinä huomioidaan työelämäkumppanin toiveet sekä kohde-ryhmän tarpeet. Nämä puolestaan suhteutetaan omaan jaksamiseen, mistä syntyy perusteltu kompromissi, jolla opinnäytetyö rajataan. Rajasimme opinnäytetyömme huomioiden työelämän kumppanin toiveet sekä asiakkaiden tar-

peet. Rajauksessa huomioimme myös oman jaksamisemme sekä tietotietomme. Tämä näkyi kuntouttavan puutarhan suunnitelman toteutuksessa niin, että yrittäjä pystyi parhaaksi katsomallaan tavalla toteuttamaan sen. Kuntouttavan puutarhan suunnitelman itsessään rajasimme teoreettiseen viitekehykseen, jossa toimme esille luontolähtöisen kuntoutuksen mahdollisuudet sekä puutarhan toimintaympäristönä.

Kuntouttavan puutarhan rakennusvaiheessa, kesän 2019 aikana olimme saaneet yrittäjältä viestejä, joista välittyi opinnäytetyömme käytännön toteuttamisen edistyminen Hoivapalvelut Onnenpisarassa. Harinen (2019) kirjoittaa yhdessä sähköpostissaan:

Toiminta on ollut asiakkaista erittäin mieluisaa ja nekin muistisairaat, jotka kotona/hoitokodissa ovat lähes täysin passiivisia, intoutuvat täällä tekemään ja saavat onnistumisen kokemuksia. Vaikutuksia näkyy vielä useamman päivän toiminnan jälkeenkin, esimerkiksi yhden hoitokodissa asuvan muistisairaana omainen kävi kyläilemässä seuraavana päivänä päivätoiminnasta ja hän huomasi isänsä olevan paljon pirteämpi ja iloisempi sekä puheliaampi mitä pitkään aikaan.

Harisen viesteistä välittyi kuntouttavan puutarhasuunnitelmamme käytännönläheinen toteutus sekä yrittäjän työpanos, mitä itse puutarhan rakentuminen todellisuudessa vaatii. Mielestämme tämä kertoo, että olimme onnistuneet kuntouttavan puutarhan suunnittelutyön osalta.

Toivomme, että yritys saisi meidän puutarhasuunnitelmamme kautta uusia asiakkaita, jotka nauttivat kuntoutuksesta ja päivätoiminnasta päästen tekemään itselleen tuttuja puuhia parannettuun ympäristöön. Lisäksi toivomme, että suunnitelman avaamisen kautta myös yrittäjä saisi itselleen uusia ideoita ja ajatuksia siitä, miten toimintaa voisi vielä kehittää ja muokata itselleen sopivaksi.

Kehittämisehdotuksena olisi, että puutarhan ollessa kunnolla käytössä, puutarhastatoiminnasta tehtäisiin opinnäytetyön tai tutkimus. Näin vaikuttavuus kuntouttavan puutarhan toiminnasta saataisiin näkyväksi, sekä sen hyödyt asiakkaille ja yritykselle. Toikko ja Rantanen (2009,153) toteavat, että koetun vaikuttavuutta voidaan tutkia osallistamalla asiakkaita sekä yhteistyö kumppa-

neita. Mielestämme tärkeä olisi tutkia, miten asiakkaat kokevat puutarhatyökentelyn ja mitä hyötyjä heille siitä on. Toikko ja Rantanen (2009,164) muistuttavat, että käyttäjät eli toimijat itse suunnittelevat muutoksen toimijälähtöisessä kehittämisessä eikä ulkopuolinen taho. Asiakkaiden huonon kunnon vuoksi, asiakkaiden omaisten osallistaminen tutkimukseen on näkemyksemme mukaan ehdoton, jolloin lopputulos olisi totuudenmukaisempi. Tutkimuksen avulla olisi helpompi perustella yhteistyötahoille puutarhatoiminnan hyödyt asiakkaille sekä toiminnan vaikuttavuus. Tutkimuksen kautta myös markkinointia voisi lisätä ja saada yrityksen asiakasvirtaa suuremmaksi.

LÄHTEET

- Akkanen, A-M. 2014. Puutarhatoiminta työkaluna nuorten mielenterveyskuntoutujien hoidossa – vaikutukset keskittymiskykyyn ja mielialaan. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Pro gradu -työ. WWW- dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45303/Gradu_Akkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 9.7.2019].
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Luovat toiminnalliset menetelmät vanhuksen elämän hallinnan tukena. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatia vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 169–171.
- Eskola, J. 2019. Tolppa-hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto: Lévon instituutin julkaisuja 2019: 143, 77–85. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.9.2019].
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J. & Jonsdottir, I.H. 2017. Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Verkkojlehti. Vsk.14(11), 1-17. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707949/> [viitattu 12.9.2019].
- Green Care Finland ry. 2019a. Green Care menetelmät. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/> [viitattu 25.8.2019].
- Green Care Finland ry. 2019b. Mitä on Green Care? WWW-sivusto. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/> [Viitattu 25.8.2019].
- Green Care Finland ry. 2019c. Luontohoivaa & luontovoimaa. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/> [Viitattu 25.8.2019].
- Green Care Finland ry. 2019d. Voimaa ja hoivaa luonnosta. WWW-sivut. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/> [viitattu 18.8.2019].
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hakonen, S. 2003. Vihreä ympäristö eheyttää. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuureissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 214.
- Harinen, R. 2019. Yrittäjä. Sähköpostiviesti. 15.5.2019. Ruokolahti.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja Kirjoita. 6.-7.painos. Helsinki: Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus, 23-33.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus, 31-37.

Ilmarinen, K. & Salonen, K. 2019. Näkökulmia laadukkaaseen Creen Care- palveluun. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto: Lévon instituutin julkaisuja 2019: 143, 201–209. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.9.2019].

Jankkila, H. (toim). 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C30. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=b48a1dc6-02d9-49d8-8c86-7736398d6d5f> [viitattu 24.9.2019].

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. PDF-dokumentti. Saatavissa: julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf [viitattu 3.9.2019].

Kahilaniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntämien sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto: Lévon instituutin julkaisuja 2019: 143, 52–55. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.9.2019].

Kecman, E. 2019. Hyvän mielen puutarha. Terapiaa kaikille aisteille. Helsinki: WSOY.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kosonen, A. 2013. Green Care-toiminta vanhusten hoidossa ja kuntoutuksessa. Karelia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68359/Kosomaa_Anu.pdf?seq [viitattu 10.9.2019].

Kuusisto, K. 2014. Viheraluista voimaa vanhuuteen. Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Ikäinstituutin raportteja 2014:1. Helsinki: Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/IKIS_Gradu_Kuusisto_Kari.pdf [viitattu 9.9.2019].

Lappalainen, M. 2010. Energia- ja ekologiakäsikirja. Suunnittelu ja rakentaminen. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Leader Suomi. 2019. Suomalaisen Leader-toiminnan menestys resepti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.leadersuomi.fi/fi/suomalaisen-leader-toiminnan-menestysresepti/> [28.9.2019].

Lehmuspuiisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveystoiminnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Lehtinen, E., Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Vilenius, P. & Tuomien, P. 2003. Terveystieteen edistämisen tutkimuksen arviointi. Muutos ja mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:15. PDF-dokumentti. Saatavissa: julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70710/Selv200315.pdf?sequence=1 [viitattu 28.9.2019].

Lemetyinen, A. 2019. Toimintaterapeutti. Haastattelu 15.3.2019. Sipoo.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen Taloustutkimus MTT Kasvu 2014: 20. Helsinki: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 5.8.2019].

Metsämuuronen, J 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Jyväskylä: Gummerus.

Mäntylä, H., Kuusela, M., Kivilehto, S., Korhonen, A., Marjomaa, T., Liski-Markkanen, S., Vainikainen, T., Rappe, E., Jussila, T. & Kuittinen, M. 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista. Työtehoseura ry:n (TTS) julkaisuja 2012:414. Rajamäki: Työtehoseura ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/228578-Asukaslähtöistä-senioriasumista.html> [viitattu 9.7.2019].

Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. Pori: Kehitys Oy

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Julkaisussa J. Hirvonen & T. Skyttä (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palvelujen kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja 2014:28. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1> [viitattu 19.7.2019].

Niva, M. & Tuominen, K. 2005. Benchmarking käytännössä. Itsearviointin työkirja. Hyviä kysymyksiä ja benchmarking -tutkimuksia. Turku: Oy Benchmarking Ltd.

Nurmi, J-E & Ahonen, T & Lyytinen, H & Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

O'Brien, L., Burls, A., Townsend, M. & Ebdon, M. 2010 Volunteering in nature as a way of enabling people to reintegrate into society. *Perspectives in Public Health*. Vsk 131(2), 71-81. Verkkolehti. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.850.9211&rep=rep1&type=pdf> [viitattu 13.9.2019].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: SanomaPro Oy.

Pálsdóttir, A. M., Grahn, P. & Persson, D. 2013. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Vsk 21(1), 56–68. Saatavissa: <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.832794> [viitattu 13.9.2019].

Pesola, K. 2009 Esteettömyysopas: mitä miksi miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. PDF -dokumentti. Saatavissa: www.cultureforall.info/doc/tietopaketti_oppaat/esteettomyysopas.pdf [viitattu 4.9.2019].

Pohjannoro, H. & Taijala B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulun Opettajankoulutuksen kehittämisshanke. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/pohjannoro.hannu.taijala.beata.pdf?sequence=2> [viitattu 6.8.2019].

Rappe, E. 2003. Elvyttävä ympäristö ja sen suunnittelu. Teoksessa Rappe, E., Linden, L & Koivunen, T. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 38–119.

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki: Department of applied biology publication 2005: 24. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf> [viitattu 24.9.2019].

Rappe, E. & Kotilainen, H. & Rajaniemi, J. & Topo, P. (toim.) 2018. Muisti ja ikäystävällinen asuinympäristö. Ympäristöministeriön Ympäristöopas 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf [viitattu 21.9.2019].

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yli-

opisto: Lévon instituutin julkaisuja 2019: 143,37-51. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 8.9.2019].

Rissanen, P.& Kallanranta, T.& Suikkanen, A (toim.). 2008. Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy. 13-91.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Green Spot Media Farml.

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

Sininauhaliitto. 2019. Vihreä Veräjä -hyvinvointia luonnosta. WWW-sivut. Saatavissa:

<https://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luontoavusteisen-toiminnan-vuosi/> [Viitattu 20.8.2019]

Suhonen, L. 2014. Kuntoutuksellisen toiminnan kehittäminen yhteistyössä. Teoksessa Kukkonen, T. (toim.) Ikäosaamista voimalasta. Karelia ammattikorkeakoulun julkaisuja B 2014: 29. Joensuu: Karelian ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://issuu.com/karelia-amk/docs/ikaosaamista-voimalasta> [viitattu 24.9.2019].

Suomi, A. Juusola, M. 2016. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Stenberg, T & Ikäinstituutti. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 29.9.2019].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Kuntoutuksen uudistamiskomitean. Ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:41 PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160273/RAP2017_41.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 3.9.2019].

Toikko, T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Toikko, T. 2012. Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat. Tampere: Tampere University Press.

Tolvanen, M. 2009. Aistien puutarha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuohimetsä, S. & Rantanen, R. 2018. Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhasta. Luonnonvarakeskuksen Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 2018: 16. Helsinki: Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jukuri.luke.fi/handle/10024/541779> [viitattu 9.9.2019].

Tuominen, K. 2012. Tuoksuva puutarha ja parveke. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Tutkimuseettinen neuvottelu toimikunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelutoimikunnan julkaisuja 2019:3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 28.9.2019].

Uosukainen, L. & Hirvonen, J. (2014). Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Julkaisussa J. Hirvonen & T. Skyttä (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palvelujen kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulun vapaamuotoisia julkaisuja. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1> [viitattu 19.7.2019].

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuminen liikkumisesteiselle. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa? Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Whear, R., Thompson Coon, J., Bethel, A., Abbott, R. Stein, K., Garside, R. (2014) What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of the American Medical Directors Association*. Vsk. 15(10), 697–705. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861014003399> [viitattu 8.9.2019].

York, M. & Wiseman, T. 2012. Gardening as an occupation: a critical review. *British Journal of Occupational Therapy*. Vsk. 75(2), 76–84. Verkkolehti. Saatavissa: <http://eprints.brighton.ac.uk/10932/1/York%20Wiseman%20-%202012%20-%20Gardening%20as%20an%20occupation%20a%20critical%20review.pdf> [viitattu 13.9.2019].

LIITTEET

Kuvaluettelo:

Kuva 1. Green Care toiminta kuviona (Green Care Finland ry 2019b)

Kuva 2. Luontohoivan ja luontovoiman eroja (Green Care Finland ry 2019c)

Kuva 3. Kehittämistyön kaavio (Sivula ja Sopanen 2019)

Kuva 4. Asiakkaiden muistelutuokion kuvakollaasista (Harinen 2019)

Kuva 5. Kokonaiskuva kuntouttavan puutarhan suunnitelmasta (Sopanen 2019)

Kuva 6. Pihan sisääntulo (Sopanen 2019)

Kuva 7. Talli, terassi ja tulipaikka (Sopanen 2019)

Kuva 8. Tulipaikka, niitty (Sopanen 2019)

Kuva 9. Puutarhan sisääntulo (Sopanen 2019)

Kuva 10. Pergola tunneli, syreenejä ja omenapuita (Sopanen 2019)

Kuva 11. Polkujen päähän muodostuva alue, jossa kasvulava, kani ja hyöty-puutarha alue (Sopanen 2019)

Kuva 12. Vesielementti sekä keinu (Sopanen 2019)