

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapian koulutusohjelma

Sara Heimonen

Green Care -menetelmien hyödyntäminen fysioterapiassa –  
fysioterapeuttien kokemuksia

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2019**  
**Fysioterapiakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijä  
Sara Heimonen

Nimeke  
Green Care -menetelmien hyödyntäminen fysioterapiassa – fysioterapeuttien  
kokemuksia  
Toimeksiantaja  
Teemu Peuraniemi

**Tiivistelmä**

Green Care -menetelmien käyttö osana kuntoutusta on yleistynyt 2010-luvun aikana myös Suomessa. Kysyntä ja arvostus Green Care -palveluita kohtaan on noussut ja tutkimustyö on antanut painoarvoa tälle kehitykselle. Fysioterapiassa menetelmien hyödyntäminen on kuitenkin vielä suhteellisen vähäistä eikä tutkimusta aiheesta ole kovinkaan paljon.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Green Care -menetelmien erityispiirteitä tällä hetkellä fysioterapiassa. Tavoitteena oli tarkastella kyseistä ilmiötä fysioterapeuttien käytännön kokemusten kautta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Teemu Peuraniemi. Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen toimintamallien mukaisesti. Aineisto kerättiin ensin kyselylomakkeella, josta halukkaat osallistuivat henkilökohtaiseen teemahaastatteluun puhelimitse. Aineisto analysoitiin litteroinnin ja sisällönanalyysin menetelmin. Tulokset esitettiin ja käsiteltiin tutkimuskysymysten valossa opinnäytetyön teoriapohjaan peilaten.

Tulosten mukaan Green Care -menetelmät tuovat monipuolisesti lisäarvoa fysioterapiaan ja ne soveltuvat käytettäväksi laaja-alaisesti eri asiakasryhmien kanssa. Lisäksi saatavilla oleva tieto Green Care -menetelmien käytöstä fysioterapiassa koettiin liian vähäiseksi ja sitä tulisi lisätä erilaisin keinoin. Tutkimus osoitti, että Green Care -toiminnan laajempi jalkautuminen fysioterapiaan vaatisi validia tutkimustietoa aiheesta.

Kieli  
suomi

Sivuja 53  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 6

**Asiasanat**

Green Care -menetelmät, fysioterapia, Green Care



**THESIS**  
**December 2019**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

Author  
Sara Heimonen

Title  
The Use of Green Care Methods in Physiotherapy – Experiences of Physiotherapists

Commissioned by  
Teemu Peuraniemi

#### Abstract

The use of Green Care methods as a part of rehabilitation has become more common in Finland during the 2010s. The appreciation and the demand for Green Care services has increased, and research has supported this development. However, in physiotherapy, the use of these methods is still relatively limited and not a lot of research has yet been conducted on the topic.

The purpose of this thesis was to explore the special features of Green Care methods used in physiotherapy today. The aim was to examine this phenomenon through physiotherapists' practical experience. The thesis was commissioned by Teemu Peuraniemi. The study was conducted in accordance with qualitative research procedures. The data was first collected with a questionnaire and focused telephone interviews were carried among those who expressed their willingness to participate in the study. The data was analysed using transcription and content analysis methods. The results were presented and discussed in the light of the theoretical basis of the thesis.

According to the results, Green Care methods bring a variety of added value to physiotherapy and are applicable to a wide range of different client groups. Additionally, the research revealed that there is not enough information available on the use of Green Care methods in physiotherapy and it should be increased in various ways. The study showed that the wider introduction of Green Care into physiotherapy would require valid research information on the topic.

Language

Finnish

Pages 53

Appendices 4

Pages of Appendices 6

Keywords

Green Care methods, physiotherapy, Green Care

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Green Care.....	6
2.1	Taustateoriat .....	6
2.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	7
2.3	Green Care - määrittely .....	8
2.4	Luontohoiva ja luontovoima .....	11
2.5	Green Care -laatu järjestelmä .....	12
3	Green Care -menetelmät.....	14
3.1	Eläinavusteiset menetelmät .....	14
3.2	Luontoavusteiset menetelmät .....	16
3.3	Terapeuttinen puutarhatoiminta .....	17
3.4	Maatilatoiminta kuntoutuksessa .....	19
4	Green Care fysioterapiassa .....	20
4.1	Fysioterapia kuntoutuksen osana.....	20
4.2	Psykofyysinen fysioterapia.....	22
4.3	Palvelukokonaisuus ja palveluprosessi .....	22
4.4	Green Care -laatu piirteet fysioterapiassa.....	24
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite, tutkimuskysymykset .....	25
6	Opinnäytetyön toteutus.....	26
6.1	Tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteet .....	26
6.2	Laadullinen tutkimus .....	27
6.3	Aineistonkeruu .....	28
6.4	Aineiston analysointi .....	32
6.5	Opinnäytetyö prosessin kuvaus .....	33
7	Tutkimustulokset .....	35
7.1	Kyselylomakkeen tulokset .....	35
7.2	Teemahaastatteluiden tulokset.....	38
8	Pohdinta.....	42
8.1	Johtopäätökset ja tulosten pohdinta.....	42
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	45
8.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	48
	Lähteet.....	49

### Liitteet

Liite 1	Kyselylomakkeen saatekirje
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Teemahaastattelun runko

# 1 Johdanto

Teknologian käyttö, kaupungistuminen ja teollistuminen aiheuttavat yhä enemmän masennusta, ahdistuneisuutta sekä ongelmia sosiaalisissa tilanteissa ja taidoissa. Tämän vuoksi tutkimus luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden merkityksestä on kasvanut viime vuosikymmenen aikana. (McHugh 2018, 6; Soini & Vehmasto 2014, 8.) Luonnon etäännyessä ihmisistä siitä tulee niin sanottu ”harvinaisuus” ja kaivattu voimavara (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 7, 8). Tämä on antanut Green Care -palveluntuottajille mahdollisuuden kehittää ja kasvattaa toimintaansa Suomessa 2010-luvulla yhä enemmän (Luonnonvarakeskus 2019a & 2019b).

Tämä opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisen opinnäytetyön toimintatapojen mukaisesti. Työn tarkoituksena oli kartoittaa Green Care (GC) -menetelmien erityispiirteitä fysioterapiassa. Tavoitteena opinnäytetyössä oli tarkastella ilmiötä fysioterapeuttien näkökulmasta, heidän käytännön kokemustensa kautta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Teemu Peuraniemi, joka on urallaan työskennellyt aktiivisesti Green Care -toiminnan parissa. Päädyin kyseisen aiheen tutkimiseen, koska näen ihmisen psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena ja mielestäni Green Care -menetelmillä voidaan vaikuttaa kyseisen kokonaisuuden eri osa-alueisiin.

Aiheeseen syventymiseen vaikutti se, että aiempaa tutkimustietoa Green Care -toiminnasta fysioterapiaan kohdennettuna löytyi todella vähän. Opinnäytetöitä löytyi jonkin verran erilaisten hankkeiden ja yksittäisten toteutusten kautta, ja siksi ilmiö oli kiinnostava. Green Care Finland (2019h) mukaan fysiologista kuntoutusta tarjoavia Green Care -laatumerkin omaavia yrityksiä on 12, mutta Green Care Finland toimiston (2019) mukaan heille rekisteröidyistä toimijoista vain 6 on ilmoittanut tarjoavansa juuri fysioterapiaa. Fysioterapeutit voivat kuitenkin hyödyntää Green Care -menetelmiä työssään myös ilman laatumerkkiä, ja tällöin myös heidän osuuttaan tällä tutkimuksella pyrittiin selvittämään.

Tietoperustaan on koottu teoriataustaa Green Care -toiminnasta sekä sen piirteistä fysioterapiassa tällä hetkellä. Lisäksi siinä on avattu psykofyysisen fysioterapian perusteita ja lähestymistapoja.

## **2 Green Care**

Tässä luvussa on käsitelty Green Care -toiminnan taustateorioita ja luonnon hyvinvointivaikutusten merkitystä ihmiselle. Lisäksi on avattu Green Care -käsitettä ja sen vaatimia erityispiirteitä. Lopuksi on tuotu esiin luontohoivan ja luontovoiman määritelmiä sekä eroavaisuuksia.

### **2.1 Taustateoriat**

Green Care käsitteenä on noussut Suomessa ensimmäisen kerran esiin 2006 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa. Käsitteen ollessa Suomessa suhteellisen uusi, on luonnon hyvinvointivaikutuksia kuitenkin hyödynnetty jo pitkään sosiaalisen kasvatuksen ja kuntoutuksen välineenä. Green Care -käsitteen määrittely auttaa jäsentämään kyseisiä palveluita ja niiden eri muotoja Suomessa. Erityisesti viimeisen 10 vuoden aikana Green Care -toiminnan asema on kasvanut erilaisten hankkeiden, sosiaalisen median ja alan toimijoiden verkostoitumisen kautta. (Soini & Vehmasto 2014, 8.) Merkittävänä edistysaskeleena vuonna 2010 perustettiin Green Care Finland Ry järjestö, joka toimii GC-palveluiden kehittämisen, verkostoitumisen sekä koulutuksen parissa. Järjestön jäsenet ovat kehittämis-, tutkimis- ja koulutusorganisaatioiden edustajia sekä alan yrittäjiä. Järjestön nettisivuilla on kattavasti tietoa Green Care -toiminnasta, alan tutkimuksista, toimijoista sekä toiminnan laatuvaatimuksista ja eettisyysperiaatteista. (Soini & Vehmasto 2014, 18.)

Green Care -toiminnan taustalla vaikuttavat ympäristöpsykologia suuntaviivat. Ympäristöpsykologia on ihmisen ja luonnon välisiä vuorovaikutussuhteita selvittävä tieteenala, jossa ihminen nähdään yhteisöllisenä toimijana, jonka ominaispiirteitä ympäristö ja omat kokemukset yhdessä muovaavat. (Green Care Finland 2019c).

Ympäristöpsykologinen tutkimus keskittyy erityisesti luonnon elvyttävyyden kautta saavutettaviin vaikutuksiin yksilön hyvinvoinnissa, terveydessä sekä elämänhallinnan eri osa-alueilla (Salonen 2010, 21–22).

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian alalaji, jossa ihminen ja luonto nähdään toistensa hyvinvointiin vaikuttavina kokonaisuuksina ja niiden yhteyttä pyritään vahvistamaan kestävä kehityksen toimintamalleja suosien (Green Care Finland 2019b; Green Care Finland 2019c). Ekopsykologisen ajattelun mukaan ihmisen erkaantuminen luonnosta nähdään yksilön hyvinvoinnin riskitekijänä. Tärkeänä asiana kyseisessä arvosuuntauksessa pidetään yksilön ja luonnon suhteen vaalimista sekä sen tietoista arvostamista. Ajatuksena on, että ihmisen suojellessa ympäristöä se suojelee ihmistä. (Salonen 2010, 82.) Luontosuhde muotoutuu lapsuudesta alkaen, jolloin ihminen tutustuu omaan ympäristöönsä ja sen eri ulottuvuuksiin. Sen muotoutumiseen vaikuttaa yksilön suhtautuminen ympäristön ärsykkeisiin ja se muotoutuu osaksi yksilön identiteettiä. (Korpi 2018, 3.)

Lisäksi on lukuisia psykofyysisiä teorioita, jotka selittävät luonnon hyvinvointivaikutuksia ja niiden erityispiirteitä. Tällaisia ovat esimerkiksi teoria tarkkaavuuden elpymisestä luontoympäristöissä (Kalpan 1995, 169) sekä teoria kuormituksesta seuraavasta stressistä psykofyysisestä elpymisestä luontoympäristöjen avulla (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson, 1991). Molempien teorioiden mukaan luonnon elvyttävyys edistää eri ärsykkeiden aiheuttamien stressioireiden tai tarkkaavuudesta seuranneen uupumuksen lievittymistä luontoympäristöissä, rakennettuja kaupunkiympäristöjä paremmin (Salonen 2010, 24–25).

## **2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset**

Luonnon positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tiedetty jo kauan Euroopan maissa. Tämä on näkynyt esimerkiksi mielisairaaloiden perustuspaikoissa, jotka ovat sijoittuneet kauniisiin luontoympäristöihin. Lisäksi puutarha- ja maataloustöiden rooli suomalaisten arjessa oli huomattavasti suurempi 50 vuotta sitten kuin nykyaikana. (Soini, Ilmarinen, Yliviikari & Kirveennummi 2011, 320.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset toteutuvat sen elvyttävyyden kautta erilaisin vaikutuksin. Elvyttävyys perustuu sekä psykologisten että fysiologisten stressioireiden helpottamiseen tai tarkkaavuuden kohdistamisesta seuranneen uupumisen vaikutusten lieventymiseen. (Pasanen & Korpela 2015, 5-6.) Tämänkaltaiset stressioireet ja tarkkaavaisuuden täytyminen lukuisista ärsykkeistä arjessa ovat hyvin yleisiä teknologisoitumisen, hektisyyden sekä tehokkuuden korostumisen seurauksena. Luontoympäristöjä hyödyntämällä voidaan näitä oireita lieventää ja jaksaa paremmin niiden keskellä. (Soini & Vehmasto 2014, 8.) Korpela (2010) ym. tutkimuksen mukaan, kaupunkilaisten elpymiskokemukset olivat voimakkaimpia yksilöiden mielipaikoissa, jotka sijoittuivat erityisesti vesistöjen, liikuntamaastojen tai metsien alueille.

Luonnossa liikkuminen edistää psyykkistä terveyttä vaikuttaen sitä kautta myös fyysiseen hyvinvointiin. Sen on tutkittu laskevan stressitasoja, nostavan mielialaa ja toimintakykyä eri osa-alueillaan, vähentävän kuolleisuutta ja sairastavuutta sekä helpottavan tunteiden säätelyä ja itsetuntoa. (Salonen 2010, 25–26; Pasanen & Korpela 2015, 5.) Kyseiset vaikutukset on huomattu erityisesti tutkimalla yksilöiden omaa kokemusta hyvinvoinnistaan ja luontoliikunnan vaikutuksista siihen sekä tyytyväisyydestä omaa elämäänsä kohtaan (Pretty, Griffin, Peacock, Hine, Sellens & South 2005). Luonnon on todettu vaikuttavan positiivisesti erityisesti yksilön subjektiiviseen kokemukseen henkilökohtaisesta henkisestä kasvusta ja hyvinvoinnista. Tämä tarkoittaa, että ihminen kokee tuntevansa itsensä ja omat voimavaransa paremmin sekä olevansa mahdollinen vaikuttaja oman itsensä kehityksessä. (Pritchard, Richardson, Sheffield & McEwan 2019.)

### **2.3 Green Care - määrittely**

Green Care on laaja käsite, jolla tarkoitetaan erilaisia tapoja toteuttaa terveys- ja hyvinvointipalveluita luontoa, eläimiä ja maatiloja hyödyntäen. Siinä korostuvat yhteisöllisyys, luonto sekä toiminnallisuus vuorovaikutuksessa keskenään. (Luonnonvarakeskus 2019b; Soini & Vehmasto 2014, 10.) Toiminta on pitkäjänteistä ja yksilön voimavaroja elvyttävää sekä vahvistavaa työtä. (THL 2019a; Salonen 2010, 8-9).

Menetelmiä voidaan käyttää viemällä asiakkaat erilaisiin luonnon voimavaroja hyödyntäviin ympäristöihin tai tuomalla kyseisiä voimavaroja kaupunkiympäristöihin asiakkaiden luokse, jos luontoon pääsy on estynyt (THL 2019a; Green Care Finland 2019c).

Green Care -toiminnan perustana toimivat osallisuus, kokemuksellisuus ja luontoperustaisuus. Osallisuus perustuu vuorovaikutukseen toisten ihmisten, luonnon tai eläimen kanssa toimiessa. Osallisuutta tuetaan antamalla asiakkaan työstää toiminnassa omaa näkökulmaansa tavoitteiden asettelusta reflektointiin asti pohtien omaa kehittymistään myös matkan varrella. Tämä tukee hänen itsetuntemustaan ja osallisuuden tunnetta omassa elämässään sekä sosiaalisissa suhteissa ja niiden laadussa. Kokemuksellisuus syntyy toiminnasta, jota ympäristön avulla tehdään. Se voi olla ohjattua toimintaa tai pelkästään ympäristön aistimista ja havainnointia. Luonto mahdollistaa useita aisteja stimuloivia kokemuksia, jotka voivat sekä rauhoittaa että aktivoida. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Luonnonvarakeskus, Green Care Finland, THL. 2018, 4, 10.)

Kokemuksellisuuden kautta yksilölle syntyy yhteys niin luonto- kuin sosiaaliseen kontekstiin mahdollistaen osallisuuden tunteen vahvistumisen. Luontoperustaisuus on koko Green Care -toiminnan taustalla. On tärkeää suunnitella yksilön ominaisuuksien ja tavoitteiden perusteella ohjattu luontokokemus, joka rakentuu kyseisten piirteiden sekä ympäristön mahdollisuuksien vuorovaikutuksessa. Olennaisinta on luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen yksilön luontokokemuksen kautta lisäten hänen osallisuuttaan prosessin aikana. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 9.)

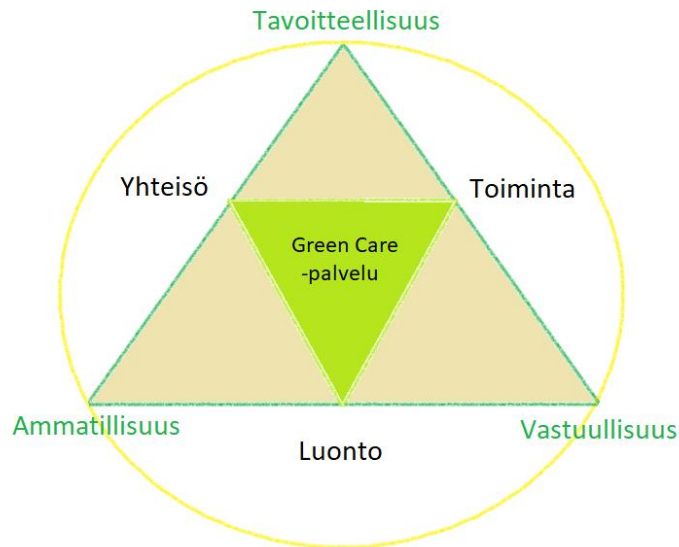
Green Care -toiminta tapahtuu kolmen periaatteen keskiössä (Kuvio 1), jotka ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Vehmasto 2014b, 3; Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 4). Ammatillisuus koostuu kyseisen toiminnan eri osien kattavasta osaamisesta ja tietotaidosta. Palveluntarjoaja voi tarvittaessa yhdistää useamman eri ammattilaisen osaamisen yhdeksi GC-palvelukokonaisuudeksi. Osaamiseen puolestaan sisältyvät luontoperustaisten

menetelmien perusteiden osaaminen ja toteutus, vaadittava ammattitaito tuotettuun palveluun nähden sekä tarvittava ohjauskokemus ja asiakaskohtaamisen taidot. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 12; Luonnonvarakeskus & THL 2017, 23.)

Toiminnan tavoitteellisuus merkitsee sitä, että sen suunnittelu ja toteutus tehdään yksilön tarpeiden sekä palvelukokonaisuuden piirteiden mukaan. Tavoitteet kirjataan ja niiden saavuttamista seurataan toiminnan edetessä. Se mahdollistaa tuloksellisen ja laadukkaan, asiakaslähtöisen toiminnan. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 11; Soini & Vehmasto 2014, 14.)

GC-toiminnan vastuullisuus rakentuu Green Care Finland Ry:n laatimien eettisten periaatteiden, yrityksen toiminnan arvojen ja laadun kolminaisuudesta. Vastuullinen toimija huomioi toiminnassaan yhteiskunnan, yksilön sekä yhteisön edun ja hyvinvoinnin. Toiminnan on oltava johdonmukaista ja pitkäjänteistä tuoden kulttuurista, sosiaalista sekä ekologista lisäarvoa asiakkailleen. Green Care -toiminnalle ei ole asetettu sitä määrääviä lakeja, mutta eettisten periaatteiden lisäksi sitä ohjaavat eri ammattialojen lait ja määräykset toimintamuodosta riippuen. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 14; Soini & Vehmasto 2014, 14.)

Green Care -toiminnassa sille asetettujen eettisten ohjeiden lisäksi toimintaan liittyvät sen toteuttajien ammattialaa koskevat lait ja määräykset toteutustapojen ja ympäristöjen perusteella. Esimerkiksi luontoavusteisen terapian toteuttamista määräävät lait potilaan oikeuksista, velvollisuuksista sekä terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Palveluntuottamista ja laatua ohjaavat myös omat lakinsa, kuten laki palveluntuottamisesta ja asiakkaan oikeuksista ja velvollisuuksista. (Lääperi & Puromäki 2014, 63.) Lisäksi eläinavusteisessa toiminnassa on huomioitava myös eläintä koskevat lait ja määräykset, kuten eläinsuojelulaki (247/1996) (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 18).



Kuvio 1. Green Care -toiminnan peruselementit (Green Care Finland 2019a mukailten).

#### 2.4 Luontohoiva ja luontovoima

Luontohoiva ja luontovoima ovat Green Caren alakäsitteitä, jotka jakavat toimintaa käytettävien menetelmien, kohderyhmien sekä toiminnan tavoitteiden perusteella (Kuvio 2). Luontohoiva käsittää kuntouttavan, hoivaavan ja hoitotoiminnan, jossa kohderyhmä tarvitsee jonkinlaista avustusta tai tukea. Sen tarkoituksena on fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen asiakkaiden kuntoutumisen edistämiseksi. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Luonnonvarakeskus, Green Care Finland, THL 2018, 8.) Luontohoivaa toteuttavalla henkilöllä on oltava sosiaali- ja terveysalan ammattitutkinto tai hänen on työskenneltävä yhteistyössä sellaisen ammattihenkilön kanssa, jolla tämä tutkinto on. Luontohoivan asiakasryhmiä ovat esimerkiksi mielenterveysongelmaiset, pitkäaikaistyöttömät, päihderiippuvaiset tai syrjäytyneet nuoret. (Luonnonvarakeskus 2019b; Luonnonvarakeskus & THL 2017, 8.) Luontohoivan palveluiden järjestäminen on julkisen sektorin vastuulla. Palveluita tuottavat sekä julkisen että yksityisen sektorin toimijat, ja asiakasryhmät koostuvat julkisten palveluiden ostajista. Palvelua ohjaavat sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö ja Green Care -toiminnan eettiset periaatteet. (Vehmasto 2014a, 31–32.)

Luontovoiman palvelut koostuvat erilaisista luontoavusteisista voimaannuttavista harrastus-, kasvatus- sekä hyvinvointipalveluista (Vanhustyön keskusliitto 2019).

Toiminta on luontohoivan palveluihin nähden vapaamuotoisempaa, eivätkä sosiaali- ja terveydenhuollon lait välttämättä koske toimintaa. Toiminnassa on huomioitava palvelutoimintaa koskevat lait ja määräykset, esimerkiksi kuluttajansuojalaki, toiminnan erityispiirteiden määräämällä tavalla. Myös asiakkaan oikeudet ja velvollisuudet ovat osa luontovoiman palveluita. Palveluita tuottavat yksityiset toimijat ja yrittäjät, ja asiakaskunta koostuu yksityishenkilöistä tai ryhmistä, jotka hakeutuvat itse palveluiden piiriin. (Luonnonvarakeskus & THL 2017, 8.) Tällaista toimintaa ovat muun muassa voimaannuttava hevostoiminta, ympäristökasvatus tai luontoavusteinen toiminta erilaisissa tarkoituksissa (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Luonnonvarakeskus, Green Care Finland, THL 2018, 8-9).



Kuvio 2. Luuntohoiva- ja luontovoimapalveluiden jaottelua (Luonnonvarakeskus & THL 2017).

## 2.5 Green Care -laatu järjestelmä

Kaikkien palveluidentarjoajien osalta laadunvalvonta on tärkeä asia yrityksen toiminnan ja palvelun kehittämisen kannalta. Se vahvistaa toiminnan selkeyttä ja antaa asiakkaille kattavan kuvan palvelukokonaisuudesta ja sen mahdollisuuksista. Green Care

-palveluiden yleistyessä Suomessa on sen laatumääräysten eteen tehty töitä erityisesti 2010-luvulla MTT:n ja THL:n toimesta. Laadun tarkkailussa apuna voi käyttää laatukäsikirjaa, henkilökunnan omavalvontaa sekä esimerkiksi asiakaskyselyitä palvelun piirteistä ja tasosta. Suomessa GC-toiminnan laatua on käsitelty yhtenä teemana vuosittaisilla Green Care -päivillä, jossa alan toimijat ovat päässeet vaikuttamaan sen kehittämiseen. (Salovuori 2014, 93.)

Tärkeänä osana laadullisen Green Care -toiminnan toteutumisessa ovat ammatillinen osaaminen, turvallisuus sekä jatkuva palvelun kehittäminen uusimman tutkimustiedon valossa. Palvelun toteuttajalla on oltava vaadittava ammatillinen pätevyys, sekä sujuvat ohjaamis- ja vuorovaikutustaidot suhteessa toimintaan. Lisäksi on huomioitava niin asiakkaan, ympäristön, mahdollisen eläimen kuin itse ohjaajan turvallisuus. Nämä riskitekijät ja mahdolliset vaaratilanteet ja niissä toimiminen kirjataan turvallisuussuunnitelmaan, joka tehdään ennen toiminnan aloittamista. Siinä huomioidaan myös mahdolliset toimintarajoitteet, apuvälineet tai niiden tarve. (Salovuori 2014, 32–33.)

Green Care -palveluita tarjoavien yritysten ja toimijoiden on mahdollista hakea GC-laatu-merkkiä. Laatu-merkkien avulla pyritään vahvistamaan GC-toiminnan asemaa Suomessa sekä tehostamaan laadunvalvontaa. Kyseinen toimintamalli lisää Green Care -palveluiden kysyntää ja tunnettavuutta antamalla sille tilaa kasvaa. (Luonnonvarakeskus 2017.) Laatu-merkillä voidaan taata asiakkaille vastuullinen ja asiakaslähtöinen toiminta, joka palvelee heidän tavoitteitaan kunnioittaen samalla ympäristön ja eläinten oikeuksia. Todenne palvelun laadusta antaa konkreettisen ja ammattimaisen kokonaiskuvan yrityksen toiminnasta, jonka avulla asiakkaat erottavat palvelun ”ei valvotusta” toiminnasta. (Green Care Finland 2019d.)

Luontohoivalle ja Luontovoimalle on jaoteltu omat laatu-merkit, jotka määrittävät yrityksen toiminnan mukaan (Luonnonvarakeskus 2017). Merkki toimii valttikorttina yrityksen tai toimijan palveluiden markkinoinnissa. Merkin laatuvaatimukset perustuvat toiminnan eettisyyteen ja vastuullisuuteen kaikkia osapuolia kunnioittavasti sekä luontohoivan toimintaperiaatteiden osaamiseen teoriassa ja käytännössä. Green Care Finland ry:n tavoitteena on, että tulevaisuudessa Green Care -laatu-merkki huomioitaisiin kilpailutuksessa. (Green Care Finland 2019d.)

Laatumerkit myöntää Green Care -lautakunta, ja Green Care Finland ry vastaa niistä. Laatumerkit ovat maksullisia, ja hinta määräytyy hakijoiden määrän mukaan. Laatumerkkiä voi hakea joko yksittäiselle palvelulle tai palvelukokonaisuudelle. Merkin saamiseksi on täytettävä hakemus, joka edellyttää Green Care -laatutyökirjan täyttämistä ja turvallisuussuunnitelman laatimista. Laatutyökirja sisältää GC-osaamisen todentamisen sekä hakijan aiemman koulutustaustan kuvaamisen suhteessa yhteistyökumppanin osaamiseen. Vaadittava osaaminen sisältää teoreettisen osaamisen GC-perusteista ja kuvauksen käytännön toiminnasta. (Green Care Finland 2019e.)

### **3 Green Care -menetelmät**

Tässä luvussa on esitelty erilaisia Green Care -toiminnassa hyödynnettäviä menetelmiä, ja niiden pääpiirteitä. Toiminnassa käytettävät menetelmät valitaan osaamisen, ammattilaisten sekä asiakkaan tarpeen mukaan (Green Care Finland 2019a). Näitä menetelmiä voidaan toteuttaa eri luonto- ja maatilaympäristöissä. Green Care -menetelmiksi luetaan erilaiset terapiat, kuten puutarha- ja metsäterapiat, ekopsykologinen tunnetaitokasvatus sekä erilaiset eläinavusteiset toiminnot, kuten ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai kaverikoira-toiminta. (Green Care Finland 2019a; Hautamäki ym. 2018, 6.) Tämä luku on jaoteltu menetelmiin, jotka käsittelevät eläin- ja luontoavusteisuutta, puutarhaterapiaa sekä maatilakuntoutuksen menetelmiä.

#### **3.1 Eläinavusteiset menetelmät**

Eläinavusteisilla menetelmillä tarkoitetaan hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa, jossa eläin toimii jollain tapaa avustavassa roolissa. Eläinten kanssa toimiminen sekä rentouttaa ja tuo mielihyvää, että vahvistaa sosiaalisuutta. (Hautamäki ym. 2018, 5.) Eläin ei tuomitse ihmistä ulkoisten tai sosiaalisten seikkojen vuoksi, mikä antaa ihmiselle mahdollisuuden lähestyä sitä täysin omana itsenään (Green Care Finland 2019f). Eläimen tuominen osaksi terapiaa on todettu parantavan elämänlaatua sekä vähentäneen tautien

negatiivisia oireita (Koukorikos, Georgopoulou, Kourkouta & Tsaloglidou 2019, 1898, 1903).

Eläinavusteisten menetelmiä on hyödynnetty esimerkiksi erilaisten kehityshäiriöiden sekä neuropsykiatristen häiriöiden ja oppimisvaikeuksien hoidon tukena. Näiden menetelmien on tutkittu motivoivan erityisen hyvin lasten ja nuorten sitoutumista kuntoutukseen, ja jopa vauhdittavan terapiaprosessia. (Hautamäki 2018). Myös aikuisilla muistisairauksien, päihde- ja mielenterveysongelmien sekä autismitilaiden kuntoutuksessa terapian vaikuttavuutta voidaan tutkitusti tehostaa eläinten avulla. Sen vaikutukset näkyvät muun muassa sosiaalisten taitojen, tunteiden hallinnan sekä kognitiivisten toimintojen parantumisena. (Koukorikos ym. 2019, 1903.) Suomessa Kela korvaa eläinavusteisen terapian osalta ainoastaan ammattilaisen suositteleman ratsastusterapian, jossa asiakaskunta koostuu pääosin CP-vammaisista sekä MS-tautia sairastavista (Luonnonvarakeskus 2018, 18).

Eläinavusteiset menetelmät voidaan jakaa eläinavusteiseen toimintaan, terapiaan ja kasvatukseen. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi kaverikoira-toiminta sekä muu iloa antava ja elämänlaatua parantava toiminta. Siinä toiminnalle ei aseteta yksilöllisiä tavoitteita, kuten kasvatus- ja terapiatoiminnassa, ja se on yleensä vapaaehtoistoimijoiden tarjoamaa palvelua. Eläinavusteinen kasvatusta on tavoitteellista toimintaa, jossa ammattipedagogi edistää oppimista eläimen avulla. Eläinavusteisuus terapiassa tarkoittaa terveydenhuollon ammattilaisen suunnittelemaa, tavoitteellista ja strukturoitua hyvinvointia tukevaa toimintaa. Sen tavoitteena on keskittyä toimintakyvyn eri osa-alueisiin kuten sosiaaliseen, kognitiiviseen tai fyysiseen toimintakykyyn sekä tunteiden hallintaan. (Hautamäki ym. 2018, 6.)

Eläinavusteisessa toiminnassa on aina huomioitava kolme osapuolta: asiakas, eläin ja toiminnan ohjaaja. Eläin tuo omat erityispiirteensä toimintaan, jotka on osattava hoitaa lain nimissä mahdollistaen jokaiselle toiminnan osapuolelle turvallinen osallistuminen. Ennen toiminnan aloittamista on varmistettava eläimen ja asiakkaan yhteensopivuus ja tarvittaessa vaihdettava terapiamuotoa, jos jokin seikka yhteistyön estää. Asiakkaan osalta huomioitavia asioita ovat esimerkiksi allergiat, aiemmat kokemukset eläinten kanssa, oma toiminta ja käytös sekä mahdolliset pelot, jotka tilanteeseen voivat vaikuttaa. Eläinavusteisessa toiminnassa vaikuttaa myös sen toteutusympäristö ja sen soveltuvuus

asiakkaalle. Esimerkiksi hevostallilla voi olla mahdotonta liikkua joillakin pyörätuoleilla tai saada sinne kaikkia tarvittavia apuvälineitä. (Lääperi & Puromäki 2014, 74–75.)

Eläimen osalta toimintaan tulevat mukaan lait ja määräykset, joiden mukaan sitä on kohdeltava. Ohjaajan on tunnettava eläinsuojelulainsäädäntö, eläintä on käytettävä lääkärintarkastuksessa säännöllisin väliajoin ja ohjaajalla on oltava kattava tietotaito sekä kokemus kyseisen eläimen hoidosta. Lisäksi eläintä on hoidettava hyvin niin toiminnassa kuin sen vapaa-ajallakin. Turvallisuussuunnitelmaan kirjataan myös eläintä koskevat mahdolliset riskitilanteet ja niissä toimiminen ja hankitaan asiakkaalle tarvittavat varusteet eläintoimintaa varten. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Luonnonvarakeskus, Green Care Finland, THL. 2018, 18.)

### **3.2 Luontoavusteiset menetelmät**

Luontoavusteisia menetelmiä ovat luonnon ja ihmisen välistä vuorovaikutusta hyödyntävät menetelmät ja toimintamallit. Toiminta suunnitellaan sen tavoitteiden pohjalta hyödyntäen juuri tarvittavaa ympäristöä ja siihen liitettyjä tehtäviä. (Green Care Finland 2019c.) Luontoavusteisia menetelmiä ovat esimerkiksi ekopsykologiset tehtävät, päihde- ja mielenterveyskuntoutus luonnossa, tavoitteellinen luontoliikunta sekä seikkailukasvatus (Lääperi & Puromäki 2014, 78; Soini & Vehmasto 2014, 12). Luontoympäristössä toiminnan toteuttamisen lisäksi luontoelementtejä voidaan tuoda myös ihmisten luokse osaksi toimintaa, esimerkiksi erilaisin luontokappaleiden tai videoiden ja kuvien kautta. Kyseiset elementit antavat asiakkaille erilaisia aistiärsyksiä, jotka herättävät yksilöllisiä tunnetiloja ja mielikuvia omiin kokemuksiin ja ajatusmalleihin pohjautuen. (Green Care Finland 2019c.) Tällaisia ärsyksiä voivat olla esimerkiksi saunavastan tuoksu, kuusen pistelevät neulaset, lintujen laulu tai pehmeä sammal varpaiden alla.

Luontoavusteisien menetelmien ja harjoitteiden toteutusympäristönä toimii parhaiten metsäinen ympäristö, jossa on mahdollisesti myös vesistöä. On tärkeää, että toimintaympäristö on laaja ja mahdollisimman kaukana häiriötekijöistä, kuten autojen melusta tai kaupungin saasteiden hajuista, ja myös elektroniikkalaitteet on syytä sulkea. (Salonen 2010, 85.)

Ekopsykologisissa harjoitteissa keskitytään luonnon avulla heränneisiin uusiin ratkaisuihin ja näkökulmiin yksilön kognitiivisissa toiminnoissa. Niillä pyritään tavoitteiden mukaisesti esimerkiksi rentoutumaan tai vahvistamaan yksilön omia voimavaroja hänen elämässään. (Green Care Finland 2019c; Soini & Vehmasto 2014, 12.) Ekopsykologisten harjoitteiden kautta pyritään olemaan läsnä itsensä ja luonnon kanssa. Olennaista on keskittyä luonnon herättämiin tuntemuksiin omassa kehossa ja mielessä, sekä sulkea muut arjen asiat ja kiireet mielestä. Harjoitteet ovat hyvä keino oman itsen tutkiskelussa ja omien ajatusten selvittämisessä sekä käsittelyssä. (Salonen 2010, 86–88.)

Luontoavusteisten menetelmien käytössä on huomioitava ympäristö, osallistuja sekä ohjaaja. Turvallisuussuunnitelmaan laaditaan riskiarviot mahdollisista vaaratilanteista ja niissä toimimisesta huomioiden ympäristön tuottamat haasteet toiminnalle. Osallistujan erityistarpeet on selvitettävä etukäteen ja varauduttava tarvittavin apuvälinein ennen toiminnan aloitusta. Toiminnan sijoituessa luontoon on noudatettava ympäristön suojelua koskevia lakeja ja määräyksiä, kuten jokamiehenoikeutta ja -velvollisuuksia. Ympäristöä ei roskata tai vahingoiteta toiminnan yhteydessä. (Luonnonvarakeskus & THL 2017, 35.)

### **3.3 Terapeuttinen puutarhatoiminta**

Puutarha ja viherympäristöt ovat tärkeä elementti ja harrastus lukuisille suomalaisille. Tutkitusti noin miljoona suomalaista harrastaa puutarhanhoitoa, minkä lisäksi suuri osa ihmisistä saa mielihyvää viherympäristöissä oleilusta. Puutarhanhoito voi olla ympärivuotinen harrastus, joka mukailee vuodenaikojen vaihtelua. (Salovuori 2014, 23.) Tähän perustuva terapeuttinen puutarhatoiminta on tavoitteellista toimintaa, jossa puutarha toimii joko toiminnan kohteena tai sen ympäristönä. Toimintaa ohjaa ja valvoo sosiaali- ja terveystieteiden ammattilainen, ja toiminnan tarkoitus on tukea asiakkaan kuntoutumista. (Green Care Finland 2019g.)

Puutarhan käyttö hyvinvoinnin tavoittelussa on moniulotteinen hyödynnettäväksi erilaisiin työskentelytapoihin. Puutarhaa voi toteuttaa kuntouttavana työtoimintana,

virkestystoimintana tai terapeuttisena puutarhatoimintana. Tutkimusten mukaan tällainen toiminta ja viheralueilla oleilu vaikuttavat positiivisesti esimerkiksi asiakkaiden itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin sekä itsenäisempään elämään ja elämänhallintaan. (Green Care Finland 2019g; Salovuori 2014, 23.) Menetelmän on todettu laskevan stressiä ja ahdistusta, lisäävän motivaatiota ja osallistumista sekä pienentävän painoindeksiä. Tuloksia on saatu myös puutarhatoiminnan keskittymistä parantavista vaikutuksista, joita on hyödynnetty esimerkiksi erilaisissa koulutusympäristöissä. (McHugh 2018, 2-4; Soga, Gaston & Yamaura 2017.) Toiminnallisella terapialla puutarhoissa on lisäksi edistäviä vaikutuksia motorisiin taitoihin, tasapainoon, koordinaation sekä kestävyyteen. Toiminta on siis kokonaisvaltaista vaikuttaen useaan terveyden osa-alueeseen ja niiden väliseen yhteistoimintaan (Akkanen 2014, 14–15).

Puutarhatoimintaa on hyödynnetty kuntoutuksen tukena useiden eri kohderyhmien toiminnassa. Tutkitusti toiminnasta ovat hyötynneet muun muassa ikääntyneet, autismi- ja syöpäpotilaat, muistisairaat, kodittomat, mielisairaat sekä useat muita diagnooseja omaavat potilaat. Terapeuttisen puutarhatoiminnan lisäksi on kiinnitetty yhä enemmän huomiota viheralueiden ja pihojen suunnitteluun, korostaen niiden tuomia hyvinvointivaikutuksia. Vanhainkodeissa, mielisairaaloissa ja vankiloissa on esimerkiksi rakennettu pihoja sekä kasvihuoneita näitä vaikutuksia hyödyntäen. Viheralueiden suunnittelussa on huomioitava tarkasti kohderyhmän tarpeet, toiveet ja tavoitteet, joita ympäristöllä halutaan saada aikaan sekä se, millaista toimintaa siellä halutaan toteuttaa. (McHugh 2018, 4–6; Salovuori 2014, 25.)

Suomessa erottuvat selkeästi neljä vuodenaikaa, joista jokaisessa on omat vaiheensa puutarhanhoitoa ja kasvien elinkaarta ajatellen. Monissa hoivakodeissa ja laitosympäristöissä on suunniteltu tai otettu käyttöön omiin tarpeisiin sovellettu vuosikello, jossa puutarhatoiminta on eritelty vuodenaikoja mukailevaksi. Esimerkkinä tästä ovat sadonkorjuu syksyllä ja rairuohon istuttaminen pääsiäisenä. Tämänkaltainen aikasidonnaisuus tukee aikaorientoitumista erityisesti niillä asiakkailla, joilla se on huomattavasti heikentynyt, kuten esimerkiksi muistisairailta. Kyseisiä vuosikelloja voidaan hyödyntää muutenkin Green Care -toimintaa suunniteltaessa, ja ne auttavat esimerkiksi välineiden hankkimisessa ja aikatauluttamisessa. (Salovuori 2014, 30–31.)

Salovuoren (2014, 34–35) mukaan puutarhatoimintaa suunniteltaessa ammattilaisen on huomioitava asiakkaan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, jotka kyseiseen toimintaan vaikuttavat, esimerkiksi asiakkaalle sopivat istutus- ja toimintakorkeudet, mahdolliset allergiat tai aurinkoherkkyys. Myös ympäristö on luotava näihin tarpeisiin sopivaksi, kuten sateen ja tuulensuojat, sekä sopivien kasvien valinta paikan olosuhteisiin nähden.

### **3.4 Maatilatoiminta kuntoutuksessa**

Maatilat tuottavat uudenlaisia palveluita elintarviketoiminnan ohella vastaten ihmisten kasvavaan kysyntään Green Care -palveluiden osalta. Näitä toimintakokonaisuuksia ja palveluita kutsutaan Suomessa ”hoivamaataloudeksi”. Toiminnan tarkoituksena on maatilantaimien, kuten eläinten, luonnon, ympäristön sekä maataloustöiden tavoitteellinen ja tietoinen hyödyntäminen ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Maatila antaa lisäarvoa ja uusia mahdollisuuksia hoiva- ja kasvatuspalveluille tarjoten vaihtoehtoisia metodeja niin palveluntarjoajille kuin asiakkaillekin. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveennummi, Kivinen, Partamäki, Rantamäki-Lahtinen, Soini 2009, 7.)

Maatiloilla tekeminen jakautuu vuodenaikojen mukaisesti, jolloin eritasoista työtä löytyy monipuolisesti ympäri vuoden (Salovuori 2014, 68).

Maatilatoiminta on GC:n yleisin muoto Euroopan alueella, jossa sitä on toteutettu jo kauan (Yli-Viikari ym. 2009, 7). Euroopassa maatilatoiminnan pääkohderyhmä on muodostunut lapsista ja nuorista, joilla on oppimis- ja käytöshäiriöitä. Toiminnan on tutkittu vähentävän huomattavasti aggressiivisuutta, yliaktiivisuutta ja tarkkaavaisuushäiriöitä sekä parantavan sosiaalisia taitoja ja käytöstä arjessa. Lasten ja nuorten lisäksi tuloksia positiivisista vaikutuksista on saatu Suomessa myös mielenterveyskuntoutujien maatilakuntoutuksesta. (Salovuori 2014, 68, 70.)

Maatilalla toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi karjanhoitona, maanviljelynä, puutarhatöinä sekä metsänhoitona. Toiminta voi olla kuntouttavaa tai pedagogista, tai erilaisin terapiamenetelmin toteutettua. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 5.) Toteutuksessa on olennaista huomioida turvallisuus, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus, kuten kaikessa GC-toiminnassa. Toiminnan ohjaajan on hallittava riittävän hyvä tietotaito ja osaaminen aiheesta, minkä lisäksi

toiminnan suunnittelussa täytyy huomioida tilan turvallisuus ja raja-  
aus, osallistujan mahdolliset allergiat, vaaralliset aineet ja välineet, sopiva ryhmäkoko sekä mahdolliset liikuntarajoitteet ja apuvälineiden hankinta. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 19.)

## **4 Green Care fysioterapiassa**

Tässä luvussa on käsitelty fysioterapiaa, ja Green Care -menetelmien sulautumista osaksi fysioterapiaprosessia. Luvussa on avattu psykofyysisen fysioterapian suuntaviivoja ja niiden näkymistä GC-toiminnan taustalla, sekä fysioterapiaprosessin ja Green Care -palveluprosessin eri vaiheita.

### **4.1 Fysioterapia kuntoutuksen osana**

Kuntoutus on kokonaisuus, jossa eri palveluja ja toimintoja hyödyntämällä pyritään yksilön toimintakyvyn, työkyvyn tai elämänhallinnan parantamiseen tai ylläpitämiseen. Kuntoutuksen perustana voivat olla lukuisat erilaiset tarpeet tai sairaudet, ja niiden erityispiirteiden mukaan järjestetään jokaiselle yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, joka määrittelee tarvittavat tuen muodot ja niiden määrän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Fysioterapia on yksi kuntoutuksen osa-alue, jolla pureudutaan asiakkaan tarpeisiin osana kuntoutuskokonaisuutta (Suomen fysioterapeutit 2017).

Fysioterapia on näyttöön perustuvaa kuntouttavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on yksilön liikkumisen, terveyden, hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn vahvistaminen asiakaskohtaisesti. Fysioterapian on oltava tavoitteellista, tarkoin suunniteltua ja sen vaikuttavuutta on seurattava erilaisin mittarein. Sitä ohjaavat fysioterapian eettiset ohjeet sekä sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö. Fysioterapiaa saa toteuttaa vain laillistettu ammattilainen, ja toimintaa valvoo Valvira. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

Fysioterapiassa keskitytään yksilön terveyden, liikkumisen sekä toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen huomioiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen

ulottuvuus (Suomen fysioterapeutit 2017). Green Care -menetelmien avulla voidaan pureutua useampaan näistä toimintakyvyn osa-alueista, mikä mahdollistaa laaja-alaisen ja moniulotteisen otteen fysioterapiassa. Asiakaskohtainen kuntoutus määritellään hänen diagnoosinsa ja kuntoutussuunnitelman perusteella. Käytettävät menetelmät valikoituvat kyseisen suunnitelman suuntaviivojen mukaisesti palvelen mahdollisimman hyvin asiakkaan tavoitteita. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari, Kirveennummi 2011, 330.) GC-menetelmät soveltuvat kaikenikäisille kuntoutujille, mikä antaa laajat mahdollisuudet sen hyödyntämiselle fysioterapeutin työssä (Salovuori 2014, 8, 10–11).

Luonnon hyödyntäminen kuntoutustyössä lisää sen arvoa ja monipuolisuutta ja nostaa yksilön motivaatiota ja sosiaalista pääomaa. Kokemuksellisuuden ja osallisuuden lisääntyessä asiakas kokee olevansa osa omaa kuntoutusprosessiaan ja kykenevä vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, mikä on olennainen edistävä tekijä kuntoutuksessa. (Soini ym. 2011, 327, 330.) Tutkitusti kuntoutuksessa kokonaisvaltaisimmat hyvinvointivaikutukset ja motivoituminen tavoitetaan toiminnan ollessa mahdollisimman merkityksellistä asiakkaalle. Aktivoimisen tapahduttua mieleisissä ympäristöissä, tutun tekemisen tai harrastuksen parissa poistaa siitä vastenmielisyyden ja väkisin yrittämisen, jolloin kuntoutuminen pääsee tapahtumaan ikään kuin vaivihkaa. (Peuraniemi 2015.)

Peuraniemen 2019 mukaan erityisesti neurologisten sekä erityisryhmien kuntoutuksessa luontoympäristöissä toteutetussa harjoittelussa asiakkaiden kokemus hyvinvointivaikutuksista oli huomattavasti suurempi kuin samankaltaisen toiminnan harjoittamisesta sisätiloissa. Green Care -menetelmien soveltuvuudesta tiettyjen asiakasryhmien fysioterapiaan ei ole vielä laajalti tutkimustietoa. Tutkimuksia ja toiminnallisia toteutuksia löytyy kuitenkin Green Care -menetelmien hyödyntämisestä osana kuntoutusprosesseja esimerkiksi ikääntyneiden ja mielenterveyspotilaiden kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet esimerkiksi sen, että Green Care -toimintaa toteuttavissa asumisyksiköissä dementoituneiden sosiaalinen aktiivisuus on korkeampi, he ulkoilevat enemmän ja ovat toimintakyvyltään aktiivisempia omassa arjessaan (Boer, Verbeek, Zwakhalen, Hamers 2019).

## **4.2 Psykofyysinen fysioterapia**

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapiassa käytettävä erikoisala, jossa yksilöä tarkastellaan ja kuntoutetaan psykofyysisenä kokonaisuutena. Siinä ihmisen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus nähdään toisiinsa vaikuttavina tekijöinä, joiden kautta vaikutetaan hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.) Psykofyysisen fysioterapian harjoituksia ovat esimerkiksi erilaiset kehotietoisuus- ja hengitysharjoitteet, joiden kautta asiakas oppii tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia kehonsa viestejä ja niiden merkityksiä. Kyseiset menetelmät ja toimintamuodot soveltuvat esimerkiksi erilaisten ahdistus- ja pelkotilojen sekä kroonisten kiputilojen hoitoon. (Terveystalo 2019.)

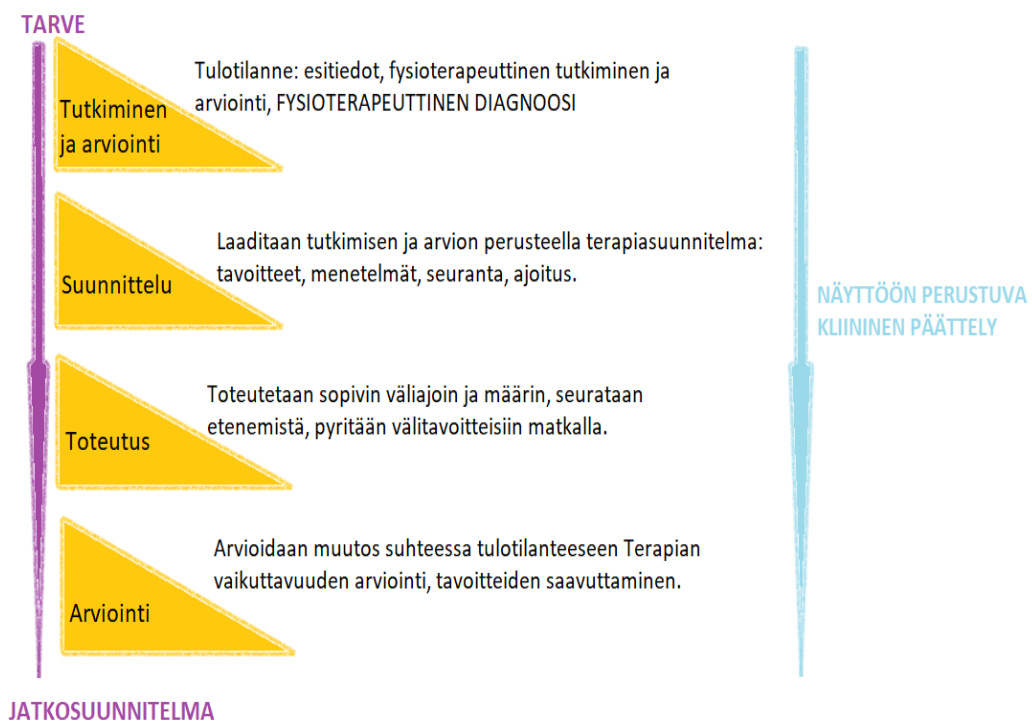
Luontoperustaisissa toimintamalleissa on taustalla psykofyysisen ajattelumallin suuntaviivoja. Siinä ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa psyykinen ja fyysinen toimintakyky ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Tarkoituksena on etsiä erilaisia menetelmiä, joilla pureudutaan ihmisen ongelmiin ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti lisäten yksilön tietoisuutta ja osallisuutta omasta kehosta ja mielestä sekä niiden välisestä vuorovaikutuksesta. Siinä korostetaan ihmisen kokemuksellista oppimista, joiden kautta haetaan asiakkaalle uusia toimintamalleja ja ratkaisuja erilaisiin elämäntilanteisiin ja niiden käsittelemiseen. Psykofyysistä fysioterapiaa hyödynnetään esimerkiksi masentuneiden, syömishäiriöpotilaiden, pitkittyneiden kiputilojen sekä erilaisten stressioireiden hoidossa. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.)

## **4.3 Palvelukokonaisuus ja palveluprosessi**

Sosiaali- ja terveysalalla palvelukokonaisuus rakentuu tietyn asiakkaan ja asiakasryhmän tarvitsemista eri tahojen tarjoamista palveluista, jotka tarvitaan yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Palvelukokonaisuuden toimijat huomioivat muut osapuolet ja niiden vaikutukset omassa toiminnassaan, sekä työskentelevät johdonmukaisesti osana yhtenäistä palveluiden ketjua. (THL 2019b.) Fysioterapia voi olla osana tällaisia palvelukokonaisuuksia, jolloin terapeutti toimii yhteistyössä muiden alojen ammattilaisten kanssa ja määrätietoisesti kohti asiakkaan yksilöllisiä tavoitteita. Fysioterapiassa kunkin asiakkaan kanssa muotoutuu yksilöllisesti palveluprosessi

asiakkaan tarpeiden sekä terapeutin tarjoaman osaamisen vuorovaikutuksessa. Green Care -menetelmät otetaan osaksi kyseistä prosessia eri tavoin riippuen näistä tarpeista ja ammattitaidosta.

Fysioterapiaprosessi alkaa asiakkaan ja terapeutin kohtaamisesta ja päättyy viimeiseen tapaamiseen (kuvio 3). Prosessin alussa tärkeintä on tehdä kattava arvio terapian tarpeesta ja asettaa toiminnalle tavoitteet, joiden saavuttamista prosessin aikana seurataan erilaisin mittarein. (Suomen fysioterapeutit 2019a.) Fysioterapeutti on lain mukaan velvollinen dokumentoimaan, eli kirjaamaan olennaiset tiedot jokaisesta asiakkaasta hänen kuntoutustaan koskien. Kirjaukseen tulee kattavasti rakenteisen kirjaamisen ohjeiden mukaan seuraavat tiedot: tutkiminen, tavoitteet ja keinot, joilla tavoitteisiin päästään sekä koko hoitopolku terapiaprosessin eri vaiheissa, mukaan lukien loppuarvio ja jatkosuunnitelma. (Suomen fysioterapeutit 2019b.) Myös Green Care -palveluiden parissa tarvitaan selkeä kuvaus GC-palveluprosessin etenemisestä, jossa esitellään toiminnan erityispiirteet vaihe kerrallaan. Siinä keskitytään erityisesti annettujen GC-palveluiden muotoon ja laatuun sekä niiden vaikutusten seurantaan. (Luonnonvarakeskus & THL 2017, 19.)



Kuvio 3. Kuvaus fysioterapiaprosessista (Suomen fysioterapeutit 2019a mukailten).

Green Care -palveluprosessissa terapeutin tehtävänä on edesauttaa asiakkaan osallisuutta ja ottaa hänet alusta asti aktiivisena mukaan toimintaan aina tavoitteiden asettamisesta reflektioon asti. Reflektio on olennainen osa yksilön voimaantumista ja terapian vaikuttavuuden ymmärtämistä asiakkaan näkökulmasta. Terapeutin vastuulla on järjestää reflektointi ryhmän tai yksilön kannalta oikeaan kohtaan prosessia, jotta siitä saadaan mahdollisimman paljon irti. Näillä keinoilla asiakas kokee olevansa vaikuttajana omaan hyvinvointiinsa ja terapiaprosessin kulkuun. Reflektointi auttaa myös palvelukokonaisuuden laadun tarkkailussa ja toiminnan kehittämisessä. (Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto ym. 2018, 16.)

#### **4.4 Green Care -laatupiirteet fysioterapiassa**

Green Care -toimintaa toteuttaessa osana fysioterapiaa sitä ohjaavat niin fysioterapian, kuin GC-toiminnan eettiset periaatteet (Lääperi & Puromäki 2014, 63). Lisäksi on huomioitava fysioterapiaa koskeva sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö, joka määrää sekä asiakkaan että ammattilaisen oikeudet ja velvollisuudet palvelun osalta (Suomen fysioterapeutit 2017).

Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön osalta Green Care -perustaista fysioterapiaa ohjaa muun muassa laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), terveydenhuoltolaki (1326/2010) sekä laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994), jotka turvaavat sekä ammattilaisen, että asiakkaan oikeuksia (Lääperi & Puromäki 2014, 86.) Sosiaali- ja terveysministeriön asetus potilasasiakirjoista (298/2009) velvoittaa myös fysioterapiassa toteutetun Green Care -toiminnan suunnittelun sekä toteutuksen kuvauksen, tavoitteiden asettelun, sekä niiden seurannan, virallisten ohjeiden mukaisesti (Suomen fysioterapeutit 2019b).

Fysioterapeutin suorittaessa Green Care -laatumerkin tasoista luonto- tai eläinavusteista toimintaa, on noudatettava GC-laaturjestelmän mukaisia ohjeita. Toiminnasta on siis tehtävä kirjallinen turvallisuusasiakirja, omavalvontasuunnitelma, sekä kuvaus kyseisestä palveluprosessista vaihe vaiheelta. Lisäksi toiminnan vaikuttavuutta on seurattava arvioimalla käytettyjä menetelmiä ja niiden vaikutuksia tavoitteiden saavuttamisen kautta. (Lääperi & Puromäki 2014, 82, 83.) Tavoitteiden saavuttamista ja menetelmien

vaikuttavuuden seuraamista edistää fysioterapian kirjaaminen, joka kokoaa kunkin asiakkaan hoitoketjun eri vaiheet ja olennaiset elementit. Lisäksi kirjaaminen antaa turvaa sekä asiakkaalle että terapeutille toiminnan laadun edistämiseksi. (Suomen fysioterapeutit 2019b.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite, tutkimuskysymykset

Työn tarkoituksena oli kartoittaa Green Care -menetelmien erityispiirteitä fysioterapiassa. Tavoite opinnäytetyössä oli hahmottaa ilmiötä fysioterapeuttien näkökulmasta, käytännön kokemusten kautta. Lisäksi henkilökohtaisena tavoitteenani oli kartoittaa opinnäytetyön kautta omaa tietämystäni ja osaamistani luonto- ja eläinmenetelmien käytöstä fysioterapeutin ammatissa tulevaisuuteni kannalta ja saada siitä mahdollisesti valttikortti työelämäni.

Tässä tutkimuksessa **tutkimusongelma** oli Green Care -menetelmien erityispiirteiden hahmottaminen fysioterapiassa. Tutkimuskysymykset on asetettu tutkimusongelman mukaisesti, jotta ilmiöstä saataisiin monipuolinen kuvaus fysioterapeuttien näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaiset ovat Green Care -menetelmien vaikutukset fysioterapiassa?
2. Millainen on Green Care -menetelmien asema Suomen fysioterapiassa tällä hetkellä?
3. Onko Green Care -menetelmien toteutuksella eroja eri asiakasryhmien kanssa toimiessa?

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

Tässä luvussa on esitelty opinnäytetyön toteutusta metodologisen kirjallisuuden kautta. Tutkimukselliset valinnat on perusteltu rehellisesti jokaisen tutkimuksen vaiheen osalta. Lopuksi on kuvattu tätä opinnäytetyötä prosessina ajallisesti edeten.

### **6.1 Tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteet**

Tutkimuksellinen opinnäytetyö noudattaa tieteenalan sääntöjä ja tarkkaa tutkimussuunnitelmaa. Se voi olla esimerkiksi tilastojen tarkastelua, erilaisten havaintojen esittämistä ja avaamista, tai haastattelujen analysointia. Pääasiallisena tavoitteena tutkimuksella on siis aina tuoda esiin uutta tietoa määriteltyjen menetelmien avulla. (Salonen 2013, 9–10.) Tutkimus etenee tutkijan määrittelemän tutkimusongelman mukaisesti, joka ohjailee menetelmien ja aineiston analyysitavan valintaa. Tutkimukselle olennaisena osana on lisäksi aina sen luotettavuuden arviointi ja toiminnan kriittinen tarkastelu. (Kananen 2019, 21–22.) Tässä tutkimuksessa tutkimussuunnitelma on tehty etukäteen, mutta se on muovautunut myös prosessin aikana. Muovautumiseen on vaikuttanut se, että ilmiön ollessa näin tuore, ovat tutkimuksen eri vaiheissa ilmenneet seikat voineet vaikuttaa seuraavien vaiheiden toteutukseen.

Opinnäytetyössä työ koostuu karkeasti jaoteltuna tavoitteen asettelusta, suunnittelusta, toteutuksesta, sekä työn päättämisestä ja arvioinnista. Jokainen näistä vaiheista sisältää omat osuutensa, kuten teoriapohjan kokoamisen, menetelmien valinnan ja muita osatekijöitä työn tavoitteesta ja tyylistä riippuen. (Salonen 2013, 15.) Lisäksi raportoinnin osalta noudatetaan tiettyjä normeja, jotka ohjaavat samalla prosessin kulkua. Tässä opinnäytetyössä raportissa on jäljitelty opinnäytetyön klassista rakennetta: johdanto, teoriaosuus, tutkimusasetelma, tutkimustulokset, johtopäätökset, pohdinta, lähteet ja liitteet. (Kananen 2019, 13.)

## 6.2 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen toimintaperiaatteiden mukaisesti. Laadullinen tutkimus sallii tutkijalle joustavuuden tutkimuksen edetessä ja toteutuksen aikana ilmenneet seikat voidaan huomioida alkuperäistä suunnitelmaa muokaten. Tällöin työskentely etenee prosessinomaisesti, eikä tiukasti määritelty tutkimussuunnitelma rajoita liikaa toteutuksen kulkua. (Eskola & Suoranta 1998, 20; Hirsjärvi & Hurme 2000, 25.)

Laadullisen tutkimuksen elementtejä voidaan hyödyntää silloin, kun tutkittava ilmiö on suhteellisen uusi, eikä aiempaa tutkimustietoa aiheesta vielä ole runsaasti. Siinä tarkastelukohteena on ensisijaisesti ihminen kokemuksineen, jolloin tarkoituksena ei ole tietyn hypoteesin toteaminen vaan enemmänkin saadun aineiston yksityiskohtaisempi analysointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Green Care -menetelmien hyödyntämisen fysioterapiassa ollessa niin uusi ilmiö, soveltuu laadullisen tutkimuksen periaatteet hyvin sen hahmottamiseen. Tutkimuksessa on keskitytty erityisesti saamaan mahdollisimman monipuolinen katsaus eri näkökulmista ilmiön kuvaamiseen. Tällainen lähestymistapa on varmistanut sen, että vaikka tähän tutkimukseen osallistui vain 12 henkilöä, kerättyä aineistoa analysoimalla on saatu esiin mielenkiintoisia tekijöitä ilmiötä kuvaamaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto koostuu tutkimuksessa käytettyjen menetelmien mukaisesti. Siinä hyödynnettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi havainnointi, haastattelu ja erilaiset kyselyt. Kyseisten menetelmien perusteella valitaan, mihin tutkimustilanteessa keskitytään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Tässä tutkimuksessa on keskitytty kyselylomakkeen antamaan numeraaliseen dataan, sekä teemahaastattelussa osallistujien kokemuksiin tekstin sisältöä tarkastellen. Aineiston analyysissä tekstin osalta on huomioitava, että haastattelutilanteessa saatu aineisto on aina haastattelijasta riippuvaa. (Eskola & Suoranta 1998, 15). Tässä tutkimuksessa haastattelijalla on myös analysoinut aineistot, jolloin hänellä on analysointivaiheessa hyödynnettävänä oma kokemuksensa haastattelutilanteista. Tällöin haastattelijalla on itse myös havainnut erilaiset sävyt, joilla haastateltavat ovat puhuneet tietyistä asioista ja voinut hyödyntää sitä analysointivaiheessa.

Kyselylomakkeen avulla vastaajat voidaan jakaa vastausten perusteella haluttuihin, tutkimuksen kannalta olennaisiin luokkiin. Tällöin saadaan nopeasti eroteltua tiettyjä teemoja tai osallistujia, joita halutaan tarkastella tutkimuksen seuraavissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen aineistoa on hyödynnetty teemahaastattelua varten. Kyselyssä on eritelty teemahaastattelua varten esimerkiksi osallistujien kiinnostusta osallistua henkilökohtaiseen haastatteluun, työ- ja koulutushistoriaa, sekä omien kokemusten laajuutta ja muotoa Green Care -toiminnan saralla. Lisäksi kyselyn kysymykset käsittelivät teemahaastattelun teemoja alustavasti, yleisellä tasolla. Tämä mahdollisti haastattelun teemojen tarkentavien kysymysten asettamisen yksityiskohtaisemmin.

### 6.3 Aineistonkeruu

Aineistonkeruun käytetyimpiä menetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat kysely, haastattelu, erilaiset dokumentit sekä havainnointi. Kyseisiä menetelmiä voidaan tarvittaessa yhdistellä tai käyttää yksinään tutkimuksen tavoitteen sekä käytössä olevien resurssien puitteissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Tässä tutkimuksessa menetelmiksi valikoitui strukturoitu kyselylomake, sekä puolistrukturoitu teemahaastattelu.

Tutkimuksessa tutkittavaa kohderyhmää nimitetään kokonaisuudessaan **perusjoukoksi**. Kohderyhmä valikoidaan joko satunnaisesti, tai halutun erityispiirteen mukaan (Kyttä 2019). Perusjoukon muodostavat siis kaikki aihepiirin määritelmiin rajautuvat yksilöt. Aina kaikkia perusjoukon yksilöitä ei voida tavoittaa, jolloin tutkimukseen valikoituu otos. Tämä otos havainnoidaan tutkimuksen menetelmien mukaisesti, jolloin saadut aineistot antavat kuvausta perusjoukon piirteistä. (Kvantimotv 2003.) Tämän opinnäytetyön perusjoukko on Green Care -menetelmiä työssään toteuttaneet fysioterapeutit Suomessa, ja otos koostuu kyseisen ryhmän tavoitetuista osallisista.

Tämän tutkimuksen tutkimusjoukko on tavoitettu Teemu Peuraniemen avulla eri Green Care -yhteisöjen Facebook -ryhmien kautta sekä Green Care Finland Ry:n toimiston kautta. Lisäksi Peuraniemi on ohjannut tutkijaa alan merkittävien toimijoiden suuntaan,

joilla oli yhteistyökanavia muihin ryhmiin, joissa tähän tutkimusjoukkoon kuuluvia yksilöitä on. Heidän kauttaan kyselylomakkeet on lähetetty vielä muutamaan Facebook -ryhmään.

**Kysely** on yleinen tutkimusmenetelmä, joka voidaan sisällyttää ja yhdistää myös useisiin muihin menetelmiin ja tutkimusasetelmiin. (Kyttä 2019.) Kyselylomake on suunniteltava tarkoin selvittäen aiempaa teoretietoa aiheesta ja rajaten tarkoin ne kysymykset mihin tutkimuksessa halutaan vastaus. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia ja niiden on oltava selkeitä sekä ytimekkäitä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 36.) Lomakkeessa on koottava tutkimuksen kannalta tarvittavat taustatiedot osallistujista, jotka määritellään etukäteen. (Kyttä 2019; Luoto 2009.) Kysymykset on muotoiltu Green Care –menetelmien tutkittujen hyvinvointivaikutusten, toiminnan erityispiirteiden, sekä fysioterapeutin ammatillisen osaamisen ja tavoitteiden pohjalta. Kyselyssä esiintyvät käsitteet ja aihepiirit on avattu teoriaperustassa.

Tässä työssä kyselylomake on täysin strukturoitu, eli kysymysten järjestys ja vastausvaihtoehdot on asetettu valmiiksi. Strukturoitu kysely mahdollistaa aineiston nopean käsittelyn ja helpottaa sen muuntamista numeraaliseen muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Tässä tutkimuksessa kyselyn kysymykset on asetettu aiemman teoretiedon, tutkimusongelmien, sekä teemahaastattelun suunnitelman pohjalta. Osaan vastausvaihtoehdoista on lisätty avoin vastauskenttä, johon voi lisätä perusteluja kyseisen vaihtoehdon valitsemiselle. Avointen kenttien tarkoituksena on kerätä ilmiöstä tietoa aihealueittain syventäen tiettyjen vastausten merkityksiä.

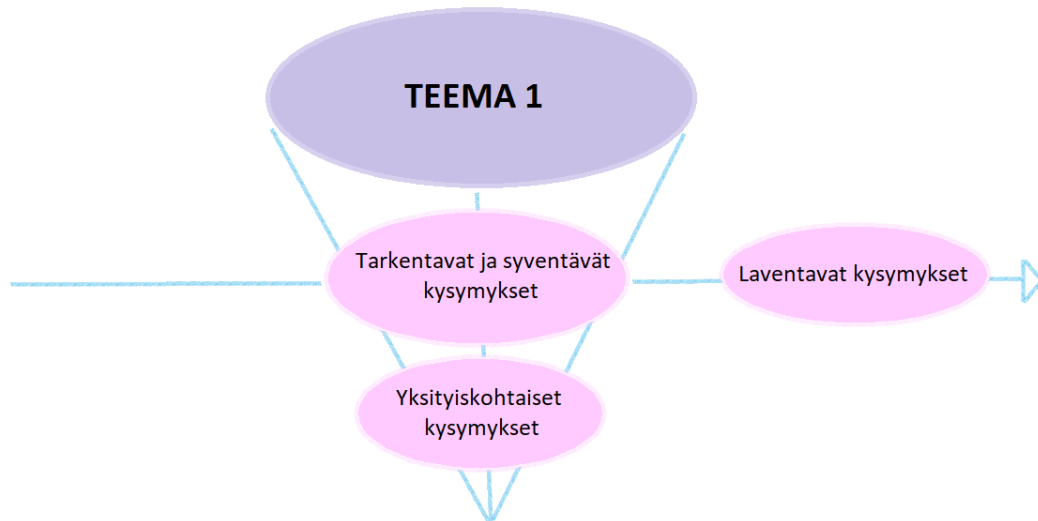
Kyselytutkimus on lähetetty kohderyhmälle saatekirjeen kera. Saatekirje on tiivis tietopaketti, jossa tuodaan esiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, kohderyhmä ja lyhyt kuvaus tutkimusprosessin etenemisestä. Se saa olla maksimissaan sivun mittainen, jotta osallistujan mielenkiinto riittää sen lukemiseen. Saatekirjeen tarkoituksena on motivoida osallistuja vastaamaan kyselyyn, ja ymmärtämään sen eri seikat. Olennaisen, monimutkaisen tiedon tiivistäminen lyhyeen kirjeeseen on ajoittain haastavaa, mutta se on tärkeä osa tutkimuksen vastausprosentin nostamisessa mahdollisimman korkeaksi. (Kleemola 2011.) Tämän tutkimuksen saatekirje (Liite 1) lähetettiin kyselyä jakaville henkilöille liitettäväksi julkaisuihin yhdessä lomakkeen linkin kanssa.

Kyselytutkimuksen pilotoinnilla tarkoitetaan sen viimeistä testausta ennen varsinaisen aineistonkeruun aloittamista. Pilotointi suoritetaan siinä vaiheessa, kun kysely on hiottu jo valmiiksi, ja tavoitellaan pääasiassa varmistusta sen toimivuudelle. Sen kautta voi myös saada esiin viimeiset mahdolliset epäkohdat tai esteet kyselyn toimivuudessa tai asettelussa. (Paju 2016.) Tässä opinnäytetyössä pilotointi on suoritettu Teemu Peuraniemen avulla, jolla on fysioterapeutin koulutus ja taustaa toiminnasta Green Care -aiheen parissa.

**Teemahaastattelussa** tutkija tavoittelee ilmiön ymmärtämistä, pureutuen haastateltavan näkemyksiin ja kokemuksiin sitä koskien (Kananen 2014, 70, 72). Siinä syvennyttään nimenomaan yksilöiden tulkintoihin ja niiden merkityksiin. Teemahaastattelu antaa tutkijalle vapauden määrittellä haastateltavien määrän ja aineistonanalyysin tarkkuustason. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Haastattelu asetelmana mahdollistaa kysymysten tarkentamisen haastateltavalle ja sitä kautta kysymysten syvemmän ymmärtämisen, sekä aineiston analysoinnin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Haastattelijan on oltava puolueeton kuulija ottamatta kantaa vastauksiin. Keskustelutilanteessa on avattava haastateltavalle käsiteltävä aihe, luottamuksellisuus ja hänen vastaustensa merkitys. (Kananen 2014, 88–89.)

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa käsiteltävät aiheet on päätetty etukäteen aiemman teoriatiedon sekä tutkimusongelman vuorovaikutuksessa. Tutkija määrittelee tutkimuksen kannalta sen, esitetäänkö haastattelukysymykset kaikille samassa järjestyksessä ja samoilla sanamuodoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Tämän tutkimuksen haastatteluissa kysymykset on määritelty teemoittain, ja esitetty kaikille samassa järjestyksessä. Kysymysten sanamuotoja on muutettu haastattelujen etenemisen mukaiseksi, mutta niiden sisältö on pidetty samana. Haastattelut on äänitetty, jotta niitä pystyttiin myöhemmissä vaiheissa käsittelemään ja niihin palaamaan.

Tässä työssä teemahaastattelurunko on muodostettu tietoperustan informaation, selvitettävien tutkimuskysymysten sekä kyselylomakkeen aineiston perusteella. Se on pyritty pitämään tiiviinä kokonaisuutena, jossa keskitytään kolmeen olennaiseen teemaan ja sen erityispiirteisiin. Jokaisen teeman alla on lisäksi tarkentavia kysymyksiä, joilla pyritään saamaan monipuolisesti eri kokemuksia kyseisestä teemasta esiin (Kuvio 4).



Kuvio 4. Teeman syventäminen haastattelussa (Kananen 2014, 79 mukailten).

Teemahaastattelun runko (Liite 2):

1. Green Care -menetelmien vaikutukset fysioterapiaprosessissa.
2. Green Care -toiminnan kehittäminen fysioterapiassa
3. Green Care -menetelmien hyödyntäminen eri asiakasryhmien kanssa.

Kyseisiä teemoja on hyödynnetty myös tutkimuksen analysointivaiheessa.

Haastattelujen aineisto on teemoitettu kyseisten pääteemojen valossa ja opinnäytetyö kokonaisuudessaan tarkasteli ilmiötä näiden teemojen kautta.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kylläntymisellä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi uusissa haastatteluissa ei esiinny enää uutta tietoa. Ei ole yhtä määritelmää sille, kuinka monta tapausta tarvitaan aineiston kylläntymiseen, vaan se on tutkimuskohtaista. Kylläntymispistettä ei voi määritellä, jos tutkimusongelma ei ole tarpeeksi hyvin määritelty. Tutkimusongelman selvittämiseksi täydellisesti täytyisi kylläntymispiste ylittää, jolloin tutkittavasta aiheesta saataisiin esiin sen peruspiirteet. (Eskola & Suoranta 1998, 62-63.) Tämän tutkimuksen ollessa opinnäytetyö, on tutkimuksen rajaus pysyttävä opinnäytetyöhön annettujen resurssien sekä tutkijan omien resurssien sisällä. Sen vuoksi tässä tutkimuksessa kylläntymispistettä ei ole saavutettu.

## 6.4 Aineiston analysointi

Strukturoidussa kyselyssä vastaukset käsitellään nopeasti ja erilaisia määreitä sekä tilastoja tarkastellen, kun taas haastattelun analysointi vie huomattavasti enemmän aikaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221– 222.) Analysointia suunniteltaessa ja sen menetelmiä valittaessa on huomioitava se, mitä tutkimuksessa halutaan selvittää. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa analysoidaan myös samanaikaisesti aineiston keruun yhteydessä, ja aiemmissa selvityksissä ilmenneet seikat voivat vaikuttaa seuraavien vaiheiden analyysitapoihin. (Hirsjärvi ym. 2009.) Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen tulokset ovat vaikuttaneet teemahaastattelun rungon viimeistelyyn. Kyselyn tuloksissa ovat painottuneet jotkut asiat toisia enemmän, jolloin niistä on esitetty tarkentavia kysymyksiä kyseiseen teemaan liittyen.

Kyselylomakkeen analysoinnissa hyödynnetään useimmiten jotakin tilastoanalyysityökalua (Kyttä 2019). Tässä opinnäytetyössä kyselyn vastauksista on saatu suoraa analyysia Webropol 3.0- ohjelman avulla. Webropol 3.0-ohjelma on työkalu, jolla voi tehdä monipuolisia kyselytutkimuksia erilaisiin käyttötarkoituksiin. Ohjelmassa kyselyiden vastaukset analysoidaan automaattisten erilaisten teksti- ja tietoanalyysityökalujen avulla, jotka tuottavat vastauksista erilaista dataa taulukoiden ja laskelmien avulla. (Webropol 2019.) Kyselyn tuloksia on tarkasteltu erilaisten diagrammien pohjalta ja hajontaan keskittyen. Lisäksi avointen kenttien vastauksia on tarkasteltu ja niistä kerätty tarkennuksia monivalintojen tueksi.

Teemahaastattelun vastaukset litteroitiin ja analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin. Litterointi tarkoittaa sitä, että haastattelut kirjataan äänitteen pohjalta tekstiksi, mikä antaa avaimet käsitellä vastauksia manuaalisesti. (Kananen 2014, 102–103.) Litteroinnin taso määritellään tutkimustavoitteen, valittujen analyysimenetelmien, sekä tutkimusasetelman valossa (Ruusuvuori & Nikander 2016, 29; Hirsjärvi & Hurme 2000, 139). Sisällönanalyysissä tutkimusaineistoa lähestytään aiempien lähtökohtien, tutkimusongelman sekä keskeisten käsitteiden näkökulmasta. Tällöin litterointia tehdessä on tärkeää muistaa, mitä aineistosta halutaan tutkia. Keskittyessä puheen sisältöön voi litteroida sanatarkasti, mutta jättää esimerkiksi äänenpainot huomioimatta. (Ruusuvuori & Nikander 2016, 69.) Tässä tutkimuksessa litterointi on suoritettu yleiskielisellä tasolla,

eli aineisto on kirjattu ylös sanatarkasti, puheen sisältöön keskittyen. Tähän on päädytty tutkijan taitojen ja resurssien puitteissa ja koska on haluttu hahmottaa ilmiötä kokonaisuutena yleisellä tasolla.

Tämän tutkimuksen aineistot on litteroinnin jälkeen jaettu teemoittain. Siinä haastatteluista on nostettu esiin puheenvuorot, joissa käsitellään valittuja teemoja. Teemoitus mahdollistaa aineiston jakamisen tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin keskusteluihin, ja helpottaa aineiston analyysiä tutkimuksen tavoitteen suuntaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 142.) Tässä tutkimuksessa teemoitus on toteutettu teemahaastattelun teemojen kautta (Liite 2). Haastatteluista on työstetty omat dokumentit jokaisen teeman osalta, johon on kerätty kaikki kyseistä teemaa käsittelevät lauseet ja kokonaisuudet. Kokonaisuuksien muotoutumista ovat ohjanneet kunkin teeman keskeiset käsitteet. Kaikki dokumentit on tallennettu erikseen, jotta niihin on voitu tarvittaessa palata vielä tutkimuksen myöhemmissä vaiheissa.

Sisällönanalyysillä yritetään löytää tekstistä merkityksellisyyttä keskittyen sen sisältöön. Se mahdollistaa aineiston jäsentämisen, pelkistämisen sekä järjestelemisen siten, ettei tekstin informatiivisuus katoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117; Hirsjärvi & Hurme 2000, 69.) Sisällönanalyysissä tekstiä lähestytään tutkimusongelmien ja teoriataustan perusteella määriteltyjen olennaisten käsitteiden pohjalta. Analysoinnissa tutkija määrittelee sen, miten suuri merkitys teoriapohjalla on saadun aineiston käsittelyssä. Tällöin voidaan halutessa keskittyä tarkastelemaan ilmenneitä kokonaisuuksia uusina asioina, eikä tiukasti aiempiin oletuksiin pohjautuen. (Ruusuvuori & Nikander 2016, 69.) Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun aineisto on analysoitu mahdollistaen uuden tiedon esiintyminen, mutta tuloksia on peilattu myös teorian tietoon. Tutkittavan ilmiön ollessa näin uusi, antaa uusien näkökulmien tarkastelu kokonaiskuvaa ilmiöstä.

## **6.5 Opinnäytetyö prosessin kuvaus**

Syksyllä 2018 kursseilla käsiteltiin Green Care -toimintaa, josta innostus toteuttaa opinnäytetyö aiheen parissa lähti. Joulukuun mennessä lupa itsenäiseen opinnäytetyön toteuttamiseen myönnettiin ja ideana oli keskittyä Green Care -menetelmien

hyödyntämiseen juuri fysioterapiassa. Tammikuussa 2019 varsinainen aihe rajautui tutkimaan aihetta fysioterapeuttien kokemuksia tarkastellen (Kuvio 7).

<p><b>Tammi- maaliskuu 2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aiheen rajaaminen</li> <li>- toimeksiantosopimus</li> <li>- tavoitteen ja tarkoituksen määrittäminen</li> <li>- tutkimussuunnitelman tekeminen</li> <li>- tietoperustan kokoaminen</li> </ul>	<p><b>Huhti- heinäkuu 2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opinnäytetyösuunnitelman palautus</li> <li>- kyselylomakkeen hahmottelu</li> <li>- teemahaastattelurungon hahmottelu</li> </ul>	<p><b>Elo- lokakuu 2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kyselyn pilotointi</li> <li>- kyselyn tulosten analysointi</li> <li>- teemahaastattelut, niiden teemoittelu ja analysointi</li> <li>- tulosten raportointi</li> <li>- raportin hiominen</li> </ul>	<p><b>Marras- joulukuu 2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- työn luetuttaminen muilla ammattilaisilla ja opiskelijoilla</li> <li>- on seminaari</li> <li>- raportin viimeistely kommenttien pohjalta</li> <li>- työn palautus</li> </ul>
--	---	---	---

Kuvio 7. Kuvaus opinnäytetyöprosessin etenemisestä.

Tammikuussa 2019 toimeksiantajaksi työlle löytyi Teemu Peuraniemi, joka kiinnostui myös aiheesta. Silloin alkoi työn suunnittelu ja tietoperustan kokoaminen. Kevään 2019 lopussa opinnäytetyön suunnitelma palautettiin, jolloin tutkimuksessa oli mahdollista siirtyä kesän jälkeen toteutusvaiheeseen. Kesän aikana viimeisteltiin kyselylomake ja hahmoteltiin alustava runko teemahaastattelulle.

Elokuussa 2019 kyselylomake pilotoitiin ja siihen tehtiin viimeiset muutokset. Elokuun lopulla kyselylomakkeet lähetettiin Teemu Peuraniemen kautta kohderyhmän eri Facebook-ryhmiin, Green Care Finland Ry:lle sekä Luonnonvarakeskuksen toimijoille toimitettavaksi eteenpäin. Syyskuussa samoissa ryhmissä julkaistiin vielä muistutuksena kyselylinkkini, jotta tavoitettaisiin loputkin mahdolliset vastaajat kohderyhmästä. Kyselylomakkeen linkki suljettiin 22.9.2019. Lomakkeeseen tuli nopeasti halukkaita osallistujia teemahaastatteluun, joiden kanssa ajat sovittiin ja haastattelut toteutettiin. Lokakuussa 2019 suoritettiin vielä osa haastatteluista ja analysoitiin aineistot. Samalla työstettiin raporttia kokonaisuudessaan, välillä ohjaajaa konsultoiden.

Lokakuun lopulla kokonaisuus alkoi muotoutua hiljalleen valmiiksi ja valmistautuminen opinnäytetyöseminaariin marraskuun 29. päivä aloitettiin. Marraskuun aikana käytiin vielä ohjauskeskusteluja ohjaajan kanssa, jonka avulla raporttia viimeisteltiin. Sen lisäksi opinnäytetyö luetutettiin muiden alojen ammattilaisilla ja opiskelijoilla, jotta saatiin ulkopuolista näkökulmaa tekstin ulkoasuun ja ymmärrettävyyteen.

## 7 Tutkimustulokset

Tässä luvussa on nostettu esiin kyselylomakkeen sekä teemahaastattelun tulokset. Ne on esitetty tutkimuskysymyksiin peilaten ja mahdolliset uudet näkökulmat esitellen.

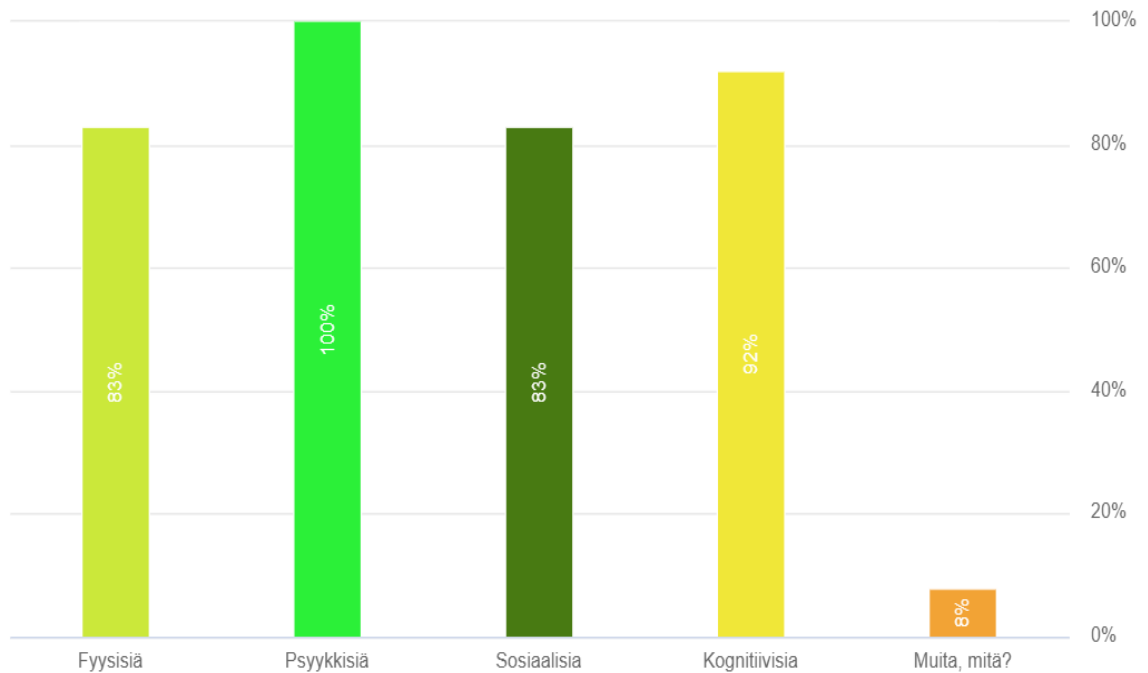
Tuloksia tarkastellaan nimettömänä, eikä osallistujien taustoja ole määritelty tarkemmin yksityisyyden suojaamiseksi.

### 7.1 Kyselylomakkeen tulokset

Kyselylomakkeen oli avannut 155 henkilöä, joista 19 oli aloittanut vastaamisen ja 12 vastannut kyselyyn. Tästä joukosta seitsemän henkilöä oli jättänyt tietonsa puhelinhaastattelua varten. Vastaajista yhdelläkään ei ollut suoritettuna Green Care -laatumerkkiä, vaan kaikki olivat käyneet erinäisiä kursseja tai koulutuksia aiheen tiimoilta. Suuri osa vastaajista oli naisia (83 %). Osallistujissa oli sekä viimeisen viiden vuoden sisään valmistuneita fysioterapeutteja että kymmeniä vuosia alalla toimineita. Suurin osa vastaajista (83 %) työskenteli yksityisen sektorin puolella ja loput 17 % julkisen sektorin palveluissa. Osallistujista suurin osa (83%) oli hyödyntänyt luontoavusteisia menetelmiä, (43%) eläinavusteisia menetelmiä sekä (25%) puutarhaavusteisia menetelmiä asiakkaidensa fysioterapiassa.

**Green Care -menetelmien vaikutuksia fysioterapiassa** -teemaa käsitteli useampi kysymys kyselylomakkeessa. Kuten esimerkiksi kysymys 16: ”Millaisia vaikutuksia olet huomannut hyödyntäessäsi Green Care -toimintaa fysioterapiassa? Kuvaile muutamalla sanalla.” (Kuvio 5.) Lisäksi muilla kysymyksillä selvitettiin tämän teeman osalta muun muassa GC-menetelmien tuomaa lisäarvoa fysioterapiassa.

Tulosten perusteella Green Care -menetelmät vaikuttavat terapiassa kokonaisvaltaisesti terveyden eri osa-alueisiin, erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Useat osallistujat nostivat esiin psykofyysis-sosiaalisen kuntoutumisen kokonaisuutena sekä lukuisia erinäisiä positiivisia vaikutuksia terapian vaikuttavuuden edistämässä. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kysymyksen 16. vastaukset Green Care -menetelmien vaikutuksista fysioterapiassa.

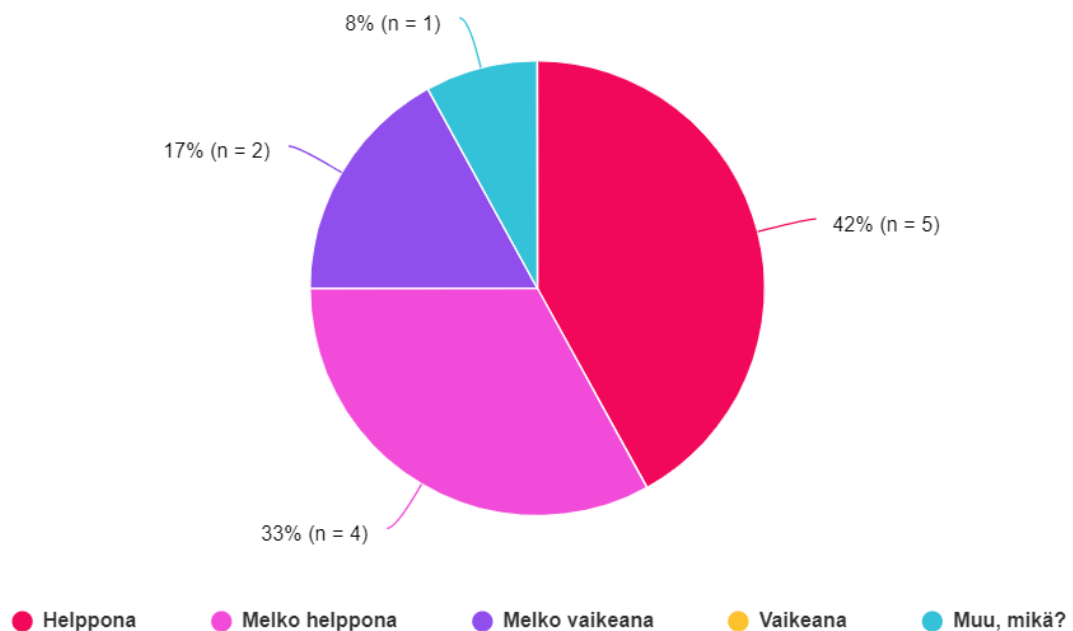
Menetelmien vaikuttavuuden osalta 100 % osallistujista koki niiden tuovan lisäarvoa fysioterapialle. Perusteluista nousivat esiin erityisesti motivaation nousu ja harjoitusten hyötyjen siirtyminen asiakkaiden arkirutiineihin. Moni vastaajista oli maininnut vuorovaikutuksen lisääntymisen suhteessa moneen eri tekijään (eläin, terapeutti, ryhmän muut jäsenet, hoitajat) sekä osallisuuden lisääntymisen omaan elämään nähden. Lisäksi ”Muita, mitä?” -kohtaan oli mainittu unenlaadun paraneminen sekä vireystilan ja ruokahalun parantuminen.

**Green Care -toiminnan kehittämistä fysioterapiassa** -teema käsiteltiin kyselytutkimuksessa selvittämällä osallistujien kokemusta menetelmien tietoisuudesta ja asemasta fysioterapeuttien keskuudessa, sekä omista mahdollisuuksista toteuttaa GC-menetelmiä omassa työympäristössään. Kysymyksissä huomioitiin työympäristön luomat edellytykset Green Care -menetelmien toteuttamiselle, esimiesten ja asiakkaiden suhtautuminen menetelmien käyttöön sekä tietoisuus Green Care -toiminnasta ylipäätään.

Kyselyn tulosten perusteella sekä tietämys että tarjonta Green Care -palveluista oli vähäistä. Lisäksi saatavilla oleva tieto Green Care -palveluista fysioterapiassa nähtiin

valtaosin vajavaisena. Avointen kenttien tarkennuksista ilmeni muutamien vastaajien kohdalla epätietoisuutta GC-toiminnan asemaa ja laajuutta koskien.

Kysymyksen 12 ” Millaisena koet omat mahdollisuutesi hyödyntää Green Care -menetelmiä nykyisessä työssäsi? Perustele vastauksesi lyhyesti.” vastauksissa oli hieman hajontaa. 42 % vastaajista koki Green Care -menetelmien toteutuksen omassa työssään helpoksi, eikä kukaan kokenut sitä vaikeana. ”Muu, mikä?” -kohtaan oli vastattu menetelmien toteutuksen olevan ajoittain hankalampaa ja ajoittain helpompaa (Kuvio 6).



Kuvio 6. Kysymyksen 12. vastauksia Green Care -menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksista omassa työssään.

Helpottavina tekijöinä menetelmien hyödyntämiselle avoimissa vastauskentissä oli nostettu esiin luontoympäristöjen ja elementtien läheinen sijainti sekä työnantajan myönteinen suhtautuminen Green Care -menetelmiin ja niiden vaikuttavuuteen. Haasteina toiminnan toteuttamiselle oli mainittu aikaresurssit, asiakkaan sijainti luontoon nähden sekä terapian normaali toteutusympäristö.

**Green Care -menetelmien hyödyntäminen eri asiakasryhmien kanssa** -teemaa käsittelevät kysymykset koostuivat menetelmien soveltuvuudesta ryhmä- ja yksilöterapiaan sekä niiden hyödyntämisestä tiettyjen erityispiirteiden omaavien asiakasryhmien kanssa. Kysymys 19 ” Millaisten asiakasryhmien kanssa olet

hyödyntänyt Green Care - menetelmiä?” vastauksista ilmeni, miten laajalti vastaajat olivat hyödyntäneet menetelmiä eri asiakasryhmien kanssa.

	<b>n</b>	<b>Prosentti</b>
Ikääntyneet	10	83,33%
Mielenterveyspotilaat	5	41,67%
Neurologisetpotilaat	6	50%
Kipupotilaat	4	33,33%
Kehitysvammaiset	4	33,33%
Lapset ja nuoret	4	33,33%
Muu, mikä?	1	8,33%

Taulukko 1. Kysymys 19 vastaukset Green Care -palveluiden hyödyntämisestä eri asiakasryhmissä.

Osallistujat olivat hyödyntäneet Green Care -menetelmiä selkeästi eniten ikääntyneiden kanssa. Lisäksi suurin osa vastaajista oli toteuttanut menetelmiä useamman kuin yhden asiakasryhmän kanssa.

## 7.2 Teemahaastatteluiden tulokset

Haastatteluihin osallistui kuusi henkilöä, joista tutkijan resurssien vuoksi valikoitiin neljä osallistujaa sisällönanalyysiin. Nämä valinnat tehtiin sillä perusteella, että ilmiöstä saataisiin mahdollisimman monipuolinen näkemys tarkasteluun. Tarkasteltuja tekijöitä olivat työasema, toteutetut menetelmät, oman kokemuksen laajuus menetelmien osalta, tekstin sisällölliset eroavaisuudet sekä alue, jossa henkilö toimii. Joukossa oli kolme naista ja yksi mies. Heistä puolet toimi yksityisyrittäjänä ja puolet työntekijöinä. Osallistujat olivat toteuttaneet vaihdellen luontoavusteisia menetelmiä, eläinavusteisia menetelmiä sekä puutarha-avusteisia menetelmiä. He asuivat eri puolilla Suomea, ja osa oli toiminut menetelmien parissa jo useita vuosia, kun taas toiset vasta muutamia kuukausia. Lisäksi sisällönanalyysiin valikoitiin sekä julkisen että yksityisen sektorin

ammattilaisia. Esimerkkivastausten osalta henkilötietoja ei ole eritelty, jotta haastateltavien yksityisyys ei rikkoudu.

**Green Care -menetelmien vaikutuksia fysioterapiassa** -teeman osalta selvitettiin menetelmien vaikuttavuutta asiakkaiden fysioterapiaprosesseissa. Vastauksissa painottui erityisesti motivaation lisääntyminen, kokonaisvaltainen hyvinvoinnin lisääntyminen sen eri osa-alueilla (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen), mielialan nousu, sekä harjoitusten linkittyminen asiakkaan arkeen helpommin. Jokainen vastaajista oli havainnut näitä piirteitä omien asiakkaidensa kohdalla.

*” ehkä se öö se et pystytään siirtää sitä harjotteluun sinne kuntoutuksen arkeen jollonka se ehkä se motivaation säilyminen on helpompaa..”*

*”... kokonaisihmisen hyvinvointiin liittyviä, sekä psyykkisiä, sosiologisia että fyysisiä. Ja sitte joka osa-alueella tavallaan..”*

Ensimmäisen teeman osalta nousi esiin myös terapiasuhteen syveneminen ja luottamuksen parantuminen, kommunikoinnin ja osallistumisen vilkastuminen sekä omatoimisuuden lisääntyminen omissa arjen toiminnoissa. Haastateltavat kertoivat esimerkkejä siitä, miten esimerkiksi koiran tuominen ryhmätilanteessa paransi yksilön sanallista kommunikaatiota ja vilkastutti kommunikaatiota sosiaalisessa kontekstissa ryhmän kanssa.

*”Monia tilanteita sellaisia missä se kun sanallinen vuorovaikutus, puheentuotto on lisääntynyt. Ja sitte totaa.. myös niiku kontaktit siinä ympärillä oleviin muihin ihmisiin on lisääntynyt..”*

Osallistujat kuvailivat läpi haastattelujen laaja-alaisesti erilaisia käytännön huomioita, joissa erilaisten asiakkaiden kanssa oli löydetty Green Care -menetelmistä uusia keinoja pureutua kyseisen yksilön omiin ongelmallisiin osa-alueisiin toimintakyvyn osalta. Lisäksi monet mainitsivat erilaisten aistiharjoitteiden vaikutuksen kognitiivisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi muistikanavien aukaisemiseen menetelmien hyödyntämisen kautta.

**Green Care -toiminnan kehittämistä fysioterapiassa** -teemaa avattiin keskustelemalla kokemuksista GC-toiminnan tietoisuudesta fysioterapeuttien keskuudessa sekä mahdollisista kehittämisideoista tietoisuuden laajentamiseksi. Lisäksi kysyttiin haastateltavien omista mahdollisuuksista toteuttaa Green Care -toimintaa nykyisessä työpaikassaan.

Haastatteluissa ilmeni, että muiden fysioterapeuttien tietoisuutta Green Care -toiminnan mahdollisuuksista fysioterapiassa ei oikein osattu kommentoida. Oman työ- ja koulutuskokemuksensa perusteella osallistujat kuitenkin kuvailivat tietoisuuden olevan vähäistä, tai jollain tasolla puutteellista. Osa mainitsi sen, ettei Green Care -sanana ole vielä tuttu läheskään kaikille.

*”aika heikko. Meit on vähän jotka on erikoistunu ja vähän jotka käyttää..”*

*”et kyllä on paljon tietämättömyyttä ihan.. ihan siitä green care -sana on vielä ihan hakusessa..”*

Tämän tietoisuuden lisäämiseen sekä Green Care -toiminnan kehittämiseen juuri fysioterapian osalta haastateltavat esittivät ehdotuksia erilaisista koulutus- ja teemapäivistä, fysioterapialehden kolumneista aiheen tiimoilta, virtuaalitodellisuuden hyödyntämisestä menetelmien käytössä sekä keskustelun lisäämisestä Green Care -toiminnan toteutuksesta ja vaikutuksista fysioterapiassa. Lisäksi esiin nousi mainintoja fysioterapiamaailman keskittymisestä tuki- ja liikuntaelimestön hoitamiseen, jolloin kokonaisvaltainen lähestymistapa ei toteudu täysin.

*”..fysioterapiamaailman oman.. sen maailman niiku laajentumisen.. tai että mielletään se niiku osaksi sitä fysioterapiaa enemmän vielä kun... vieläkin ollaan ehkä siellä tule-maailmassa aika pitkälti, että nimenomaa se ajattelemisen laajeneminen siihe kokonaisvaltasee..”*

Omat mahdollisuudet toteuttaa Green Care -menetelmiä työssään koettiin osallistujien kesken suhteellisen helpoksi. Erityisesti yksityisyrittäjänä toimivat mainitsivat oman päätäntävällän helpottavan menetelmien hyödyntämistä. Jokainen haastateltava kuitenkin toi esiin toteuttamista haastavia tekijöitä omasta näkökulmastaan. Näitä tekijöitä olivat

muun muassa aikaresurssit, raha, lähiympäristöjen käytettävyyys ja asiakkaan senhetkinen toimintakyky.

*”...se että saat siit kannattavaa toimintaa niin ettei se asiakkaalle tuu niin kalliiks et se on mahdotonta niin.. Niin se mun mielestä oikeestaan se, että se jollain tavoil tuol päättävissä tahoissa ymmärrettäis se Green Care:n vaikutus...”*

**Green Care -menetelmien hyödyntäminen eri asiakasryhmien kanssa** -teemaa keskusteltiin auki erilaisten asiakasryhmien kanssa toimimisesta Green Care -menetelmiä hyödyntäessä. Kaikki haastateltavat olivat toteuttaneet Green Care -toimintaa ikääntyneiden, erityisesti muistisairaiden, kanssa. Lisäksi osa vastaajista oli toteuttanut sitä myös työikäisten, kehitysvammaisten, mielenterveyspotilaiden ja neurologisten asiakkaiden kanssa.

*” Tietysti sit jos jo hyvin vaikeesti vammautunu jos sinne luontoo pääseminen on vaikeeta, mut sillonki voidaan käyttää sit sisätiloissa jotain elementtejä et saadaan erilaisii aistiharjoitteita. Et emmä, emmä osaa poissulkee niiku mitään ryhmää.”*

Haastateltavat kokivat Green Care -menetelmien soveltuvan kaikenlaisille asiakasryhmille eivätkä he olleet kohdanneet asiakkaiden puolelta negatiivista suhtautumista näihin menetelmiin. Osa kuitenkin mainitsi miettivänsä ajatuksen tasolla sitä, että mahdollisesti negatiivisia ennakoasenteita voisi olla sellaisilla henkilöillä, jotka olettavat fysioterapian olevan puhtaasti manuaalista terapiaa tai fyysistä harjoittelua.

**Teemojen ulkopuolelta** haastatteluissa nousi esiin se, miten erilaisia ihmisten suhtautuminen luontoon ja sen merkitys voi olla ja miten se voi vaikuttaa Green Care -menetelmien hyödyntämiseen fysioterapiassa.

*”et kaupungissa saattaa asua ihmisiä, jotka ei uskalla mennä enää esimerkiks metsään. Niin.. niin tota mä olen vähän kaukana siitä, koska mullon aina ollu, että mulle se luonto on antanu niin paljon. Et.. et aina ei ees osaa niiku ymmärtää, mitä mahdollisuuksia sen luonnon kanssa tekemisessä vois ollakkaan..”*

Tuloksissa mainittiin myös se, kuinka luonnon hyvinvointivaikutukset on tiedetty jo pitkään, mutta nyt ne ovat osaltaan konkretisoituneet Green Care -käsitteen tultua tutummaksi.

## **8 Pohdinta**

Tässä luvussa on avattu tutkimustulosten pohdintaa sekä johtopäätöksiä. Lisäksi on pohdittu tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi on tuotu esiin tuloksista ilmenneitä mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia, mitä tämän tutkimuksen tulokset ovat tutkijassa herättäneet.

### **8.1 Johtopäätökset ja tulosten pohdinta**

Tuloksia tarkastellessa on muistettava se, että tutkimukseen osallistuneilla on jokaisella oma kiinnostus Green Care -toimintaa kohtaan sekä jo ennestään tietoa aiheesta. Lisäksi heidät on tavoitettu Green Care -toimijoiden yhteisöistä, jolloin niiden ulkopuoliset eivät ole päässeet avaamaan kyselylinkkiä ollenkaan. Osallistujat työskentelivät erilaisissa organisaatioissa sekä yksityisellä että julkisella sektorilla ja toteuttivat työssään erilaisia menetelmiä luontoavusteisista eläinavusteisiin. Sen vuoksi tämä tutkimus on otos näiden toimijoiden kokemuksista. Jokaisessa haastattelussa ilmeni vielä uutta tietoa, eikä kylläntymispiste ylittynyt. Se tarkoittaa että aiheesta voisi saada vielä lisää informaatiota laajempien tutkimusten kautta.

Tutkimuksessa tuli esiin joitakin eroavaisuuksia yksityisen ja julkisen sektorin toimijoiden välillä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ollut tarkastella osallistujien yksilötekijöiden vaikutusta vastauksiin, mutta tietyt puheenvuorot nostivat esiin ilmiön kannalta mielenkiintoisia tekijöitä. Tulokset esittivät tiettyjen yksilöiden näkemyksiä tietyiltä alueilta Suomessa, jossa julkisen ja yksityisen sektorin toimijoilla voi olla erilaiset mahdollisuudet toteuttaa Green Care -menetelmiä työssään. Nämä eroavaisuudet voivat johtua lukuisista eri tekijöistä, kuten kyseisen organisaation resursseista, sijainnista, henkilöstön määrästä tai esimerkiksi koulutusmahdollisuuksista.

Näitä osatekijöiden vaikutusta Green Care -menetelmien hyödyntämiseen fysioterapiassa ei ole vielä tutkittu.

Osallistujat olivat toteuttaneet eniten luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä sekä lisäksi vähän puutarha-avusteisia menetelmiä. Luontoavusteisuuden yleisyyteen voi vaikuttaa esimerkiksi se, että se ei välttämättä vaadi muuta kuin asiakkaan, terapeutin ja luontoympäristön. Lisäksi luontoympäristöjä on usein lähempänä asiakkaita kuin esimerkiksi maatiloja, jolloin sen hyödyntämiseen voi olla pienempi kynnyks. Helpottavana tekijänä luontoavusteisuuden toteuttamiselle voi olla myös se, että tarvittaessa luontokappaleita voi tuoda myös asiakkaiden luo sen sijaan, että asiakkaan kanssa täytyisi päästä metsään. (Green Care Finland 2019c). Eläinavusteisia menetelmiä hyödyntämistä puolestaan edesauttoi tämän tutkimuksen perusteella se, että fysioterapeutilla itsellään oli toimintaan sopiva eläin. Eläinavusteisuuden toteutusmahdollisuuksiin vaikuttaa myös esimerkiksi yksilön allergiat sekä eläimen soveltuvuus terapeutin toimintaan (Lääperi & Puromäki 2014, 74–75). Tuloksien mukaan myös yksilön suhtautuminen eläimiin ja historia niiden parissa edesauttoi menetelmien toimivuutta.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan positiivisten vaikutusten toimivan myös fysioterapiassa. Kyseiset vaikutukset käsittävät ihmisen terveyden eri osa-alueet ja ilmenevät käytännössä esimerkiksi mielialan nousuna, stressitasojen alenemisena sekä toimintakyvyn eri tasojen parantumisena (Salonen 2010, 25–26; Pasanen & Korpela 2015, 5). Fysioterapiassa yksilöä lähestytään nämä osa-alueet huomioiden ja ymmärretään niiden välistä vuorovaikutusta (Suomen fysioterapeutit 2017). Näiden vaikutusten koettiin tuovan merkittävää lisäarvoa fysioterapialle ja parantavan sen vaikuttavuutta. Huomioitavaa on, että myös Green Care -menetelmien soveltuvuus asiakkaalle on yksilöllistä, eivätkä kaikki menetelmät välttämättä toimi jokaisen asiakkaan kuntoutuksessa. Näiden tulosten perusteella Green Care -menetelmien hyödyntäminen osana fysioterapiaprosessia tukee yksilön tavoitteiden saavuttamista ja osallisuutta prosessin edetessä, johon suurimpana merkittävänä tekijänä mainittiin motivaation nousu.

Tutkimus osoitti, että Green Care -menetelmät sopivat hyödynnettäväksi monien erilaisten asiakasryhmien kuntoutuksessa, ikään tai diagnoosiin katsomatta. Tutkitusti

Green Care -toiminta on edistänyt esimerkiksi dementiapotilaiden, mielenterveyspotilaiden, autististen sekä muiden diagnoosien omaavien henkilöiden kuntoutusta (McHugh 2018, 4–6; Salovuori 2014, 25). Tämän tutkimuksen osallistujat olivat toteuttaneet Green Care -menetelmiä eniten ikääntyneiden fysioterapiassa. On kuitenkin huomioitava se, että osallistujien asiakaskunnassa voi olla yksilöitä, jotka ovat samaan aikaan sekä ikääntyneitä, että neurologisia potilaita. Tutkimuksen osallistujat eivät kuitenkaan olleet kokeneet esteitä toteuttaa menetelmiä eri-ikäisten kanssa. Tähän voi toki vaikuttaa myös se, missä osallistujat ovat työskennelleet ja minkälainen asiakaskunta heillä on ollut.

Tutkimus osoitti, että asiakkaan luontosuhde vaikuttaa Green Care -menetelmien valintaan ja toteutukseen. Jos luonnon merkitys yksilölle on aina ollut pieni, ei hän välttämättä osaa arvostaa myöskään sen hyvinvointivaikutuksia. Luontosuhteen rakentumisessa voi olla eroavaisuuksia verrattaessa esimerkiksi 70 vuotta taaksepäin nykyhetkeen. Jokaisen luontosuhde muovautuu ihmisen ikääntyessä, mukautuen eri elämäntilanteisiin (Korpi 2018, 3). Nykyisin teknologisoituminen ja kaupungistuminen vaikuttavat merkittävästi ihmisten suhtautumiseen luontoa kohtaan, ja sen hyvinvointivaikutusten tarve kasvaa. (McHugh 2018, 6; Soini & Vehmasto 2014, 8). Ihmisen erkaantuessa luonnosta sen vaikuttavuutta ei välttämättä edes osata kaivata tai hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla, jonka vuoksi ammattilaiset voisivat tarjota näitä mahdollisuuksia palveluissaan.

Tuloksista ilmeni se, että vähäinen tutkimustieto Green Care -menetelmien käytöstä fysioterapiassa vaikeuttaa osaltaan niiden hyödyntämistä. Suomen Fysioterapeutit (2019a) mukaan fysioterapeutin on perusteltava valitsemansa toimintatavat laadukkaalla tutkimustiedolla hyödyntäen omaa kokemustaan ja suhteuttaen tiedon yksilöllisesti asiakkaan erityispiirteisiin. Näyttäisi siltä, että Green Care -käsitteen ollessa vielä tuore eivät kaikki alan toimijat näe sitä tarpeeksi validina metodina nostettavaksi suuremmaksi osaksi fysioterapiaa. Lisäksi ilmeni, että vallitsevat ajatusmallit fysioterapian kohdentamisesta esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan ja sen korjaamiseen voivat vaikuttaa Green Care -menetelmien uskottavuuteen.

Tulosten perusteella Green Care -menetelmien taloudellinen kannattavuus vaatisi laajempaa tietoisuutta myös päättäjien keskuudessa. Tuloksista nousivat esiin

hankaluudet toteuttaa Green Care -toimintaa joidenkin asiakkaiden kanssa kustannusten noustessa liian suuriksi. Green Care -menetelmistä ratsastusterapia kuuluu Kelan korvauksen piiriin (Soini ym. 2011, 322). Muiden menetelmien hyödyntäminen on asiakkaille pääosin omakustanteista. Laaja-alaisemman aseman saavuttamiseksi valtakunnallisella tasolla tarvitaan runsaampaa validia tutkimusta Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta fysioterapiassa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että Green Care -koulutuksille voisi olla enemmän kysyntää kuin on tarjontaa joillakin alueilla Suomessa. Yhtenä mahdollisena syynä tähän mainittiin koulutusten keskittyminen eteläisiin maakuntiin. On kuitenkin huomioitava se, ettei tässä tutkimuksessa ilmennyt se, miten paljon jo tarjolla olevaa koulutusta hyödynnetään. Tietoa kannattaisi tulosten mukaan viedä erilaisiin toimipisteisiin ja organisaatioihin niin yksityisellä kuin julkisellakin sektorilla. Tämä voisi tapahtua osallistujien mukaan esimerkiksi erilaisten teemapäivien tai koulutuskokonaisuuksien järjestämisellä.

## **8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksessa on aina muistettava varmistaa sen luotettavuus, huolellisuus ja rehellisyys jokaisessa eri vaiheessa. Tämä tarkoittaa avoimen ja perusteellisen menetelmien perustelun sekä tulosten rehellisen tarkastelun ja avaamisen. Lisäksi on noudatettava eettisiä tutkimuseriaatteita, joita ovat esimerkiksi oikeaoppinen viittaus aiempiin tutkimuksiin aiheen tiimoilta sekä luotettavuus tutkimuksen eri osapuolten välillä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tutkimuksen luotettavuuden arviointia tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden näkökulmasta. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta ja validius sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sen tarkoituksen mukaista asiaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018,160; Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa näiden käsitteiden soveltuvuutta on kuitenkin kritisoitu, koska ne vastaavat pääosin tilastollisen tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Tässä tutkimuksessa reliaabeliuuteen ovat vaikuttaneet haastattelutilanteen osalta sekä haastattelija että haastateltava. Sen toistettavuutta on tukenut teemahaastattelun runko, jonka mukaan jokainen haastattelu on edennyt. On kuitenkin huomioitava se, että tilanteessa tulevat aina tietyt asiat mieleen ja keskustelun vivahteet ovat voineet vaihdella päivästä riippuen. Haastattelujen analysoinnissa on kuitenkin nostettu esiin asioita pääteemojen pohjalta, joista osallistujien kokemukset kokonaisuuksina pysyvät suhteellisen samoina päivästä riippumatta. Lisäksi on käsitelty mahdollisia teemojen ulkopuolelta esiinnousseita uusia asioita. Tässä tutkimuksessa validiteettia on pyritty vahvistamaan pitämällä tutkimuksen edessä mielessä tarkasti tutkimuksen tarkoitus, jolloin teemat on rajattu sen mukaisesti. Tutkimuksen päämäärää kohti on kuljettu koko ajan teoriapohjassa perusteltujen metodien kautta pyrkien pitämään käsiteltävä kokonaisuus mahdollisimman informatiivisena ja tiiviinä.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointiin ei ole yhtä ainoaa tarkastelutapaa. Tutkimuksen metodologisen vaihtelevuuden vuoksi kutakin tutkimusta tarkastellaan aina sen tarkoituksen, aineiston keruun, aineiston analyysin sekä tulosten raportoinnin valossa, eli koko tutkimusprosessi huomioiden. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160, 164; Eskola & Suoranta 2005, 2010.) Kokonaisuus on siis raportoitava yksityiskohtaisesti sen eri vaiheet avaten. Se mahdollistaa tutkijalle perustelut omiin valintoihinsa tutkimuksen edessä ja sitoo prosessin eri vaiheita yhteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on aina merkittävä tarkasteltava tekijä luotettavuuden arviointia. Hän vastaa perusteluineen tutkimuksen etenemisestä ja metodologiasta, sekä tulosten analyysistä ja raportoinnista. (Eskola & Suoranta 2005, 210.) Tässä tutkimuksessa tutkija on itse suorittanut sekä aineiston keruun, litteroinnin että tulosten raportoinnin. Tämä on ollut ensimmäinen tutkijan toteuttama työ, jolloin prosessi on samalla ollut tutkimuksen toteuttamisen harjoittelemista. Se on voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Menetelmät ja toteutustavat on siis täytynyt opetella tutkimuskirjallisuuden kautta ja erilaisia aineistoja hyödyntäen. Oman työskentelyn varmistamiseksi tutkija on kerännyt palautetta ohjaavalta opettajalta sekä muilta opinnäytetöitä tekeviltä opiskelijoilta ja ammattilaisilta, jotka ovat aiemmin tutkimuksia näillä menetelmillä toteuttaneet.

Tämän tutkimuksen menetelmät on valittu laadullisen tutkimuksen kirjallisuuden ja opinnäytetyöoppaiden perusteella. Kyselyn ja teemahaastattelun luotettavuutta vahvistaa se, että tutkija on ollut itse aktiivisena tekijänä prosessin jokaisessa eri vaiheessa, jolloin tulkintaeroja ei ole eri toimijoiden välillä. Lisäksi haastatteluissa on tarvittaessa tarkennettu kysymyksiä, jotta haastateltavat ovat varmasti ymmärtäneet mihin halutaan vastaus. Litteroinnin ja sisällönanalyysin tasoksi on valikoitu yleiskielinen taso, koska se soveltuu tutkijan taitotasoon vähentäen mahdollisia virhearviointeja. (Ruusuvuori & Nikander 2016, 69.)

Tässä tutkimuksessa on noudatettu ihmistutkimusta koskevia eettisiä ohjeita. Niiden tarkoituksena on turvata yksilön oikeuksia ja turvallisuutta, joka käytännössä varmistaa sen, että osallistujalle ja heidän edustamille organisaatioille ei aiheudu tutkimuksesta mitään ongelmia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.) Tässä tutkimuksessa kyselyt ja haastattelut ovat toteutettu anonymisti ja osallistujille on kerrottu tämä ennen vastaamisen aloittamista. Lisäksi puhelinhaastattelujen äänittämisestä ja litteroinnista on kerrottu haastateltaville etukäteen, ja jokainen haastateltava on antanut sille suostumuksensa. Toimeksiantajan kanssa on allekirjoitettu toimeksiantosopimus tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, joka turvaa kummankin osapuolen sitoutumisen opinnäytetyöhön.

Kaikki kysymyksissä esiintyneet aiheet ja käsitteet ovat määritelty tietoperustassa, jota tehdessä on tutustuttu kirjallisuuteen ja tutkimuksiin aiheen tiimoilta. Lisäksi opinnäytetyön etenemisessä ja prosessin hallinnassa on käytetty pohjana metodologiakirjallisuutta, jolla on varmistettu kokonaisuuden oikeanlainen eteneminen ja tutkijan valintojen perusteellisuus. Nämä tekijät ovat olennaisia osia opinnäytetyön luotettavuuden osoittamisessa. (Kananen 2019, 51.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää kansainvälisen tutkimustiedon hyödyntäminen lähteenä, jos sitä on saatavilla. Teoriaperustan kokoamisessa on huomioitava lähteiden olevan olennaisia tutkittavan aiheen kannalta. (Kananen 2019, 54.) Tässä tutkimuksessa on viitattu sekä suomalaisiin, että englanniksi oleviin lähteisiin. Pääosin on kuitenkin keskitytty suomalaisiin lähteisiin sen vuoksi, että ilmiötä tutkittiin nimenomaan Suomen fysioterapian kentällä.

Internetlähteistä on käytetty sellaisia, joiden julkaisuorganisaatiot tai tekijät ovat ammattilaisia tai tunnetusti luotettaviksi tunnustettuja organisaatioita. Haasteena tutkimuksessa on ollut löytää tutkimuksia juuri Green Care -menetelmien piirteistä fysioterapiassa, koska aihetta ei ole tutkittu paljon. Tämän vuoksi tietoperustassa hyödynnetyt tutkimukset ovat käsitelleet menetelmiä osana asiakkaan kokonaisvaltaista kuntoutusta, ja näitä tietoja on peilattu fysioterapian erityispiirteiden valossa. Erityisesti tietoperustassa on avattu fysioterapiaa psykofyysisen fysioterapian kautta, koska siinä huomioidaan yksilön psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus, joihin vaikutetaan myös Green Care -toiminnalla.

### **8.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimus osoitti, miten tärkeää Green Care -toimintaa fysioterapian tukena olisi tutkia enemmän. Tuloksissa esiinnousseita jatkotutkimuskohteita olivat esimerkiksi Green Care -menetelmien hyödyt jonkin tietyn asiakasryhmän fysioterapiassa, työnantajien asenteet Green Care -toimintaa kohtaan tai Green Care -menetelmien vaikutukset säännöllisesti hyödynnettynä osana fysioterapiaa. Yhtenä mielenkiintoisena tutkimuskohteena jatkossa voisi olla myös yksityisen ja julkisen sektorin eroavaisuudet Green Care -palveluiden hyödyntämisessä osana fysioterapiaa. Nykyaikana luonto ja ihmisen linkittyminen siihen ei ole enää itsestäänselvyys, mikä luo yhä isomman tarpeen tämänkaltaisten palveluiden tarjonnalle. On siis tärkeää saada lisää tutkimusdataa aiheesta, jotta menetelmiä voidaan tulevaisuudessa käyttää mahdollisimman hyvin yksilön kuntoutumisprosessin edistämiseksi.

## Lähteet

- Akkanen, A. 2014. Puutarhatoiminta työkaluna nuorten mielenterveyskuntoutujien hoidossa – vaikutukset keskittymiskykyyn ja mielialaan. Helsingin yliopisto. Kasvintuotantotiede. Pro gradu -tutkielma.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45303/Gradu\\_Akkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45303/Gradu_Akkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 23.04.2019.
- Anundi, E. Juusola, M. Suomi, A 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Boer, B. Verbeek, H. Zwakhalen, S. Hamers, J. 2019. Experiences of family caregivers in green care farms and other nursing home environments for people with dementia: a qualitative study. BMC Geriatrics 19. Article number: 149.  
<https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-019-1163-6#Sec1>. 06.10.2019.
- Eläinsuojelulaki
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Luonnonvarakeskus, Green Care Finland, THL. 2018. Luontohoivan ja luontovoiman – laatutyökirja.  
<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 21.03.2019.
- Eläinsuojelulaki. 247/1996.
- Green Care Finland. 2019a. Green Care. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. 29.01.2019.
- Green Care Finland. 2019b. Menetelmät. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. 12.03.2019.
- Green Care Finland. 2019c. Luonto kuntoutusympäristönä.  
<http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>. 14.03.2019.
- Green Care Finland. 2019d. Laatu. <http://www.gcfinland.fi/laatu/>. 31.03.2019.
- Green Care Finland. 2019e. Green Care – laatumerkkien hakuprosessi.  
<http://www.gcfinland.fi/laatu/green-care--laatumerkkien-hakuprosessi/>. 31.03.2019.
- Green Care Finland. 2019f. Eläinavusteiset menetelmät. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. 01.04.2019.
- Green Care Finland. 2019g. Puutarhan käyttö. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>. 16.04.2019.
- Green Care Finland. 2019h. Palvelut.  
<http://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/>. 13.11.2019.
- Hautamäki, L. Ramadan, F. Ranta, P. Haapala, E. Suomela-Markkanen, T. Kela. 2018. Eläinavusteinen terapia Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 01.04.2019.
- Hautamäki, L. 2018. Selvityksemme: Eläinavusteinen kuntoutus on toimivaa ja motivoivaa. Kuntoutussäätiö.  
<https://kuntoutussaatio.fi/2018/07/11/selvityksemme-elainavusteinen-kuntoutus-on-toimivaa-ja-motivoivaa/>. 12.04.2019.

- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hirvelä, S. Kokkonen, O. 2014. Laatukäsikirja fysioterapiapalveluita tuottavalle yritykselle. Lapin ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78753/Kokkonen\\_Outi%20opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78753/Kokkonen_Outi%20opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 24.05.2019.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kaplan, S. 1995. The Restorative Benefits of Nature: Toward an Interactive Framework. *Journal of Environmental Psychology* 153. 169-182.  
<https://willsull.net/resources/KaplanS1995.pdf>. 29.05.2019.
- Kleemola. 6.9.2011. Tietoarkistoblogi. Onnistuneen saatekirjeen salaisuudet.  
<https://tietoarkistoblogi.blogspot.com/2011/09/onnistuneen-saatekirjeen-salaisuudet.html>. 03.06.2019.
- Korpela, K. Ylen, M. Tyrväinen, L. Silvennoinen, H. 2010. Health Promotion International, Volume 25, Issue 2. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq007>. 29.05.2019.
- Korpi, E. 2018. Ympäristökasvatus luontosuhteen kokemusten rakentajana. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kandidaatin tutkielma.  
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805312401.pdf>. 21.11.2019.
- Koukorikos, K. Georgopoulou, A. Kourkouta, L. Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. *International Journal of Caring Sciences*. September-December 2019. Volume 12 Issue 3. 1898-1905.
- Kvantimotv. 2003. Otos ja otantamenetelmät.  
<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>. 30.05.2019.
- Kyttä, M. 2019. Kyselylomake. [http://maa.aalto.fi/fi/midcom-serveattachmentguid-1e4c412ed7fda28c41211e4a9f76d5ade012ed92ed9/4\\_kyselylomake.pdf](http://maa.aalto.fi/fi/midcom-serveattachmentguid-1e4c412ed7fda28c41211e4a9f76d5ade012ed92ed9/4_kyselylomake.pdf). 21.05.2019.
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä. 559/1994.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 785/1992.
- Luonnonvarakeskus. 2018. Toim. Elina Vehmasto. Kehittämiskertomuksia Green Care – koordinaation liepeiltä. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 33/2018.  
[https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542161/luke-luobio\\_33\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542161/luke-luobio_33_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 10.05.2019.
- Luonnonvarakeskus, THL. 2017. Green Care – laatutyökirja.  
[http://gcf Finland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care\\_laatutyokirja-28.1.2017.pdf](http://gcf Finland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care_laatutyokirja-28.1.2017.pdf). 21.05.2019.
- Luonnonvarakeskus. 2017. Laatumerkeiltä odotetaan nostetta Green Care – palvelumarkkinoille. <https://www.luke.fi/uutiset/laatumerkeilta-odotetaan-nostetta-green-care-palvelumarkkinoille/>. 31.03.2019.
- Luonnonvarakeskus. 2019a. Luonnon hyvinvointivaikutukset.  
<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>. 25.01.2019.
- Luonnonvarakeskus. 2019b. Mitä Green Care on?  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>. 29.01.2019.

- Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/15/duo98221>. 21.05.2019.
- Lääperi, R. & Puromäki, S. 2014. Kohti suomalaista Green Care - laadunhallintaa. Teoksessa Vehmasto E. (toim.). 2014. Kohti suomalaista Green Care - toimintatapaa. Jokioinen: MTT, 49–94. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 13.04.2019.
- McHugh Anna. 2018. Therapeutic gardening. Washington State University. <file:///C:/Users/Sara%20Heimonen/Downloads/FS299E.pdf>. 23.04.2019.
- Paju, S. 2016. Mitä eroa on kokeilulla ja pilotilla? Filosofian akatemia. 15.03.2016. <https://filosofianakatemia.fi/blogi/mita-eroa-on-kokeilulla-ja-pilotilla>. 02.06.2019.
- Pasanen, T. Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta ja Tiede. Vol.52, 4/2015. 4-9. [https://www.researchgate.net/publication/282025593\\_Pasanen\\_T\\_Korpela\\_K\\_2015\\_Luonto\\_liikuttaa\\_ja\\_elvyttaa\\_Liikunta\\_Tiede\\_524\\_4-9](https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524_4-9). 13.08.2019.
- Peuraniemi, T. 2015. Kulttuuriperinteitä ja elämyksiä sisältävällä fysioterapialla vaikuttavampaa kuntoutusta muistisairaille. <http://vihreahyvinvointi.fi/kulttuuriperinteita-ja-elamyksiasisaltavalla-fysioterapialla-vaikuttavampaa-kuntoutustamuistisairaille/>. 15.05.2019.
- Peuraniemi. 2019. Vihreä hyvinvointi. Green Care Itä-Suomi. <https://greencareita-suomi.fi/s/vihrea-hyvinvointi-oy>. 25.05.2019.
- Pretty, J. Griffin, M. Peacock, J. Hine, L. Sellens, M. South, N. 2005. “A Countryside for Health and Wellbeing: The Physical and Mental Health Benefits of Green Exercise” - Executive Summary. University of Essex, Countryside Recreation Volume 13 Number 1. <https://www.outdoorrecreation.org.uk/wp-content/themes/orn/pdf-archive/2005%20-%20VOL%2013-1%20Spring.pdf#page=3>. 29.05.2019.
- Pritchard, A. Richardson, M. Sheffield, D. McEwan, K. 2019. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being. Springer Netherlands. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10902-019-00118-6.pdf>. 25.11.2019.
- Ruusuvuori, J. Nikander, P. 2016. Puheen litterointikäytännöistä eri tutkimustarkoituksiin. Teoksessa Tiittula, L. Nuolijärvi, P. (toim.) Puheesta tekstiksi. Puheen kirjallisen esittämisen alueita, keinoja ja rajoja. Turenki: Hansaprint Oy, 29-62.
- Salonen, K. 2010. Mielenluonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI -henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 16.0.2019.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Soga, M. Gaston, K. Yamaura, Y. 2017. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>. 31.10.2019.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä.

- Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3. s.320- 330. Saatavilla:  
<http://www.stakes.fi/yp/2011/3/soini.pdf>. 14.03.2019.
- Soini, K. & Vehmasto E. 2014. Kohti suomalaista Green Care –toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 8–28.  
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 13.04.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Kuntoutus. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>. 29.04.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus potilasasiakirjoista. 298/2009.
- Suomen fysioterapeutit. 2017. Mitä on fysioterapia?  
<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>. 20.05.2019.
- Suomen fysioterapeutit. 2019a. Fysioterapeutin ydinosaaminen.  
<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-tieteena.html>. 24.05.2019.
- Suomen fysioterapeutit. 2019b. Dokumentointi ja Kanta-palvelut.  
<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/dokumentointi-ja-kanta-palvelut/>. 30.05.2019.
- Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. 2019. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/esittely/>. 21.05.2019.
- Terveydenhuoltolaki. 1326/2010.
- Terveystalo. 2019. Psykofyysinen fysioterapia.  
<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Vastaanotot/Fysioterapia/Psykofyysinen-fysioterapia/>. 30.05.2019.
- THL. 2019a. Mitä Green Care on. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>. 29.01.2019.
- THL. 2019b. Sote – palveluiden integraatio. <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-tuottaminen/sote-palveluiden-integraatio>. 24.05.2019.
- Toimisto Green Care Finland Ry. 2019. Green Care – fysioterapeutin työkaluna - opinnäytetyö. [sara.heimonen@edu.karelia.fi](mailto:sara.heimonen@edu.karelia.fi). 07.08.2019.
- Tuomi, J. Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 14.10.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf). 15.10.2019.
- Ulrich, R. Simons, R.F. Losito, B.D. Fiorito, E. Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 113, 201–230.  
<https://www.ambiviro.com/beta/wp-content/themes/blankslate/download/pdf/stress-recovery-during-exposure-to-natural-and-urban-environments.pdf>. 29.05.2019.
- Vanhustyön keskusliitto. 2019. Luonto. <https://www.vahvike.fi/fi/luonto>. 12.03.2019.

- Vehmasto E. 2014a. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.). Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 29-48. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 22.05.2019.
- Vehmasto, E. 2014b. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 24.04.2019.
- Webropol. 2019. Automaattinen kyselytutkimusten raportointi. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/>. 03.06.2019.
- Yli-Viikari, A. Lilja, T. Heikkilä, K. Kirveennummi, A. Kivinen, T. Partamäki, U. Rantamäki-Lahtinen, L. Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous. Tampereen yliopistopaino: Juvenes Print Oy. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/475081/met141.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 12.05.2019.

## **Kyselylomakkeen saatekirje**

Olen Sara Heimonen, fysioterapeutti opiskelija Karelia Ammattikorkeakoulusta. Suoritan opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on selvittää Green Care – toimintaa toteuttavien fysioterapeuttien kokemuksia koskien GC – menetelmien mahdollisuuksia ja epäkohtia omana työkalunaan. Tutkimus aiheesta on vielä kovin vähäistä, jonka vuoksi on tärkeää selvittää kyseistä ilmiötä laajemmin.

Jos olet fysioterapeutti, joka on toteuttanut Green Care – menetelmiä osana työtään, olisi tärkeää, että vastaisit tähän kyselyyn ajatuksen kanssa. Siten autat minua eteenpäin, ja samalla tutkimaan menetelmien mahdollisuuksia fysioterapian työkaluna. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyn lopussa on mahdollisuus ilmoittaa halukkuudesta osallistua henkilökohtaiseen puhelinhaastatteluun, jossa selvitän tietoja aiheesta syvällisemmin käytännön esimerkkien kautta. Toivon, että teistä löytyy innokkaita osallistujia tähän, joiden kanssa viemme asiaa yhdessä eteenpäin antaen Green Care – toiminnalle laajempaa tarttumapintaa fysioterapiassa!

*Aurinkoisin terveisin*

*Sara Heimonen*

*050 5389332*

*sara.heimonen@edu.karelia.fi*

## Kyselylomake

### Kysely Green Care - toiminnasta fysioterapeutin työkaluna

Hei! Tervetuloa vastaamaan kyselyyn Green Care - toiminnan piirteistä fysioterapiassa. Kysely toteutetaan opinnäytetyötäni varten, jossa selvitetään fysioterapeuttien kokemuksia GC - menetelmistä osana työtään. Vastaukset tallennetaan nimettömänä ja ne ovat luottamuksellisia. Aihetta on tutkittu vasta vähän, minkä vuoksi olisi erittäin tärkeää saada mahdollisimman paljon näkökulmia teiltä, jotka fysioterapeutteina ovat hyödyntäneet Green Care - toimintamalleja jollakin tasolla.

Lopussa on halukkaille mahdollisuus jättää yhteystiedot henkilökohtaista puhelinhaastattelua (n. 15min) varten. Toivottavasti jaat kokemuksesi kanssani, jotta saan mahdollisimman kattavan näkemyksen tutkimastani ilmiöstä analysoitavaksi! Mitä useamman kanssa pääsen juttusille, sen parempi!

Seuraava

#### 1. Sukupuoli \*

- Nainen  
 Mies  
 Muu

#### 2. Ikä \*

- <25 vuotta  
 26-35 vuotta  
 36-45 vuotta  
 >46 vuotta

#### 3. Toiminut fysioterapeuttina \*

- < 5 vuotta  
 6-15 vuotta  
 16-25 vuotta  
 > 26 vuotta

#### 4. Työskenteletkö tällä hetkellä \*

- Julkisella sektorilla  
 Yksityisellä sektorilla  
 Muu, mikä?

#### 5. Green Care osaaminen

- Laatumerkki suoritettu  
 Laatumerkin suoritus käynnissä  
 Laatumerkin suoritus harkinnassa  
 Itse aiheesta tietoa etsinyt, ei laatumerkkiä  
 Muu, mikä?

#### 6. Toteutatko Green Care - toimintaa \*

- Itsenäisesti  
 Yhteistyössä toisen ammattilaisen kanssa  
 Osana suurempaa ryhmää  
 Muu, mikä?

#### 7. Mitä menetelmiä olet käyttänyt työssäsi (yksi tai useampia) \*

- Luontoperustaiset menetelmät  
 Eläinperustaiset menetelmät  
 Puutarhaperustaiset menetelmät  
 Muu, mikä?

#### 8. Kuinka usein hyödynnät GC - menetelmiä työssäsi? \*

- Viikoittain  
 Kuukausittain  
 Vuosittain  
 Päivittäin

9. Koetko Green Care - menetelmien tuovan lisäarvoa fysioterapiaan? Perustele vastauksesi lyhyesti. \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

10. Millaisena koet fysioterapeuttien tietoisuuden Green Care - toiminnasta Suomessa? \*

- Suurin osa on tietoisia.
- Noin puolet ovat tietoisia.
- Pieni osa on tietoisia.
- Mu, mikä?

11. Millaisena olet kokenut asiakkaiden suhtautumisen Green Care - menetelmien hyödyntämiseen kuntoutuksessaan? \*

- Myönteiseksi
- Kielteiseksi
- Muu, mikä?

12. Millaisena koet omat mahdollisuutesi hyödyntää Green Care - menetelmiä nykyisessä työssäsi? Perustele vastauksesi lyhyesti. \*

- Helppona
- Melko helppona
- Melko vaikeana
- Vaikeana
- Muu, mikä?

13. Kuinka paljon mielestäsi Green Care - perustaisia fysioterapiapalveluita on tarjolla Suomessa? \*

- Sopivasti
- Liikaa
- Liian vähän
- En osaa sanoa

14. Millaisena koet saatavilla olevan tiedon Green Care - palveluista ja niiden hyödyntämisestä fysioterapiassa? \*

- Kattavana
- Vajavaisena
- Muu, mikä?

15. Ovatko Green Care -laatumerkin osaamisvaatimukset tarpeeksi kattavat, jotta menetelmiä voi hyödyntää ammatillisessa toiminnassa? (Valitse ja perustele lyhyesti) \*

- Kyllä
- Ei

16. Millaisia vaikutuksia olet huomannut hyödyntäessäsi Green Care - toimintaa fysioterapiassa? Kuvaile muutamalla sanalla. \*

- Fyysisiä
- Psyykkisiä
- Sosiaalisia
- Kognitiivisia
- Muita, mitä?

17. Suositteletko Green Care - opintojen suorittamista muille fysioterapeuteille? \*

- Kyllä
- En

18. Toimivatko GC - menetelmät mielestäsi paremmin? \*

- Yksilöterapiassa
- Ryhmäterapiassa
- Molemmissa yhtä hyvin

19. Millaisten asiakasryhmien kanssa olet hyödyntänyt Green Care - menetelmiä? \*

- Ikaantyneet
- Mielenterveyspotilaat
- Neurologisetpotilaat
- Kipupotilaat
- Kehitysvammaiset
- Lapset ja nuoret
- Muu, mikä?

20. Oletko halukas osallistumaan henkilökohtaiseen puhelin haastatteluun aiheen tiimoilta? Haastattelu on henkilökohtainen ja luottamuksellinen, ja aineisto kerätään opinnäytetyötä varten, jonka tarkoituksena on selvittää Green Care - toiminnan asemaa fysioterapiassa. Kaikki vastaukset ovat hyvin tärkeitä ja auttavat askeleen lähemmäksi toiminnan kehittämistä Suomessa. Vie noin 15-20 minuuttia sovittuna aikana. \*

- Kyllä
- En

21. Jätäthän ystävällisesti tähän tietosi, niin olen yhteydessä sinuun puhelinhaastattelun tiimoilta! :) \*

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

## **Teemahaastattelun runko**

### **Esitiedot:**

- Missä organisaatiossa työskentelet? Mikä asema?
- Missä päin Suomea asut ja työskentelet?
- Minkä tasoista Green Care osaamisesi on?
- Millaisia GC menetelmiä olet työssäsi hyödyntänyt?

### **1. Green Care – menetelmien vaikutukset fysioterapian tukena.**

- Millaisia vaikutuksia olet havainnut hyödyntäessäsi Green Care – menetelmiä asiakkaan terapiaprosessissa?
- Millä tavoin kyseiset vaikutteet ovat palvelleet asiakkaiden tavoitteiden saavuttamista ja terapian vaikuttavuutta?

### **2. Green Care – toiminnan kehittäminen fysioterapian toteutuksessa Suomessa.**

- Millaisena koet tietoisuuden Green Care – menetelmistä fysioterapeuttien koulutus ja työmaailmassa?
- Onko sinulla kehittämisideoita/ ehdotuksia alan erikoisosajille, miten saisi GC osaamista laajemmin fysioterapeuttien käyttöön?
- Miten koet mahdollisuuden toteuttaa Green Care – menetelmiä työympäristössäsi?

### **3. Green Care – menetelmien hyödyntäminen eri asiakasryhmien kanssa.**

- Millaisten asiakasryhmien kanssa olet hyödyntänyt GC menetelmiä?
- Oletko huomannut joidenkin kanssa toimivan paremmin kuin toisten?
- Miten tämä ilmenee?