

# Vihreä hoiva osana iäkkäiden asumispalveluita

Hanna-Maria Harjula  
Neija Yli-Eerola

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2011

Kuntouksen ohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) HARJULA, Hanna-Maria YLI-EEROLA, Neija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.05.2011
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi VIHREÄ HOIVA OSANA IÄKKÄIDEN ASUMISPALVELUITA		
Koulutusohjelma Kuntoutuksen ohjaus ja suunnittelu		
Työn ohjaaja(t) WALDÉN, Pirjo VARVIKKO, Satu		
Toimeksiantaja(t) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaalipalveluiden muutoksen seuranta- ja arviointitutkimus kun- ta- ja palvelurakennemuutoksessa 2008- 2011 (ParasSos)		
Tiivistelmä <p>Muun muassa Euroopassa ja Yhdysvalloissa on otettu aktiivisesti käyttöön niin kutsutut Green care- eli Vihreä hoiva -kuntoutusmenetelmät, joiden tarkoitus on käyttää luontoa, eläinkuntaa ja niistä johdettuja elementtejä erilaisten asiakasryhmien kuntoutukseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Nämä menetelmät ovat parhaillaan rantautumassa myös Suomeen. Green care on varsin laaja käsite, johon sisältyy runsaasti erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja. Tässä opinnäytetyössä tutkimme niiden käyttöä Jyväskylän alueen asumispalveluyksiköissä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin sähköpostilla lähetetyllä kyselyllä, sekä vastausten perusteella valitsemamme yksikön teemahaastattelulla, jonka tarkoitus oli havainnollistaa, miten teoriassa kuvaillut menetelmät toteutuvat käytännössä. Kysely lähetettiin 15:een yksikköön, joista neljä vastasi. Haastattelu toteutettiin Korpilahden hoivakodilla, ja siihen osallistui kaksi hoitohenkilökunnan jäsentä. Haastattelun aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.</p> <p>Tulosten perusteella Vihreä hoiva ei todennäköisesti ole vielä kovin laajassa käytössä Jyväskylässä, tai yksiköt eivät tunnista käyttävänsä menetelmiä. Tulevaisuudessa olisi tehtävä töitä sen eteen, että luonto ja eläimet olisivat edelleen läsnä hoiva- ja kuntoutusmenetelmissä. Asumispalveluyksiköiden hoitohenkilökunnan pula ei myöskään saisi johtaa siihen, ettei aikaa jää hoitotyön jälkeen Vihreän hoivan toteuttamiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Vihreä hoiva, ikääntyneet, asumispalvelut, kuntoutus		
Muut tiedot		



Author(s) HARJULA, Hanna-Maria YLI-EEROLA, Neija	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 16052011
	Pages 56	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title GREEN CARE AS PART OF THE HOUSING SERVICES FOR THE ELDERLY		
Degree Programme Rehabilitation Counseling		
Tutor(s) WALDÉN, Pirjo VARVIKKO, Satu		
Assigned by The National Institute for Health and Welfare, a follow-up and an evaluative study on social services in the municipal and service structure reform 2008–2011 (ParasSos- project)		
Abstract <p>Europe and the United States have actively introduced the so-called Green Care- rehabilitation methods, the aim of which is to use nature, the animal kingdom and elements derived from them to rehabilitate different kinds of client groups and increase their welfare. These methods are currently settling in Finland, too. Green Care is a considerably vast concept that includes a great deal of different kinds of methods and approaches. This bachelor's thesis examined the use of these methods in the housing service units in the Jyväskylä region.</p> <p>The study was conducted with an inquiry sent via e-mail and with a theme interview carried out in a unit that was chosen based on the answers. The interview was intended to demonstrate how the methods described in theory were implemented in practice. The inquiry was sent to 15 units, and four of them responded to it. The interview was carried out in Korpilahden hoivakoti, and two members of the nursing staff participated in it. The data from the interview was analyzed by using different themes.</p> <p>According to the results, Green Care is not likely to be used widely in Jyväskylä, or the units do not recognize the use of the methods. In the future we have to work for the fact that nature and animals would still be present in the nursing and rehabilitation methods. Moreover, the lack of nursing staff should not result in not having time to use Green Care after basic nursing duties.</p>		
Keywords Green care, the elderly, housing services, rehabilitation		
Miscellaneous		

# SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	3
1.1 Työn tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymykset.....	4
1.2 Opinnäytetyön vaiheet ja organisointi.....	4
1.3 Toimeksiantaja .....	5
2 MITÄ VIHREÄ HOIVA ON? .....	5
2.1 Vihreä hoiva muualla maailmassa.....	8
3 VIHREÄN HOIVAN MENETELMIÄ.....	9
3.1 Puutarhaterapia .....	10
3.2 Ekopsykologia.....	13
3.3 Ympäristö ja estetiikka.....	14
3.4 Eläinavusteiset terapiamuodot kuntouttavina tekijöinä.....	15
3.5 Eläinavusteisen toiminnan toteutus.....	17
3.6 Maatilat osana Vihreää hoivaa .....	19
3.7 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta .....	20
3.8 Ratsastusterapia .....	21
4 VANHUSTEN ASUMISPALVELUT OSAKSI VIHREÄÄ HOIVAA.....	22
4.1 Palveluasuminen.....	22
4.2 Laitoshoidon ja palveluasumisen ero .....	24
4.3 Palveluasuminen Jyväskylän seudulla.....	24
5 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ .....	25
5.1 Toimintakyky .....	27
5.1.1 Ikääntyneen toimintakyky .....	28

5.2 Kuntoutuksen ohjaajan rooli.....	30
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>32</b>
6.1 Esikysely .....	32
6.2 Haastattelun valmistelu.....	33
6.3 Sisällön analyysi.....	34
6.4 Haastattelun sisältö .....	35
6.4.1 Vihreän hoivan yhteys asukkaiden hyvinvointiin .....	37
6.4.2 Hoitajien oma motivaatio .....	39
6.4.3 Palveluasumisyksiköiden resursseista .....	41
<b>7 POHDINTA .....</b>	<b>43</b>
7.1 Luotettavuus ja pätevyys.....	43
7.2 Vihreän hoivan käyttö.....	44
7.3 Vihreän hoivan tulevaisuus .....	47
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>49</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>53</b>
Liite 1 .....	53
Liite 1.1 .....	55
Liite 2 .....	56

# 1 JOHDANTO

Ihminen on kautta aikain siirtynyt jatkuvasti urbaanimpaan elinympäristöön. Erityisesti suomalaiselle luonto on aina ollut tärkeä osa elämää, koska se on tarjonnut sekä elinkeinon että asumisympäristön. 100 vuotta sitten suomalaiset elivät lähellä luontoa ja osasivat hyödyntää sitä, käyttivät eläintä apunaan työssä ja söivät itse tuottamia elintarvikkeita. Modernilla 2000-luvulla tapamme ylipainoisia lapsia, jotka eivät ole eläessään nähnyt oikeaa lehmää ja vanhuksia, joiden toimintakyky laskee laskemistaan. Medikalisaatio on päivän sana. Maailmalla on ymmärretty jo siirtyä ikään kuin ajassa hieman taaksepäin lähemmäs luonnollisuutta.

Kiinnostuksemme Vihreää hoivaa kohtaan kumpuaa luonnonläheisyydestä ja näkemyksestä, että viemällä ihminen takaisin luontoon voidaan saada aikaan merkittäviä tuloksia kuntoutuksessa. Kuntoutuksen ohjaajien tulevaisuutta voi olla Vihreän hoivan monien menetelmien käyttö jokapäiväisessä työssään. Mutta koska kyseessä on vielä niin uusi asia Suomessa, on syytä ensin kartoittaa nykyinen tilanne menetelmien käytön suhteen.

Opinnäytetyö on rajattu koskemaan ikääntyviä asumispalveluyksiköissä. Selvitimme Vihreän hoivan käyttöä Jyväskylän alueella sekä miten hoitohenkilökunta kokee asiakkaiden suhtautuvan Vihreään hoivaan ja onko se heidän mielestään hyödyttänyt asiakkaita. Tulokset osoittivat, että Jyväskylän asumispalveluyksiköissä voitaisiin vieläkin paremmin ottaa ”uudet” kuntoutusmenetelmät käyttöön.

## 1.1 Työn tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on tehdä kartoittava tutkimus siitä, missä määrin Jyväskylän asumispalveluyksiköissä käytetään Vihreä hoiva-menetelmiä ja kokeeko henkilökunta sen hyödylliseksi. Tavoite on kartoituksen avulla antaa tärkeää tietoa toimeksiantajan käyttöön. Vihreä hoiva ikään kuin hakee jansijaa Suomessa ja tutkimusten ja myös opinnäytetöiden avulla sen asemaa voidaan vakiinnuttaa ja saada mahdollisesti osaksi kuntoutusmenetelmiä. Työ on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.

Työn tutkimuskysymykset ovat:

1. Missä määrin Vihreää hoivaa käytetään Jyväskylän seudulla ikääntyvien asumispalveluyksiköissä osana kuntoutusta?
2. Minkälaisia kokemuksia hoitohenkilökunnalla on erilaisista Vihreän hoivan menetelmistä?

## 1.2 Opinnäytetyön vaiheet ja organisointi

Aihe löytyi syksyllä 2010, mistä se ja tavoite tarkentuivat tapaamisissa toimeksiantajan kanssa. Alkuvuodesta 2011 lähetimme tutkimuslupahakemuksen Jyväskylän aluevastuujohtajan Sirkka Karhulan hyväksyttäväksi ja aloimme kirjoittaa työhömme teoriaa. Esikysely, jossa tiedustelimme alustavasti asumisyksiköiltä Vihreän hoivan käytöstä, lähetettiin maaliskuussa. Vas-

tausten perusteella valitsimme yhden yksikön, jossa oli mielestämme parhaiten menetelmät käytössä havainnollistaaksemme niiden toteutumista käytännössä. Haastattelu Korpilahden hoivakodissa tehtiin huhtikuussa.

### **1.3 Toimeksiantaja**

Opinnäytteen toimeksiantaja on Jyväskylässä toimiva ParasSos – hanke, joka on sosiaalipalvelujen muutoksen valtakunnallinen seuranta- ja arviointitutkimus kunta- ja palvelurakennemuutoksessa. Tutkimuksen tarkoituksena on seurata ja arvioida kunta- ja palvelurakennemuutuksen vaikutuksia sosiaalipalveluiden laatuun kunnan asukkaiden näkökulmasta aikavälillä 2008–2011. Tutkimuksessa kerätään määrällistä ja laadullista seuranta-aineistoa. Tutkimuksen kohteina ovat palvelut eri elämänvaiheissa, esimerkiksi vanhusten palvelut, lapsiperheiden palvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

## **2 MITÄ VIHREÄ HOIVA ON?**

Vihreä hoiva on suora käänös käsitteestä Green care, joka on hiljattain levinnyt Euroopan maissa ja erityisesti Hollannissa, Italiassa ja Pohjoismaista Norjassa on siitä jo hyviä kokemuksia (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveensuu, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 10- 11). Käsitteelle ei ole vielä vakiintunut suomenkielistä nimeä, mutta tässä tutkimuksessa käytämme termiä Vihreä hoiva, vaikka se ei ole täydellinen vastine alkuperäiselle käsitteelle. Suomessa Vihreä hoiva on kuntoutusmuotonakin vielä melko tuntema-



tonta. Kyse on erilaisista menetelmistä, joissa ihminen viedään takaisin alkujuurilleen, lähelle luontoa ja eläinkuntaa.

Sinänsä ajatus ei siis ole uusi vaan ennemminkin vuosisatojen takaa on löydetty uudelleen hyvä menetelmä kuntoutukseen. Jo 1900-luvulla rakennettiin esimerkiksi parantoloita luonnon läheisyyteen. (Ilmarinen 2011, 32.) Myös vankilat, sairaalat, luostarit ja kirkot ovat kautta historian toteuttaneet terapioidia ulkoilmassa ja lähellä luontoa. Luonnon positiiviset vaikutukset ja tärkeys fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille ikään kuin unohtuivat, kun ihminen on muuttanut jatkuvasti urbaanimpaan elinympäristöön (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 13, 18). Nykyään on alettu löytää jälleen luonnon mahdollisuudet kuntouttajana ja tehty tutkimuksia esimerkiksi kuinka eläinten läsnä ollessa ja metsässä verenpaine laskee ja puutarhaa hoitaessa mieliala nousee (Ilmarinen 2011, 32). Vihreässä hoivassa yhdistyvät erilaiset interventiot kuten hoivamaatalous, eläinavusteinen terapia ja puutarhaterapia (Sempik ym., 2010, 11).

Vihreän hoivan arvoperiaatteisiin kuuluvat luonnon vastuullinen ja tavoitteellinen käyttö psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi, asiakkaan kunnioitus, eläinten kunnioitus ja hyvinvointi sekä eri toimialojen pelisääntöjen noudattaminen (Maaseutupolitiikka 2011). Tästä johtuen esimerkiksi eläimiä ei kerralla käytetä terapeutteihin tarkoituksiin yhtään kauempaa, kuin ne itse jaksavat. Myös luonnossa olevien kasvien on tarkoitus antaa kasvaa niitä vahingoittamatta ja sen sijaan nauttia niiden läsnäolosta ja hiljaisesta rauhasta.

Vihreää hoivaa voidaan pitää sosiaalisena innovaationa, koska oikein käytettynä se yhdistää uusilla tavoilla esimerkiksi tuottajatahoja ja verkostoja, toimialoja (esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan maa- ja metsätalousalaan), menetelmiä, (kuten luontoa, kuntoutusta ja psykologiaa) sekä toimintaympäristöjä.

Vihreä hoiva voi myös tuoda lisäarvoa perinteisiin kuntoutusmenetelmiin ja edistää siten yhä enemmän hyvinvointia. (Maaseutupolitiikka 2011.)

Vihreä hoiva antaa mahdollisuuksia sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille käyttää luontoa hyödyntäviä terapia- ja kuntoutusmenetelmiä, näistä esimerkkeinä terapeuttinen puutarhanhoito, eläinavusteinen terapia sekä ekopsykologia. Hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä voi hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asukkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden tukemiseen. Ennaltaehkäisevälle ja terveyttä tukevalle toiminnalle on ikääntyneille tarpeellista, tämä onnistuu luontoelämyksinä ja luonnossa toimimisella. (Green Care Finland ry. 2011.)

Useimmilla ihmisillä on omakohtaisia kokemuksia luonnon rauhoittavasta vaikutuksesta, mutta asiasta on myös tieteellistä näyttöä. Stressin vähentyminen ja verenpaineen laskeminen johtunevat siitä, että luonnossa ihminen pääsee lepäämään jatkuvan tietovirran seulomisesta, eikä hänen tarvitse pitää keskittymiskykyään yllä. Rauhoittumisen ja stressireaktioiden laskemisen on todettu tapahtuvan hyvissä olosuhteissa jopa muutamassa minuutissa. (Yli-Viikari ym. 2009, 19.) Jo vihreä väri saa aikaan levollisuuden ja turvallisuuden tunteita. (Yli-Viikari 2011, 2.) Vihreän hoivan menetelmistä on hyötyä kaupungissa asuville ikääntyneille, sillä monet ovat kotoisin maaseudulta ja ovat lapsuudessaan olleet luonnon ja eläinten läheisyydessä. Luonnon tuominen kaupunkimaiseen asuinympäristöön voi parhaimmassa tapauksessa edistää ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia.

Ruotsissa Küller ja Küller (1994) ovat tutkineet ulkoilun vaikutuksia vanhuksiin. Ulkoilun positiivisia vaikutuksia terveyteen olivat muun muassa luuston vahvistuminen, lihaskunnan parantuminen sekä unenlaadun ja stressinsietokyvyn parantuminen. Auringonvalosta vanhus saa D-vitamiinia. Grahnin ja

Ottossonin (1998) tekemän tutkimuksen mukaan ulkoilu viheralueella urbaanissa ympäristössä vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin erityisesti vanhuksilla, jolla on yleiskunto heikentynyt. (Abramsson & Tenngart, 2006, 132.)

## 2.1 Vihreä hoiva muualla maailmassa

Vihreän hoivan menetelmiä ovat ansiokkaasti ottaneet käyttöön muun muassa Norja, Hollanti ja Italia. Hollannissa yleisiä ovat Vihreä hoiva -maatilat, joissa voidaan kuntouttaa monia erilaisia asiakasryhmiä, kuten oppimisvaikeuksista kärsiviä, mielenterveysongelmaisia, päihderiippuvaisia, lapsia, nuoria ja vanhuksia. Vuonna 2007 tällaisia hoivamaatiloja Hollannissa oli jo 750. Tiloilla voi tehdä asiakkaasta ja kuntoutustarpeesta riippuen aktivoivaa tai rentouttavaa toimintaa. Yleisempiä töitä tiloilla ovat maatalous- ja puutarhastyöt, eläinten hoito ja maiseman ylläpitotoimet. Noin kolmannes tiloista on solminut yhteistyösopimuksen jonkin hoitolaitoksen kanssa. Hollannin maatalousministeriö on hyväksynyt hoivamaatilojen toimintaohjeet ja laatuluokituksen. (Yli-Viikari ym. 2009, 12.)

Norja on Pohjoismaista kirkkaasti Vihreän hoivan edelläkävijä. Maa on erikoistunut erityisesti kasvatustarkoituksellisiin hoivamaatiloihin, joita vuonna 2006 oli 301. Koulujen ja lähialueen maatilojen yhteistyötä on kehitelty jo pitkään ja yleensä maatilat tekevätkin pitkäaikaisen sopimuksen kasvatus- tai kuntoutusviranomaisten kanssa Vihreän hoivan toteutuksesta. (Mts. 14)

Italiassa Vihreä hoivaa toteutetaan muista poiketen ensisijaisesti sosiaalisten osuuskuntien kautta. Saksassa on Suomen lailla ratsastusterapia saanut eniten suosiota. Siinä missä Vihreän hoivan menetelmät ovat jo vakiintuneita Hol-

lannissa ja Norjassa, ei sen mahdollisuuksia olla juurikaan huomattu esimerkiksi Sloveniassa ja Irlannissa. Euroopassa ylipäätään kiinnostus toimintaa kohtaa on vasta heräilemässä ja toiminta melko alkutekijöissään, mutta pikkuhiljaa hyviin vaikutuksiin aletaan toivon mukaan kiinnittää enemmän huomiota. (Mts. 11.)

### **3 VIHREÄN HOIVAN MENETELMIÄ**

Vihreästä hoivasta ei ole vielä tarkkoja määritelmiä, joten nykyisellään se on laaja termi, sisältäen monia erilaisia kuntouttavia menetelmiä. Näistä tunnetuimpia ovat puutarhaterapia, ratsastusterapia sekä muut eläinavusteiset terapiat, jotka on hyväksytty osaksi kuntoutussuunnitelmaa. (Ilmarinen, Räsänen & Jokiniva 2010, 18.) Kuntoutusmenetelmissä tulee aina olla pätevä henkilökunta ohjaamassa toimintaa, jotta toiminta esimerkiksi kotieläinten kanssa olisi turvallista ja tavoitteellista (Sempik ym. 2010, 27). Raitis ulkoilmakin voi olla terapeutista (Mts. 15).

Vihreään hoivaan kuuluvat myös sosiaalinen ja terapeutin puutarhan hoito, hoivamaatalous, eko- ja luontoterapia sekä erilaiset luontoon liittyvät harjoitukset (Mts. 27). Maatiloja voidaan myös käyttää kuntouttavaan työhön, jolloin puhutaan esimerkiksi hoivamaataloudesta. Tämä on kuitenkin ikäihmisten kohdalla hankalaa, sillä vierailut maatiloille ovat usein mahdottomia toteuttaa johtuen asumisyksiköiden resurssien puutteesta tai vanhusten huonosta kunnosta.

### 3.1 Puutarhaterapia

Puutarhan terapeuttinen käyttö on alkujaan Yhdysvalloista, jossa havaittiin jo 1600-luvulla puutarhan suotuisa vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 194). Myös sotaveteraanien kuntoutuksellinen hoito sairaaloissa laajensi puutarhaterapian käyttöä Yhdysvalloissa merkittävästi 1940- ja 1950-luvuilla (The American Horticultural Therapy Association 2011). Oleellisinta puutarhaterapiassa on ihmisen ja kasvien välisen vuorovaikutuksen kokeminen kokemuksena, joka on hyvä, rauhoittava ja hoitaa mieltä. (Nikkilä 2003, 5). Ihminen ei hoida ainoastaan kasvia, vaan kasvin elinvoima hoitaa myös ihmistä ja hänen mieltään (Mts. 6). Pelkästään kukkien saaminen piristää vanhusta selkeästi. Se auttaa heitä kokemaan, että heidät huomataan ja heitä muistetaan vielä vanhuudessa. (Mts. 25.)

Puutarhaterapia on hyvä lisä hoitotyöhön työterapian ja mielikuvatekniikoiden ohessa, esimerkiksi vanhusten, kehitysvammaisten sekä päihdekuntoutujien parissa (Mts. 5). Vihreä ympäristö vaikuttaa aktiiviseen osallistumiseen sekä ympäristön havainnoimiseen, minkä lisäksi se myös tarjoaa tunteen elämän jatkuvuudesta (Lähdesmäki ym. 2009, 194–195).

Menetelmän keskeinen tavoite on saada yksilö tietoiseksi omista psyykkisistä voimavaroistaan, jotka usein sijaitsevat tiedostamattomalla alueella. Toinen tärkeä tavoite on saada yksilö hyödyntämään omassa elämässään entistä tehokkaammin näitä piilossa olleita psyykkisiä voimavaroja. Puutarhaterapia antaa mahdollisuuden nähdä ihmisen pitkäjänteisyyden, kypsyyden ja rajallisuuden rajoja, onnistumisten ja epäonnistumisten kautta. (Nikkilä 2003, 5–6.)

Ylipäänsä kasvien, puutarhan ja luonnon terapeuttinen käyttö vaikuttaa niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin ja toimintakykyyn positiivisesti. Toiminta tapahtuu vanhuksen ehdoilla, jossa hän saa puuhata kasvien kanssa puutarhassa, vanhus saa siitä elämyksiä ja mielihyvän tunteita. (Lähdesmäki ym. 2009, 195.) Puutarhaterapiaa voi käyttää myös pyörätuolipotilaiden ja muiden liikuntarajoitteisten tai -kyvyttömiä kanssa (Nikkilä 2003, 30).

Hoitotuokio voi olla kukkiin tutustumista koskettamalla ja tuoksuihin tutustumalla. Kasvien hoitaminen voi olla prosessi, jossa vanhus voi seurata erilaisia toimintoja. Alussa kasvit voi kuvitella mielikuvina, prosessin edetessä vanhus näkee kasvien kehityksen kukiksi ja hedelmiksi. Vanhuksen toimiessa kasvien kanssa, hän on itse aktiivinen havainnoitsija ja osallistuja. Kasvien hoito sekä kasvun seuraaminen suuntaa vanhuksen ajatuksen tulevaisuuteen. (Lähdesmäki ym. 2009, 195.)

Yhdysvalloissa puutarhaterapeutit ovat erikoiskoulutettuja kuntoutustiimin jäseniä. He ottavat asiakkaan mukaan kaikkeen puutarhanhoidon vaiheisiin, aina istutuksesta tuotteiden myyntiin. (The American Horticultural Therapy Association 2011.) Näin varmistetaan, että asiakas näkee kättensä saavutuksen.

Puutarhaterapia sopii myös dementiaa sairastavien kanssa esimerkiksi muisteluterapiana, jossa muistellaan esimerkiksi tuttuja kasveja lapsuudesta. (Nikkilä 2003, 30). Vanhuksen on mahdollista muistella kasveja syntymäkodistaan, kasvit herättävät muistoja, palauttaen mieleen lapsuuden muistoja ja kokemuksia (Lähdesmäki ym. 2009, 195–196).

Kasvien hoitaminen vahvistaa voimavaroja sekä paljastaa lähiyhteisölle vanhuksen kokemuksen ja taidot. Kasvit vaikuttavat myös esteettis-emotionaalisesti, antaen kauneuselämyksiä ja iloa vanhukselle. Tämän lisäksi kasvit antavat vanhukselle mahdollisuuden huolenpitoon. Konkreettinen kasvien hoitaminen aktivoi fyysiseen tekemiseen. Kasvit ja puutarhanhoito merkitsevät myös sosiaalisesti, koska sillä voidaan edistää sukupolvien välistä vuorovaikutusta, vanhusten ja nuorten päästessä kanssakäymiseen toistensa kanssa samalla oppien toistensa kokemuksista. (Mts. 195–196.) Puutarhaterapian on lisäksi todettu parantavan aikaa ja paikkaan orientoitumista (Hyväri 2011, 32). Vanhukset hyötyvät puutarhanhoidosta, koska se lisää fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta, antaa tarkoitusta ja sen myötä voi tavata ystäviä. Yhteys luontoon parantaa selvästi dementiaa sairastavien keskittymiskykyä, antaa positiivisia kokemuksia, parantaa yhtenäisyyden tunnetta sekä vähentää aggressiivisuutta ja levottomuutta. (Bird 2007, 14.)

Norbert Glasin (1996, 23–24) mukaan monet suhteellisen vanhat ihmiset kärsivät tekemisen puutteesta ja tästä syystä ryhtyvät viljelemään ja hoitamaan puutarhaa. He saavat suurta tyydytystä maan hoitamisesta ja kasvien kasvun seuraamisesta. Vuodenaikojen vaihtuessa he kokevat luonnon syvän rauhan, kun kasvien kasvaminen ja kuihtuminen seuraavat toinen toistaan. Glasin mukaan puutarhan hoidon viehätys piilee siinä, että puutarhassa jokaisella kasvilla ja pensaalla on ikään kuin oma näkymätön luonnonolentonsa, joka suhtautuu ihmiseen ystävällisesti tai vihamielisesti riippuen siitä, miten ihminen käyttäytyy ja vaaliiko hän rakasten kasveja ja luontoa.

## 3.2 Ekopsykologia

Yhdysvalloissa 1990-luvulla kehittyi psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa painottui ihmisen ja luonnon välinen keskinäinen riippuvuus, ja jossa nähtiin, että ympäristövastuullinen elämäntapa on välttämätöntä mielenterveyden kannalta. (Heiskanen, n.d.) Suurin tavoite ekopsykologialle on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. Tähän tarvitaan psykologiaa, joka ymmärtää kokonaisuuksia, moninaisuuksia sekä yhteyksiä. Psykologisen näkökulman, jota tähän tarvitaan, on oltava tarpeeksi dynaamista, jotta se pystyy liittämään tietoisuuden, tiedostamattomat tunteet, unet, impulssit ja halut fyysiseen ympäristöön. (Salonen 2005, 22.)

Ekopsykologiassa painottuu huolenpitotalous, jonka lähtökohta on ihmisen ja luonnon yhteinen hyvinvointi. Huolenpitotalouden keskeinen ajatus on kumppanuussuhteiden luominen ja niiden hoitaminen suhteessa toisiin ihmisiin ja eri lajeihin. Huolen pitämiseen liittyy oman toiminnan seurausten seuranta sekä vastuu. (Heiskanen, n.d.)

Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2005, 64). Elvyttävä ympäristö merkitsee paikkoja, joissa on mahdollista vapautua stressistä sekä ladata omia akkujaan. Lähipuisto tai yksittäinen ikkunanäkymä voi jo pelkästään tuottaa elvyttävän kokemuksen. Ikkunasta näkyvän puun oksat voivat tarjota sellaisen rytmin, joka saattaa rauhoittaa ihmistä. Jokin luontoelementti voi vähentää ahtauden tunnetta rakennetussa ympäristössä, esimerkiksi tuuli, linnut tai pensas. Erityisen merkitsevä ikkunanäkymä on ihmiselle, jolla ei ole juurikaan mahdollisuuksia ulkoiluun. Myös äänimaisema voi tukea luonnonläheistä maisemaa, kuten esimerkiksi linnunlaulu tai veden solina. (Mts. 65.)



### 3.3 Ympäristö ja estetiikka

Ympäristön esteettisyys lisää vanhusten asumisviihtyisyyttä. Ympäristön tuoksut tai tuoksuttomuus sekä äänet tai äänettämyys luovat aisteilla havaittavan ympäristön ja ovat osa esteettistä kokemusta. Voisi sanoa, että tilaa aistitaan kokonaisvaltaisesti. (Eloranta & Punkanen 2008, 37.) Fyysisen ympäristön tekijät ovat yhteydessä psykososiaaliseen ympäristöön. Esteettisyys, johon mukaan luetaan muun muassa luonto, valo ja värit, liittyvät fyysiseen hoitoympäristöön. (Lähdesmäki ym. 2009, 38.)

Hajautunut yhdyskuntarakenne voi tarjota luonnonläheisiä ja rauhallisia asuinympäristöjä kuntalaisille. (Autoileva) vanhus voi kokea maaseudun rauhan tuttuna ja turvallisena kotiympäristönä tai kauan kaivattuna idyllinä. Kaupunkimainen asuminen voi tuntua ahdistavalta, erityisesti jos vanhus on vasta muuttanut ja viheralueet ovat vaikeasti saavutettavissa. (Ruonakoski 2004, 20.) Viherympäristö voi vahvistaa vanhuksen minäkuvaa, koska suhde luontoon tukee identiteetin jatkuvuutta. Kaupunkimaisessa ympäristössä puistot ovat tärkeitä vanhuksille, niihin houkuttelevat ympäristön kauneus sekä mielipaikkoihin liittyvät positiiviset tunteet. Puistossa on mahdollisuus myös istuskeluun sekä muiden ihmisten tapaamiseen. (Karvinen 2010, 133.)

Vihertiloja on mahdollista käyttää hoitotyössä kahdella tavalla: Aktiivisesti toimimalla tai vain oleilemalla viherympäristössä. Pelkkä oleskelu puutarhaympäristössä vähentää stressikokemuksia, palauttaa kognitiivisia kykyjä ja tuottaa positiivisia emootioita. Monien hoitopaikkojen pihoja on rakennettu tietoisesti tätä varten. Terapeuttisilla pihoilla on mahdollisuus sosiaaliseen

kanssakäymiseen sekä motoristen taitojen vahvistamiseen. Aktiivinen toiminta virkistää, kuntouttaa ja vahvistaa omia voimavaroja. (Green Care Finland ry. 2011.)

Terveyden edistämisessä ympäristöjä voidaan tarkastella terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia tuottavina. Ympäristöt voivat toimia myös aktiivisen hoidon sekä kuntoutuksen välineenä. Tarkoituksenmukainen ympäristövuorovaikutus on oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia vanhuuden joka vaiheessa. (Pikkarainen 2007, 42.) Palveluja tarvitsevan vanhuksen elämäntilannetta ja toimintakykyä arvioitaessa tulisi aina ottaa huomioon ympäristö, jossa hän asuu ja elää, esimerkiksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa tehtäessä (Päivärinta & Haverinen 2003, 14).

### **3.4 Eläinavusteiset terapiamuodot kuntouttavina tekijöinä**

Eläinavusteinen terapia on erilaisten eläinten käyttöä kuntoutuksen apuna helpottamaan toipumista ja kuntoutusta akuuteissa ja kroonisissa sairauksissa. Eläimen kanssa asiakas voi kehittää muun muassa liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja aistitoimintoja, riippuen eläimestä. Eläimen on myös usein todettu lisäävän itsetuntoa ja motivaatiota sekä vähentävän stressiä. (Therapet Foundation 2011.)

Eläimen läsnäolon positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille on huomattu jo laajasti ympäri maailmaa. Eläinten kanssa on helppo tulla toimeen vain omana itsenään. Niiden kanssa kommunikointiin ei käytetä sanoja vaan ruumiinkieltä, joka on yleensä huomattavasti aidompaa. Eläinten rauhoittava vaikutus perustuu niiden lämpöön, pehmeeseen ja olemukseen. Ne eivät

tuomitse ihmistä heidän sosiaalisen asemansa tai ulkoisten tekijöiden perusteella ja suhtautuvat kaikkiin kohtaamiinsa olentoihin tasavertaisesti. (Yli-Viikari 2011, 5-6.)

Eläimet ovat erityisen hyödyllisiä vuorovaikutuksen lisääjinä ja sosiaalistajina. Ne tarjoavat helpon ja puolueettoman puheenaiheen ja voivat saada sisäänpäin kääntyneitä ihmisiäkin avautumaan. Henkilö voi myös saada tietynlaisen yhteyden helpommin eläimeen kuin toiseen ihmiseen. Ja tämän jälkeen saattaa olla helpompaa toimia muidenkin ihmisten kanssa. Jos ihminen kykenee ottamaan vastuuta eläimestä, se alkaa pikkuhiljaa laajentua myös omasta itsestään vastuun ottamiseen ja muihin ihmisiin (Mts. 7).

Ennen kuin eläimestä voi tulla ”terapeutti”, sen pitää käydä läpi tiukat luonnetestit, tottelevaisuuskoulutukset ja eläinlääkäri tarkastukset, jotta terapia ja vierailut olisivat mahdollisimman turvallisia eläimelle, käsittelijälle ja asiakkaalle (Therapet Foundation 2011; American Humane Association 2011). Tämä koskee yleensä lähinnä koiria, kissoja ja mahdollisesti hevosia, jotka tekevät vierailuja tai ovat muuten ihmisten kanssa erityisen läheisissä tekemisissä. Luonnollisesti tavalliset maatilan eläimet voivat olla terapeuttisia sellaisinaan, eikä esimerkiksi karjalle tehdä luonnetestejä. Mutta vierailijaeläinten käsittelijöillä tulisi olla mukanaan todistukset eläimen rokotuksista ja terveystarkastuksista. Yhdysvalloissa eläinavusteisen terapian eläin ja käsittelijä osallistuvat myös säännöllisesti arviointiin, jolla varmistetaan, että terapiassa säilyy korkea taso. (American Humane Association, 2011.)

### 3.5 Eläinavusteisen toiminnan toteutus

Eläinavusteisia terapiamuotoja voidaan toteuttaa lukuisilla erilaisilla eläimillä. Suomessakin on jo jossain määrin harjoitettu eläinystävä -toimintaa, jossa yleensä yksityinen henkilö vierailee vapaaehtoistyönä jonkin eläimen, useimmiten koiran tai kissan, kanssa esimerkiksi palvelutalossa tai päiväkodissa. Vierailijaeläimet ovat hieman eri asia kuin varsinainen eläinavusteinen terapia, mutta niillä voidaan saavuttaa samanlaisia hyötyjä. Eläinten vierailut tuovat usein suurta iloa ja vaihtelua ikääntyneiden päivään. Eläimen kohdattessaan ihmisen on keskityttävä siihen hetkeen ja laitettava syrjään kaikki huolenaiheet (Yli-Viikari ym. 2009, 21). Tämä selittäisi eläimen stressiä alentavan vaikutuksen. Vaikutukset näkyvät hormonaalisella tasolla. Eläintä silittäessä ihmisen ja eläimen endorfiini-, oksitosiini-, prolaktiini- ja dopamiinihormonien tasot nousevat. (Mts. 21.)

Eniten eläinystävävierailuja tekevät isohkot koirat, joita saa kunnolla käsitellä ilman pelkoa, että ne menisivät ”rikki.” Hyvänä esimerkkinä on Hali-Berni-toiminta, jossa berninpaimenkoirat tekevät omistajiensa kanssa noin tunnin mittaisia vierailuja sovittuihin paikkoihin. Toimintaan otetaan mukaan ihmisrakkaita koiria, jotka ovat läpäisseet luonnetestit (Suomen sveitsinpaimenkoirat ry, n.d). Kyseinen kaverikoiratoiminta on osa Vihreää hoivaa, jos se on tavoitteellista ja liitettyä kuntoutussuunnitelmaan.

Terapiaa koirien ja hevosten kanssa on käytetty ja tutkittu eniten, mutta maatiiloilla on usein monia erilaisia eläimiä, joiden parissa kuntoutuja voi myös rentoutua ja kuntoutua. Terapiaeläimiksi ovat viime aikoina nousseet esimerkiksi lampaat, laamat ja alpakat. Sempik ja muut (2010, 39) kertovat, että Vihreää hoivaa voidaan toteuttaa näiden lisäksi lehmien, vuohien, kanien, marsu-

jen ja kanojenkin kanssa. Muissa Euroopan maissa on maatiloja käytetty myös sosiaalisina yrityksinä, jolloin esimerkiksi vajaakuntoisia ja kehitysvammaisia henkilöitä työllistetään tilalle ja heille voidaan sovittaa omantasoisia tehtäviä. Maatilan rytmi ja rutiinit toimivat kuntouttavina tekijöinä ja vastuun ottaminen sekä oman kädenjäljen näkeminen tuovat itseluottamusta. (Ilmarinen, Räsänen & Jokiniva 2010, 18.)

Norbert Glas (1996, 24) kertoo, että ikääntyneiden taipumus kertoa yhä uudelleen samoja tarinoita ei välttämättä johdu pelkästään huonomuistisuudesta ja hajamielisuudesta, vaan hänen mukaansa sille on syy, miksi ikääntynyt kertaa juuri tiettyä tarinaa. Muistot ja elämykset, joihin liittyy jokin vahva tunne, säilyvät parhaiten mielessä. Vihreän hoivan menetelmät perustuvat isolta osin elämyksellisyyteen ja voidaan olettaa, että esimerkiksi eläinrakas vanhus muistaa eläimen vierailun ja jää odottamaan innolla seuraavaa kertaa. Tällä tavoin voidaan kuntouttaa myös muistia.

Glas (1996, 33) kertoo myös ikääntyneiden aistien heikkenemisestä. Esimerkiksi kosketus- eli tuntoaisti heikkenee vääjäämättä, koska jo taipumus vapiinaan estää ihoa tuntemasta hienoimpia vivahteita. Eläintä, kasvia tai muuta luonnosta löytyvää asiaa koskettaessa iho saa vahvan tuntoaistimuksen ja voi jopa vahvistaa tuntoaistia. Tuntoaisti on tärkeä ihmiselle, koska se säilyy hänellä pisimpään (Lähdesmäki ym. 2009, 43).

Monista positiivisista tuloksista huolimatta tulee kuitenkin muistaa, että eläinavusteinen terapia ei sovi kaikille ihmisille. Syitä tähän saattavat olla esimerkiksi allergiat, ihmisen taustat tai aiemmat, mahdollisesti huonot kokemuksen eläimistä. Eläin voi myös aiheuttaa stressiä. (Yli-Viikari ym. 2009, 5.) Tästä johtuen onkin tärkeää, että terapian toteuttaja tuntee aina asiakkaansa tarpeeksi hyvin, jotta osaisi sanoa, hyötyykö hän todella eläinavusteisesta

terapiasta vai onko se hänelle ylimääräinen stressitekijä. Myös eläimen käyttäytyminen tulee tuntea hyvin. Terapian onnistumista ei voida laskea eläimen varaan. (Mts. 5.)

### 3.6 Maatilat osana Vihreää hoivaa

Maatilojen käyttö kuntouttavana ympäristönä on saanut yhä enemmän suosiota monissa maissa, Suomessa toiminta on vielä hyvin vähäistä. Sosiaalipalveluiden tuottaminen edellyttää ammattiosaamista ja on luvanvaraista.

(Green Care Finland ry, 2011.) Terminä voi käyttää myös hoivamaataloutta (social farming, care farming tai farming for health), josta selkeä esimerkki on sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Hoivamaatalous tarkoittaa maatilán hyödyntämistä hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen. Sen tavoitteena on sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantuminen. Suomessa käytetty hoivamaatalous sisältää hoito- ja perhekotien lisäksi eläinavusteisen terapian, puutarhaterapian ja kasvatustoimintaan erikoistuneet maatilat. (Arell, 2007.)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) tutkija Katri Soini kertoo Arellin (2007) artikkelissa, että Hollannissa oli muutama vuosi sitten jo yli 500 hoivapalvelua tuottavaa maatilaa, joista osa oli kiinteästi osana hoitolaitosta ja toisissa asiakkaat käyvät hoitopaikastaan. Monesti kuntoutus on korvattavissa hoitosetelillä tai sosiaalivakuuksella ja maatiloillakin on oma tutkijajärjestelmänsä. Hollannissa myös vanhuksat käyvät tekemässä kevyitä maataloustöitä. Alan kasvuun voi vaikuttaa tällä hetkellä vallitseva keskustelu hoivapalvelujen laadusta, ihmisten henkisestä ja fyysisestä pahoinvoinnista sekä kuluttamisessa korostunut elämyshakuisuus. Tutkija Rantamäki-

Lahtinen MTT:stä uskoo Arellin (2007) artikkelin mukaan, että väestön ikään-  
tyminen ja kuntarakenteen muutos synnyttävät kysyntää markkinavetoisille  
yksityisille hoiva- ja terveydenhuoltopalveluille. Vanhusten määrän kasvaessa  
lisääntyy myös yksilöllisen hoidon tarve. Tutkimusassistentti Taina Lilja  
MTT:stä toteaa, että nykyajan vanhukset eivät välttämättä tyydy vanhainko-  
din sänkyyn vaan alkavat vaatia valinnan mahdollisuuksia. Koska moni on  
maalta kotoisin, maaseudulla oleva hoivakoti on kuin paluu lapsuuteen.

### **3.7 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta**

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ennaltaehkäisevää ja korjaavaa sosiaa-  
lista kuntoutusta, jota hyödynnetään erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien  
asiakkaiden kanssa. (Suomen ratsastuspedagogit ry 2011). Se ei vielä ole lää-  
kinnällisen tai sosiaalisen kuntoutuksen korvaavuuden piirissä, mutta siitä on  
ollut viime aikoina todella hyviä kokemuksia ja se voidaan lukea eläinavustei-  
seksi terapiaksi. Toiminta ei välttämättä vaadi edes ratsastusta vaan siinä on  
kyse elämyksellisyydestä, yhteisöllisyydestä ja toiminnallisuudesta (Yli-  
Viikari ym. 2009, 33). Toiminnalla on samoja vaikutuksia kuin ratsastusterapi-  
alla, mutta sen tavoitteena ei varsinaisesti ole fyysisten ominaisuuksien kohot-  
taminen. Yksi toiminnan suurimmista hyödyistä on vuorovaikutustaitojen  
kehittyminen. Useimmiten siitä on eniten hyötyä esimerkiksi syrjäytyneille ja  
syrjäytymisvaarassa oleville lapsille ja nuorille tai mielenterveysongelmista  
kärsiville.

Hevonen on eläin, joka on riittävän samankaltainen ihmisen kanssa houkutel-  
lakseen vuorovaikutukseen mutta riittävän erilainen, jotta sitä ei mielletä ih-  
misen kaltaiseksi ja tällöin vuorovaikutukseen ei liity jännitteitä tai odotuksia,

joita ihmissuhteissa usein esiintyy. Hevonen on myös iso, lähes 600-kiloinen eläin, jonka hallitseminen tuo rohkeutta ja itseluottamusta sellaiselle, mahdollisesti aralle henkilölle, joka kokee, ettei ole tullut muuten kuulluksi. (Mts. 21–22.) Syvästi masentunut henkilö voi löytää yhteyden hevoseen ja sen kautta löytää rohkeuden esimerkiksi puhua enemmän ja ottaa vastuuta asioista.

Tällä hetkellä sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään pääosin lasten ja nuorten kuntoutusmuotona, ja siitä olisi paljon hyötyä myös ikääntyneelle väestölle. Ikäihmisillä on usein omakohtaista kokemusta hevosista omasta nuoruudestaan, ja vaikka he olisivat muistihäiriöisiä, toiminnalliset asiat kuten hevosen hoitaminen voivat olla jääneet elävästi mieleen. Kuopion yliopistossa tehty tutkimus sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ikämiesten virkistys- ja kuntoutusmenetelmänä on osoittanut, että kyseinen toiminta voi edistää ikääntyneiden toiminnallisuutta, toimia hyvänä muisteluterapiana ja antaa heille uusia voimavaroja. Kyseisessä tutkimuksessa miehet olivat iältään 56 - 90 -vuotiaita, suurimmaksi osaksi vielä kotona pärjääviä henkilöitä. Tapamisissa he muun muassa kokosivat vanhan ajan länkiä ja valjastivat hevosia, tutustuivat niihin ja ottivat ”isäntä ja hevonen”-valokuvia. (Scheepstra 2008.)

### **3.8 Ratsastusterapia**

Ratsastusterapia on hyvä ja tunnetuin esimerkki Vihreän hoivan käytöstä Suomessa. Osana kuntoutussuunnitelmaa se on myös Kansaneläkelaitoksen korvaavuuden piirissä. Ratsastusterapia on kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, josta asiakas ei hyödy pelkästään fyysisen kunnon ja fysioterapeuttisen kuntoutuksen kannalta, vaan myös psyykkiset valmiudet ja mielen tasapaino



kohenee (Selvinen 2011, 15). Ratsastusterapialla harjoitetaan erityisesti tasapainon säätelyä, karkeamotorisia taitoja, kuten kävelyä ja juoksemista, sekä hienomotorisia taitoja, esimerkiksi esineiden käsittelyä ja kirjoittamista (Sandström 2011, 33).

Ratsastusterapiaa käytetään monenlaisten ongelmien ja vammojen kuntoutuksessa ja iso osa asiakkaista on lapsia. Ikääntyneiden kanssa voidaan valitettavasti harvemmin käyttää ratsastusterapiaa, sillä useimmiten he eivät ole siihen tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa.

## **4 VANHUSTEN ASUMISPALVELUT OSAKSI VIHREÄÄ HOIVAA**

### **4.1 Palveluasuminen**

Kunnan on huolehdittava sosiaalihuoltolain mukaan sosiaalipalveluna muun muassa asumispalveluista. Asumispalvelut tarkoittavat lain mukaan palvelu- ja tukiasumisen järjestämistä. Henkilö, joka erityisestä syystä tarvitsee apua tai tukea asunnon tai asumisen järjestämisessä, saa tätä palvelua. Kunnan on mahdollista hankkia, perustaa tai muuten varata tarvetta vastaava määrä palvelu- ja tukiasuntoja sekä laitospaikkoja. (Andersson 2007, 9; L 17.9.1982/710.)

Palvelutaloon kuuluu perinteisesti yhteisiä tiloja ja yhteisöllisyyttä korostetaan. Palveluasuminen tapahtuu ryhmäkodissa tai palvelutalossa, jossa jokaisella asiakkaalla on oma asunto. Palveluasuminen jaetaan yleisesti ottaen tavalliseen palveluasumiseen, jossa henkilökunta on paikalla vain päivisin sekä

tehostettuun palveluasumiseen, jossa henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Palveluasuminen on asumismuoto, johon kuuluu palveluntuottajan järjestämän asunnon lisäksi myös sosiaalipalveluja, jotka liittyvät päivittäiseen selviytymiseen. Palveluasumismuoto voi olla joko kunnan tarjoama palvelu tai yksityisesti tuotettu. (Andersson 2007, 9.) Palveluasuminen tarkoitettiin alun perin väliaikaiseksi kotona asumisen ja laitoshoidon väliin. Vuosien myötä palveluasumisessa olevien toimintakyky ja terveys ovat heikentyneet ja palvelukotiasumisesta on alkanut muodostua vanhainkotitasoista ympärivuorokautista hoitoa vaativaa toimintaa. (Pikkarainen 2007, 61.) Palveluasumisen tarve kasvaa ikääntyneiden määrän kasvaessa. Palvelurakenteen kehittäminen ja vanhustenhuollon laadun parantaminen merkitsevät lisäystä myös palveluasumiseen. (Andersson 2007, 14.)

Vuonna 2000 Sanna Mustajoen toteuttamassa tutkimuksessa omaiset ja hoitajat toivoivat vanhainkotien yhteisiin tiloihin muun muassa kukkia sekä kissan luomaan kodinomaisuutta vanhuksille. Aasukkaat, omaiset ja henkilökunta toivoivat raittiin ilman saantia sekä luonnonläheisyyttä ja näkymän ulos ikkunasta luomaan viihtyisyyttä. Omaan huoneeseen asukkaille toivottiin esimerkiksi myös suurta ikkunaa. (2001, 9.) Muissakin tutkimuksissa, joissa on tutkittu ulkoilun ja hyvinvoinnin yhteyttä, on havaittu, että laitoksessa asuvien vanhusten kohdalla viherympäristö parantaa mielialaa ja ulkoilu tuottaa iloa sekä virkistää mieltä (Karvinen 2010, 133). Eli Vihreä hoiva sopii ja nähdään tarpeelliseksi myös osana laitoshoidtoa.

## 4.2 Laitoshoidon ja palveluasumisen ero

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi vuonna 2002 asetuksen perusteista avohoidon ja laitoshoidon määrittelemiseksi. Asetus määritteli laitoshoidoksi sairaalan tai terveyskeskuksen vuodeosaston hoidon sekä esimerkiksi vanhainkotihoiton. Avohoidossa henkilö asuu omistusasunnossa tai vuokra-asunnossa, josta on tehty vuokrasopimus. Avohoidon asiakkailla on omaehtoinen vaikutusmahdollisuus palveluihin ja asumiseen. Sama yksikkö voi antaa sekä avo- että laitoshoidon, kuitenkin niin, että avohoidon tulee olla selkeästi toiminnallisesti erossa laitoshoidosta. (Andersson 2007, 10.) Yli 65 vuotta täyttäneistä suomalaisista 5 – 7 % asuu pitkäkestoisessa, kokonaan tai osittain tuetussa palvelu- tai laitosisaatiossa (Pikkarainen 2007, 61). Keskimäärin hieman yli puolet palveluasunnoista on yksityisten palveluntuottajien eli järjestöjen ja yritysten tuottamia (Andersson 2007, 14).

## 4.3 Palveluasuminen Jyväskylän seudulla

Jyväskylän seudulla palveluasuminen pyrkii turvaamaan yksilöllisen, kodinomaisen asumisen 65 vuotta täyttäneille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa, eivätkä enää pärjää omassa kodissaan sinne annettavien palveluiden turvin. Kuntouttavilla sekä toimintakykyä ylläpitävillä palveluilla tuetaan asukkaiden omatoimisuutta. Palveluasumisen asiakkaille myös virkistystoiminta on osa palvelua. Palveluasuminen jaetaan tuettuun palveluasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen. Tuetussa palveluasumisessa henkilökunta on saatavilla aamusta iltaan, yöhoidon järjestyessä sovitusti käyntinä tai turvahälytyksellä, ja tehostetussa palveluasumisessa henkilökunta on paikalla läpi vuorokauden. (Jyväskylän kaupunki n.d.)

Ryhmäkotiasuminen on tuetuin muoto palveluasumisessa, joka pääasiassa on tarkoitettu muistihäiriöisille sekä paljon tukea, apua, ohjausta ja valvontaa tarvitseville vanhuksille. Sekä palvelu- että ryhmäkodeissa huoneet ovat yhdelle tai kahdelle hengelle, ja ne on mahdollista kalustaa omilla huonekaluilla. Asukas voi hakea Kelan hoitotukea sekä eläkkeensaajan hoitotukea asuessaan joko palvelu- tai ryhmäkodissa. (Jyväskylän kaupunki n.d.) Vuonna 2006 Keski-Suomen 75-vuotiaista asiakkaista käytti palveluasumisen muotoa 6,0%, josta tehostetun palveluasumisen muotoa käytti 3,3%. Koko maassa vastaavat luvut olivat palveluasumisessa 5,7 %, josta tehostettua palveluasumista käytti 3,9 % 75 vuotta täyttäneestä väestöstä. (STM 2008a, 48.)

## 5 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ

Tämän hetken Suomea on kutsuttu ikääntyväksi yhteiskunnaksi (Sarvimäki & Heimonen 2010, 14). Vuoteen 2035 mennessä yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan ympäri maailman. Tämän seurauksena asumispalveluja ja terveydenhuoltoa tullaan tarvitsemaan yhä enemmän. Vanhusten terveydenhuollon tavoitteena tulisi olla lisätä elämää elinvuosiin eikä toisinpäin. (Bird 2007, 91.) Laskelmien mukaan vuonna 2030 joka neljäs suomalainen on iältään yli 65-vuotias ja yhä useampi elää yli satavuotiaaksi. (Lyyra 2007, 18.) Yleisesti ottaen odotettavissa oleva elinikä tulee pitenemään. Vuonna 2040 miesten elinikä olisi pidentynyt seitsemällä vuodella 82,1 vuoteen ja naisten elinikä taasen neljällä ja puolella vuodella 86,3 vuoteen. (Sarvimäki ym. 2010, 14.)

Vanheneminen ei ole sairaus, eikä vanhenemista voi ehkäistä. Vanhenemiseen liittyviä kroonisia rappeutumissairauksia ja niiden aiheuttamia haittoja kannattaa ja on myös mahdollista ehkäistä, myöhentää tai kompensoida. Useimilla vanhuksilla on jokin pitkäaikaissairaus. 75-vuotiailla on keskimäärin kaksi kroonista sairautta, ja jopa 86 %:lla 75 – 84-vuotiaista on jokin pitkäaikaissairaus. (Lähdesmäki ym. 2009, 16.)

Vanhuksen terveyden edistämistä ohjaavat strategiat, ohjelmat, tavoitteet ja suositukset. Terveyden taustatekijät ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia tai kulttuurisia tekijöitä, jotka voivat joko vahvistaa tai heikentää vanhuksen terveyttä. (Liimatainen 2007, 34.) Hyvä terveys ja toimintakyky ovat omatoimisuuden ja osallistumisen edellytyksiä ja niiden edistäminen on samalla hyvän vanhuuden edistämistä (Ikäpolitiikka kunnissa 2006, 15). Terveys on myös toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta oleellisin tekijä (Lähdesmäki ym. 2009, 16). Masentunut vanhus saattaa kokea, että hänellä ei ole minkäänlaista syytä saati halua nousta sängystä ylös. Vanhuksen huonoksi kokema terveys saattaa saada hänet ajattelemaan, että liikkuminen vaarantaisi hänen terveyttään ja uuvuttaisi hänet. (Karvinen 2010, 130.)

Kuntien vanhuspoliittisten strategioiden painotus on vielä tällä hetkellä palveluissa, ei niinkään vanhusten toimintakyvyn ja terveyden edistämässä (Voutilainen 2007 Liimataisen 2007, 35 mukaan). Kunnassa terveyden edistäminen on terveyteen sijoittamista, tietoista voimavarojen kohdentamista sekä vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. (Liimatainen 2007, 34.) Hyvä vanhuspoliittinen strategia perustuu yleensä paikalliseen arvokeskusteluun. Paikallinen strategia tarkoittaa linjan ja painopisteiden valintaa, asettumista tietyn kehittämisvaihtoehdon taakse. Strategian keskeiset tavoitteet sisällytetään kuntasuunnitelmaan sekä kunnan hyvinvointiohjelmaan. (Päivärinta ym. 2003, 26.)

Vanhuksille tärkeä elementti jokapäiväisessä elämässä on esteettömyys, joka merkitsee sujuvaa osallistumista arjen askareisiin, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Esteettömyys tarkoittaa myös palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä sekä mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksen tekoon. Fyysisessä ympäristössä esteettömyys merkitsee kaikille toimivaa, turvallista ja miellyttävää rakentamista. (STM 2008a, 49.) Esteettömyys ylläpitää vanhuksen omatoimisuutta sekä toimintakykyä (Mts. 410).

## 5.1 Toimintakyky

Toimintakyvyn ja terveyden käsitteet liittyvät tiiviisti yhteen, eivätkä ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Terveys voi olla toimintakyky, ominaisuus, voimavara, tasapaino tai kyky selviytyä tai suoriutua, riippuen näkökulmasta. Toimintakyky taasen voi olla sairauden tai vamman aiheuttaman toiminnanvajauksen puuttumista tai selviytymistä päivittäisistä toiminnoista. Suppeimmillaan määritelmä toimintakyvystä voi olla suoriutuminen yksittäisestä tehtävästä ja laajimmillaan selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista. (Eloranta 2008, 9.)

Toimintakyky jaetaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä osa-alueet ovat kiinteästi vuorovaikutuksissa toisiinsa, esimerkiksi ulkoilu vaatii fyysistä toimintakykyä, ylläpitäen samalla psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toimintakyky sinänsä on itseisarvo, joka näkyy itsenäisen elämisen, itseilmaisun ja läheisten ihmissuhteiden vaalimisena, tässä kiteytyy

toimintakyvyn kaikkien osa-alueiden olennaisuus sekä käsitteiden välinen yhteys. (Mts. 10.)

### **5.1.1 Ikääntyneen toimintakyky**

Vanhuksen hyvän elämän peruspilareita ovat hyvät sosiaaliset suhteet perheen, ystävien ja naapurien kanssa, sosiaalisten roolien olemassaolo ja osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin ynnä muut aktiviteetit ja harrastukset, joita tekee yksinään. Niiden lisäksi hyvän elämän peruspilareita ovat myös hyvä terveys ja toimintakyky, asuminen hyvässä kodissa ja naapurustossa, positiivinen elämäkatsomus ja hyvinvointi, riittävät tulot sekä riippumattomuuden ja oman elämän kontrollin säilyttäminen. (Heikkinen, 22.3.2007.) Toimiva sosiaalinen verkosto edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä alentaa kuolemanriskiä (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72). Aktiivinen osallistuminen ja mielekäs tekeminen ovat myös sinällään onnistuvan ikääntymisen keskeisiä osatekijöitä (STM 2008a, 14).

Kun asukasta hoidetaan ympäri vuorokauden, tulee toimintakyvyn eri osa-alueiden lisäksi kiinnittää huomio yksilön toimijuuteen ja voimavaroihin. Vanhuksen voimavarat sekä hänelle ominaiset tavat toimia, osata, haluta ja olla tulee tunnistaa ja niitä täytyy tukea. Näitä ovat päivittäiset rutiinit ja tavat, normit, mielihalut, mielenkiinnon kohteet sekä mielihyvää tuottavat asiat. Toimintakyvyn ylläpidon sekä kuntoutumista edistävän hoidon perusta ovat mielekäs tekeminen ja erilaisten säännöllinen toiminta. Toiminnan tavoitteena on tukea vanhuksen normaalisuutta ja itsetuntoa sekä mahdollistaa onnistumisen ja aikaansaamisen kokemuksia. Toiminta sinällään on tärkeämpää kuin itse aikaansaannos. (STM 2011b, 26.)

Ympäristö on kehon ja mielen kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa, näin ollen myös ympäristö ja perinnölliset tekijät vaikuttavat vanhusten toimintakykyyn. (Lähdesmäki ym. 2009, 19.) Psyykkiset voimavarat ja mieliala ovat psyykkisen toimintakyvyn osia. (Mts. 23.) Luonto on tärkeää vanhuksille, niin ikään raitis ilma kuin myös luonnon kokeminen aistein, näkeminen, kuuleminen, kosketus ja tuoksut. Mahdollisuus päästä lähelle luontoa on tärkeää ja koska vanhuksen maailma on pienentynyt ja aktiivisuus vähentynyt, jo pienikin määrä luontoa lähellä on tärkeää. (Bird 2007, 14.)

Psyykkinen toimintakyky on yhteydessä sekä fyysiseen että sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkinen toimintakyky on tärkeä vanhukselle, jotta hän säästää elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen, koska se mahdollistaa tarkoituksenmukaisen mukautumisen ja selviytymisen hänelle itselleen välttämättömistä rooleista. (Lähdesmäki ym. 2009, 24.) Keskeisin osa-alue psyykkisestä toimintakyvystä ovat kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot, kuten havaitseminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, oppiminen sekä muistaminen, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko (Suutama & Ruoppila 2007, 117). Erilaiset harrastukset ylläpitävät vanhuksen kognitiivista toimintakykyä, esimerkiksi kulttuuriharrastukset ja kädentaitoja kehittävät harrastukset ovat hyviä tähän tarkoitukseen (Mts. 123).

Ulkona liikkuminen on tärkeää vanhuksille ja heidän toimintakyvylleen mutta silti moni vanhus joutuu luopumaan ulkoilusta, vaikka ulkoilun mahdollisuus kuuluu hyvään arkeen. (Lähdesmäki ym. 2009, 104.) Kävely on tärkein vapaa-ajan harrastus suomalaisille vanhuksille ja se kuuluu vanhusten elämäntyyliin (Karvinen 2010, 133). Laadukkaaseen vanhustyöhön kuuluu toimintamalleja, jotka mahdollistavat myös ulkoilun. (Lähdesmäki ym. 2009, 104.) Liikkumiskyky on tärkeää toimintakyvyn kannalta ja se on avain monien arkitöiden, mieltymysten ja suunnitelmien toteutumiseen (Karvinen 2010,



127). Parvekkeet ja terassit on mitoitettava siten, että apuvälineitä käyttävät voivat liikkua tiloissa turvallisesti ja pääsevät itsenäisesti ulkoilemaan, myös vuoteen siirtäminen ulkotiloihin on mahdollista (STM 2008a, 42).

Asukkaiden mielenvireyden kannalta mahdollisuus ulkoiluun on tärkeää, ja tätä tuetaan yksiköiden piha- ja puutarhasuunnittelulla. Piha ja puutarha tuovat mahdollisuuden luontokokemuksiin, joilla on elvyttävä vaikutus hyvinvointiin. (STM 2008a, 42.) Ulkoilu virkistää, antaa hyvänolon tunnetta sekä virikkeitä ja rytmittää päivää. Jos ulkoilu vähenee hiljalleen tai loppuu kokonaan, se heikentää vanhuksen toimintakykyä huonontaen lihasvoimaa ja tasapainoa. Vanhus tulee araksi liikkumisessa ja pelkää kaatuvansa ulkona, mikä heikentää toimintakykyä entisestään. (Lähdesmäki ym. 2009, 104.)

Hyvin suunniteltu ja rakennettu tehostetun palveluasumisen ympäristö lisää vanhusten hyvinvointia ja terveyttä sekä toimii kuntoutumista edistävän työn merkittävänä tukena. Esteetön, turvallinen ja viihtyisä ympäristö mahdollistaa vanhuksen itsenäistä suoriutumista lisäämällä tämän fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kompensoimalla toimintakyvyn rajoitteita. Tällainen ympäristö tarjoaa myös mahdollisuuksia ja tukea osallisuuteen ja mielekkääseen tekemiseen. (STM 2008a, 43.)

## **5.2 Kuntoutuksen ohjaajan rooli**

Kuntoutuksen ohjaajan työnkuvaan voi kuulua lukuisia erilaisia tehtäviä, mutta yleisesti hänen toimenkuvanaan on toimia yhteyshenkilönä esimerkiksi sairaalan, kodin, kuntoutukseen osallistuvien ammattihenkilöiden sekä palvelujärjestelmien välillä. Kuntoutuksen ohjaaja neuvoo ja ohjaa asiakasta ja hä-

nen lähipiiriään muuttuneessa elämäntilanteessa sekä tulee asiakkaan itsestä selviytymiskykyä arjessa. (Suomen kuntoutusohjaajien yhdistys ry 2011.) Hänen tehtävänsä on pitää huoli, että asiakas on tietoinen kaikista oikeuksista ja velvollisuuksistaan sekä kerätä ja antaa esimerkiksi tietoa ja materiaalia sairaudesta tai vammasta, jonka kanssa asiakas elää.

Vihreä hoiva tulee toivottavasti olemaan tulevaisuudessa laajasti hyväksytty ja käytetty kuntoutusmuoto. Kuntoutuksen ohjaajien olisi tiedostettava tämä ja toimittava sen mukaan. He tuntevat asiakkaan ihannetapauksessa kuntoutustimistä parhaiten ja toivon mukaan osaisivat suositella asiakkaalle jotain Vihreän hoivan menetelmää kuntoutusmuodoksi. Heidän tulisi pitää itsensä ajan tasalla kyseisistä mahdollisuuksista. Kuntoutuksen ohjaaja voi myös itse toimia näiden kuntoutusmuotojen ohjaajana/vetäjänä koulutuksestaan riippuen. Hän voi esimerkiksi käydä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutuksen ja tehdä kuntouttavia ratsastuksia osana työtään.

Menetelmiä voi myös ikään kuin vaivihkaa käyttää hyväkseen. Esimerkiksi masentuneen asiakkaan kanssa tavatessa on mahdollista ottaa oma koulutettu koiransa mukaan tapaamiseen, jos se auttaisi asiakasta avautumaan ja muodostamaan suhdetta kuntoutuksen ohjaajaan. Asiakkaiden kanssa voi mennä kävelyllä ulos luontoon, sillä todennäköisesti tilanne on helpompi asiakkaalle, eikä tarvitse istua vastakkain kuntoutuksen ohjaajan ”kuulustellessa” ja yrittäessä saada asiakasta kertomaan enemmän tilanteestaan. (Kokko, 12.4.2011.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Esikysely

Kartoitimme Vihreän hoivan tunnettuutta nykyisen Jyväskylän alueella esikyselyllä, joka sisälsi kolme kysymystä. Esikyselyllä selvitettiin, mitä toimintoja käytetään, ovatko ne suunnitelmallisia ja onko vastaaja kiinnostunut tietämään lisää Vihreästä hoivasta. Esikysely lähetettiin 15 yksikköön sähköpostilla. Neljä sähköpostiosoitetta ei toiminut lainkaan, joten vastaajien määrä putosi 11:een. Vastausaikaa oli reilu viikko, koska kysymyksiä oli vähän. Vastaamiseen käytetty aika riippui vastaajan motivaatiosta aihetta kohtaan. Viesti osoitettiin joko palveluyksikön ohjaajalle, tai pyydettiin välittämään eteenpäin sellaiselle, joka parhaiten osaisi vastata kysymyksiin. Vastauksia saimme neljä. Vastausprosentti oli 36 %. Muistutuksen ja kahden päivän lisävastausajan jälkeen ei yksikään yksikkö enää vastannut, vaikka saatekirjeessä pyysimme ilmoittamaan meille myös sen, että menetelmiä ei käytetä. Vastausten vähäinen määrä johtui mahdollisesti siitä, että yksiköissä ei käytetä tai tunneta Vihreää hoivaa. Kysely saattoi myös päätyä henkilöille, jotka eivät pystyneet vastaamaan tai eivät olleet paikalla.

Vastauksista ilmeni, että kolmessa yksikössä käytettiin Vihreää hoivaa suunnitelmallisesti ja yhdessä ei käytetä Vihreää hoivaa lainkaan.

Yksi vastaajista kertoi, ettei heidän yksikössään käytetä Vihreää hoivaa muuten kuin satunnaisin eläinvierailuin ja viherkasvien avulla. Toisessa yksikössä asukkaita ulkoilutetaan lähiympäristössä aina mahdollisuuksien mukaan. Kysyisessä paikassa on myös viihtyisiä piha, jossa on paljon kasveja ja kukkia ja sisustuksessa on käytetty viheristutuksia. Vastaajat kertoivat myös, että yksikössä on suuria ikkunoita, joista luonnonvalo pääsee sisälle.

Kolmannessa yksikössä yhdellä hoitajalla on koira mukana työssä ja he ulkoittavat asukkaita säiden salliessa päivittäin. Korpilahdella sijaitseva Korpilahden Hoivakoti kertoi käyttävänsä Vihreää hoivaa jo melko monipuolisesti, heillä on esimerkiksi mahdollisuus tehdä asukkaiden kanssa pieniä kasvien istutustöitä, mullanvaihtoa ja muuta vastaavaa. He tuovat sisälle taloon paljon elementtejä luonnosta ja talosta on kauniit näköalat järvimaisemaan. Heillä on myös juuri alkanut kaverikoiratoiminta. Vastausten perusteella sekä tiukan aikataulun takia päätimme käydä haastattelemassa yhtä palveluyksikköä suunnitelman mukaisen 3 – 4 sijaan. Valitsimme paikaksi Korpilahden hoivakodin, sillä mielestämme siellä oli parhaiten ja monipuolisimmin käytössä Vihreän hoivan menetelmiä.

## 6.2 Haastattelun valmistelu

Haastattelu tehtiin havainnollistamaan, kuinka teoriassa kuvailut Vihreän hoivan menetelmät näkyvät käytännössä. Haastattelumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, johon osallistuu hoitohenkilökunnan jäseniä kertomaan omia kokemuksiaan siitä, miten Vihreän hoivan menetelmät ovat ilmenneet asukkaiden toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa. Haastattelu pidettiin Korpilahden Hoivakodissa, jossa asuu tämän opinnäytetyön aikana 12 henkilöä. Haastatteluun osallistui kaksi hoitohenkilökunnan jäsentä, joista toinen toimi yksikön epävirallisena ”kasvivastaavana”.

Paikkana yksikkö on erittäin miellyttävä. Sisään käydessä huomasimme välittömästi tilojen kodinomaisuuden ja oleskelutilojen avaruuden. Sisätiloissa oli runsaasti kasveja sekä joitakin istutuksia. Rakennus sijaitsi korkealla mäellä ja

ikkunoista näkyi maisema luontoon sekä Päijänteelle. Aidattu takapiha ei sinänsä ollut kovin suuri, mutta hyvin kutsuvan oloinen lukuisine istutuksineen. Takapihalle oli laitettu muun muassa pieni perunamaa.

### 6.3 Sisällön analyysi

Haastattelu purettiin litteroimalla eli sanasanaisesti puhtaaksi kirjoittamalla sen haastattelutilanteen äänitallenteesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 222). Litteroinnin haasteellisuutta lisäsi taustalta kuuluva musiikki sekä toisen haastateltavan kaukainen sijainti suhteessa tallennuslaitteeseen. Litteroinnin jälkeen pohdimme sopivaa analysointivaihtoehtoa ja valitsimme sisällönanalyysiksi teemoittelun. Se oli selkein, koska haastattelusta nousi esiin muutama erillinen tema. Teemoittelulla tarkoitetaan aineistosta nousevia yhteisiä piirteitä, jotka saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin ja ainakin lähtökohtateemojen voidaan olettaa nousevan esiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173). Haastattelussamme lähtökohtateemoina olivat ympäristön ja luonnon yhteys asukkaiden kuntoon sekä hoitohenkilökunnan suhtautuminen Vihreän hoivan käyttöön osana hoitotyötä.

Esiin nousseet teemat olivat seuraavia:

- Vihreän hoivan yhteys asukkaiden hyvinvointiin
- Hoitajien oma motivaatio toteuttaa Vihreää hoivaa
- Lisääntyvä kiire hoitotyössä
- Asukkaiden jatkuvasti huononeva kunto.

## 6.4 Haastattelun sisältö

Kerroimme hoitajille, että mielestämme Korpilahden hoivakodissa olivat asiat Vihreän hoivan kannalta parhaiten verrattuna joukkoon, jolle lähetimme esikyselyn. Hoitajat olivat samaa mieltä siitä, että heillä käytettiin monipuolisesti erilaisia menetelmiä, mutta tuntuivat olevan hieman tyytymättömiä siihen, miten hoivakodin asiat muuten olivat.

Hoivakoti on rakennettu 16 vuotta sitten nimenomaan hoivakodiksi. Palvelut ja esimerkiksi terveyskeskukset ovat viiden kilometrin säteellä. Asukkaat ovat suureksi osaksi naisia ja näin on ollut hoitajien mukaan melkein aina. Asiakaskunta on näiden kahden hoitajan aikana muuttunut radikaalisti. He kertoivat, että asukkaat ovat pääsääntöisesti kaikki huonokuntoisia. Ikähaarukka heillä on suuri, vanhin asukas on 98-vuotias, ja keski-ikä on 86, joten tästäkin voi jo päätellä, etteivät asukkaat ole kovin hyväkuntoisia ja menevät jatkuvasti toimintakyvyssään huonompaan suuntaan.

*"Aina menee (huonompaan suuntaan)" (Hoitaja 2).*

*"Koska täähän tehtiin sillee, että on omatoiminen ja voi liikkua pihalla. Että vaan pikkasen ois katottava, tai pikkasen katottiin perään, että ei enää toimi se systeemi. Kaikkia pitää auttaa." (Hoitaja 1.)*

*"Tuppaa et ne miehet poistuu aikasemmin" (Hoitaja 1).*

Hoitajat vievät ulos kävelylle niitä, jotka vain pystyvät lähtemään. Tällä hetkellä vain yksi asukas pystyy itse lähtemään kävelemään, muita viedään pyörätuoleilla. Ongelmana näyttäisi olevan se, etteivät asukkaat useinkaan viitsi tai jaksaa lähteä ulkoilemaan, vaikka siitä olisikin hyötyä.

*”Ne on nykyään vaan niin huonoja lähtemään. Vähän mökkiintyy niin sanotusti”*

(Hoitaja 1.)

Hoivakodissa on muilla omat huoneet, paitsi yhdellä pariskunnalla on yhteinen huone. Huoneisiin tuodaan omat huonekalut ja muutenkin kotoa omia tavaroita. Kaikilla on omat ikkunat. Kesäisin asukkaat voivat kahvitella pihalla. Omaisia käy myös ulkoiluttamassa asukkaita jonkin verran, mutta he ovat kuitenkin minimissään.

*”Joo näitä (maisemia) on kehuttu, me ei vaan keritä ite nauttiin niistä.”*

*”Ei (ole saatu ulkoiluttamiseen apua mistään), itse tässä yritetään luovia välissä.*

*Kaks tuntii on neljä (hoitajaa) päällekkäin ni sitten joutaa kaks lähtemään elikkä ne aamuvuorolaiset, sitten saa porukkaa liikkeelle täällä.” (Hoitaja 1.)*

Hoivakodin asukkaat ovat lähes kaikki tulleet kotoa, lukuun ottamatta yhtä, joka on tullut siirtojen kautta. He pyrkivät ottamaan asukkaiksi hieman parempikuntoisia, mutta tämä ei aina toteudu. Hoitajat olivat sitä mieltä, että nykyaikana halutaan päästä ikään kuin mummoista eroon jaloista pyörimästä ja heidät laitetaan nopeasti hoitolaitoksiin. He myöntävät sen olevan tietenkin turvallisempaa kyseiselle ihmiselle.

Korpilahden hoivakotiin haluaisi tällä hetkellä päästä paljon enemmän asiakkaita kun heitä pystytään ottamaan. Korpilahdella on kolme asumispalveluyksikköä.

*”Melkein taistellaan, että päästäisiin (hoivakotiin)” (Hoitaja 1).*

Hoitajat kertoivat, että hoivakodissa pyritään siihen, että asukkaat ovat samassa paikassa loppuun asti. Heidän mukaansa tämä ei vielä täysin toimi,

mutta toivovat, että joskus päästäisiin siihen. He arvelivat, että todella moni joutuisi jossain vaiheessa johonkin asumispalveluyksikköön, mutta moni ei vain lähde. Julkiseen sektoriin tulisi heidän mielestään siis panostaa.

*”Että saisivat ollakin siellä (kotona)”* (Hoitaja 2).

#### **6.4.1 Vihreän hoivan yhteys asukkaiden hyvinvointiin**

Haastattelusta saimme kuvan, että hoitajat kokivat Vihreän hoivan olevan hyödyllistä asukkaille ja edistävän heidän hyvinvointiaan. He kertoivat muun muassa aivan uudesta kaverikoiratoiminnasta, että asukkaat ovat pitäneet siitä kovasti. Koirat, joita heillä käy, ovat pyreneittenpaimenkoiria, jotka ovat hoitajien sanojen mukaan vasikan kokoisia.

*”Siinä on kyllä taputtelemista”* (Tekijät).

*”Joo, riittää mummeille, kyllä ne tykkää”* (Hoitaja 1).

Koiravierailijoista kaikki ovat pitäneet, eikä ole ilmennyt pelkäämistä. Kysymme hoitajilta, ovatko he huomanneet, että koiravierailut olisivat vaikuttaneet asukkaisiin fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti. He kertoivat vierailujen tekevän hyvää muistin ylläpitämisen kannalta. Ne myös lisäävät sosiaalista kanssakäymistä.

*”Ne jotka ei sitten halua niin ei sitten tuu siihen. (...) Etupäässä nää tykkää eläimistä. Niillon ollu kotona aikanaan kissoja ja koiria.”* (...) (Hoitaja 2.)

*”Sitten muistellaan minkä nimisiä ittellä on ollu...”* (Hoitaja 1).

*”Se on sitten muutosta aina siihen viikkorytmiin. Tekee ihan... virkistää.”* (Hoitaja 2.)



*”Joo ainakin näihin tiettyihin juttuihin (lähtee asukkaat mielellään mukaan), tietysti joskus joutuu pakottaan, vähän väkipakolla, houkuttelemaan, siihen vaikuttaa niin moni asia” (Hoitaja 1).*

*”Kyllähän ne puhuu niistä sitten, vaikka on huono muisti mut jotenkin jossain vaiheessa välähtää, että täällä oli...oli sellasia” (Hoitaja 1).*

*”Fyysisestihän se ei sillai vaikuta mutta se sosiaalinen puoli on hyvä, kun se ohjaaja on siinä mukana ja muuta ni saa sitten vaihtaa siinä, saavat kommunikoida...” (Hoitaja 2).*

Puutarhan hoidon he kokivat siksi hyödylliseksi, koska siinä asukkaat saavat käsille ja aivoillekin hieman tekemistä. Yhteiset tekemiset onnistuvat silloin, kun työntekijöitä on paikalla neljä, eli aamuvuorolaiset ja iltavuorolaiset ovat kaikki paikalla, yhden ja kolmen välissä. He kokivat myös harjoittelijat hyödyllisinä ylimääräisinä käsinä.

*”Niille on helppo sitten nakittaa näitä hommeleita, ulkoilujuttuja ja toimintatuokioita sun muita” (Hoitaja 1).*

Maisemalla on hoitajien mukaan jo suuri merkitys hyvinvointiin. Hoivakodissa ei ole tällä hetkellä yhtään niin huonokuntoista, etteivät pääsisi ollenkaan sängystä ylös. Hoitajat kertoivat, etteivät pystyisi hoitamaan sellaisia sänkypotilaita.

*”Ja hoijetaan kuitenkin” (Hoitaja 2).*

*”Tiettyyn pisteeseen asti” (Hoitaja 1).*

Vihreä hoiva on koettu heillä toistaiseksi ”luonnollisena”, eikä siihen ole mennyt kohtuuttomasti ylimääräistä energiaa. Asukkaat pitävät Vihreää hoi-

vaa tavallisena osana elämäänsä, varmasti lähinnä luonnonläheisten taustojen vuoksi.

*”Ei oo mitään pakkopullaa, ei oo ainakaan vielä ollu.”*

*”Muistamattomia ihmisiä ja kukkia tuodaan pöytään ni kyllä ne niitä ihailee, nimeä ei muisteta mutta kyllä ne ihania on.”* (Hoitaja 1.)

Vihreän hoivan lisäksi asukkaille järjestetään myös muunlaista toimintaa, kuten musiikkiesityksiä, lauluhetkiä ja hartauksia, joista he ovat pitäneet.

*”Pyritään järjestään. Ei voi sanoo et useesti ja useesti mutta on kuitenkin.”* (Hoitaja 2.)

*”Ei ihan kerran viikkoon, mutta joskus saattaa olla monta kertaa viikossakin et tulee päällekkäin”* (Hoitaja 1).

#### **6.4.2 Hoitajien oma motivaatio**

Hoivakodilla oli runsaasti erilaisia istutuksia sisätiloissa ja ulkona. Innostus lähtee heidän mukaansa omasta itsestä ja motivaatiosta. Jos itse ei pitäisi kasveja, olisi vaikea nähdä vaivaa niiden istuttamiseen, keräämiseen ja hoitamiseen. He kertovat, että yhden parin kanssa he pystyvät käymään keräämässä ulkoa kukkia sisälle. Kesällä hoitajat tuovat ulkoa itse kasvatettuja salaatteja ja tullejä pöytään ja kukkia maljakoihin.

*”Mä ainakin tykkään kukista ni emmätiitä, mä oon ainakin tuonu sitä tänne ja hoitanu niitä...”* (Hoitaja 1.)

*”Täällä on aina ollu oikeestaan, ennen meitäkin jo...”* (Hoitaja 2). (...)

*"Koska siihen tarvitaan joku, eihän, jos kukaan ei huolehdi niin eihän sitten.." (Hoitaja 1). (...)*

*"Jos ei kellään ois (motivaatiota), ni eihän tää homma toimiskaan" (Hoitaja 1).*

Kun kysymme, saavatko hoitajat kuitenkin jostain aikaa nipistettyä kasvien ja istutusten hoitoon, toinen heistä naurahtaa ja kertoo, että lähinnä yövuoroissa, koska päivällä ei yksinkertaisesti ehdi. Asukkaat ovat heidän mukaansa olleet mielellään mukana kasvien hoidossa, ja koska kaikki asukkaat ovat Korpilahdelta kotoisin, on luonnon läheisyys ja kasvien hoito on heille tuttua.

*"Ainakin se yks tykkää..." (Hoitaja 1).*

*"Ainakin kattovat jos ei muuta. Sekin voi olla jo ihan tarpeeks." (Hoitaja 2.) (...)*

*Kuitenkin melkein kaikilla ollu aikanaan kukkia kotona." (Hoitaja 1). (...)*

*"Kaikilla periaatteessa ollut (maatila aikanaan). Ei oo yhtään kaupunkilaismummoo. Tai yks silleen vähän on, mutta..." (Hoitaja 1.)*

Toinen hoitajista oli hoivakodissa "kasvivastaava", mutta hänen mukaansa toimenkuvaan ei kuulunut muuta erikoista kuin siementen ja multien tilaukset. Hän kertoi, että jokainen osallistuu kuitenkin tähän työhön, eikä yhden harteille voi kaikkea laittaa jo lomienkin takia. Perunamaahan he aikovat tänä keväänä istuttaa noin 12 perunaa, jotta jokainen asukas saisi yhden perunan syötäväksi. Hoitajat kertoivat tekevänsä usein myös ikään kuin ylimääräistä työtä, joka eivät välttämättä kuuluisi heille, mutta he pitävät sitä itsestään selvyytenä. Pyykkien vieminen ulos kuivumaan on yksi esimerkki tästä. Mielestämme heidän asenteensa tekemäänsä työtä oli erittäin hyvä.

*"Niin, eihän se muuten toimi jos ei kaikki puhalleta tavallaan yhteen hiileen" (Hoitaja 1).*

### 6.4.3 Palveluasumisyksiköiden resursseista

Hoitajat eivät osanneet sanoa muiden hoitopaikkojen resursseista, että minkälaisia mahdollisuuksia Vihreällä hoivalla voisi tulevaisuudessa olla. He eivät olleet käyneet tutustumassa kuin yhteen asumispalveluyksikköön Laukaassa eikä muualta ole käyty heillä, paitsi kaupunginvaltuustosta. Heidän mielestään Vihreän hoivan tulevaisuus saattaa olla vaakalaudalla koska asukkaat menevät aina vain huonompaa kuntoon ja hoitajilta vaaditaan tällöin enemmän.

*”Se menee sitten siihen hoitotyöhön se aika”* (Hoitaja 2).

Asumisyksiköissä on usein ongelmana hoitajien riittämättömyys ja sijaisten löytäminen on kovan työn takana. Koska asukkaat ovat yhä huonommassa kunnossa, he tarvitsisivat enemmän hoitohenkilökuntaa. Korpilahden hoivakodin henkilökunta kertoi, että tälläkin hetkellä hoivakodissa on alimitoitus henkilökunnassa, ainakin tämän hetkisten asukkaiden kuntoon nähden, eikä esimerkiksi sijaisia ole tarpeeksi.

*”Pärjätte kuitenkin vielä?”* (Tekijät).

*”Pakko. Ei ole vaihtoehtoja. Pitää tinkiä sitten jostain. Omasta päänahasta.”* (...)

(Hoitaja 1.)

*”Siitä ei tingitä kyllä et mitä ne (asukkaat) tarttee”* (Hoitaja 2).

*”Ei, ei niitä (työntekijöitä ja sijaisia) riitä mihinkään. Sillähän sitä revitään omasta päänahasta.”* (Hoitaja 1.)

Mikäli olisi enemmän mahdollisuuksia ja resursseja, he ottaisivat mielellään käyttöön enemmän Vihreää hoivaa, sillä heidän mielestään on selvää, että asukkaat hyötyvät ja pitävät siitä. Hoitajat korostivat, ettei heillä muutenkaan ole kovin ”sotilaallista” ja laitosmaista komentoa hoivakodissa, aikatauluja voidaan venyttää ja aamuisin saa nukkua pidempään, jos haluaa.

*”No tottakai (haluaisimme toteuttaa enemmän Vihreän hoivan menetelmiä). Koska ainakin huomaan et näähän tykkää niistä. Jutuista. Ja onhan tää paljon kodinomaisempaa kun täällä on kukkia. Jos ei mitään ois ni aika karua ois.”* (Hoitaja 1.)

*”Ja aikataulut venytellään ja virutellaan, (...) vähän niinku ettei sillai vielä oo ihan niin laitostunut et kaikki ois just kellolleen...”* (Hoitaja 2.)

*”Niin no meillä pystyy silleen, et ei tartte kellon perässä... Ettei kaikkien tartte olla pystyssä seittemältä.”* (Hoitaja 1.)

*”Toinen asia on et meillä keritään vielä syöttään näitä jotka ei oo niinku syömäkuntoisia välillä, että me huolehditaan, että ne... kun monissa paikossa jos ruoka ei maistu ni voi voi, viiiään pois. Meillä ei tehä sitä.”* (Hoitaja 2.)

*”Mutta saa nähä, saattaahan se joskus mennä siihen, että on niin kiire.”* (...)

*”Mutta jos olosuhteet paranee ja saa lisää henkilökuntaa ni... mutta ne on sitten niitä haavekuvia mitä saa haaveilla sitten tulevaisuudessa.”* (Hoitaja 2.)

Hoitajat olivat hieman ihmeissään siitä, että saimme vastauksia esikyselyyn niin vähän. Mutta he arvelivat, että menetelmiä ei ehkä käytetä tai työntekijöillä ei ole ollut aikaa vastata kyselyyn. Heidän mukaansa Vihreän hoivan menetelmät eivät tietenkään ole samoja käytännössä kuin ne ovat kirjoissa, joten sekin on saattanut karsia vastauksia.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Luotettavuus ja pätevyys

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset ja todellisuus vastaavat mahdollisimman hyvin toisiaan. Koska tämä tutkimus on laadullinen, arvioidaan sen luotettavuus aineiston uskottavuuden, analyysiprosessin sekä tulosten luotettavan esittämisen perusteella. (Koivisto 2003 Sandelowskin 1986, 1993, 1995 mukaan.) Teoriaosuuden aineisto on luotettavaa siksi, koska käytimme paljon kirjallista uskottavilta kirjailijoilta emmekä kelpuuttaneet työhön lähteitä, jotka olivat epämääräisiä tai epäluotettavia. Asumispalveluyksiköt, joihin lähetimme esikyselyt tuovat työlle lisäarvoa ja uskottavuutta, vaikka vastausprosentti jäikin pieneksi. Työn luotettavuutta lisää haastattelutilanteen kuvaileminen (Hirsjärvi ym. 2010, 232). Tässä työssä haastattelu toteutettiin hoitohenkilökunnan toimistossa. Tila oli kooltaan sopiva haastattelua varten, koska siten ääni ei päässyt haajoamaan tallenteella. Haastattelun aikana oli asukkaille oli järjestetty musiikkiesitys, joka toisinaan peitti keskustelun alleen sekä vaikeutti litterointia. Pätevyyttä eli validiutta on laadullisessa tutkimuksessa vaikea määrittää, koska jokainen tapaustutkimus on ainutlaatuinen (Mts, 232).

Jos kysely lähetettiin 15:een yksikköön ja vain neljä vastasi, emme tuolloin voi yleistää tuloksia koskemaan suurinta osaa Jyväskylän asumispalveluyksiköistä, joten tutkimuksen luotettavuus kärsi tästä hieman. Pääsimme kuitenkin haastattelemaan yhteen yksiköistä, ja haastattelun tulokset tukevat teoriaamme. Mikäli olisimme käyneet haastattelemassa myös muissa yksiköissä, jotka vastasivat kyselyyn ja joissa oli vähemmän Vihreän hoiva –menetelmiä käy-

tössä, olisimme saaneet hyviä vertailukohteita ja näin tulokset olisivat olleet informatiivisempia ja reliabiliteetiltaan parempia.

## 7.2 Vihreän hoivan käyttö

Mielestämme kuntoutuksen ja hoitotyön saralla eletään nyt murrosvaiheessa Vihreän hoivaan suhteen, ja sen vuoksi työmme on ajankohtainen. Toisaalta luontoa ja sen elementtejä olisi hyvä ottaa enemmän mukaan ikääntyneiden hoidossa ja kuntoutuksessa, sillä sen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja toimintakykyyn on tutkimuksin todistettu ja omassakin haastattelussamme totesimme, että asukkaat hoivakodissa pitävät kasvien hoidosta ja eläinvierailijoista. Toisaalta taas ikääntyneet hoivalaitoksissa menevät koko ajan huonompaan kuntoon, ja hoitajien aika ei usein enää riitä ylimääräiseen työhön, kuten kasvien istutukseen ja kukkien keräämiseen. Hoitohenkilökunnasta alkaa olla pulaa eikä pian riitä edes hoitajia tekemään nykyiset hoitotoimenpiteet. Mihän väliin siis mahtuu Vihreä hoiva, josta kuitenkin olisi hyötyä asukkailla?

Luonto ja ympäristö sekä raitis ilma ovat tärkeää vanhukselle ja jos ne eivät kuulu enää jokapäiväiseen elämään, voi kunto romahtaa hyvinkin nopeasti. Jos vanhukselle annetaan mahdollisuus ulkoiluun ja luonnosta nauttimiseen esimerkiksi pienellä kävelylenkillä, toimintakyky vahvistuu. Ulkoilu lisää myös sosiaalisia kontakteja sekä antaa osallistumisen tunteen. Oman huoneen ulkopuolella on huomattavasti helpompi tavata ihmisiä ja aika kuluu nopeammin. Myös nukahtaminen on helpompaa, kun on käynyt ulkona päivän aikana.

Esikyselyn tulosten perusteella arvoisimme, että Jyväskylän alueella Vihreän hoivan käyttö on vielä melko vähäistä. Uskomme kuitenkin, että niissä paikoissa, joissa Vihreää hoivaa käytetään, siihen paneudutaan melko hyvin. Päättelimme tämän siitä, että vastaukset jotka saimme, vaikuttivat olevan huolellisesti mietittyjä ja niistä näkyi vastaajien motivaatio menetelmiä kohtaan.

Syitä vastausten vähyyteen voi olla monia, esimerkiksi jos emme tavoittaneet oikeata henkilöä vastaamaan kyselyyn, tai jos henkilökunnalla oli yksinkertaisesti niin kova kiire ja paljon hoitotyöhön liittyvää tekemistä. Myös termi Vihreä hoiva tai Green care on varmasti monelle vieras ja vastauksia olisi voinut tulla enemmän, mikäli olisimme käyttäneet vain käsitettä ”luonnon käyttö.” Tämän ongelman pyrimme minimoimaan sillä, että selitimme tarkkaan ja annoimme esimerkkejä Vihreästä hoivasta ja sen menetelmistä kyselyn liitteenä. Myös jos vastaaja koki, että heillä käyttö on niin vähäistä ja satunnaista ettei se ole juuri edes mainitsemisen arvoista, on hän voinut jättää vastaamatta. Mutta yleisimmäksi syyksi oletamme, että menetelmiä ei ole käytetty yksiköissä, jonne lähetimme esikyselyn.

Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet saada esikyselyyn enemmän vastauksia, jos olisimme yksinkertaistaneet ja tiivistäneet saatekirjettä tai antaneet pidemmän vastausajan. Tekemässämme kyselyssä vastausaikaa oli viikko ja sen päätyttyä lähetimme vastausten ”karhuamisviestin” ja annoimme kaksi päivää lisävastausaikaa. Toisaalta jos vastausaika olisi ollut liian pitkä, olisi sekin voinut karsia vastausmäärää. Lisää yksiköitä olisi saatu mukaan kyselyyn, jos olisimme selvittäneet tarkemmin toimimattomien sähköpostiosoitteiden tilalle uudet yhteystiedot.



Haastattelemamme hoitajat olivat hieman yllättyneitä siitä, että Vihreä hoiva – menetelmien käyttö on melko uusi asia Suomessa. Suomi on tunnettu runsaasta luonnosta, joten on hieman merkillistä, ettei sitä ole jo aikaisemmin otettu käyttöön kuntoutuksen saralla. Suomessa on kuitenkin vielä maatiloja jäljellä ja luontoa on käytettävissä monen asumispalveluyksikön lähiympäristössä.

Vihreä hoiva saattaa olla käytetympää kuin todellisuudessa tiedetään. Esimerkiksi huonekasveja ja luonnonmukaista ympäristöä ei juurikaan käytetä suunnitelmallisesti, vaan ne vain ovat osa arkea eivätkä tällöin toimi hoitavina tai kuntouttavina tekijöinä. Huonekasvit tuovat kodinomaisuutta ja viihtyisyyttä eikä ajatella että niillä voisi olla syvällisempää vaikutusta, vaikka jo vihreä väri toimii rauhoittavana elementtinä. Viherpihaa saatetaan pitää kunnossa, koska asukkaat pitävät pihasta, vaikka todellisuudessa sen hyödyt ovat moninaisemmat esimerkiksi toimintakyvyn ja mielen vireyden kannalta.

Huomasimme opinnäytetyötä tehdessämme, miten pienilläkin asioilla on merkitystä hyvinvointiin. Raitis ilma, koiran turkin pehmeys tai kaunis maisema voivat tuoda sisältöä pitkään päivään. Vihreästä hoivasta on niin paljon hyötyä, että useasti tekstiä työstäessä pohdimme, miksi jokaisessa palveluyksikössä ei toimita sen menetelmien mukaisesti? Miksi vanhuksille ei anneta haravaa käteen fyysisen kunnan sen salliessa, koska siitä olisi hänelle itselleen hyötyä? Minkä vuoksi kaikkia asumispalveluyksiköitä ei ole rakennettu luonnon läheisyyteen? Ehkä vastaus löytyy kiireestä ja tiukoista budjeteista tai hoitajat eivät yksinkertaisesti jaksaa tai kykene järjestämään ylimääräistä. Silti pieni vaivannäkö toisi ison ilon ja hyödyn esimerkiksi yhteisellä haravointitempauksella palveluyksikössä. Haravoijien ei välttämättä tarvitsisi olla juuri asukkaita vaan heille voisi riittää pelkkä seuraaminen, vapaaehtoiset tai hoitajat voisivat haravoida.

Vihreä hoiva ei usein vaadi vaivannäköä, sillä se voi olla myös esimerkiksi huonekasveja viihtyisyyttä luomaan, mahdollisuus katsella ikkunasta ulos, pihaympäristön viihtyisyys tai kissan ottaminen yksikköön yhteiseksi lemmikiksi. Edellä mainitut vaativat hoitajilta suhteellisen pienen panostuksen. Olemme myös sitä mieltä, että henkilökuntaa ei saisi laittaa liian ahtaalle, jotta heillä riittäisi aikaa muuhunkin kuin perushoitotyöhön. Vihreä hoiva voi parhaimmillaan olla hoitajille jopa työkykyä edistävää toimintaa.

### **7.3 Vihreän hoivan tulevaisuus**

Korpilahden hoivakodissa yksi hoitajista oli niin sanotusti kasvivastaava. Jos hänenlaisiaan olisi enemmän, ja ihmisiä jopa palkattaisiin kyseiseen toimeen, ei hoitajien tarvitsisi verottaa hoitotoimenpiteistä ja hoivakotiympäristö olisi silti kodinomainen ja sisältäisi luontoelementtejä. Kyseinen kasvivastaava voisi tehdä keikkaluonteisia vierailuja säännöllisesti, sillä työtä tuskin olisi joka päiväksi riittävästi vain yhdessä paikassa.

Eläinvierailujen tulevaisuus on todennäköisesti hyvä, sillä ne tarjoavat asukkaalle vaihtelua päivään ja samalla voivat kuntouttaa esimerkiksi muistia ja jopa fyysistä toimintakykyä, mikäli asukas on valmiiksi suhteellisen hyväkuntoinen. Eläinvieras herättää muistoja jopa lapsuudesta asti ja toimii näin muisteluterapiana sekä lisää sosiaalista kanssakäymistä kun asukkaat voivat keskustella omista lemmikeistään. Vierailut eivät myöskään verota hoitohenkilökunnan aikaa ja voimavaroja, kun eläimet tulevat talon ulkopuolelta. Ne tuovat varmasti myös useille hoitajille iloa ja vaihtelua päivään. Tämän totesivat myös Korpilahden hoivakodin hoitajat.

Mielestämme hevosia voisi käyttää enemmän myös ikääntyneiden kanssa. Ratsastusterapia on todennäköisesti liian utopistinen ajatus, mutta sosiaalipedagoginen hevostoiminta sen sijaan avaisi mahdollisuuksia uudenlaisen hyvinvoinnin lähteenä. Koska toiminta ei vaadi ratsastusta, ei ikääntyneiden tarvitsisi edes olla fyysisesti huippukunnossa. Isolla osalla nykypäivän ikääntyneistä on kuitenkin kokemusta hevosesta joko työvälineenä tai ratsuna. Uskomme, että jos he pääsisivät uudelleen työskentelemään hevosten kanssa, toisi se heidän elämäänsä suurta iloa ja uutta motivaatiota toimintakyvyn lisäämiseksi.

Aiheesta voisi tehdä monenlaisia jatko-opinnäytetöitä ja -tutkimuksia. Voisi esimerkiksi selvittää, miksi menetelmiä ei ole käytössä. Onko kyse tiedon vai resurssien puutteesta vai jostain muusta? Opinnäytetyönä voisi myös markkinoida Vihreää hoivaa enemmän, jotta sen käyttö lisääntyisi. Työhön voisi liittää tutkimuksen siitä, kuinka paljon Jyväskylän alueella on yrityksiä tai maatiloja, jotka tarjoavat Vihreään hoivaan liittyviä palveluita.

## Lähteet

Abramsson, K. & Tenngart, C. 2006. 'Nature and Health' in Sweden. Teoksessa Farming for Health: Green-Care Farming across Europe and the United States of America. Toim. Hassink, J. & Dijk, van, M.

<http://library.wur.nl/ojs/index.php/frontis/article/view/1263/835>

About Animal-Assisted Therapy. n.d. American Humane Association. Viitattu 10.4.2011. <http://www.americanhumane.org/interaction/programs/animal-assisted-therapy/about/>.

Andersson, S. 2007. Palveluasuntoja ikäihmisille – Palveluasumisen nykytilanne ja tuleva tarve. Stakes. Helsinki: Valopaino Oy.

Arell, T. 2007. Koelypsy – Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen asiakaslehti 3/2007. Vihreämpi vaihtoehto laitoshoidolle. Viitattu 4.4.2011. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/Koelypsy/32007/Maatiaisrotujen%20k%E4ytt%E4%20on%20niiden%20parasta%20suojelua>.

Bird, W. 2007. Natural thinking g: Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health. Royal Society for the Protection of Bird. Viitattu 30.3.2011.

[http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking\\_tcm9-161856.pdf](http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf).

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi.

Glas, N., 1996. Valoisa vanhuus – opas nuorille ja vanhoille. Helsinki: Hakapaino Oy.

Heikkinen, E. 2007. Uudet avaukset iäkkäiden henkilöiden toiminnan vajauksen ehkäisyssä. 22.3.2007. Jyväskylän yliopiston diaesitys. Viitattu 28.3.2011.

[http://www.gerocenter.fi/esitys\\_heikkinen.pdf](http://www.gerocenter.fi/esitys_heikkinen.pdf).

Heiskanen, I., Ekopsykologia. Viitattu 4.4.2011.

<http://www.irmaheiskanen.fi/fi/ekopsykologia.html>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. p. uud. p. Hämeenlinna: Tammi

Ilmarinen, K. 2011 Haastattelu. Artikkelissa Hyväri, H. (toim.) 2011. Halattavat hurmurit. Voi hyvin 1, 29–33.

Ikäpolitiikka kunnissa – Strategia johtamisen tukena. 2006. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Ilmarinen, K., Räsänen, P., Jokiniva, M. 2010. Green Care-palvelut tervehdyttävät luonnon voimalla. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Viitattu 28.3.2011.

[http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/1277/MaaseutuMatkailu\\_kevat10.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/1277/MaaseutuMatkailu_kevat10.pdf).

Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystyöt. n.d. Viitattu 15.3.2011.

<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/asuminen>.

Koivisto, K. 2003. Koettu hallitsematon minuus psykoottisen potilaan hoitotyön lähtökohdaksi. Pro Gradu-tutkielma. Oulun yliopisto. Viitattu 6.5.2011.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951427007X/isbn951427007X.pdf>

Kokko, M. 2011. Kuntoutuksen ohjaaja ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja. Haukkarannan koulu. Henkilökohtainen tiedonanto 12.4.2011.

Kuntoutusohjaus. n.d. Suomen kuntoutusohjaajien yhdistys ry. Viitattu 10.5.2011.

<http://www.suomenkuntoutusohjaajienyhdistys.fi/site/Kuntoutusohjaus>.

L 17.9.1982/710. Sosiaalihuoltolaki. Finlex. Viitattu 15.3.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>.

Liimatainen, L. 2007. Terveystyön edistäminen. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. Tampere: Edita. 30–38.

Lyyra, T.-M. 2007. Terveystyö ja toimintakyky. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. Tampere: Edita. 16–28.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 1. p. Helsinki: Edita.

Mikä ihmeen Green care? n.d. Maaseutupolitiikka. Viitattu 29.3.2011.

<http://www.maaseutupolitiikka.fi>, teemaryhmät, hyvinvointipalvelut, green care.

Mitä on Green Care? n.d. Green Care Finland ry. Viitattu 4.4.2011.

<http://greencare.twid.com/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmat&>

[parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko.](#)

Mustajoki, S. 2000. "Hoitaja tulee tohon , keskustelee, silittelee ja on kauhean myötämielinen ja pittää hyvänä." – Hyvä hoito vanhainkodissa. Teoksessa Vanhusten hoito laitoksissa – Näkökulmia vanhusten laitoshoidon kehittämiseen. Toim. Routasalo, R. & Arve, S. 2001. Turun yliopisto. Turku: Digipaino. 4–13.

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

Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. Tampere: Edita. 42–68.

Päivärinta, E. & Haverinen, R. 2003. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma – Opas työntekijöille ja palveluista vastaaville. Stakes. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruonakoski, A. 2004. Sujuvampi arki ikääntyville – Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä. Suomen kuntaliitto. 1. p. Helsinki: Multiprint Oy.

Scheepstra, T. 2008. Suvannon Souvarit – sosiaalipedagoginen hevostoiminta ikämiesten kuntoutus- ja virkistystoimintana. Kuopion Yliopiston julkaisu.

Sandström, M. 2011. Ratsastusterapian neurofysiologia. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.) 2011. Ratsastusterapia. Juva: Bookwell Oy

Selvinen, S. 2011. Psykkisiä valmiuksia ja mielen tasapainoa. Teoksessa Ratsastusterapia. Toim. Mattila-Rautiainen, S. 2011. Juva: Bookwell Oy. 15.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.). 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. 1. p. Helsinki: Edita.

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D., (toim.). 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Viitattu 21.3.2011.

[http://www.umb.no/statisk/greencare/green\\_carea\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf).

Sosiaali- ja terveysministeriö (A). 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali ja terveysministeriö (B.). 2011. Hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. Viitattu 21.3.2011.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2872962&name=DLFE-14929.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2872962&name=DLFE-14929.pdf).

Sosiaalipalveluiden muutoksen seuranta- ja arviointitutkimus (ParasSos). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Viitattu 31.3.2011.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/hankesivu?id=21941](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/hankesivu?id=21941).

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. Tampere: Edita. 116–128.

The History and Practice of Horticultural Therapy, n.d. The American Horticultural Therapy Association. Viitattu 10.4.2011.

<http://www.ahta.org/content.cfm?id=history>.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T.-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. Tampere: Edita. 70–86.

What Is Animal Assisted Therapy? n.d. Therapet Foundation – Animal Assisted Therapy. Viitattu 10.4.2011. <http://www.therapet.com/about.php>.

Yli-Viikari, A. 2010. Green care Suomessa. Suomen maataloustieteellisen seuran verkkosivujen julkaisu. <http://www.smts.fi/greencare/mtt.pdf>.

Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen CAREVA-hankkeen julkaisu. Viitattu 4.4.2011.

[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksien\\_maaseutu/greencare/vaikuttavuus/sitra3\\_0.pdf](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/maaseutuyritys/mahdollisuuksien_maaseutu/greencare/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf).

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care –terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.

# LIITTEET

## Liite 1

### Esikysely Jyväskylän vanhustyön asumisyksiköille

Kysely pyydetään toimittamaan asumispalvelun vastaavalle työntekijälle, ellei viesti ole toimitettu suoraan vastaavalle työntekijälle.

Hei!

Olemme kaksi kuntoutuksen ohjaajaopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyötä Vihreän hoivan käyttämisestä osana vanhusten asumispalveluita. Opinnäytetyö liittyy osana Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) toteutettavaan ParasSos-tutkimukseen.

Vihreä hoiva tulee englanninkielen sanoista Green care ja tarkoittaa luonnon, eläinten ja ympäristön käyttöä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Luonnolla nähdään olevan ihmisen henkistä vireyttä elvyttäviä sekä osallisuutta ja toiminnallisuutta lisääviä vaikutuksia. Toiminta sijoittuu yleensä maaseudulle tai luonnonympäristöön. Myös kaupunkiympäristöön voidaan luoda luonnon elementtejä. Vihreän hoivan periaatteisiin ja arvoperustaan kuuluu luonnon vastuullinen ja tavoitteellinen käyttö henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lähteenä, asiakkaan ja eläinten kunnioitus sekä luonnon kestävä käyttö.

Pyydämme Teitä ystävällisesti vastaamaan näihin muutamaan kysymykseen Vihreän hoivan käytöstä omassa yksikössä. Valitsemme vastausten joukosta 3-4 yksikköä, jotka sopivat parhaiten tarkoitukseen ja pyytää saada tehdä näihin pieni teemahaastattelu, jossa selvitämme tarkemmin Vihreän hoivan käyttöä ja kokemuksia.

Vastaamiseen menee muutama minuutti. Toivomme saavamme vastaukset viimeistään 22.3.2011 mennessä. Olkaa hyvät ja lisätkää vastaajan yhteystiedot kysymysten yhteyteen. Kaikkiin kyselyä koskeviin asioihin vastaamme molemmat. Mikäli yksikössä ei ole Vihreä hoiva-menetelmät käytössä, pyytäisimme kuitenkin, että vastaisitte tähän viestiin, jotta saamme kuvaa siitä, kuinka suuri osa asumisyksiköistä niitä käyttää.



Onko yksikössänne käytössä jokin Vihreä hoiva-menetelmistä tai jokin muu vastaava; mikä? Vihreä hoiva-menetelmiä voivat olla esimerkiksi puutarhaterapia, eläinavusteiset terapiat tai vaikka luonnossa retkeily.

1. Miten luontoa, eläimiä tai ympäristöä käytetään yksikössänne vanhusten toimintakyvyn tukemiseen? (Katso liite.)
2. Mikäli jokin menetelmä on käytössä, onko sen käyttö suunnitelmallista ja tavoitteellista vai sattumanvaraista?
3. Olisitteko motivoitunut kehittämään ja/tai tutustumaan tarkemmin Green care-käytäntöihin?

Lämmin kiitos vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin:

Hanna-Maria Harjula [hanna-maria.harjula.sre@jamk.fi](mailto:hanna-maria.harjula.sre@jamk.fi), 050-542 7242

Neija Yli-Eerola [neija.yli-eerola.sre@jamk.fi](mailto:neija.yli-eerola.sre@jamk.fi), 050-541 8863

## Liite 1.1

Kaikki ovat esimerkkejä

Luonnon käyttö:

- Puutarhaterapia, joka on yhdistelmä mielikuvatekniikoita ja työterapiaa
- Luonnon materiaalien käyttö päivätoiminnassa esimerkiksi askartelussa
- Siementen istutus, kukkien istutus, ym puutarhanhoito

Eläinten käyttö:

- Lemmikkikoira tai – kissa yksikössä ja siitä yhdessä huolehtiminen
- Eläinavusteinen terapia, jossa toiminta perustuu ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutukseen, se edistää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja kognitiivista toimintaa. Tunnetuin muoto on ratsastusterapia, mutta myös koirien käyttö terapiamuodossa on mahdollista.
- Vapaaehtoinen koirakaveri-toiminta, jossa koirat tulevat omistajiensa kanssa tervehtimään asukkaita yksiköihin
- Erilaisten eläinten tervehdyskäynnit yksikössä
- Asukkaiden retket esimerkiksi maatilalle kotieläinpihoihin

Ympäristön käyttö:

- Luonnossa itsenäinen samoilu liikunta- tai rentoutusmuotona
- Asukkaiden ulkoiluttaminen luonnossa
- Asuinympäristön luonnonmukaisuus
- Viherkasvien käyttö asuintiloissa
- Runsas luonnonvalon käyttö

## Liite 2

### Teemahaastattelun kysymyksiä

1. Mitä erilaisia Vihreä hoiva- menetelmiä Korpilahden hoivakodissa käytetään?
2. Minkälaisena olette hoitohenkilökuntana kokeneet erilaiset menetelmät? (Luonnollisena, vaikeana..?)
3. Miten teidän mielestänne asukkaat ovat suhtautuneet Vihreään hoivaan?
  - 3.1. Ovatko he pitäneet siitä?
  - 3.2. Ovatko he hyötäneet siitä?
  - 3.3. Onko sen kanssa ollut ongelmia? (Onko esimerkiksi vierailijakoira kaikille mukavaa?)
4. Mitkä osa-alueet mielestänne hyötyvät Vihreästä hoivasta? (Fyysinen, sosiaalinen, psyykinen?)
5. Onko asukkailla taustoja ja kokemusta maatalan töistä?
6. Millaisena näette Vihreän hoivan tulevaisuuden?
  - 6.1. Voiko se yleistyä?
  - 6.2. Millaiset resurssit olisi toteuttaa menetelmiä?
7. Haluaisitteko toteuttaa Vihreää hoivaa enemmän, jos siihen olisi mahdollisuus?