

**Luonnon terveysvaikutukset ikääntyneiden kuntoutuksessa
ja hoivassa**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Hoitotyön koulutus, sairaanhoitaja

syksy, 2020

Tuula Männistö
Johanna Salomaa

Tekijät: Tuula Männistö
Johanna Salomaa

Vuosi 2020

Työn nimi: Luonnon terveysvaikutukset ikääntyneiden kuntoutuksessa ja hoivassa

Työn ohjaaja: Salla Mäkelä

TIIVISTELMÄ

Luonto on ihmiselle tärkeä elementti ja meillä kaikilla on omanlaisemme luontosuhde. Nykypäivän ikääntyneet ovat vielä sitä ikäpolvea, joka on viettänyt paljon aikaa maalla eläinten ja viljelysten parissa, joten luontosuhde on monelle tärkeä. Sieltä kumpuaa myös paljon muistoja.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi tamperelainen kuntoutuskeskus Tammenlehtäkeskus Oy. Se oli luonteva valinta, koska olemme molemmat työskennelleet siellä ikääntyneiden kuntoutuksen parissa. Kiinnitimme huomiota, että luontoa käytetään erityisesti liikuntarajoitteisten hoitotyössä varsin vähäisesti. Tämän vuoksi halusimme kehittää ikääntyneiden kuntoutusta ja hoitotyötä luonnon avulla.

Työtä varten pohdittiin myös mistä koostuu hyvä vanhuus ja mitä on ikääntyneen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Pohdimme myös mitä ovat luonnon terveysvaikutukset, miten ne näkyvät ihmisissä ja voidaanko luonnon terveysvaikutuksista saada hyötyä terveydenhuoltoon? Työn tarkoituksena oli, että asiakkaat, jotka eivät pääse ulkoilemaan, voisivat yhtä lailla nauttia luonnon tuomasta ilosta ympäri vuoden. Työn tavoitteena oli luonnon keinoin parantaa pitkäaikaissairaiden hyvinvointia, mielen terveyttä ja elämänlaatua.

Käytännön toteutuksessa käytettiin yhtenä osana luontomaisema- ja eläinaiheisia valokuvia. Valokuvaajat Timo Marjala, Riku Norakari, Jukka Risikko ja Mikko Vares antoivat meidän käyttää heidän uskomattoman kauniita kuviaan käytännön toteutuksessa ja saimme niistä osastolle runsaasti iloa ja puheenaiheita.

Avainsanat Green care, hoitotyö, ikääntyminen, kuntoutus

Sivut 28 sivua, joista liitteitä 11 sivua

Degree programme in Nursing
Hämeenlinna University Center

Authors Tuula Männistö
Johanna Salomaa

Year 2020

Subject Nature health effects in the rehabilitation and nursing of the elderly

Supervisor Salla Mäkelä

ABSTRACT

Nature is an important element for people, and we all have a unique relationship with nature. Today's seniors are still the generation that has spent a lot of time on countryside with animals and crops, so the relationship with nature is important to them.

The thesis was collaborated with rehabilitation center Tammenlehtäväkeskus Oy. It was a natural choice because the authors have both worked there on the rehabilitation of the elderly. Attention was payed to the fact that nature is used very little, especially in nursing work for people with reduced mobility. Therefore, there was a wish to develop the rehabilitation and care of the elderly through nature.

For the thesis, it was also considered what constitutes a good aging and what is the overall well-being of the elderly. The thesis discusses also what are the health effects of nature, how they are reflected in humans, and whether the health effects of nature can benefit health care? The purpose of the thesis was that customers who can't go outside could equally enjoy the joy of nature all year round. The aim of the thesis was to improve the well-being, mental health and quality of life of chronically ill people through nature.

In the practical implementation, photographs of natural landscapes and animals were used as one part. Photographers Timo Marjala, Riku Norakari, Jukka Risikko and Mikko Vares allowed the authors to use their incredibly beautiful images in practical implementation and those photos gave the department a lot of joy and topics of conversation.

Keywords green care, nursing, aging, rehabilitation

Pages 28 pages including appendices 11 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYNYT	2
2.1	Ikääntyneen hyvinvointi.....	3
2.2	Hyvä vanhuus	4
2.3	Ikääntyneen hoiva	5
2.4	Ikääntyneen kuntoutus	6
3	LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET	7
3.1	Luonto ympärillämme	7
3.2	Luonnon terveysvaikutusten historia.....	8
3.3	Luonto tutkimuskohteena.....	9
3.4	Luonnon vuosikello	11
3.5	Green Care Finland ry.....	11
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	12
5	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	13
5.1	Lakien ja säädösten huomiointi käytännöntoteutuksessa.....	14
5.2	Käytännöntoteutus kuntoutusosastolla.....	14
5.3	Toteutuksen kuntouttava näkökulma	16
5.4	Opinnäytetyöprosessi	16
5.5	Tilaaajan palaute	17
6	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	18
7	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET.....	21

Liitteet

Liite 1	Toteutuksen suunnitelma
Liite 2	Kuvia käytännön toteutuksesta

1 JOHDANTO

Luonto on määritelty monipuoliseksi terveyden ja hyvinvoinnin lähteeksi. Luonnossa oleskelulla ja siellä liikkumisella on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. (UKK-instituutti, 2018) Maailmalla on tehty paljon tutkimuksia, joiden mukaan luonnossa oleskelu laskee verenpainetta ja sykettä sekä parantaa vastustuskykyä. Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi luonnossa oleilu vaikuttaa ihmisen psyykkiseen vointiin muun muassa kohentamalla mielialaa, laskemalla stressitasoa sekä auttamalla virkistytymään, rentoutumaan ja jopa vähentämään masentuneisuuden oireita. Näitä tutkimuksia esitellään lisää kappaleessa 3.4.

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui luonnon terveysvaikutukset ikääntyneiden kuntoutuksessa ja hoivassa. Oma luontosuhteemme kumpuaa jo lapsuudesta, jolloin tutkimme luontoa omien isovanhempiemme kanssa. Lisäksi omien kokemustemme mukaan luontoa käytetään erityisesti liikuntarajoitteisten hoitotyössä varsin vähäisesti. Luonnon tuoman ilon ja siitä nauttimisen ei pitäisi olla vain liikkumaan pääsevien etuoikeus. Tässä työssä olemme kohdistaneet käytännön toteutuksen osaston yhteisiin tiloihin ja lasitetulle parvekkeelle. Työn tarkoituksena on, että asiakkaat, jotka eivät pääse ulkoilemaan, voisivat yhtä lailla nauttia luonnon tuomasta ilosta ympäri vuoden. Työn tavoitteena on parantaa pitkäaikaissairaiden hyvinvointia, mielenterveyttä ja elämänlaatua.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa pohdimme mitä ovat luonnon terveysvaikutukset, miten ne näkyvät ihmisissä ja voidaanko luonnon terveysvaikutuksista saada hyötyä terveydenhuoltoon, erityisesti ikääntyneiden hoivaan. Näihin opinnäytetyön kysymyksiin etsimme tietoa muun muassa Finnasta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen-, Hoitotyön tutkimussäätiön- ja Suomen Luonnonvarakeskuksen sivuilta sekä muilta terveysalan verkkosivulta ja kirjoista. Hakusanoja olivat muun muassa luonnon terveysvaikutukset, green care, nature health effects, ikääntyminen ja ikääntyneen hyvinvointi. Florence Williamsin kirjan Metsän parantava voima (2017), avulla aiheesta löytyi myös hyvin tieteellistä tutkimusaineistoa, sillä Williams oli kirjaansa varten keskustellut useiden tutkijoiden kanssa. Lisäksi aiheesta on tehty opinnäytetöitä, tutkimuksia sekä julkaisuita luonnon parantavasta ja eheyttävästä voimasta. Moni näistä keskittyy kuitenkin esimerkiksi eläinavusteiseen tai maatilatoimintaan, johon ihmisen täytyy fyysisesti mennä. Lisäksi nämä toiminnat olivat keskitetty pääsääntöisesti lapsille tai työikäisille.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tammenlehväkeskus Oy:n kanssa. Toimme luonnon osastolle kaikkien saataville, myös niiden luo, jotka eivät päässeet fyysisesti ulkoilemaan. Olemme molemmat työskennelleet Tammenlehväkeskuksessa muutamia vuosia. Tämän vuok-

si halusimme kehittää yhteiskunnallisesti tärkeitä ikäihmisten kuntoutusta ja hoivaa. Tammenlehväkeskuksen (n.d., – a) arvot – ihmiseltä ihmiselle, jokainen teko on tärkeä, innovatiivisesti ja ilolla, sekä visio toimia kuntoutumisen parhaana kumppanina – ovat toimineet innoittajana tähän työhön.

Työssä käytetään nimitystä kulttuurikuntoutus, joka on yhteisnimitys Tammenlehväkeskuksen aktivoivalle viriketoiminnalle ja muulle luovalle toiminnalle. Se pitää sisällään muun muassa toiminnalliset peliryhmät, ulkoilut, kirjallisuuden, musiikin ja taiteen. Kulttuurikuntoutuksen tarkoituksena on tukea ikääntyneiden aktiivista osallistumista elämyksellisten prosessien kautta, joka auttaa myös ylläpitämään ikääntyneen toimintakykyä. Tärkeää on yhdessä tekemisen kokemus, jonka kautta ikääntyneet voivat saada vertaistukea koettuihin elämänvaiheisiin. Erilaisista ryhmätoiminnoista ikääntynyt voi saada myös sosiaalista ja henkistä virkistymistä. (Tammenlehväkeskus, n.d., – b)

2 IKÄÄNTYNYT

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980) eli niin kutsutussa Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita. Iäkäs henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia. Ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt. Nykyaikana elinajanodote on pidentynyt, sillä terveydenhuollon ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja seulontojen avulla ihmiset ovat terveempiä pidempään. Tämän myötä varsinainen vanhuus on siirtynyt myöhemmäksi (Terveyskylä, 2019).

Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä -ohjelma teetti vuonna 2018 Taloustutkimuksella suomalaisen ikägallupin. Sen mukaan suomalaisten mielestä ihminen on vanha vasta keskimäärin 74-vuotiaana ja tällöin häntä tulisi kutsua ensisijaisesti ikäihmiseksi. Ikääntynyttä voi kutsua myös nimellä vanhus tai seniori, mutta näiden nimitysten suosio on kyselyn mukaan hieman laskussa. (Rahkonen, J, 2018)

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea (n.d.) määrittelee ikääntyneen yli 75-vuotiaaksi. Myös Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen-ikäkkäiden terveysliikuntaohjelma (n.d.) on ensisijaisesti tehty yli 75-vuotiaille henkilöille. Ikäinstituutti (2016) käyttää yleisesti sivuillaan nimityksiä kuten iäkäs, ikääntynyt, seniori ja eläkeläinen. Tässä opinnäytetyössä ikääntyneellä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita henkilöitä, sillä se on

Tammenlehväkeskuksen määrittelemä geriatrisen kuntoutuksen pääsääntöinen alaikäraja.

2.1 Ikääntyneen hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL (2019a) on tiivistänyt Allardtin (1993), Moision ym. (2008) sekä Vaaraman ym. (2010) määritelmän hyvinvoinnista, ja se on jaettu kolmeen eri osatekijään; terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Elämänlaadusta puhuttaessa on myös huomioitava, että siihen vaikuttaa terveyden ja materiaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmissuhteet, mielekäs tekeminen sekä ihmisen omanarvontunto ja odotukset elämästä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (n.d.) muistuttaa, että ikääntyneiden hyvinvointia tukevat muun muassa perhe, läheiset ja ystävät, osallisuus, järjestötoiminta, seksuaalinen hyvinvointi sekä yleinen aktiivisuus, hyvä terveys ja toimintakyky.

Professorit Sundmann ja Børsheim (2017) esittelevät Norjan Green Care -maatiloja käsittelevässä artikkelissaan geriatri Allen Powerin (2014) Hyvinvoinnin pyramidia ja sen seitsemää osa-aluetta, jotka kuvaavat dementiaa sairastavan potilaan hyvinvoinnin rakennuspalikoita. Powerin mallin mukaan muistisairaana hyvinvointia edistävät identiteetin säilyttäminen, yhteisöllisyys, turvallisuus, itsemääräämisoikeus, ihmisen merkitys ja kasvu sekä ilo.

Ikääntymiseen liittyy monia elämänmuutoksia ja menetyksiä. Väestön ikääntyessä täytyy tarkastella ikääntyneiden asemaa yhteiskunnassa, vanhuutta elämänvaiheena sekä myös tunnistaa ikääntyneiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Usein ikääntyneistä puhuttaessa ajatukset kohdistuvat fyysiseen toimintakykyyn jättäen huomiotta psyykkisen hyvinvoinnin. Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen, erilaiset pitkäaikaissairaudet, masennus ja yksinäisyys ovat lukuisille ikäihmisille arkipäivää täten heijastuen heidän yleiseen hyvinvointiinsa. (Fried & Heimonen, 2013, ss. 1–3)

Sosiaali- ja terveysministeriön (n.d.) tehtävänä on yhteensovittaa lait, säädökset ja muut toimet, joiden tavoitteena on suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö myös valvoo ja ohjaa niitä toimia joiden tehtävänä on lisätä väestön hyvinvointia sekä terveyttä ja toimintakykyä. Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävänä on myös huolehtia siitä, että ihmisillä on toimivat peruspalvelut ja kohtuullinen toimeentulo.

Kunnilla on vastuu huolehtia kuntalaistensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä ja siitä säädetään kuntalaissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää tutkimus- ja seurantatietoa suomalaisten hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä. Lisäksi se tukee kuntia terveyserojen kaventamisessa. (STM, n.d.) Kuntien tehtävänä on varmistaa, että ikääntyneiden asuinympäristöt tukevat myös toimintakyvyltään heikentyneiden ikään-

tyneiden arjessa selviytymistä, hyvinvointia ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tehtävänä on tukea ikääntyneen toimintakykyä oikea-aikaisin palveluin ja apuvälinein. (THL, 2020)

2.2 Hyvä vanhuus

Jenni Kulmala pohtii Hyvä vanhuus - kirjassa (2019, s. 11), mitä hyvän ja aktiivisen vanhuuden tukeminen pitää sisällään. Hänen mukaansa kaikki lähtee siitä, että tiedetään, millaisista asioista ikääntynyt on saanut iloa, millaista ikääntyneen elämä on ollut ja mitkä asiat ovat tuottaneet hänelle hyvää mieltä. Näiden asioiden selvittäminen ja ihmisen aito kohtaaminen ovat avainasemassa. On myös ymmärrettävä, että ihmisen mielipiteet ja kiinnostuksen kohteet voivat muuttua elämän aikana, eikä ikääntymisen ole este uusien mielenkiinnonkohteiden löytämiseen.

Kaikilla ihmisillä on oikeus parhaaseen mahdolliseen hoitoon, sairauksien ehkäisyyn ja kuntoutukseen iästä riippumatta. Terveystä ja toimintakyvystä huolehtiminen kuuluu hyvään vanhuuteen. Liikunta ja liikkuminen, terveellinen ja monipuolinen ravitsemus sekä aktiivinen ja mielekäs arki tukevat kaikki yhdessä ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä. Ikääntymiseen liittyvänä suurena haasteena ovat muistisairaudet, joihin ei ole vielä löytynyt parantavaa hoitoa. Kuitenkin laajat tutkimukset ovat antaneet näyttöä siitä, että aivoterveysten edistäminen ja ylläpito terveellisten elämäntapojen avulla voi siirtää muistisairaudesta puhkeamista myöhempään ikään tai jopa ennaltaehkäistä sitä. (Kulmala, 2019, ss.12–13)

Ikääntyneiden elämänlaatua vahvistaa mahdollisuus itsenäiseen selviytymiseen sekä mahdollisuus olla aktiivinen toimija niin omassa elämässään, kuin yhteiskunnassakin. Elämänlaatu pohjautuu myös siihen, että vanheneminen ymmärretään luonnolliseksi osaksi elämäntapoa. (Räsänen, 2019, s. 19) Nevala (2015) esittelee kirjoituksessaan geriatri Jaakko Valvanteen näkemyksen siitä, että ikääntyneiden hyvä hoito sekä hyvä elämänlaatu lähtevät ikääntyneen tarpeista, yhteisöllisyydestä ja aktiivisesta arjesta. Näkemyksen mukaan ikääntyneille on kyettävä tarjoamaan mielekästä tekemistä ja toimintaa, joiden kautta voi tuntea osallisuutta ja kokea olevansa ainutlaatuinen ja tärkeä ihminen vielä vanhanakin. Ikääntyneen kuuluu saada olla aktiivinen toimija omassa elämässään ja yhteiskunnassa. Jokainen ihminen on arvokas, huolimatta sairauksista tai iästä.

Hoitotyön tutkimussäätiö HOTUS kartoitti vuonna 2014 ikääntyneiden hoidon nykytilaa kyselyn avulla. Selvityksen taustalla oli laaja yhteiskunnallinen keskustelu sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmän muutostarpeista sekä hoitohenkilökunnan osaamisesta ja jaksamisesta alalla. Kyselyyn vastasi yli 1000 sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista. Kyselyssä kartoitettiin muun muassa hyvän hoidon periaatteiden toteutumista, kuntouttavaa työtä, luottamusta palveluihin ja hoitohenkilöstöön, hoitoympäristöön liittyviä muutostarpeita sekä toiveita yksilöllisestä ja ikääntyneitä kunnioittavasta hoidosta. (Korhonen ym., 2015, ss. 2–3)

Selvityksen mukaan ikääntyneiden hoitotyöhön tarvitaan lisää toimintaa ohjaamaan ja vahvistamaan näyttöön perustuvia hoitosuosituksia ja eettisesti kestävää toimintaa. Organisaation tulisi pohtia mitkä asiat edistävät tai ehkäisevät ikääntyneiden hyvää hoitoa. Hoidon kriittiset kohdat tulee tunnistaa, jotta niihin voidaan vaikuttaa osaamista lisäämällä tai palveluverkostoa kehittämällä. Selvityksen mukaan hoitohenkilökunnan työssä jaksamiseen tulisi kiinnittää huomiota sekä myös vahvistaa heidän erityisosaamistaan ikääntyneiden hoitotyön ja geriatrisen hoitotyön osalta. (Korhonen ym., 2015, s. 30)

Opinnäytetyön kautta haluamme olla mukana ylläpitämässä ja parantamassa ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuten Hoitotyön tutkimussäätiö, niin myös me pohdimme, mitkä asiat edistävät ikääntyneiden hyvää hoitoa. Olemme sitä mieltä, että luonnon tuominen hoitolaistosten sisätiloihin vaikuttaa niin asiakkaiden, kuin hoitajienkin mielialaan positiivisesti. Monessa paikassa, kuten esimerkiksi hammaslääkärissä ja Tammenlelväkeskuksen aulassa olemmekin nähneet viherseiniä.

2.3 Ikääntyneen hoiva

Suuret ikäluokat ovat olleet puheenaihe eri yhteyksissä jo vuosikymmenten ajan. Aikaisemmin keskusteltiin suurten ikäluokkien eläköitymisestä ja sen aiheuttamasta työvoimapulasta. Nykyään keskustelu on siirtynyt hoivapalveluiden kasvun tarpeeseen. Suurilla ikäluokilla tarkoitetaan usein sotien jälkeen, vuosina 1945–1949 syntyneitä, jolloin vuosittain syntyi yli 100 000 lasta. Suuret ikäluokat ovat vuonna 2020 noin 71–75-vuotiaita. Vaikka kuolleisuus pienentää suuria ikäluokkia vuosi vuodelta, on kuitenkin arvioitu, että vielä vuonna 2030 heitä olisi elossa vielä noin puolet. (Pajunen & Ruotsalainen, 2012)

Lähivuosina vanhuspalveluita tarvitaan selvästi enemmän. Suurin osa ikääntyneistä pärjää itsenäisesti, mutta silti avun tarve kasvaa erityisesti elämän loppupuolella. Suomessa tavoitellaan sitä, että iäkkäät ihmiset pystyisivät asumaan kotona mahdollisimman pitkään ammatillisista, läheisistä ja vapaaehtoisista koostuvan verkoston turvin. Tämä tarkoittaa, että kotihoidon asiakkaat ovat entistä vanhempia ja tarvitsevat yhä enemmän apua päivittäisissä toiminnoissaan. (THL, 2019b) Vanhuspalvelulaissa (28.12.2012/980) sanotaan, että ”kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä”.

Pitkäaikaiseen, ja - kodinomaiseen ympärivuorokautiseen hoitoon turvaututaan vasta, kun kotona asuminen ei onnistu runsaidenkaan apujen turvin. Tavoitteen toteutuminen edellyttää innovatiivisuutta, uudenlaista

asennetta, sekä sektori- ja ammattirajoja ylittävää yhteistyötä. Lisäksi vaaditaan monenlaisia uusia palveluita sekä erilaisia teknologioita ratkaisuita tukemaan ikääntyneen kotona pärjäämistä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos korostaa, että palveluita tarvitsevan ihmisen toiveita ja ajatuksia on kuunneltava. Palvelutarve on arvioitava yhdessä ikääntyneen ja hänen läheistensä kanssa niin, että palvelut mukautuvat ikääntyneen tarpeista ja toiveista lähtien yhtenäiseksi palvelukokonaisuudeksi, sekä tällöin myös kustannustehokkaiksi. (THL, 2019b)

2.4 Ikääntyneen kuntoutus

Geriatrian erikoislääkäri Hanna Kermisen tutkimusryhmä (2019, s. 1) tuo esiin TOIMIA- suosituksessaan Sotkanetin (n.d.) tilaston siitä, että jopa kolmasosa yli 75- vuotiaista on sairaalahoidossa vuoden aikana ja lyhytaikainenkin sairaalahoito voi johtaa ikääntyneen toimintakyvyn heikentymiseen. Kermisen tutkimusryhmä tuo suosituksessaan esiin LT, dosentti Esa Jämsenin (2015) tutkimusryhmän huolen siitä, että vaikka akuutti sairaus voidaan nopeasti parantaa, ikääntyneen avuntarve usein lisääntyy. Tämä voi taas johtaa ikääntyneen elämänlaadun heikentymiseen. Kermisen ym. tuovat suosituksessaan esiin myös Tonkikh (2016) tutkimusryhmän näkemyksen siitä, että on äärimmäisen tärkeää huolehtia kuntouttavista toiminnoista lyhyenkin sairaalahoidon aikana. Työuriamme aikana olemme huomanneet, että mikäli kuntoutuksesta ei huolehdita ja ikääntynyt kotiutetaan ilman riittäviä tukipalveluita, voi tilanteesta syntyä oravanpyörä, jossa ikääntynyt joutuu lyhyen ajan kuluttua uudelleen sairaalaan. Tällaisessa tilanteessa ikääntyneen avun- ja palveluiden tarve lisääntyy, johtaen jopa ennenaikaiseen ympärivuorokautiseen hoivaan.

Kermisen tutkimusryhmä (2019, s. 1) on sitä mieltä, että riittävän ajoissa aloitettu kuntoutus voi ehkäistä ja hidastaa ikääntyneen toimintarajoitteiden kehittymistä. Tärkeässä roolissa on myös sairauksien hyvä hoito. Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa ikääntyneelle mahdollisimman turvallinen ja mielekäs elämä.

Kermisen tutkimusryhmä (2019, s. 11) tuo suosituksessaan esiin Brownin ym. (2009) ja Pedersenin ym. (2013) huolen siitä, että hyväkuntoisetkin potilaat viettävät tarpeettoman pitkän ajan vuorokaudesta vuoteessa. Geriatri Patrick Kortebeinin tutkimusryhmä (2018) on kirjoittanut, että vuodelevossa ikääntyneen lihasvoima, lihasmassa ja suorituskyky heikentyvät nopeasti. Kermisen ym. kuvaavat suosituksessaan Routasalon ym. (2001) ja Kettusen ym. (2011) ajatuksia siitä, että kuntouttavan työotteen tarkoituksena on ikääntyneen kannustamista liikkumaan ja toimimaan mahdollisuuksien mukaan itse. Ikääntynyttä autetaan riittävästi, jotta hänen itsenäinen toimimisensa on turvallista, muttei kuitenkaan tehdä niitä asioita hänen puolestaan, joihin hän kykenee.

Ikääntyneiden kuntoutuksessa päätavoitteena on vahvistaa ja parantaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, motivoiden ikääntyneitä itseään omatoimiseen harjoitteluun sekä itsehoitoon, omaisten ohjausta unohtamatta. Kuntoutuksella tavoitellaan ikääntyneen omien voimavarojen tunnistamista ja tuetaan itsenäistä selviytymistä kotona mahdollisimman pitkään. Ikääntyneiden kuntoutuksessa avainasemassa on yhteistyö eri sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden välillä, jolloin tavoitteena on ikääntyneen tarpeisiin perustuva kokonaisvaltainen kuntoutus. (Tammenlehväkeskus Oy, n.d., – c)

3 LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

Luonnon tuomat hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia ja vaikutukset syntyvät osittain tahdosta riippumatta. Hyvinvointivaikutusten taustalla on useita moninaisia elementtejä, jotka kietoutuvat yhteen. (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 9) Suomen luonnonvarakeskus on määritellyt, että luonnossa pitäisi oleskella vähintään viisi tuntia kuukaudessa, jotta luonnon elvyttävä vaikutus saataisiin esille (Tyrväinen, Ojala & Neuvonen, n.d.).

3.1 Luonto ympärillämme

Yleisesti luonnolla tarkoitetaan kaikkea sitä, minkä ihminen voi ympärillään nähdä. Luontoa voi olla joko luonnonvarainen tai ihmisen rakentama maisema. Ihmisen elinympäristöjä voi luokitella eri tavoin muun muassa ihmisten asumistavan mukaan, esimerkiksi kaupunkeihin ja maaseutuihin tai maantieteellisesti meren tai järven läheisyyksiin, pelto- tai metsämaisiin. Kaikki ihmisen ravinto on lähtöisin luonnosta, ja kaikki hyödykkeet ovat lähtöisin luonnon elementeistä. Tämän vuoksi voidaan sanoa, että ihminen on osa luontoa ja kaikin tavoin riippuvainen siitä. (Opetushallitus, n.d.)

Luonto edustaa monelle ihmiselle korkeampia ja jalompia arvoja. Monelle ihmiselle luontoelämykset ja sen monimuotoisuuden ja merkityksellisyyden ymmärtäminen ovat tulleet entistä tärkeämmäksi. Kaunis, hiljainen ja hieman utuinen kesäaamu järven rannalla, syksyn värit, myrskyt merenrannalla, Lapin silmäkantamattomiin jatkuvat erämaat, valkoinen koskematon lumihanki täydenkuun ja tähtien valossa ovat jo mielikuvina vaikuttavia elämyksiä. Nämä ovat luonnon kunnioitettavaa voimaa, jonka voi nähdä ja kokea jopa omilla lähiseuduilla. (Opetushallitus, n.d.)

Luonnossa ihmisen aistit valpastuvat. Metsässä liikkuessa luonto pitää meidät hereillä, sillä kävellessä jokainen askel täytyy harkita ja katsoa tarkkaan. Edessä voi olla juurakoita, kiviä, lätäköitä ja sammalmättäitä. Luonnossa liikkuminen hiljentää arkipäiväiset ajatukset. Ulkoillessa mieli

kaipaa raikasta vettä ja kauniissa maisemassa ruoka ja juoma maistuvat paremmalta. Ulkona ihmisen silmät näkevät värit kirkkaina ja maiseman terävänä. Luonnossa voimme nähdä ja kuulla rantapuissa havisevat haavanlehdet, horisontissa nousevan tai laskevan auringon sekä aamukasteen nurmella. Ihmiset viettävät paljon aikaa sisällä, ja ulos päästyä aistimme kaipaavat elämyksiä kuten tuulen kasvoilla, puron solinan korvissa, sammaleen pehmeiden käsissä, metsän raikkauden hengityksessä. Ihminen voi kokea yhteyden maahan aistiensa kautta. (Saari, 2017)

Luontokokemus on mahdollista kokea kaikilla aisteilla. Hajuaisti tuottaa vahvempia muistikokemuksia kuin muut aistit. Hajut voivat palauttaa muistoja ja vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin. Silmien kautta aivot muodostavat maisemasta visuaalisen tulkinnan. Näköaisti tunnistaa värien kirkkauden ja värikylläisyyden. Sinisen ja vihreän sävyjen on tutkimuksissa todettu alentavan stressitasoa ja verenpainetta, kun taas punainen kiinnittää huomion. Näkö ja kuuloaisti täydentävät toisiaan. Esimerkiksi aaltojen kohinan kuuleminen rentouttaa. Kuuloaisti tunnistaa ääneen korkeuden, voimakkuuden ja soinnin. Luonnon äänet auttavat ihmisiä rentoutumaan ja nukahtamaan. Lisäksi lapsen kuuloaisti kehittyy parhaiten luonnon ääniä kuuntelemalla. Tuntoaistilla ihminen tunnistaa onko jokin terävää tai pehmeää. Myönteiset kosketukset vaikuttavat rauhoittavasti, hidastavat hengitystiheyttä ja sykettä. Makuuaistilla aistimme eri maut kielien makunystyröiden kautta. Tunnistamme, onko jokin makea, hapana, suolainen tai karvas. Luonnossa voi maistaa esimerkiksi ketunleipää, joka on varmasti tuttu monelle ikääntyneelle. Ruoka maistetaan aivoissa kaikkien aistien vuorovaikutuksen yhteisenä tuloksena. (Halonen, 2017)

Lapsuudessa ihminen on vailla huolia ja saa juosta vapaasti luonnossa. Monelle kesän mökkilomat, kalojen onkiminen laiturilta ja metsään tehdyt majat olivat kesän parhaimpia muistoja. Moni saattaa unohtaa nämä arjen pyörityksen keskellä. Kuitenkin luonnossa muistot palautuvat ja ihminen palaa jälleen hetkeksi lapsuuteen. Lisäksi luonnossa jokainen saa olla oma itsensä. Metsässä ei ole odotuksia tai suorituspaineita. Metsän puutkaan eivät ole täydellisiä tai suorina, ne ovat persoonallisia. Jokainen ihminen on myös luonnon luomus, eikä kenenkään tarvitse sopia täydelliseen muottiin. Nykyaikana elämämme täyttää sähkölaitteiden hurina ja ihmisen aiheuttama ympäristön melu. Tämän vuoksi luonnossa pelkällä hiljaisuudella on suuri merkitys. (Saari, 2017)

3.2 Luonnon terveysvaikutusten historia

Luonnon terveysvaikutuksista on tehty tutkimuksia jo 1970-luvulta lähtien. Lisäksi on löytynyt jopa yli 2000 vuotta vanhoja kirjoituksia puutarhanhoidon terapeuttisista vaikutuksista. Suomalaisten luontosuhde on lähtöisin jo lapsuuden tarinoista, taruista ja uskomuksista. Läpi historian luontoa on kunnioitettu ja palvottu, mutta se on ollut alusta lähtien myös voiman ja mielenrauhan lähde. Luonto on hoitava, henkinen ja osalle jopa pelottava auktoriteetti. Lapsia on voitu pelotella veden tai metsän ta-

ruolennoilla, jotta he eivät eksyisi liian kauas metsään tai menisi liian syvään veteen. Monia järviä ja jokia on myös pidetty pyhinä paikkoina, tästä jäänteinä esimerkiksi Suomen Pyhäjärvet. Suoalueet ovat symboloineet monille porttia johonkin salaperäiseen tuonpuoleiseen maailmaan, kuten esimerkiksi Kalevalaisessa kansanrunoudessa, jossa Väinämöinen laulaa Joukahaista suohon. Kuitenkin vesi ja erityisesti sauna kuvastavat suomalaisille puhtautta ja elinvoimaa. Ennen vanhaan saunassa muun muassa synnytettiin, keitettiin lakanat ja pestiin vainajat. Yhä nykyäänkin sauna on monelle rentoutumisen ja hiljentymisen paikka. Suomalaisten lisäksi, myös muissa maissa ja kulttuureissa luonnolla on tärkeä osa ihmisten elämässä. Luonnossa on pyhiä paikkoja, joissa on pidetty seremonioita ja rituaaleja. (Suomi, Juusola & Anundi, 2016, ss. 19, 23 ja ss. 33–37)

Monet sairaalat ja palvelutalot ovat usein värittömiä ja kolikkoja pitkin käytävineen. On tutkittu, että luontokuvat, huonekasvit ja jopa luontodokumentit laskevat potilaiden ja asukkaiden stressitasoa ja verenpainetta. Jo nykyaikaisen sairaanhoidon esikuva Florence Nightingale ymmärsi aikanaan luonnon merkityksen. Hänen kehotuksestaan ikkunoiden lähelle sai sijoittaa vain kaksi potilasvuodetta, jotta potilaat saivat rauhassa nauttia maisemasta. Lisäksi tutkija Roger S. Ulrichin tutkimuksen (v.1972-1981) mukaan leikkauspotilaat, jotka näkivät potilashuoneen ikkunasta luontomaiseman, käyttivät vähemmän särkylääkkeitä ja valittivat vähemmän kipujaan. (Suomi ym., 2016, s. 19) Jo vuosikymmeniä sitten luontoa hyödynnettiin hoitotyössä sijoittamalla psykiatriset sairaalat maaseutu ympäristöön ja rakentamalla tuberkuloosiparantolat korkeille paikoille mäntymetsien keskelle, jolloin potilaat pääsivät hengittämään mäntykankaiden raitista ilmaa (Salavuori, 2014, s. 8).

3.3 Luonto tutkimuskohteena

Amerikkalainen tietokirjailija ja toimittaja Florence Williams tutustui kirjaansa (Metsän parantava voima, 2017) varten erilaisiin tutkimuksiin, joissa tutkittiin metsän vaikutuksia terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksia on tehty viime vuosina muun muassa Japanissa, Yhdysvalloissa, Skotlannissa sekä Suomessa, ja tulokset osoittavat kiistattomasti, että luonnossa liikkuminen edistää muistia, ajattelua ja luovuutta. (Williams, 2017, takakansi) Williams on koonnut kirjaansa kattavan määrän erilaisia ja eri näkökulmista tarkasteltuja luonnon terveysvaikutuksia käsitteleviä tutkimuksia. Hän oli mukana tutkimuksissa koehenkilönä ja keskusteli useiden eri alojen tutkijoiden kanssa kirjaansa varten.

Useissa tutkimuksissa tulkittiin muun muassa ihmisen aivosähkökäyrää (EEG), muutoksia verenpaineessa, sykkeessä, sykevälivaihtelussa, syljen kortisolitasossa ja uutena tutkittiin myös aivojen etuotsalohkon hemoglobiinitasoa. Nämä yhdessä kertovat ihmisen hermoston toiminnasta. Williams (2017, s. 39) kertoo kirjassaan tutkija Miyazakin parasympaattisen hermoston tutkimuksesta. Miyazaki on todennut, että luontoympä-

ristössä ihminen rentoutuu, tällöin ihmisen parasympaattinen hermosto aktivoituu, ja tämän vuoksi esimerkiksi ruoka maistuu paremmalta ulkona.

Miyazaki teki yhteistyötä muun muassa immunologi Qing Lin kanssa, hänen tutkiessaan luonnon vaikutusta ihmisen immuunijärjestelmään. Tutkimuskohteena oli ihmisen luonnolliset tappajasolut eli NK-solut. Näitä soluja voidaan luotettavasti mitata laboratoriossa samoin kuin esimerkiksi hemoglobiinia. On ollut jo pitkään tiedossa, että stressi, ikääntyminen, myrkyt ja muut vastaavat tekijät voivat laskea elimistön NK-solujen tasoa ja tällöin ihminen on alttiimpi infektioille. Heidän tutkimuksessaan koe-ryhmä vietti kolmena peräkkäisenä päivänä monta tuntia metsässä ja näiden metsässä vietettyjen päivien jälkeen heidän NK-solujen määrä oli kasvanut 56 prosentilla. Lisäksi NK-solujen määrä oli kuukauden kuluttua yhä 23 prosenttia lähtötasoa korkeampi. Lin mukaan kaupunkipuistossa liikkumisella oli samansuuntaiset vaikutukset, joskaan teho ei ollut yhtä pitkäkestoinen. (Lee ym., 2012)

Williams (2017, ss. 39, 123) kuvaa myös, kuinka esimerkiksi Smythen (2014) tutkimuksissa havaittiin, että kroonisesti korkeista kortisolitasoista ja korkeista verenpaineista kärsivät ihmiset olivat alttiimpia sairastumaan sydänsairauksiin, metaboliseen oireyhtymään, dementiaan ja masennukseen. Smythen tutkimuksessa todettiin, että jo viidentoista minuutin luontovideon katselu sai kortisolitason laskemaan miltei normaalille tasolle ja heti luontovideon katselun alussa syke laski normaaliin tasoon.

Michiganin yliopiston tutkijat Stephen ja Rachel Kaplan tutkivat jo 1980-luvun alussa psyykettä ja sen väsymistä. Williams (2017, ss. 66–67) kertoo kirjassaan Kaplanien havainneen laadullisessa tutkimuksessaan, että ulkotiloissa oleskelevat ja luontokuvia katselevat koehenkilöt olivat vähemmän ahdistuneita ja ajattelivat selkeämmin. Heidän empiirissä koeksissaan luontokuvia katselevien aivotoiminta elpyi, erityisesti kognitiivisen suorituskyvyn osalta, verrattuna kaupunkikuvia katseleviin. Heidän mukaansa luonto tekee onnellisemmaksi ja älykkäämmäksi.

Psykologi Ulrich (1984) teki tutkimuksen sappirakkoleikkauksesta toipuneiden potilaiden sairaalassa vietetystä ajasta. Ulrich huomasi, että vihreät näkymät potilashuoneiden ikkunoista lyhensivät potilaiden toipilasaikaa sairaalassa ja nämä potilaat tarvitsivat myös vähemmän kipulääkkeitä, kuin potilaat, jotka näkivät huoneensa ikkunasta vain tiiliseinän. Williamsin (2017, s. 136) mukaan vastaavanlaisia tutkimuksia on tehty useampia tämän jälkeenkin ja vastaavanlaisin tuloksin.

Williams tapasi kirjaansa varten myös suomalaisen tutkimusprofessori Liisa Tyrväisen, joka johtaa Suomen Luonnonvarakeskuksen tutkimusryhmää. Tyrväinen vei koehenkilönsä luontoon puolen tunnin kävelylle. Tutkimusta varten koehenkilöiltä otettiin sylki-, verenpaine- ja sykevälivaihtelumittauksia sekä heillä teetettiin kyselyitä. Tutkimuksen tulokset olivat

Tyrväisen mukaan tilastollisesti merkitseviä. Koehenkilöt kokivat olonsa paremmaksi jo viidentoista minuutin ulkoilun jälkeen. Luonnossa oleskelu sai koehenkilöt kokemaan olevansa rentoutuneempia, elinvoimaisempia ja luovempia (2017, ss. 170—174).

3.4 Luonnon vuosikello

Luontolähtöinen tai luontoavusteinen toiminta voi olla eläinavusteista toimintaa, maatilatoimintaa, puutarhatoimintaa tai muista luonnon elementeistä koostuvaa toimintaa (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 5). Luontoavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää luonnon vuosikelloa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että toimitaan vuodenaikojen mukaan. Keväällä voidaan istuttaa kukkia, vihannesten siemeniä ja perunoita. Kesällä istutuksia ja kukkia hoidetaan, kastellaan ja kitketään. Kesällä voi myös nauttia esimerkiksi amppelemansikoista tai tomaateista. Syksyllä kerätään saatu sato, voidaan tehdä yhdessä ruokaa ja nauttia sen tuomasta yhteisöllisyyden tunteesta saman ruokapöydän ääressä. Talvella istutuslaatikoihin voidaan tehdä talviasetelmia käyttäen esimerkiksi kanervia. Talveksi voidaan tehdä myös linnuille talviruokintapaikkoja, jolloin voidaan tutustua lintulajeihin. Laitosympäristöönkin on mahdollista rakentaa vuosikello, jolloin keksitään jokaiseen vuodenaikaan keskeisiä luontolähtöisiä toimintoja. Ikääntyneille voi laitosympäristössäkkin jakaa pieniä tehtäviä, esimerkiksi kukkien kasteluvuorot tai rikkakasvien kitkeminen. (Suomi, 2019, s. 284)

Oman pienen ruukkutarhan voi rakentaa myös sisälle, jolloin siinä voi kasvattaa esimerkiksi yrttejä, kuten ruohosipulia, persiljaa tai tilliä. Sisällä tapahtuva toiminta on yhtä lailla puutarhatoimintaa ja luontolähtöistä toimintaa, sillä istutusten kastelu ja hoito ovat kuntouttavaa toimintaa. Jokaisella ikääntyneellä voi olla oma kukka tai yrtti vastuullaan tai vaihtoehtoisesti yhdellä osastolla tai yksiköllä oma yhteinen kasvipöytä. Kasvukaudella voidaan suunnitella esimerkiksi, että kerran viikossa jokainen harkitus saa hakea syötäviä yrttejä omalle lautaselleen. (Suomi, 2019, s. 284)

3.5 Green Care Finland ry

Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, joka toimii yhteistyössä Suomen luonnonvarakeskuksen ja Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston kanssa. Yhdistys edistää ja kehittää luonnon ja maaseutu ympäristön hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palveluja, joilla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Yhdistys myös hallinnoi palvelukohtaisia LuontoVoima ja LuontoHoiva - laatumerkkejä, joiden avulla voidaan osoittaa, että tuotettavassa palvelussa käytetään Green Care -toimintatapaa ammattimaisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Yhdistyksen jäsenenä on muun muassa palveluiden tuottajia, kehittäjiä, kouluttajia ja tutkijoita. (Green Care Finland, n.d.) Green Care on toimintatapa, jonka perusajatus on luontolähtöisyys ja ihmisen perustava

luontosuhde. Green Care tuo luonnon kautta ihmisille uusia kokemuksia ja osallisuuden tunnetta. (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 5)

LuontoVoiman palvelut ovat tarjolla kaikille ja asiakkaat pääsääntöisesti maksavat itse toiminnasta. Palveluita ovat tavoitteelliset luontoon liittyvät hyvinvointi-, kasvatusta- ja harrastuspalvelut, eikä palvelun tuottajalta edellytetä sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Palveluidentarjoajat noudattavat kunkin alan omia suosituksia ja säädöksiä. LuontoVoima on vapaaehtoista toimintaa, kuten esimerkiksi vapaaehtoistoimijoiden järjestämää eläinten vierailuja hoivalaitoksissa. Palveluiden tavoitteena on saada pitkäaikaisia hyvinvointivaikutuksia ja edistää asiakkaiden terveyttä. Hyvinvointivaikutuksia tavoitellaan erilaisin motivoinnin ja ohjauksen keinoin, yrittäen löytää asiakkaiden omat vahvuudet. Tarkoituksena on lisätä asiakkaiden omaehtoisia luontokokemuksia maksullisen palvelun jälkeenkin. (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 6)

LuontoHoivan palveluiden järjestämisestä vastaa julkinen sektori. Tällöin palveluiden maksaja ei ole niiden käyttäjä, ja palveluiden tuottajalla on oltava sosiaali- ja terveysalan koulutus. Palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluita tai yhteistyössä niiden kanssa tuotettavia luontoon liitettäviä palveluita. Toiminnassa tulee täten noudattaa sosiaali- ja terveysalan säädöksiä. Palvelut on suunnattu pääsääntöisesti erityisryhmille kuten mielenterveys ja päihteiden ongelmakäyttäjien sekä muiden kuntoutuspalveluiden käyttäjille. Usein LuontoHoivan palvelut on kirjattu asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan, jossa tavoitteena voi olla asiakkaan terveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden sekä arjen hallinnan vahvistuminen. (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 6)

Kaikkien luontoavusteisesti työskentelevien ammattilaisten on omattava hyvät yhteistyötaidot, on oltava rauhallinen ja innostava sekä ammatillinen. Lisäksi on tunnettava ohjattavan asiakasryhmän erityispiirteet kuten esimerkiksi kehitysvammaiset, lapset, mielenterveyskuntoutujat tai ikääntyneet. (Suomi ym., 2016, s. 94)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tammenlehväkeskus Oy on Tampereen Petsamon kaupunginosassa sijaitseva kuntoutuskeskus, joka tuottaa ja kehittää sosiaali- ja terveyspalveluita. Tammenlehväkeskus on perustettu vuonna 2007 ja se on Tammenlehväseätiön omistama yhtiö. Tammenlehväkeskus palvelee sotainvalideja ja muita sotiemme veteraaneja, mutta koska heidän määränsä vähenee vuosi vuodelta, on asiakkaina yhä enemmän myös muita sosiaali- ja terveyspalveluja tarvitsevia. Tammenlehväkeskus on keskittynyt neurologisten, ortopedisten, ikääntyvien sekä muistisairaiden kuntoutukseen ja hoitoon. Kuntoutus- ja hoitajaksojen suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuu eri alojen ammattilaisista koostuva työryhmä. Tammenlehväseä-

tiökonserni on osa Tampereen kaupunkikonsernia ja yksi kaupungin tytäryhtiöistä. (Tammenlehväkeskus, n.d., – d)

Käytännön toteutus tapahtui Tammenlehväkeskuksen Amuri 3 osastolla. Kohderyhmänä on yli 65-vuotiaat Tammenlehväkeskuksen geriatrisen- ja erikoisairaanhoidon asiakkaat, jotka on lähetetty sairaalasta Amuri 3 - osastolle jatkokuntoutukseen. Osastolla on kuntoutuksessa myös sotainvalideja, sotaveteraaneja, lottia ja heidän puolisoitaan.

Tammenlehväkeskuksessa työskennellessä olemme huomioineet, että luontoa kaivataan lisää osaston sisälle. Kysyttäessä osaston työntekijöiltä ajatuksia aiheesta, tuli toiveita vesielementtien käytöstä, istutuksista, luonnon eläimistä ja tamperelaisista luonnonmaisemista.

Työn tarkoituksena on lisätä luonnon elementein aktiivisuutta, mielen virkeyttä ja erilaista sisältöä ikääntyneiden asiakkaiden kuntoutusjaksoihin. Ideoinnissa pidettiin mielessä myös kuntoutuksen näkökulma. Käytössä on kasveja, istutuksia, valokuvia ja muita aisteja herätteleviä elementtejä.

Työn tavoitteena on saada Tammenlehväkeskuksen asiakkaille luonnon terveyttä edistäviä vaikutuksia, kuten mielen virkistystä, stressitason laskua ja ehkä jopa verenpaineen laskua sekä lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä. Lisäksi tavoite on saada luontoelementeistä pitkäaikaista iloa, sisältöä ja vaikuttavuutta Tammenlehväkeskus Oy:n asiakkaiden elämään.

5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön käytännön toteutuksen kirjallinen suunnitelma on tehty vuosikelloa apuna käyttäen vuodenaikojen mukaan ja se on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 1. Jokaisesta vuodenaikasta on otettu muutama elementti, joka kuvaa luonnon tai puutarhan kehittymisen vaiheita konkreettisesti. Projektin suunnitelmassa osastolle annetaan selkeät raamit, jonka pohjalta he voivat halutessaan toteuttaa vuosikelloamme myös jatkossa yhdessä kulttuurikuntoutuksen kanssa. Tässä opinnäytetyössä käytännön toteutus tehtiin kesäaikaan ja toteutuksesta on valokuvia liitteessä 2.

Toiminnallinen opinnäytetyö syntyy yleisesti työelämän tarpeista ja täten kehittää käytännön toimintaa. Se mahdollistaa myös opiskelijoille perehtymisen käytännön ongelmaan ja sen ratkaisuun. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina kaksi osiota: toiminnallinen osuus ja dokumentointi. Työstä voi tehdä esimerkiksi oppaan, näyttelyn tai muun konkreettisen tuotoksen. (HAMK, 2018, s. 2)

Alkuun työssä kuvataan opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus kyseiseen aiheeseen sekä työelämäyhteydet. Työssä kuvataan työn tausta ja perustellaan työn tarpeellisuus. Opinnäytetyössä kerrotaan mitä aiheesta jo tiedetään ja onko kyseisestä aiheesta tehty aikaisemmin vastaavia tuoksia. Tärkeintä on, että kirjattava tieto perustuu näyttöön, tutkimuksiin ja suosituksiin. Työssä kuvataan työn tavoitteet, suunnitelma ja toteutus kuinka tavoitteet saavutetaan. (HAMK, 2018, s. 8)

Tärkeä osa opinnäytetyötä on pohdintaosuus. Siihen sisältyvät toiminnallisen työn arviointi, johtopäätökset ja jatkosuunnitelmat. Opinnäytetyön tekijöiden täytyy myös arvioida työnsä tuloksia sekä koko opinnäytetyöprosessia. Pohdintaosuudessa kuvataan myös saatu palaute työn tilaajalta tehdystä toteutuksesta. (HAMK, 2018, s. 8)

5.1 Lakien ja säädösten huomiointi käytännötoteutuksessa

Tuodessamme luonnon sisätiloihin, meidän oli huomioitava myös hygieniasäädökset sekä palo- ja potilasturvallisuus. Pelastuslain (379/2011 § 9) mukaan on huolehdittava siitä, että tulipalon syttymisen tai leviämisen uhka on vähäinen ja hätäpoistumistiet ovat esteettömät.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin hygieniaohjeiden mukaisesti potilashuoneisiin ei saa sijoittaa ruukkukasveja. Leikkokukat ovat sallittuja, kunhan maljakon pesusta huolehditaan. On myös huolehdittava siitä, että yhteisten tilojen tehokas päivittäinen ylläpitosiivous heikosti emäksisellä yleispuhdistusaineella onnistuu ongelmitta. Siivouksessa pitää pystyä käyttämään potilasvyöhykekohtaisia mikrokuituisia siivouspyyheitä ja on kiinnitettävä erityistä huomiota kosketuspintoihin. (TAYS, 2019) Opinnäytetyön käytännötoteutuksen aikana myös kevään 2020 Covid- 19 tilanne vaikutti siihen, että kaikkea ideoimaamme emme voineet toteuttaa.

Valtioneuvoston potilasturvallisuusstrategiassa vuosille 2017-2021 todetaan, että hoito, hoiva ja palvelut, joita asiakas saa on oltava sellaisia, jotka edistävät hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan ja näistä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa. Potilasturvallisuuteen kuuluu muun muassa kuntouttavat palvelu, osaava henkilökunta ja tilojen ja laitteiden tarpeenmukainen ja oikea-aikainen käyttö. Palveluiden tuottajilla on oltava ajantasainen potilasturvallisuussuunnitelma, jonka toteutumista valvotaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017, s. 12) Teimme ennen käytännön toteutusta suunnitelman, jota tarkasteltiin yhteisesti hoitotyön johtajan ja kulttuurikuntoutuksen kanssa hygienia-, palo- ja potilasturvallisuuden näkökulmista.

5.2 Käytännötoteutus kuntoutusosastolla

Kesäkuun alussa istuimme asiakkaiden kanssa tomaatinsiemeniä, erilaisia yrttejä sekä kesäkukkia. Kuntoutujat pääsivät osallistumaan aktiivisesti

toimintaan ja samalla muistelimme menneitä. Istutustuokioon osallistui seitsemän kuntoutujaa. Osa halusi istuttaa kasveja, osa halusi olla vain katselemassa ja antamassa ohjeita. Toiminnallinen tuokio oli ennakkoon sovittu kulttuurikuntoutuksen kanssa, joten he olivat avustamassa istutuksien tekemisessä. Parvekkeelle tuotiin myös ampelimensikka.

Kasvien luokse parvekkeen oveen kiinnitettiin kastelupäiväkirja, johon on merkattu kastelupäivät. Kukkien kastelun jälkeen kastelija merkkaa ruksilla, että kasvit ovat kasteltu. Näin voimme välttää kasvien kuivumisen sekä liikakastelun. Pöydälle tuotiin pieni kastelukannu sekä suihkepullo, joilla kukkien kastelu onnistuu helposti.

Toisella kerralla maalasimme kiviä Ristinolla- peliä varten. Maalasimme niihin kuntoutujien kanssa ampieisia ja leppäkerttuja. Kuntoutujat pääsivät itse maalaamaan kiviä. Kivien valinnassa oltiin tarkkoja. Niiden tuli olla riittävän pieniä, jotta niitä jaksoi nostella, mutta kuitenkin riittävän painavia, että kuntoutujat pystyivät tarvittaessa maalaamaan niitä yhdellä kädellä. Maalaamisen lomassa kävimme läpi Ristinolla- pelin sääntöjä ja kuntoutujat saivat muistella lapsuutensa pelejä ja leikkejä. Kesäkuun lopussa maalasimme vielä päiväsalin ikkunaan piimällä ja vesiväreillä kesäisiä aiheita kuten kukkasia, perhosia sekä mehiläisistä. Ne on myös kesän lopussa helppo pestä pois ja maalata tilalle syksyisiä kuvia. Elokuussa toimme parvekkeelle myös laminoidut isot pelikortit ja pahvisia veikeitä eläimiä tuomaan hyvää mieltä ja aktiviteettia kuntoutujille.

Parvekkeelle tulostettiin kaksi erilaista mieliharjoitusta; metsämieliharjoitus ja lempipuu- harjoitus. Näitä kuntoutujat voivat tehdä omatoimisesti tai ohjattuna parvekkeella käydessään. Näin läheisestä luonnosta saadaan mahdollisimman paljon hyötyjä ja keskitytään luonnon antimiin rauhallisessa ympäristössä. Parvekkeelta on kaunis näkymä pieneen metsikköön, jossa on muun muassa korkeita mäntyjä. Parvekkeelle tuotiin myös tuulikello, jonka äänestä voi parvekkeella nauttia. Vesielementti oli meidän ja muiden työntekijöiden ensisijainen toive ja parvekkeelle saimme pienen vesiputouskoristeen, jossa vettä valuu ruukuista toiseen. Veden ääni on monen mielestä rentouttava ja koriste on myös ulkonäöllisesti kaunis. Moni parvekkeella kävijä kiinnittää siihen ensimmäisenä huomiota ja koriste onkin myös heti parvekkeen oven vieressä. Suunnittelimme osastolle myös aistilaatikot ja tuoksupurkit, mutta niitä emme voineet toteuttaa koronatilanteen vuoksi.

Valokuvaajat Timo Marjala, Riku Norakari, Jukka Risikko ja Mikko Vares antoivat meille luvan valita heidän valokuviansa opinnäytetyön käytännön toteutusta varten. Laminoimme kuvat, jonka jälkeen osa kuvista ripustettiin osaston seinille ja osa kuvista laitettiin ruokapöytiin herättämään keskustelua. Valokuvien valinnassa on huomioitu kuntoutujien ikähaarukka sekä tamperelaisuus. Valokuvat muistuttavat heidän omaa nuoruuttaan tai herättelevät muuten muistoja. Ohjeistimme osastolla työs-

kenteleviä, että mikäli joku kuntoutujista viettää erityisen paljon aikaa vuoteessa niin hänen huoneensa seinälle voi viedä kuvia tuomaan iloa.

5.3 Toteutuksen kuntouttava näkökulma

Toteutuksessa nousi esille luonnon tuominen lähelle osaston kaikkia asiakkaita. Osaston parvekkeelle puutarhan luominen yhdessä asiakkaiden kanssa on kuntouttavaa toimintaa. Asiakkaat pääsevät tekemään käsillään istutuksia, jotka kehittävät motorisia taitoja sekä samalla sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Istutushetkellä on myös mieltä rentouttava vaikutus. Meille henkilökohtaisesti käsillä tekeminen on rentouttavaa ja terapeutista toimintaa. Uskomme näin olevan myös monella ikääntyneelläkin.

Istutuksien jälkeen työ parvekkeen kasvien kanssa ei lopu, vaan oikeastaan alkaa. Asiakkaita opastetaan sekä kannustetaan huolehtimaan kasvien kastelusta sekä keräämään kuihtuneet kukat, jotta jatkuva sato ja kukinta jatkuvat mahdollisimman pitkään. Henkilökunnan kannustaessa asiakkaita kasvien hoitoon, huomioidaan yksilön voimavarat.

Kasvien hoitaminen voi tuoda asiakkaiden päiviin lisää sisältöä sekä rytmiä. Monilla yksinäisillä ikääntyneillä päivärytmi menee usein sekaisin, koska arjesta puuttuvat tietynlaiset raamit. Muun toiminnan ohella asiakkaalle saattaa tulla tavaksi käydä joka päivä hoitamassa kasveja. Osastolla on kaksi pitkää käytävää (25metriä ja 35metriä) ja niiden välissä on iso päiväsalu/ruokailutila jonka yhteydessä myös parveke sijaitsee. Liikkuminen asiakkaan huoneesta päiväsaluun ja parvekkeelle on myös osaksi kuntouttavaa toimintaa. Lisäksi luontovalokuvia on osaston käytävillä, jolloin fyysistä liikkumista tulee entistä enemmän.

Parvekkeella ollessa voi tuntea tuulenvireen kasvoilla sekä haistaa havumetsän raikkauden. Samalla voi kuunnella eri lintujen laulua ja tuulikellon kiltkatusta. Aistilaatikosta voi tuntea sammaleen pehmeiden. Tuoksupurkkeihin on kerätty tuttuja tuoksujia, kuten mustaherukan tuoksun voi haistaa sen lehdistä.

5.4 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi loppukesällä vuonna 2019 ja aihe valikoitui nopeasti, sillä ikääntyneiden parissa työskennellessä tulee hoitajana usein turhaututtua, kun ei ehdi tarjoamaan heille erilaista sisältöä päivään. Työssämme Tammenlehväkeskuksessa olemme toivoneet, että kaunista luontoa hyödynnettäisiin enemmän ikääntyneiden hoitotyössä. Olemme molemmat kasvaneet maalaismaisemissa, luonnonhelmassa, joten luonto on meille henkilökohtaisesti rakas ja tärkeä aihe. Tämän päivän ikäänty-

neet ovat vielä sitä ikäpolvea, joka on viettänyt paljon aikaa maalla eläinten ja viljelysten parissa.

Usein on oletuksena, että luontoon mennään fyysisesti, jolloin asiakkaalla täytyy olla liikuntakyky tallella. Tämän vuoksi luonnon tuominen sisälle avaa ovet myös liikuntarajoitteisille. Onneksemme myös Tammenlehväkeskus lähti innoissaan mukaan tukemaan opinnäytetyötämme ja pidimme syksyllä 2019 ensimmäisen palaverin hoitotyönjohtajan kanssa aiheesta. Päätimme tällöin, että käytännön toteutus tapahtuu kesällä 2020.

Opinnäytetyöprosessin alussa pohdimme mitä ovat luonnonterveysvaikutukset, miten ne näkyvät ihmisissä ja voidaanko luonnon terveysvaikutuksista saada hyötyä terveydenhuoltoon? Tutustuimme työn alussa myös Green Care Finland ry- yhdistykseen, sillä yhdistyksen tarkoitus on lisätä Green Care- tietoutta Suomessa. Kirjatiedon etsintä toteutettiin alkuvuodesta 2020.

Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin Tammenlehväkeskuksen hoitotyön johtajan ja ohjaavan opettajan kanssa helmikuussa 2020, minkä jälkeen opinnäytetyön kirjallinen osuus kirjoitettiin. Käytännön ideointi tapahtui kevään aikana ja tämän tiimoilta tapasimme huhtikuussa myös Tammenlehväkeskuksen kulttuurikuntoutuksen. Kulttuurikuntoutus on tärkeässä roolissa opinnäytetyömme jälkeen, sillä he toteuttavat osastoilla erilaisia kuntoutusmuotoja kuten musiikkiterapiaa, taidekuntoutusta ja myös huolehtivat kesäkukkien istutuksesta kuntoutujien kanssa. He voivat opinnäytetyömme jälkeen jatkaa toteutusta, ja näin saadaan toivottavasti pysyviä vaikutuksia tulevienkin asiakkaiden kuntoutukseen jatkaen toteutusta myös muille osastoille ja palvelutaloille. Huhtikuun lopussa pyysimme kirjallisesti myös valokuvaajilta lupaa heidän kuviensa käyttöön ja neljä valokuvaajaa antoi mielellään luvan, koska käyttö on ei-kaupallista ja kuvat tulivat hyvään tarkoitukseen.

Väliseminaarin pidimme toukokuun lopussa Zoom- palvelun kautta. Käytännön toteutuksen aloitimme kesäkuun alussa ja se jatkui läpi kesän. Loppuseminaarin pidimme syyskuussa, jolloin Tammenlehväkeskuksessa vietettiin ympäristöviikkoa.

5.5 Tilaajan palaute

Opiskelijat toivat luonnon lähelle, yhdelle osastolle hienolla tavalla. Tämän osaston kokemusten pohjalta kulttuurikuntoutus tulee jatkamaan samaa ajatusta muille Tammenlehväkeskuksen osastoille. Lisäksi opiskelijat esittelivät opinnäytetyönsä asiakkaille ja henkilökunnalle ympäristöviikolla osana ympäristöpäivän ohjelmaa.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2020, ss. 7–8, 12) on kirjannut ammattikorkeakoulujen opinnäytetyötä koskevat eettiset suositukset. Sen mukaan kaikki opinnäytetyöt tulee tarkistaa plagiointitunnistujärjestämässä, jotta varmistetaan, että työ ei sisällä plagiattia eli toisen henkilön tekstin luvaton lainaamista. Kaikissa opinnäytetyöissä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä tarkoittaa, että opinnäytetyö tulee tehdä rehellisesti, avoimesti, huolellisesti ja kunnioittaen muiden tutkijoiden töitä. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden alkuperä ja tekijät on mainittava hyvän tutkimustavan mukaisesti noudattaen lainsäädäntöä.

Ohjaavan opettajan kanssa varmistetaan ennen opinnäytetyön aloitusta, tarvitaanko eettistä ennakoarviointia tai tutkimuslupia. Opiskelijoiden on myös tutustuttava oman ammattikorkeakoulunsa ohjeistuksiin ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin. Henkilötietojen käsittelystä säädetään tietosuolaissa (1050/2018). Ennen opinnäytetyön tekemisen aloittamista solmitaan opinnäytetyösopimus yhteistyökumppanin, ammattikorkeakoulun ja opiskelijoiden välillä. On sovittava myös saako yhteistyökumppanin nimi näkyä opinnäytetyössä. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja sen valmistuttua, sen vuoksi opiskelijan on tunnettava tieteellisen käytännön vastuut. (Arene ry, 2020, s. 14)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Emme käsitelleet työssämme kenenkään henkilötietoja ja yhteistyökumppani antoi luvan nimensä näkymiseen työssä. Työssä on käytetty luotettavia lähteitä, muun muassa Hoitotyön tutkimussäätiötä, Suomen Luonnonvarakeskusta, kotimaisten ja ulkomaalaisten tutkijoiden tutkimuksia, Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen- sekä sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen verkkosivuja ja Suomen valtion oikeusministeriön ylläpitämää Finlex® oikeudellisen aineiston palvelua. Pirkanmaan kirjastoista löytyi myös useita luontolähtöisiä kirjoja, joista valitsimme kirjat, jotka on kirjoitettu korkeintaan kymmenen vuotta sitten. Käytetyt lähteet on merkitty lähdeluetteloon Hämeen ammattikorkeakoulun Lähdeviiteoppaan ohjeiden mukaisesti.

Käytimme Florence Williamsin kirjaa *Metsän parantava voima* (2017), myös lisälähteiden etsinnässä. Löysimme Williamsin käyttämien tutkimuksien alkuperäiset lähteet, mutta valitettavasti osa oli maksullisten takana, joten pääsimme osasta lukemaan vain englanninkielisen tiivistelmän.

7 POHDINTA

Opinnäytetyötä varten pohdimme paljon mitä on hyvä vanhuus ja mitkä asiat vaikuttavat ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aiheen rajaus ikääntyneiden kuntoutukseen ja hoivaan oli helppo päätös, koska molemmilla on työkokemusta kyseiseltä alalta.

Olemme tehneet suurimman osan työurasta ikääntyneiden parissa ja myös tulevaisuudessa, missä sitten työskentelemmekin, ikääntyneet tulevat olemaan iso asiakasryhmä. Vuosien aikana mieleen on painunut paljon erilaisia asiakaskohtaamisia ikääntyneiden kanssa. Toisten ikääntyneiden kanssa kohtaamiset ovat olleet lyhyitä, toisten kanssa matkaa on kuljettu useita vuosia, jopa saattohoidon kautta heidän elämänsä loppumiseen saakka. Hoitosuhteen aikana on pohdittava mitkä asiat tuottavat juuri tälle ikääntyneelle iloa ja mistä asioista koostuu hänen hyvä elämälaatunsa. Moni hoitamamme ikääntynyt kertoo viettäneensä lapsena aikaa luonnossa marjoja poimien, maatilalla lehmällä ratsastaen ja mato-ongella kalastaen. On siis tärkeää, että näitä lämpimiä muistoja saa vaalia elämänsä loppuun saakka.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli aktivoida ikääntyneiden arkea kasvien sekä muiden luontoaiheisten elementtien avulla, joita he itse hoitaisivat aina kuntoutusjaksonsa aikana. Toteutimme toteutuksen pienellä budjetilla hyödyntäen jo olemassa olevia materiaaleja. Kuuntelimme myös työntekijöiden toiveita ja mietimme tarkkaan, mitkä kasvit olisivat mahdollisimman helppohoitoisia.

Aloitimme käytännön toteutuksen kesäkuun ensimmäisellä viikolla. Pääsimme tällöin vasta tekemään istutuksia ja huomasimme, että istutuksia olisi ollut hyvä tehdä jo aikaisemmin keväällä. Istutuksia tehdessämme kuntoutujat antoivat vinkkejä istutuksien tekoon ja huomioivat asioita, joita emme olleet ajatelleetkaan. Osalle kuntoutujista kasvien istutus oli selkeästi todella tärkeää ja hoitajat olivatkin saaneet muistutuksia kasvien kastelusta niiltä, jotka eivät itse kyenneet niitä kastelemaan. Istutusten lomassa kuntoutujat kertoivat omista mökeistään ja puutarhoistaan.

Meitä itseämme arvelutti miten tomaatin ja Mustasilmäsusannan käy, koska nämä istutettiin siemenistä. Pelkomme olikin turha, koska ne lähtivät todella hyvin kasvamaan. Parvekkeella olevia kasveja oli hyvin muis-tettu kastella ja ne kukoistivat pitkään. Sisällä olleille yrteille, hoito ei ollut yhtä hyvää. Ruohosipuli ja lehtisalaatti alkoivat kasvaa, mutta huonon kastelun vuoksi, ne eivät menestyneet.

Työn tavoitteeksi asetimme luonnon terveystuotokset, joita ovat muun muassa mielen virkistyminen, lääkkeetön kivunhoito, stressitason lasku ja parhaassa tapauksessa jopa verenpaineen lasku. Mielestämme tavoite

saavutettiin hyvin toteutuksen aikana. Tulevaisuudessa onkin ajatuksena, että toiset opiskelijat tutkisivat opinnäytetyön vaikutuksia.

Metsämieliharjoitusta käytettiin kesän aikana kuntoutujan kroonisen kivunhoidon yhtenä menetelmänä. Metsämieliharjoituksen kautta ajatukset suunnattiin ikääntyneen lempipaikkaan, järvenrannalla sijaitsevalle mökille. Kuntoutuja kertoi, että metsä on hänen kirkkonsa ja hän koki mielikuvaharjoittelusta olevan apua. Kulttuurikuntoutus oli myös tehnyt ikääntyneiden kanssa metsämieliharjoituksia ja osallistujat olivat nauttineet harjoituksista.

Valokuvat aseteltiin osastolle ajatuksia ja mielikuvia herättävästi. Osaston oven vieressä on leikkisä kettu, hissinvieressä on pensaasta pilkistävä siili ja henkilökunnan kahvihuoneen ovesa on ruokaileva orava. Muita maisemia ja eläinkuvia on kiinnitetty osaston seinille ja tuotu pöydille. Henkilökunnan mielestä kuvat tuovat osastolle elävyyttä sekä virkistävät ja rentouttavat. Osaston kuntoutujat olivat kuvia katsellessaan pohtineet, mikälainen mieliala kuvien eläimillä on ja mitä eläinten asennot kertovat.

Kuten jo aikaisemmin todettiin, luontoa olisi hyvä käyttää terveydenhoidossa laajemminkin. Esimerkiksi kipulääkkeitä käytetään runsain mitoin ja vasta, kun ne eivät tuo toivottua tulosta, aletaan pohtia muita ratkaisuita. Nykyaikana puhutaan hoivaroboteista ja siitä, kuinka tekniikkaa käytetään yhä enemmän hoitoalalla. Kyseiset ratkaisut tuovat turvaa ja ovat tulevaisuutta. Ihminen ei kuitenkaan ole kone. Ihminen tarvitsee luontoa ja sen vaikutusta elämäänsä.

LÄHTEET

Arene ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Haettu 13.5.2020 osoitteesta

<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Fimea. (n.d.). Iäkkäiden lääkehoito. Haettu 12.5.2020 osoitteesta

https://www.fimea.fi/vaestolle/iakkaiden_laakehoito

Fried, S. & Heimonen, S. (2013). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. S. Fried, S. Heimonen & P. Jokinen (toim.) *ORAITA* 1/2013. Helsinki: Ikäinstituutti

Haettu 25.4.2020 osoitteesta

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>

Green Care Finland. (n.d.). Yhdistys. Haettu 26.3.2020 osoitteesta

<https://www.gcfinland.fi/yhdistys/>

Halonen, E. (2017). Alustus: Luonto kuntoutuksen tukena. Opioidikorvaushoidon verkostopäivät 11.10.2017. Haettu 26.4.2020 osoitteesta

<https://pt.slideshare.net/THLfi/elisa-halonentypaja-4-asiakasosallisuus-ja-luovakytnt-alustus-kyt-luovasti-luontoa>

HAMK. (2018). Opinnäytetyöopas. Haettu 26.4.2020 osoitteesta

<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

Ikäinstituutti. (2016). Ikäinstituutti. Haettu 12.5.2020 osoitteesta www.ikainstituutti.fi

Kahilaniemi, E. & Löf, L. (2020). *Green Care- menetelmäopas*. Tampere: Voimatassu Ky

Kerminen, H., Jäppinen, A-M., Kiviniemi, K., Tikkanen, P. & Havulinna, S. (2019). *Iäkkäiden henkilöiden lyhytaikaiseen sairaalahoitoon liittyvä toimintakyvyn arviointi kuntoutumisen käynnistäjänä*. TOIMIA- suositus, julkaistu 3.10.2019. Haettu 13.5.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019100230834>

Korhonen, A., Holopainen, A., Jylhä, V. & Siltanen, H. (2015). Hoitohenkilökunnan käsitäyksiä ikääntyneiden hoidon nykytilasta. *HOTUS raportti* 1/2015. Haettu 26.4.2020

osoitteesta <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/04/hotusraportti-1-2015.pdf>

Kortebein, P., Symons, T-B., Ferrando, A., Paddon-Jones, D., Ronsen, O., Protas, E., Conger, S., Lombeida, J., Wolfe, R. & Evans, W-J. (2018). Functional Impact of 10 Days of Bed Rest in Healthy Older Adults. *The Journal of Gerontology, Serie A*, vol. 63, Issue 10, ss. 1076—1081. Haettu 15.5.2020 osoitteesta

<https://doi.org/10.1093/gerona/63.10.1076>

Kulmala, J. (2019). *Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Haettu 22.4.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3>

Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Kagava, T. & Miyazaki, Y. (2012). Nature Therapy and Preventive Medicine. E-kirjassa J. Maddock (toim.) *Public Health - Social and Behavioral Health*, ss. 325—350. Haettu 30.3.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.5772/37701>

Mielenterveystalo. (n.d.). Metsämieliharjoituksia. Haettu 8.5.2020 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx#harjoita-havantoja

Nevala, S. (2015). Hyvää vanhuutta rakentamaan. Suomen lähi- ja perushoitajaliitto Super ry:n blogijulkaisu 02.10.2015. Haettu 29.3.2020 osoitteesta <https://www.superliitto.fi/viestinta/blogit/hyvaa-vanhuutta-rakentamaan/>

Opetushallitus. (n.d.). Ympäristö ja luonto. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>

Pajunen, A. & Ruotsalainen, K. (2012). Suuret ikäluokat eläkeiässä. *Tilastokeskuksen Hyvinvointikatsaus* 1/2012. Haettu 25.4.2020 osoitteesta https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html

Pelastuslaki 379/2011. Haettu 31.3.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379#L3P9>

Rahkonen, J. (2018). *Suomalainen ikägallup osa 2. Eloisa ikä –avustusohjelman mielipidekysely*. Taloustutkimus Oy. Vanhustyön keskusliiton teettämä kysely. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00352/883e1196-034d-4bbd-b5e8-b4bdbb479090.pdf>

Räsänen, R. (2019). Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Keuruu: PS Kustannus, ss. 17—40.

Saari, J. (2017). 8 syytä lähteä luontoon jo tänään! Retkipaikka. Haettu 26.4.2020 osoitteesta <https://retkipaikka.fi/8-syyta-lahtea-luontoon-jo-tanaan/>

Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutuksen mukana*. Tampere: Mediapinta

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2017). Valtioneuvoston periaatepäätös. Potilas- ja asiakasturvallisuusstrategia 2017–2021. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja* 2017:9. Haettu 26.4.2020 osoitteesta <https://stm.fi/potilasturvallisuus>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen>

Sundmann, T.T. & Børsheim, I.T. (2017). It's good to be useful': activity provision on green care farms in Norway for people living with dementia. E-artikkeli *International Practice Development Journal*. vol 7, Article 8. Haettu 29.3.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.19043/ipdj.7SP.008>

Suomi, A. (2019). Green Care — luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Keuruu: PS Kustannus, ss. 277–289.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Tallinna: Raamatut-rükikoda

Tammenlehväkeskus Oy. (n.d., – a). Arvot. Haettu 21.3.2020 osoitteesta <http://www.tammenlehvakeskus.fi/tammenlehvakeskus/arvot>

Tammenlehväkeskus Oy. (n.d., – b). Kulttuurikuntoutus. Haettu 30.5.2020 osoitteesta http://www.tammenlehvakeskus.fi/terapiat_ja_hyvinvointipalvelut/kulttuurikuntoutus

Tammenlehväkeskus Oy. (n.d., – c). Geriatrinen kuntoutus. Haettu 30.5.2020 osoitteesta http://www.tammenlehvakeskus.fi/kuntoutuminen/geriatrinen_kuntoutus

Tammenlehväkeskus Oy. (n.d., – d). Tammenlehväkeskus. Haettu 30.5.2020 osoitteesta <http://www.tammenlehvakeskus.fi/tammenlehvakeskus>

TAYS. (2019). Infektioiden torjunta vuodeosastolla. Haettu 31.3.2020 osoitteesta [https://www.tays.fi/fi-Fi/Ohjeet/Infektioiden_torjunta/Toimintayksikoiden_infektioiden_torjunta/Infektioiden_torjunta_vuodeosastolla\(92830\)](https://www.tays.fi/fi-Fi/Ohjeet/Infektioiden_torjunta/Toimintayksikoiden_infektioiden_torjunta/Infektioiden_torjunta_vuodeosastolla(92830))

Terveyskylä. (2019). Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Haettu 22.4.2020 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

THL. (2019a). Hyvinvointi. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL. (2019b). Muuttuvat vanhuspalvelut. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantuminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>

THL. (2020). Toimintakyvyn ylläpitäminen. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

THL. (n.d.). Hyvinvointia vanhuuteen. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>

Tyrväinen, L., Ojala, A. & Neuvonen, M. (n.d.). Luonnon hyvinvointivaikutukset. Suomen luonnonvarakeskus. Haettu 30.3.2020 osoitteesta <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

UKK-instituutti. (2018). Liiku metsään ja poluille. Haettu 21.3.2020 osoitteesta https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/liiku_metsaan_ja_poluille

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. E-artikkeli *Science* -lehdessä, vuosikerta 224, No. 6467, abstrakti. Haettu 30.3.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Voimaa Vanhuuteen. (n.d.). Voimaa Vanhuuteen- ohjelma. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/>

Williams, F. (2017). *Metsän parantava voima*. Suomennos: Jere Saarainen. Porvoo: Bookwell Oy

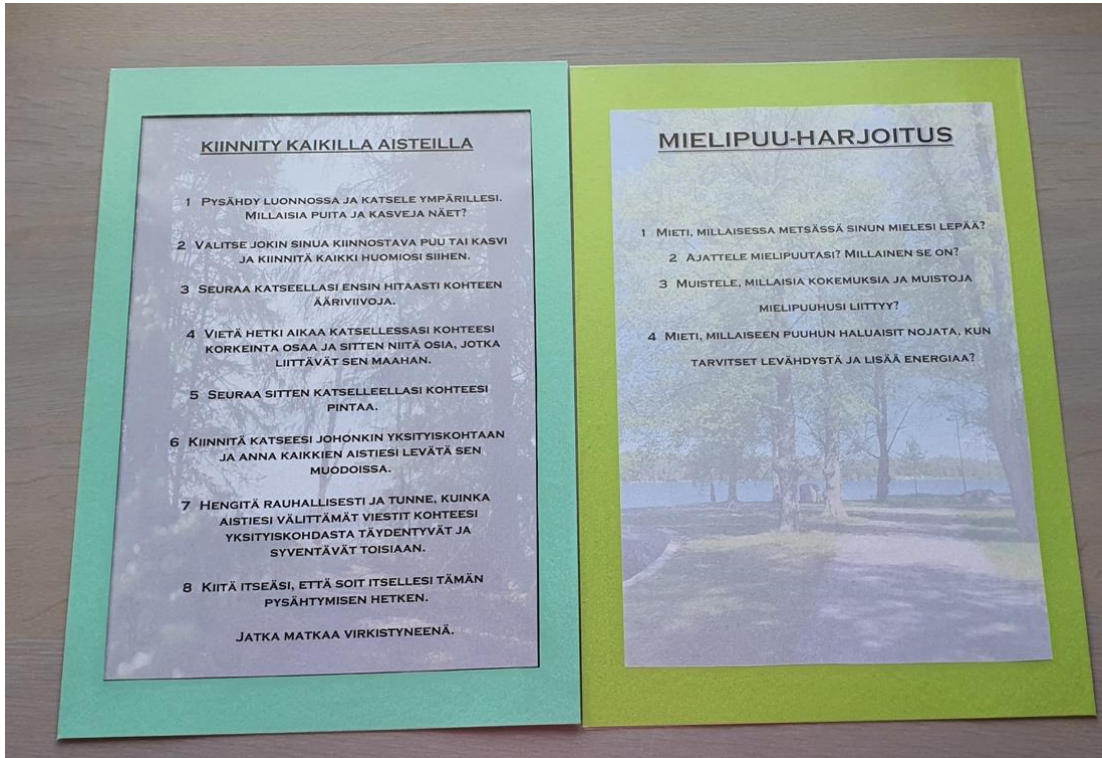
TOTEUTUKSEN SUUNNITELMA

TOTEUTUKSEN SUUNNITELMA	
KEVÄT	
Mitä tehdään	<p>Siementen istuttaminen (tomaatti, peruna.) Kesäkukkien istuttaminen ruukkuihin. Ikkunamaalauksien tekeminen. Laminoitujen valokuvien esille laittaminen vuodenaikaan liittyen. Aistilaatikko Luonnonäänet Tuoksupurkit</p>
Toteutus	Toteutus tehdään yhdessä kulttuurikuntoutuksen kanssa, jolloin kaikki tapahtuu ohjatusti.
Tarkoitus	Halukkaat pääsevät toteuttamaan mm. kädentaitojaan, muistelemaan lapsuuttaan, sosiaalistumaan sekä ilmaisemaan itseään. Myös omien aistin herättäminen tuoksuja haistellessa sekä ääniä kuunnellessa. Samalla voi myös rentoutua.
KESÄ	
Mitä tehdään	<p>Nautitaan kauden sadosta ja huolehditaan kasvien kastelusta sekä muusta hoidosta, kuten kuihtuneiden kukkien nypimistä. Ikkunamaalauksien tekeminen. Vesielementin tuominen parvekkeelle. Laminoitujen valokuvien esille laittaminen vuodenaikaan liittyen. Aistilaatikko Saviruokkueläimet Luonnonäänet Tuoksupurkit</p>
Toteutus	<p>Kuntoutujien huolehtiessa kasveista yhdessä muun henkilökunnan kanssa. Parvekkeelle tuodaan kasteluvihko, josta ilmenee kastelupäivät. Parvekkeelle tuodaan pieniä kastelukannuja sekä suihkepulloja. Maalauksien aiheena: Kukat, mehiläiset sekä perhoset.</p>
Tarkoitus	Nauttia itsehoidettujen kasvien sadoista sekä kukinnoista. Aktivoida kuntoutujia entisestään. Hoitajat voivat myös liikuntarajoitteisia viedä parvekkeelle nauttimaan luonnon kauneudesta sekä hoitamaan kasveja. Myös omien aistin herättäminen tuoksuja haistellessa sekä ääniä kuunnellessa. Samalla voi myös rentoutua.

SYKSY	
Mitä tehdään	<p>Kesäkukkien tilalle istutetaan kanervia sekä havuoksia koristeeksi.</p> <p>Kausivalojen kytkeminen iltojen pimentyessä.</p> <p>Ikkunamaalauksien tekemistä.</p> <p>Aistilaatikko</p> <p>Luonnonäänet sekä ääninauhat cd:ltä</p> <p>Tuoksupurkit</p>
Toteutus	Kulttuurikuntoutuksen kanssa yhteistyössä istutuksien vaihtaminen ja vanhojen hävittäminen/talvelta suojaaminen.
Tarkoitus	Halukkaat pääsevät toteuttamaan mm. kädentaitojaan, muistelemaan lapsuuttaan, sosiaalistumaan sekä ilmaisemaan itseään. Myös omien aistin herättäminen tuoksuja haistellessa sekä ääniä kuunnellessa. Samalla voi myös rentoutua.
TALVI	
Mitä tehdään	<p>Taljoja tuoleille sekä vilttejä.</p> <p>Ikkunamaalauksien tekeminen.</p> <p>Joulukuusen koristelua.</p> <p>Laminoitujen kuvien ripustaminen, vuodenaikaan liittyen</p> <p>Aistilaatikko</p> <p>Luonnonäänet sekä ääninauhat cd:ltä</p> <p>Tuoksupurkit</p> <p>Tutkia lintulaudalla vierailijoita</p>
Toteutus	Maalaukset suoritetaan kulttuurikuntoutuksen kanssa. Maalauksien aiheena; lumihiihtäleet
Tarkoitus	Nauttia talven raikkaudesta, tarkkailla eläimiä. Ilmaista itseään maalaamisen kautta. Myös omien aistin herättäminen tuoksuja haistellessa sekä ääniä kuunnellessa. Samalla voi myös rentoutua.

Kuvia käytännön toteutuksesta
Kaikki kuvat ovat itse ottamiamme.

Liite 2



Kuvassa mieliharjoituksia.



Osaston käytäville sijoitettuja kuvia.



Osaston käytäville sijoitettuja kuvia.



Parvekkeen oveen sijoitettu kastelupäiväkirja.



Parvekkeen vesielementti sekä kauden mansikkasatoa.



Tomaatin kukoistaminen.



Tuulikello ja pelikortit laminoituina.



Parvekkeella oleva Ristinolla-peli.



Veikeitä eläimiä tuottamassa hyvää mieltä kuntoutujille.



Ylhäällä Muratti ja alhaalla Mustasilmäsusanna kasvavat.