

Sebastian Määttä & Hannu Ojalehto

Opas Salmijärven kuntoutuskodin henkilökunnalle luontolähtöisten menetelmien käytöstä toiminnallisessa kuntoutuksessa



Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)

Syksy 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Määttä Sebastian & Ojalehto Hannu

Työn nimi: Opas Salmijärven kuntoutuskodin henkilökunnalle luontolähtöisten menetelmien käytöstä toiminnallisessa kuntoutuksessa

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja

Asiasanat: Green Care, Mielenterveyskuntoutus, Toiminnallinen kuntoutus, Luontolähtöinen kuntoutus

Green Care on ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen tarkoitettua toimintaa, jota harjoitetaan luonnossa tai eläimiin liittyvissä ympäristöissä. Green Care toiminta perustuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja toiminnan laatuun. Toimintaa voidaan kutsua Green Careksi, kun siinä on yhdistettynä luontokokemus, yhteisöllisyys ja toiminta. Green Caren toiminta on laadukasta, kun siinä yhdistyy ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa luontolähtöinen Green Care opas Salmijärven kuntoutuskodille. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Salmijärven kuntoutuskodin mielenterveyskuntoutujien toiminnallista kuntoutusta sekä saada lisää teoretietoa toiminnallisesta kuntoutuksesta.

Opas suunniteltiin korvaamaan luontolähtöinen tapahtuma, jota ei voitu kohderyhmälle järjestää Covid-19 pandemian vuoksi. Oppaaseen pyrittiin valitsemaan kohderyhmälle sopivia harjoitteita, huomioiden myös kuntoutuskodin työntekijöiden resurssit ja mahdollisuudet järjestää kuntoutusta. Harjoitteita valitessa mietimme helposti toteutettavia, matalan kynnyksen harjoitteita.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö toteutettiin Kainuun Soten yksikölle Salmijärven kuntoutuskodille. Salmijärven kuntoutuskoti on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarkoitettu 16 paikkainen asumisyksikkö, jonka tavoitteena on kuntouttaa eri mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiviä.

Abstract

Author(s): Määttä Sebastian & Ojalehto Hannu

Title of the Publication: A Guide on Using Nature-Based Rehabilitation Methods for the Staff at Salmijärvi Rehabilitation Home

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: Green Care, Mental health rehabilitation, Functional rehabilitation, nature-based rehabilitation

Green Care refers to activities designed to promote human well-being and quality of life and carried out in nature or in animal-related environments. Green Care activities are based on the well-being effects of nature and the quality of activities. An activity can be called a Green Care when it combines nature experience, community and activity. Green Care's activities are of high quality when they combine professionalism, responsibility and purposefulness.

The purpose of this thesis was to design and implement a nature-based Green Care guide for the Salmijärvi Rehabilitation Home. The aim of the thesis was to develop the functional rehabilitation of mental health Rehabilitees at the Salmijärvi Rehabilitation Home and to obtain more theoretical information about functional rehabilitation.

The guide was designed to replace a nature-based event that could not be organized for the target group due to the Covid-19 pandemic. The guide includes easy-to-implement, low-threshold exercises suitable for the target group; also the resources of the employees of the Rehabilitation Home and the possibilities to organize rehabilitation were considered when choosing exercises.

The thesis was conducted as a functional thesis commissioned by Salmijärvi Rehabilitation Home which operates under Kainuu Social Welfare and Health Care Joint Authority (Kainuu Sote). The Rehabilitation Home is a 16-bed housing unit for mental health and substance abuse rehabilitees and aims to rehabilitate those suffering from various mental health and substance abuse problems.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Green Caren käyttö mielenterveyskuntoutuksessa	2
2.1	Green Care.....	2
2.2	Luontoavusteinen Green Care.....	3
2.2.1	Luonto	3
2.2.2	Toiminta	4
2.2.3	Yhteisö.....	4
2.3	Mielenterveyden määritelmä.....	5
2.4	Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuja	5
2.5	Salmijärven kuntoutuskoti	6
3	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	8
4	Tuotteistamisprosessi.....	9
4.1	Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen	9
4.2	Ideointivaihe.....	10
4.3	Luonnosteluvaihe	11
4.4	Kehittelyvaihe.....	12
4.5	Viimeistelyvaihe	13
5	Tulokset ja johtopäätökset	14
5.1	Luontolähtöinen mielenterveyskuntoutus.....	14
5.2	Luontolähtöinen opas mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenteleville.....	15
6	Pohdinta	17
6.1	Luotettavuus.....	17
6.2	Eettisyys.....	20
6.3	Ammatillinen kehittyminen.....	20

Lähteet

1 Johdanto

Suomessa ja muissa pohjoismaissa luonto on koettu hyväksi ihmisen mielelle kautta aikojen ja monet kokevat sen edelleen hyvänä keinona esimerkiksi lievittää stressiä. Luonnosta on tehty tutkimuksia, joissa sen on havaittu mm. vähentävän masennusta ja kipua sekä vahvistavan immuunijärjestelmää. Jokainen ihminen kokee luonnon eri tavalla ja vähäisiltäkin tuntuvilla asioilla, kuten luontoon liittyvillä kuvilla, voidaan saada aikaan positiivisia tuloksia. (Yli-Viikari, 2011.)

Monien erilaisten tutkimuksien mukaan kuntoutujan fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen yhteys mielen hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden myötä kuntoutujan ahdistuneisuuden, masennuksen ja jännityksen tunne vähenevät. Mielenterveysongelmaisten kuntoutuksessa haasteena on, että kuntoutuksen tulokset eivät toimi kaikissa ympäristöissä. Psykkisesti ongelmainen voi olla avuton tutussa ympäristössä, vaikka kuntoutuslaitoksessa saadut tulokset ovat olleet hyviä. Kokonaisuudessaan mielenterveyspotilaan kuntoutuminen on riippuvainen kuntoutujan motivaatiosta, ihmissuhteista sekä sosiaalisen verkoston antamasta tuesta. (Kuokkanen ym. 1994 8-9.)

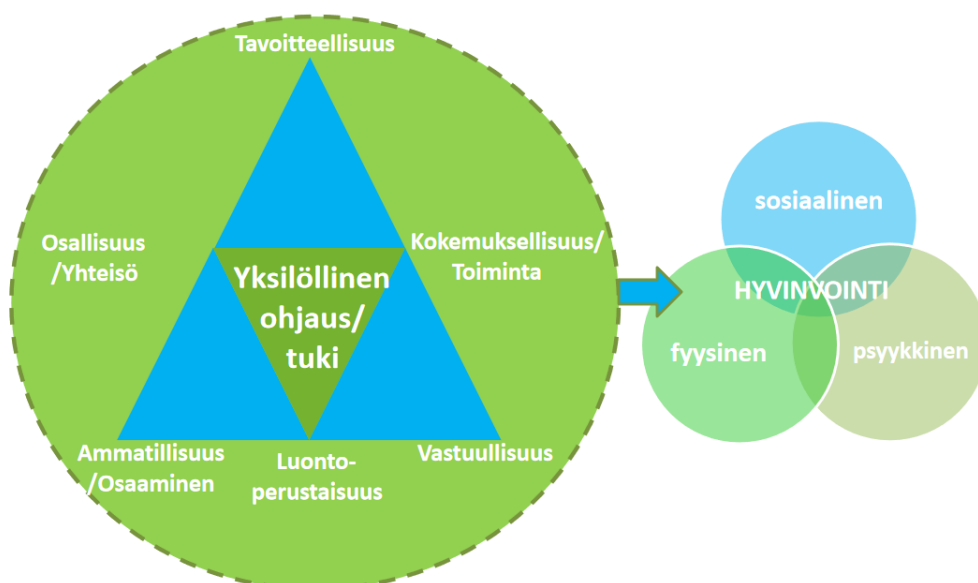
Toteutamme opinnäytetyön Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän Salmijärven yksikköön, ja työn tavoitteena on toiminnallisen kuntoutuksen kehittäminen Salmijärven mielenterveyskuntoutujille. Tuotimme oppaan, johon keräsimme tietoa ja keinoja hyödyntää luontoa osana mielenterveyskuntoutusta. Salmijärven kuntoutuskoti sijaitsee kaupungin ulkopuolella ja siellä on erinomaiset mahdollisuudet käyttää luontoa apuna kuntoutuksessa. Oppaaseen on kerätty kirjallisuudesta erilaisia Green Care harjoitteita, joita työntekijät voivat käyttää asiakkaiden kuntoutusta suunnitellessaan.

2 Green Caren käyttö mielenterveyskuntoutuksessa

2.1 Green Care

Green Care on Hollannista lähtöisin oleva ideologia, jota on hyödynnetty Suomessa vuodesta 2008 lähtien. Käsite sai alkunsa, kun tutkijat alkoivat selvittämään millaisia vaikutuksia luonnolla on ihmisen mieleen ja hyvinvointiin. (Arvonen 2014). Green Care on taustalla oleva teoreettinen näkökulma, joka pyrkii tavoitteellisesti parantamaan ja ylläpitämään hyvinvointia luontoa apuna käyttäen. Toiminnan perusteena on tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care hyödyntää erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä. Näitä ovat esimerkiksi: metsä, puutarha tai maa-tila, mutta toimintaa voidaan myös toteuttaa kaupungeissa tai sisätiloissa. Luonnon apuna käyttäminen auttaa edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan tavoitteisiin pääsemistä. Green Care toiminnalla pyritään edistämään elämänlaatua ja hyvinvointia. Niiden onnistumiseksi toiminnan on oltava tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Green Care toiminta koostuu kolmesta eri elementistä, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Edistävän toiminnan vaikutukset syntyvät yhdistämällä näitä elementtejä. (Soini & Vehmasto 2014, 8-13)

Suomalainen Green Care -toimintatapa



Kuva 1. Mitä on Green Care. (jukuri.luke.fi)

2.2 Luontoavusteinen Green Care

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on tehty tutkimuksia niin maailmalla kuin suomesakin ja kaikissa tutkimuksissa sillä on huomattu olevan merkittäviä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. On tutkittu, että lyhytkin aika luonnossa laskee syketaajuutta, hengitystiheyttä, verenpainetta sekä vähentää stressihormonien syntymistä. Luonto auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Immuunipuolustuksen on tutkittu vahvistuvan jo kahden tunnin ulkona olemisen jälkeen. Psyykkisen voinnin ja mielialan parantumista on huomattu esiintyvän kuukausittaisen yli viisi tuntia luonnossa vietetyn ajan jälkeen. (Komulainen, Lanki, Sipilä, Tyrväinen, 2018.)

Luonnossa harjoitettavalla toiminnalla voidaan myös vahvistaa osallisuuden tunnetta, jolla voidaan vähentää eristäytymistä. Esimerkiksi sairaalan potilaat pääsevät luonnossa ollessaan pois ongelmakeskeisestä ympäristöstä ja sitä kautta voivat saada uudenlaista ajattelua sekä mahdollisesti keinoja edistää toipumistaan. (Salovuori, 2020. 60-65.)

Metsiä ja luontoa voidaan käyttää hoitotyössä monin eri tavoin. Seikkailumielessä esimerkiksi melomalla tai kiipeilemällä ja toisaalta taas rauhallisemmissa merkeissä kuten, vaikka kävelemällä tai keräämällä sieniä ja viettämällä aikaa nuotion ääressä. Metsäympäristöä voidaan käyttää myös apuna keskusteluissa, jos keskustelu hoitoympäristössä ei luonnistu. Luontoympäristöllä on kaiken kaikkiaan merkittäviä vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa on valtava määrä mahdollisuuksia, joiden hyödyntäminen vaatii ainoastaan mielikuvitusta ja tietenkin on muistettava järjen käyttö, jotta luonto säilyy vahingoittumattomana myös seuraaville kävijöille. (Yli-Viikari, 2011.)

2.2.1 Luonto

Green Care toiminnan perustana on aina luonto. Luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten pohjalle suunniteltu ohjattu luontokokemus on keskeinen asia, jotta asiakkaat pääsisivät asettamiinsa tavoitteisiin. Luonnon käyttäminen perustuu sieltä saataviin positiivisiin terveysvaikutuksiin ja sen avulla pyritään esimerkiksi vahvistamaan ja nopeuttamaan tavoitteiden saavuttamista. (Mitä Green Care on n.d.)

Luonto voi tarkoittaa montaa eri asiaa Green Carea toteutettaessa. Green Carea voidaan järjestää oikeastaan missä tahansa, kuten metsissä tai kaupungissa ja luontoelementtinä voidaan myös käyttää esimerkiksi kasveja tai eläimiä. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset liittyvät pääosin tarkkaavuuteen ja stressin lievittymiseen. Luonnossa oleminen aktivoi eri hermostoja kuin ihmisten muokkaamat ympäristöt ja tämän myötä tarkkaavaisuus paranee. Stressin väheneminen tapahtuu alitajuntaisesta reaktiosta luontoon, jonka myötä syntyy hyvinvointivaikutuksia kuten verenpaineen, sykkeen, hengitystiheyden, stressihormonien ja lihasjännityksen laskeminen, sekä mielialan paraneminen. (Luontohoivan Luontovoiman – laatutyökirja, 2018.)

2.2.2 Toiminta

Luonnossa toimintaa voidaan toteuttaa ohjatusti tai ympäristöä havainnoimalla. Toiminta voi olla fyysistä tekemistä tai pelkästään maisemien ja metsäneläinten havainnointia. Pelkästään luonnossa kulkeminen aktivoi monia kehon aisteja, jotka tuottavat hyvänolon tunnetta. Kuntouttavaa toimintaa voi harjoittaa esimerkiksi metsässä, puutarhassa, maatilalla, sillä tämänkaltaiset ympäristöt sisältävät paljon virikkeitä erilaisiin tekemisiin ja kokemuksiin. Luonto ympäristöt sopivat varsin hyvin sellaisiin tilanteisiin, joissa asiakkaan vuorovaikutustaidot ovat puutteelliset tai kommunikointi muuten haastavaa. Tällaisissa ympäristöissä asiakkaan on helpompi toimia omana itsenään ja osallistua yhteiseen toimintaan. (Vaikuttavuus n.d.)

2.2.3 Yhteisö

Green Care toiminnassa osallisuuden tunteen luo yhteisö, eläimet sekä mieluinen paikka ja tekeminen. Tapahtuman järjestäjän toiminnalla on iso merkitys osallisuuden tunteen vahvistumisessa läpi Green Care toiminnan ajan. Keskeisin tehtävä järjestäjällä on tukea asiakasta toiminnan ajan ja luoda yhdessä hänelle tavoitteet, joita lopulta arvioidaan yhdessä. (Luontohoivan Luontovoiman – laatutyökirja, 2018.)

Osallisuudella tarkoitetaan, että asiakas kokee olevan merkittävä osa Green Care toiminnan kokonaisuutta. Asiakas kokee tärkeäksi, että hän voi osallistua toimintaan omana itsenään ja voi

halutessaan vaikuttaa toiminnan kulkuun. On tutkittu, että osallisuuden tunne vahvistaa terveyttä ja tehostaa toiminnan vaikutusta asiakkaissa. (Luontohoivan Luontovoiman – laatutyökirja, 2018.)

2.3 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on tila, jossa ihminen ymmärtää omat voimavaransa. Pärjää elämän arkipäivien tavallisissa vaikeuksissa sekä kykenee työskentelemään ja toimimaan osana yhteisöä. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset ja yhteisölliset tekijät, kulttuuriset arvot ja yhteiskunnan rakenteet. Käsitteenä mielenterveys on hyvin monimuotoinen, joten sen tarkka määrittäminen on haastavaa. Mielenterveys kehittyy eri tekijöiden kautta, joita ovat perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, varhainen vuorovaikutus, elämän kokemukset, ihmissuhteet sekä elämäntilanteen kuormitus. Mielenterveyttä on hankala kuvailla, koska sen vaihtelevuus on verrattavissa mihin tahansa terveydentilaan. Mielenterveys kokonaisuudessaan on suhteellista ja ihminen joutuukin itse määrittelemään mielenterveytensä tilan. Yhteiskunnassa on käyttäytymisnormeja, jotka määrittelevät sen minkälainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja mikä tuomittavaa. Mielenterveysasioista keskusteleminen on nykypäivänä helpompaa kuin ennen, mutta siihen liittyy edelleen paljon häpeää, syyllisyyttä ja leimautumisen pelkoa. (Toivio & Nordling, 2013, 60-66.)

2.4 Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuja

Kuntoutuksella pyritään edistämään sairaan tai vajaatoimintakykyisen henkilön toimintakykyä, hyvinvointia, osallistumista yhteiskunnassa sekä tukemaan asiakkaan kuntoutumista. Tavoitteena on aina asiakkaan toimintamahdollisuuksien luominen ja lisääntyminen. Toiminnallinen kuntoutus pohjautuu potilaalle tehtyyn hoitosuunnitelmaan, jolla pyritään ylläpitämään sekä edistämään toimintakykyä, itsetuntemusta ja elämänhallintaa. Kuntoutus tulisi toteuttaa niin, että se on tavoitteellista toimintaa, joka perustuu kokonaisnäkemykseen kuntoutujan tilanteesta. Toiminnalla on tarkoitus edistää asiakkaan omatoimisuutta ja itsenäistä suoriutumista, jolloin se vaikuttaa positiivisesti myös kuntoutujan elämänlaatuun. (Kajova ym. 2018, 126)

Mielenterveyskuntoutuksen lähtökohtana on se, että mielenterveyskuntoutuja itse määrittelee omat toiveensa hoidonprosessissa. Hoidon ja kuntoutuksen erottaminen on usein vaikeaa mielenterveystyössä. Peruseriaatteena hoidossa on oireiden ja niihin liittyvien ongelmien lieventäminen. Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa henkilön selviytymistä sosiaalisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Kuntoutuksen toimintaan sisältyy toiminnan järjestäminen ja tarvittava sosiaalinen tuki. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234-236)

Monien erilaisten tutkimuksien mukaan kuntoutujan fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen yhteys mielen hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden myötä kuntoutujan ahdistuneisuuden, masennuksen ja jännityksen tunne vähenevät. Mielenterveysongelmaisten kuntoutuksessa haasteena on, että kuntoutuksen tulokset eivät toimi kaikissa ympäristöissä. Psykkisesti ongelmainen voi olla avuton tutussa ympäristössä, vaikka kuntoutuslaitoksessa saadut tulokset ovat olleet hyviä. Kokonaisuudessaan mielenterveyspotilaan kuntoutuminen on riippuvainen kuntoutujan motivaatiosta, ihmissuhteista sekä sosiaalisen verkoston antamasta tuesta. (Kuokkanen ym. 1994 8-9.)

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan sellaista henkilöä, joka on kuntoutumassa jonkin asteisesta mielenterveyshäiriöstä. Mielenterveyskuntoutujalla hankaluuksia voi olla laajasti eri elämän osa-alueilla esimerkiksi elämänhallinnassa tai toimintakyvyssä. Toisilla oireet voivat olla myös lievempiä, eikä aina niin näkyviä, mutta voivat vaatia kuntoutusta siinä missä hankalampikin sairaus. Mielenterveysongelmat kestävät usein läpi elämän ja mielenterveyskuntoutujan tavoitteena voi-kin sairaudesta parantumisen sijaan olla oppia elämään sairauden kanssa.

2.5 Salmijärven kuntoutuskoti

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä eli Kainuun sote vastaa kaikkien sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisesta Kainuun alueella. Kainuun sote on koko Kainuun suurin työnantaja, jossa työskentelee n. 3700 henkilöä. Kuntayhtymä vastaa Kainuun perusterveydenhuollosta, erikoissairaanhoidosta ja sosiaalipalveluista. Kainuun soten Salmijärven kuntoutuskoti toimii mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikkönä. (Mikä Kainuun sote n.d.)

Kainuun Soten kuntoutusyksikkö kuuluu aikuisten mielenterveys ja riippuvuuden hoidon vastuualueeseen. Kuntoutusyksikkö sijaitsee Salmijärvellä. Yksikössä on 16 asukaspaikkaa ikähaarakalla

35-70v ja sen toiminta perustuu hoitokokoustyöskentelyyn, johon osallistuvat asiakas, hänen läheiset sekä mahdolliset avohoidon ja osaston työntekijät. Yksikössä on erikuntoisia asukkaita, joista suurin osa kykenee toimimaan itsenäisesti. Salmijärven asumisyksikössä työskentelee yhteensä 13 lähi- ja sairaanhoitajaa. Yhdessä työvuorossa on 2-4 työntekijää. Salmijärven kuntoutuskoti sijaitsee kaupungin ulkopuolella ja siellä on erinomaiset mahdollisuudet käyttää luontoa apuna kuntoutuksessa.

3 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tarkoitus ja tavoite:

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Salmijärven kuntoutuskodin mielenterveyskuntoutujien toiminnallista kuntoutusta sekä saada lisää teoretietoa toiminnallisesta kuntoutuksesta. Tarkoituksena on tuottaa opas, joka pohjautuu luontolähtöisyyteen.

Tutkimustehtävät ovat:

Millaista on laadukas luontolähtöinen toiminnallinen mielenterveyskuntoutus?

Millainen luontolähtöinen opas mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenteleville?

4 Tuotteistamisprosessi

Tuotteistamisprosessi määräytyy perusvaiheiden mukaisesti, joita ovat ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Käytämme opinnäytetyötä suunnitellessa Jämsä Mannisen Osaamisen tuotteistaminen kirjaa. Kirjassa käsitellään tuotteistamisprosessia sosiaali- ja terveysalalla. Vaiheet eivät ole riippuvaisia toisistaan, vaan on mahdollista siirtyä vaiheesta toiseen edellisen ollessa kesken. Tuotekehitysprosessin edellytyksenä on useiden asiantuntijoiden yhteistyö sekä yhteydenpito. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.)

4.1 Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen

Ensimmäisenä vaiheena on ongelmien ja kehitystarpeiden tunnistaminen, joka lähtee laadun kehittämisen menetelmistä. Menetelmä voi olla arviointitiedon kerääminen palveluista esimerkiksi asiakaspalautteen tai tutkimuksen pohjalta. Kehittämistarpeita voidaan löytää myös analysoimalla valmiita tutkimuksia tai selvityksiä sosiaali- ja terveyspalvelujen tilanteesta. Kehittämistarpeita voi myös lähestyä ongelmalähtöisesti, jossa parannetaan nykyisiä palveluja vastaamaan paremmin tarkoitusta. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.)

Salmijärven kuntoutuskoti oli laittanut aihepankkiin aiheeksi toiminnallisen kuntoutuksen kehittämisen. Opinnäytetyön alkuvaiheessa kävimme keskustelemassa paikan päällä, jolloin henkilökunta kertoi tarpeesta saada lisää aktiviteetteja kuntoutuskodin asukkaille. Ehdotimme vaihtoehtoisiksi henkilökunnalle suunnattua aineiston laatimista tai toiminnallisen tapahtuman järjestämistä. Näistä vaihtoehtoista henkilökunta koki hyödyllisemmäksi tapahtuman laatimisen, mutta covid-19 pandemian vuoksi jouduimme vaihtamaan tapahtuman aineiston tuottamiseksi.

Salmijärven kuntoutuskodilla ei ole aikaisempaa kokemusta luontoavusteisuudesta, joten opas on heille hyödyllinen. Kyseisessä paikassa on myös erittäin hyvät mahdollisuudet toteuttaa luontoavusteista toimintaa osana mielenterveyskuntoutusta, koska yksikkö sijaitsee kaupungin ulkopuolella ja luontoon pääsee helposti.

4.2 Ideointivaihe

Ideointivaihe alkaa, kun kehittämistarve on varmistunut eikä ratkaisukeinoa vielä ole. Ideoinnissa pyritään löytämään ratkaisu eri vaihtoehtoista, sen hetkisiin ajankohtaisiin ongelmiin. Ongelmaa voidaan yrittää lähestyä eri ongelmanratkaisu menetelmiä käyttäen. Luovan ongelmanratkaisun keinoja ovat esimerkiksi aivoriihi ja tuplatiimi. Luovilla menetelmällä pyritään saamaan mahdollisimman paljon erilaisia vaihtoehtoja ja vasta lopuksi mietitään mikä voisi olla toimivin ja toteuttamiskelpoisin vaihtoehto. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83).

Mahdollista on käyttää myös ideapankkimenetelmää tai benchmarkingia. Ideapankkimenetelmässä kerätään ongelmanratkaisuun liittyviä ideoita esimerkiksi palvelun käyttäjiltä. Tämä menetelmä ei välttämättä anna uusia näkökulmia, mutta nämä keinot voivat olla toimivia ja hyväksi havaittuja muissa yhteyksissä. Benchmarkingissa toimintatapoja vertaillaan toisten organisaatioiden suoritteisiin. Vertailussa on huomioitava tiedon käyttökelpoisuus, joka on riippuvainen, siitä miten organisaatiot vastaavat toisiaan. Tätä vertailua voidaan tehdä sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden kesken, mutta myös ulkopuolisten toimialojen kanssa. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83).

Ideointivaiheessa mietimme erilaisia vaihtoehtoja yhdessä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa, jonka jälkeen päädyimme toteuttamaan tapahtuman, joka myöhemmin jouduttiin muuttamaan oppaaksi. Lisäksi perehdyimme aiheeseen teoriassa ja haimme tietoa mahdollisimman kattavasti hyödyntäen eri lähteitä.

Toimeksiantajat kokivat luontolähtöisen tapahtuman opasta hyödyllisemmäksi ja vastaavan paremmin heidän tarpeisiinsa, mutta Covid-19 pandemian vuoksi jouduttiin tuottamaan opas. Idea oppaan toteuttamisesta tuli ohjaavalta opettajalta, jonka jälkeen se hyväksytettiin toimeksiantajalla.

Oppaan sisällön ideoinnista vastaamme itse sillä toimeksiantajalla ei ollut erityisiä toiveita sisällöstä. Etsimme eri lähteistä paljon erilaisia Green Care harjoituksia ja mietimme mitkä niistä sopivat parhaiten meidän työhömme. Olemme olleet myös yhteydessä Green Care ammattilaiseen, jolta saimme hyviä käytännön vinkkejä minkälaisia harjoitteita oppaamme voisi sisältää.

Ideoinnissa otamme huomioon Salmijärvellä käytössä olevat luontomahdollisuudet, joita on varsin runsaasti sijainnin puolesta. Kuntoutuskoti sijaitsee sen verran syrjässä kaupungista, että metsään pääsee helposti ja ympäristössä on muitakin helposti saavutettavia retkeilymaastoja. Haasteena onkin ideoida sellaista toimintaa mihin kuntoutuskodin asukkailla on mielenkiintoa ryhtyä, sillä tutuista rutiineista poikkeaminen ei ole kaikille välttämättä aivan läpihuutojuttu.

4.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaihe alkaa, kun on tiedossa millaista tuotetta tai palvelua on suunnitteilla luoda. Luonnostelun alkuvaiheessa tuotteen tai palvelun tekijällä tulee olla ymmärrys siitä, että mistä erilaisista tekijöistä ja näkökohdista palvelun suunnittelu ja valmistus muodostuu. Tuotteelle ja palvelulle muodostuu laatu, kun peilataan eri osa-alueita suhteessa tuotteeseen. Näitä osa-alueita ovat mm. Säädökset ja ohjeet, toimintaympäristö, arvot ja periaatteet ja asiakasprofiili. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83).

Mahdollisia palvelunkäyttäjiä mietittäessä luonnosteluvaiheessa huomioidaan asiakasanalyysia ja asiakasprofiilia, jonka myötä on mahdollista selvittää tuotteen käyttäjän terveyden ja hyvinvointiin liittyviä tarpeita ja odotuksia. Tämän tarkoituksena on kartoittaa se, että ketkä ovat valmistuvan tuotteen ensisijaisia hyödynsääjiä ja kuinka he hyödyntävät sitä. Tuotteen tai palvelun luonnosteluvaiheessa jo ennenaikainen tietojen keruu mahdollisista käyttäjäryhmistä on tärkeää. Tämän on katsottu tehostavan tuotetta, koska jo alkuvaiheessa ollaan selvillä asiakasryhmän tarpeista ja ominaisuuksista. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83).

Opasta suunnitellessamme otamme huomioon yksilökeskeisen työskentelytavan. Luontolähtöisessä kuntoutuksessa ei ole tarkoituksena pelkästään antaa tarvittavaa kuntoutusta vaan ottaa potilaat mukaan suunnittelemaan sitä. Suunnitteluun osallistuessaan potilas pääsee itse vaikuttamaan asioihin, joihin haluaisi muutosta arjessa ja samalla pystyy harjoittelemaan oman elämänsä kontrolloimista. (Tolvanen, 2017, 17-22).

Harjoitukset, joita olemme suunnitelleet, eivät ole tarkoitettu pelkästään yhdelle ihmiselle, vaan niitä voi tehdä useampi samaan aikaan. Toimintaa järjestettäessä onkin huomioitava yksittäisten

ihmisten avun ja tuen tarve, jotta toiminta saadaan kaikille miellyttäväksi. Yksilökeskeisellä toiminnalla ihminen saa kokemuksen osallisuudesta, jota ei niin hyvin saa osallistumalla valmiiksi suunniteltuun tapahtumaan. (Tolvanen, 2017, 17-22).

Luonnosteluvaiheessa olimme yhteydessä Salmijärven kuntoutuskodin henkilökuntaan ja he tiesivät asukkaiden ominaisuuksista ja tarpeista. Covid-19 pandemian aikana jouduimme muuttamaan tapahtuman aineistoksi, jonka jälkeen päädyimme tekemään Green Care oppaan kuntoutuskodille. Hankimme teoriatietoa tuotteistamisesta sekä opinnäytetyön sisältöön liittyvistä aiheista ja kirjoitamme opinnäytetyön raportin mukaan lukien oppaan.

Perehdyimme erilaisiin Green Care harjoitteisiin ja niiden sisältöihin, jotta voisimme valita niistä sopivimmat toimeksiantajamme tarpeisiin. Mietimme helposti toteutettavia ja matalan kynnyksen harjoitteita, koska ne sopivat parhaiten kyseisen yksikön asukkaille. Harjoitteiksi suunnitelimme suhteellisen lyhytkestoisia, kohderyhmälle sopivia harjoitteita, jotka eivät vaadi isompia järjestelyjä ja joiden toteuttaminen onnistuu Salmijärven lähiympäristössä.

Green Care harjoituksiin tutustuimme perehtymällä aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin, sekä aiheesta löytyviin kattaviin harjoitepankkeihin. Valittuamme kohderyhmälle soveltuvat harjoitteet muokkasimme valmiita harjoitteita ympäristölle ja kohderyhmälle sopiviksi. Perehdyimme myös muuhun tutkimustietoon aiheesta, jota käytämme teoriana oppaan taustalla. Tutkimustietoa ja aikaisempia opinnäytetöitä aiheesta löytyy varsin kattavasti.

4.4 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheen määrittelee luonnosteluvaihe ja siinä tehdyt päätökset tuotteen toteuttamiseksi. Usein ensimmäisenä tehdään työpiirustus, mutta sellaisessa tilanteessa, jossa tuote ei ole materiaallinen vaan esimerkiksi tietoa, silloin työpiirustuksen tilalla on asiasisällöstä tehty jäsentely. Kehittelyvaiheessa suunnittelemme oppaan. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.)

Tuotteen kehittelyvaiheessa lähtökohtana olivat Salmijärven työntekijät ja heidän työskentelynsä mielenterveyskuntoutujien tukemisessa. Pyrimme tekemään oppaasta helposti luettavan ja ymmärrettävän. Oppaaseen pyrimme tiivistämään kaikista olennaisin tieto luontoavusteisesta

Green Care toiminnasta kuvineen, jolloin sen lukeminen ei olisi puuduttavaa. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.)

Esitestaamme tuotteen itse ennen varsinaista julkaisua. Tarkoituksena on käydä oppaan sisältö läpi, jonka jälkeen voimme huomioida mahdollisia puutteita sen sisällöstä. Lisäksi ennen oppaan lopullista julkaisua tarkoituksena on esitellä oppaan sisältö Salmijärven kuntoutuskodin henkilökunnalle ja kysyä heidän mielipidettään tuotoksesta.

Oppaaseen kerättiin harjoitteet, jotka sopivat parhaiten kohderyhmälle ja niiden toteuttaminen on ajateltu Salmijärvellä käytössä olevien resurssien mukaisesti. Harjoituksia on testattu opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja keskeneräinen opas annetaan myös Salmijärven työntekijöille, jotka voivat tehdä omia ehdotuksiaan sen pohjalta. Lisäksi kysymme palautetta työstä Green Care ammattilaiselta.

Palautteiden pohjalta kirjoitamme puhtaaksi oppaan. Olemme luetuttaneet kehittelyvaiheessa olevan työmme ulkopuolisilla lukijoilla, jotka ovat arvioineet sitä ja antaneet omia mahdollisia kehitysehdotuksia työhön liittyen. Näiden vaiheiden jälkeen opas viimeistellään ja voidaan antaa toimeksiantajan käyttöön lopullisesti.

4.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa palautteen saaminen sekä tuotteen arviointi työstämisen eri vaiheissa on katsottu olevan hyödyksi, sillä se mahdollistaa tuotteen esitestauksen jo valmisteluvaiheen aikana. Täsmällisin tulos loppuarvioinnista saadaan yleensä sellaisilta asiakaskäyttäjiltä, joille tuote ei ole entuudestaan tuttu. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.)

Tuotteen viimeistelyvaiheessa keräämme työntekijöiltä palautetta oppaasta ja sitä kautta pystymme viimeistelemään oppaan ja kehittämään sitä saadun palautteen pohjalta. Palautteen jälkeen opas viimeistellään ja muokataan tarpeen mukaan. (Jämsä & Manninen, 2000, 28-83.) Opas jää käyttöön Kainuun Sotelle, joka voi myöhemmin hyödyntää sitä arjessa ja kuntoutuksessa.

5 Tulokset ja johtopäätökset

5.1 Luontolähtöinen mielenterveyskuntoutus

Luontolähtöistä mielenterveyskuntoutusta voidaan pitää laadukkaana, kun se rakentuu kolmesta eri Green Care peruselementistä. Näitä ovat: hyvinvointivaikutusten tuottaminen luontoperustaisesti, asiakkaan osallisuuden vahvistaminen ja kokemuksellisuus. Erilaisista Green Care harjoitteista ja menetelmistä tulee olla tutkimuksiin perustuvaa tietoa, jolloin sen katsotaan olevan laadukasta. (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, 202-203.)

Jokaiseen edellä mainittuun peruselementtiin yhdistetään ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus, jotka ovat myös edellytyksinä, että toimintaa voidaan kutsua Green Careksi. Ammatillinen työskentely vaatii riittävää osaamista luonnon ja sen hyvinvointivaikutuksien tuntemista, jotta asiakkaalle voidaan tarjota mahdollisimman laadukasta Green Care palvelua. Palvelun järjestäjällä ei kuitenkaan tarvitse olla kaikkea osaamista vaan sitä voi olla useammalla eri henkilöllä, jotka yhdessä järjestävät toimintaa. (Vehmasto & Kettunen, 2018, 10-17.)

Vastuullisuus on työntekijöiden ja työyksikön toimintatavoista, eettisyydestä ja laadusta koostuva kokonaisuus. Vastuullisessa toiminnassa huomioidaan luonnon ja eläinten hyvinvointi, joka sisältää ekologisen ja eettisen ajattelutavan esimerkiksi kierrätys ja luonnonvarojen kohtuullinen käyttö. Siihen sisältyy myös asiakkaiden kohtelevinen tasa-arvoisesti ja itsemääräämisoikeuden varmistaminen, sekä yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioon ottaminen. Toimintaa järjestettäessä on myös tunnettava oman ammattialan säännöt ja lait. (Vehmasto & Kettunen, 2018, 10-17.)

Tavoitteellisuus on tavoitteiden asettamista ja toteutumisen seuranta. Parhaassa tapauksessa palvelut suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa hänen tavoitteidensa mukaan. Luontolähtöisiä tapahtumia voidaan järjestää kertaluontoisesti tai vaihtoehtoisesti pitkäaikaisena hoitona ja kuntoutuksena. Palvelun tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi toimintakykyyn, elämänhallintaan, ar-

keen ja näiden lisäksi myös muuhun riippuen aina asiakkaan tarpeista. Luontoa ei myöskään pidetä aina pelkästään tekemisen kohteena tai ympäristönä vaan tavoitteena on saada kokemus luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Luonnosta saatavan kokemuksen kautta pyritään pääsemään tavoitteeseen, joka voi esimerkiksi liittyä kuntoutukseen. Toiminnan jälkeen kokemusten läpikäyminen on tärkeää, sillä sen avulla pystytään arvioimaan vaikutuksia. Osallisuutta saadaan vahvistettua tukemalla ja kuuntelemalla asiakkaan mielipiteitä koko prosessin ajan. (Vehmasto & Kettunen, 2018, 10-17.)

Laadukas luontolähtöinen Green Care toiminta edellyttää myös vaikutusten arviointia. Toiminnan arvioinnissa parhaat arvioijat ovat yleensä ne henkilöt, jotka ovat toiminnassa olleet mukana ja huomaavat vaikutukset. Asiakkaan ottaminen mukaan toiminnan suunnitteluun on tärkeä osa kokonaisuutta ja se auttaa sitoutumaan paremmin toimintaan. (Salovuori, 2014, 95-96)

5.2 Luontolähtöinen opas mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenteleville

Laadukkaan oppaan tuottamisessa lähtökohtana on asiakasryhmä. Meidän oppaamme suunnittelussa on tärkeä huomioida ohjaajien ja kohderyhmän tarpeet, odotukset ja arvot. Kohderyhmän ymmärtäminen tässä tilanteessa tarkoittaa sitä, että huomioidaan esimerkiksi asiakkaiden fyysiset ja psyykkiset voimavarat sekä hoitajien resurssit järjestää toimintaa. (Tuulaniemi, 2016, 71-72.)

On katsottu, että suoraan kysymällä ei saada tarpeeksi yksityiskohtaisia tietoja oppaan tarpeista ja odotuksista. Tästä johtuen teemme ensin oppaan, jonka jälkeen kysymme heidän mielipidettään sen sisällöstä, koska kohde yksikössä ei ole aikaisempaa kokemusta luontoavusteisista harjoitteista. Valmiin pohjan avulla työntekijöillä on helpompi miettiä yksikön tarpeita ja odotuksia oppaan sisällöstä. (Tuulaniemi, 2016, 73-75)

Suunnittelemamme opas sisältää yksinkertaisia luonnossa tehtyjä harjoitteita, jotka ovat helppoja toteuttaa. Jokaisen harjoitteen kohdalle on mainittu, että kuinka harjoite toteutetaan käytännössä, mitä harjoitteella tavoitellaan ja mitä mahdollisia materiaaleja harjoite vaatii. Oppaan suunnitteluvaiheessa otimme huomioon, että kaikki harjoitteet mitä lisäämme oppaaseen ovat

kohderyhmämme toteutettavissa. Lyhyttä ja ytimekästä opasta on miellyttävä lukea. Näin ollen oppaamme ei sisällä kovinkaan paljon teoriataustaa aiheesta, vaan sen sisältö koostuu enimmäkseen luontoaiheisista kuvista sekä ohjeista harjoitteiden toteuttamiseen.

6 Pohdinta

Asiakaslähtöisessä toiminnassa asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet otetaan huomioon, sekä huolehditaan, että asiakkaan arvokkuuden tunne säilyy. Asiakaslähtöisyyteen kuuluu myös luotamuksellisuus, joka sisältää vaitiolovelvollisuuden ja sen noudattamisen asianmukaisesti. ([L 812/2000.](#))

Työ on asiakaslähtöinen ja tehdään suoraan asiakkaille. Oppaan sisällön tekeminen vaatii ammatillista osaamista sekä tietämystä aiheesta, koska se tehdään yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toiminta toteutetaan asiakaslähtöisesti huomioiden asiakkaan voimavaroja. Jokaisella Green Care oppaan lukijalla on mahdollisuus tutustua ja kokea Green Care toiminnan hyötyjä sekä mahdollisuuksia.

Potilasturvallisuus tarkoittaa potilaalle oikean ja tarvittavan hoidon saamista, joka aiheuttaa mahdollisimman vähän haittaa. Siihen kuuluu myös terveydenhuollossa työskentelevien henkilöiden periaatteet ja toimintakäytännöt, koska näillä varmistetaan potilaiden saamien palvelujen turvallisuus. Myös laissa sanotaan, että toiminnan on perustuttava näyttöön ja hyviin hoito- ja toimintakäytäntöihin. Lisäksi toiminnan on oltava laadukasta, turvallista ja toteutus on järjestettävä asianmukaisesti. Opinnäytetyön aihe lisää tietämystä siitä, kuinka Green Care voi käyttää lähiluontoa hyödyntäen. (Potilasturvallisuusopas 2011.)

Opasta varten olemme opiskelleet yleisesti mielenterveyteen liittyvää teoretietoa sekä Green Caren apuna käyttämistä kuntouttavassa hoitotyössä. Ohjaaminen on iso osa tapahtuman järjestämistä. Tämä edellyttää järjestäjiltä vahvan teoretiedon ja ymmärryksen. Olemme olleet yhteydessä Salmijärven kuntoutuskodin työntekijöihin koko prosessin ajan. (Kääriäinen ym., 2007.)

6.1 Luotettavuus

Tuotteistetussa prosessissa käytetään laadunvarmistukseen erilaisia keinoja. Tuotteen laatua voidaan arvioida käyttäjän näkökulmasta esimerkiksi, miten se vastaa asiakkaan odotuksia. Oppaan on oltava laatuvaatimuksien, standardien mukainen ja sen vuoksi toiminnassa on mukana Green

Care ammattilaisia, jotka osaavat arvioida valmiin tuotoksen. Kokonaisvaltaisessa laadunhallinnassa laatua kehitetään jatkuvasti ja se koostuu kaikkien tekijöiden huomioimisesta ja sitoutumisesta laadun kehittämiseen. (Jämsä & Manninen, 2000, 95-97.)

Tiedon hankkimiseen käytetyt keinot ovat samanlaiset toiminnallisessa- ja tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedon laatu pyritään varmistamaan käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. Toiminnallisessa työssä laadullisen tiedon analysointia ei välttämättä tarvitse toteuttaa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen, 2003.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus työn toteuttamisesta ja tämä pätee myös toiminnalliseen työhön. Omassa toiminnallisessa työssäme laadimme yksityiskohdallisen suunnitelman oppaan sisällöistä, johon keräämme fakta tietoa aiheesta. (Hirsjärvi ym, 231-232.)

Tuotteen laadun mittaukseen käytämme esitestausta, johon laadimme avoimia kysymyksiä. Mittaus on laadullista tutkimusta, koska kysymykset ovat avoimia. Esitestauksen tulosten perusteella voimme vielä tarvittaessa muokata lopullista tuotosta. Tässä mittauksessa haittana voi olla kysymyksien väärin ymmärtäminen, joka voi vaikuttaa tutkimustuloksen uskottavuuteen. Vastaaja voi käsittää kysymyksen eri tavalla kuin me itse ja sen jälkeen tuloksia ei voida pitää pätevänä. (Kylmä & Juvakka, 2007, 127-129.)

Käytämme opinnäytetyössämme laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka, 2007,127-129.)

Uskottavuudella tarkoitetaan nimensä mukaisesti tutkimuksen ja sen tuloksien uskottavuutta. Uskottavuutta parantaa aiheeseen perehtyminen ja toisaalta heikentää tekijöiden kokemattomuus tutkimuksen tekemisestä. Tutkimuksen tekijän tulee olla tietoinen, että tutkimuksesta saadut tulokset vastaavat odotuksia. Uskottavuutta voi parantaa olemalla tekemisissä aiheen kanssa riittävän pitkään, jotta tutkittava asia tulee kunnolla tutuksi. Oman opinnäytetyön uskottavuutta olemme vahvistaneet syventymällä luontolähtöisen kuntoutustoiminnan teoriataustoihin. On näyttöä, että luontolähtöisellä toiminnalla on vaikutusta mielenterveyskuntoutujien terveyteen ja hyvinvointiin. (Kylmä & Juvakka, 2007, 128.)

Vahvistettavuus on osana koko tutkimusprosessia ja tarkoittaa sitä, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua. Raporttia kirjoitettaessa voidaan hyödyntää aikaisempia materiaaleja tutkimuksen eri vaiheista. Laadullinen tutkimus perustuu usein suunnitelmaan, joka on avoin ja tarkentuu vasta prosessin myöhemmässä vaiheessa. Vahvistettavuus voi olla toisaalta ongelmallinen kriteeri, koska samalla aineistolla voi olla monia eri tulkintoja. Tulkintoja voi olla monia, mikä ei välttämättä ole ongelma luotettavuudelle, koska eri kanteilta katsottuna ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä lisääntyy. (Kylmä & Juvakka, 2007, 129.)

Omassa työssämme toteutamme vahvistettavuutta kuvaamalla opinnäytetyön erivaiheet johdonmukaisesti, jolloin toinen tutkija pystyy arvioimaan ja toteamaan tutkimustuloksia. Tämän myötä opinnäytetyön raportin pohjalta toinen tutkija pystyy tekemään vastaavanlaisen tutkimusprosessin. Meidän tutkimusprosessissamme oli kaksi tekijää. Prosessin vaiheissa jaoimme työtehtäviä, jonka myötä vahvistettavuus toteutui lukiessa toisen tekijän kirjoittamaa tekstiä.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekijän arviota, miten hän itse vaikuttaa käyttämäänsä tietoon ja prosessiin kokonaisuudessaan. Tekijän on myös kuvattava raportissaan mistä on alun perin lähdetty. Käyttämääme tietoon voimme vaikuttaa etsimällä luotettavista lähteistä ja arvioimalla käytettävää tietoa. Prosessiin vaikuttaa tutkijan asenne työtä kohtaan ja välillä voi olla hyvä pitää esimerkiksi taukoa tekemisestä. (Kylmä & Juvakka, 2007, 129.)

Siirrettävyydessä tuloksia siirretään toiseen vastaavaan tilanteeseen. Tämä vaatii tietoa yksityiskohtaisesti tutkimuksesta, tähän osallistuvista ihmisistä ja ympäristöstä ennen kuin lukijat voivat arvioida onko tuloksia mahdollista siirtää. (Kylmä & Juvakka, 2007, 129.)

Omassa opinnäytetyössämme pyrimme kuvaamaan prosessin kulun yksityiskohtaisesti, jotta lukijat pystyvät arvioimaan onko tulokset mahdollisesti siirrettävissä tai verrattavissa vastaavanlaisiin projekteihin. Opinnäytetyön tuloksena syntynyttä opasta voidaan käyttää laajasti erilaisten ryhmien ohjaamisessa, esimerkiksi vanhustyössä, lasten ohjaamisessa tai kehitysvammaisten kanssa. Opas on siis siirrettävissä moniin eri tarkoituksiin.

6.2 Eettisyys

Etiikka on kysymys hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Tutkimusta tehdessä on huomioitava eettisiä kysymyksiä monissa eri tilanteissa. Eettisten periaatteiden tunteminen ja toimiminen niiden mukaan on aina tutkijan vastuulla. Eettisen tutkimuksen vaatimuksena on hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu yleinen huolellisuus ja tarkkuus työtä tehdessä, tuloksien tallentamisessa ja niiden esittämisessä sekä tuloksia arvioidessa. Tutkimuksessa sovelletaan kriteerien mukaisia eettisesti kestäviä menetelmiä ja toteutetaan asiaan kuuluvaa avoimuutta tulosten julkaisussa. Muiden tutkijoiden tekemien tutkimuksien kunnioittaminen ja niiden arvostaminen kuuluu myös hyviin käytäntöihin. Käytämme työssämme vain luotettavia lähteitä emmekä plagioi muiden tekstiä. (Hirsjärvi ym., 2009, 20-30.)

Green Care opas, jonka tuotamme luontolähtöisyyteen pohjautuen on eettisyydellä merkittävä osuus. Green Care oppaan laatiessa eettisyys tulee esille, sillä sen sisältö on näyttöön perustuvaa, luotettavaa tietoa luontolähtöisestä toiminnasta. Eettisyyttä on myös luonnossa liikkumiseen liittyvät oikeudet ja vastuut. On tiedettävä mikä kuuluu esimerkiksi jokamiehen oikeuksiin tai mitkä ovat rauhoitettuja kasveja. Lisäksi luonnon roskaaminen ja muu vahingoittaminen ei kuulu eettiseen toimintaan. (Toiminnan eettiset ohjeet n.d.)

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Sairaanhoitajien ammattieettiset osaamistavoitteet on jaoteltu eri osa-alueisiin, joita ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja turvallisuus. (Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoitajankoulutuksen tulevaisuus -hanke, 2015).

Opinnäytetyötä tehdessämme myös oma osaaminen kehittyi tulevaa ammattia varten. Edellä mainituista osaamistavoitteista kehityimme hoitotyön eettisyydessä, asiakaslähtöisyydessä, ohjaus- ja opetusosaamisessa ja terveyspalvelujen laadussa ja turvallisuudessa. Työmme laajensi

tietoa mielenterveyskuntoutuksesta ja erilaisista kuntoutusmenetelmistä. Hoitotyön eettisyyden osa-alue kehittyi opinnäytetyötä tehdessä. Työ oli suunniteltava niin, että se on toteutettavissa meidän kohderyhmällemme huomioiden heidän tarpeensa ja voimavaransa.

Asiakaslähtöisyys oli päällimmäisenä mietittäessä oppaan rakennetta ja sen sisältämiä harjoitteita. Harjoitteet mietimme mahdollisimman helpoiksi toteuttaa kyseiselle kohderyhmälle sekä huomioiden salmijärven kuntoutuskodin resurssit järjestää toimintaa. Oppaaseen pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman ymmärrettävää luettavaa ja tekstin määrä mahdollisimman vähäisenä, jotta lukijan kiinnostus säilyy.

Ohjaus- ja opetusosaaminen kehittyi siltä osin, että osaamme nyt paremmin suunnitella ja toteuttaa käytännön harjoitteita, jotka edistävät asiakkaan kuntoutumista. Kehityimme myös tapahtumiin ja ohjaustilanteiden suunnittelussa, koska alkuperäinen suunnitelma oli järjestää tapahtuma, joka myöhemmin jouduttiin perumaan Covid-19 pandemian vuoksi.

Terveyspalvelujen laatua ja turvallisuutta kehitimme tekemällä Salmijärven kuntoutuskodille oppaan Green Caresta, jollaista ei aikaisemmin ole tehty. Oppaaseen keräämme toimiviksi testattuja ja tutkittuun tietoon perustuvia harjoitteita. Salmijärven kuntoutuskoti ei ole aikaisemmin käyttänyt Green Caren pohjautuvaa toiminnallista kuntoutusta ja ajattelimme oppaan tekemisen olevan ajankohtainen. Turvallisuuteen kiinnitimme huomiota miettiessämme oppaan sisältämiä harjoituksia.

Green Caren ja luonnon käyttäminen oli ennalta tuntematonta ennen opinnäytetyötä. Saimme paljon tietoa luonnon mahdollisuuksista hoitotyössä ja huomasimme kuinka sitä voi käyttää mille kohderyhmälle tahansa. Luonnon käyttäminen hoitotyössä ei välttämättä vaadi isoja resursseja, vaan sitä voidaan käyttää periaatteessa minkälaisessa yksikössä tahansa.

Lähteet

- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajankoulutuksen tulevaisuus -hanke. Viitattu 20.10.2020 <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Järvikoski A., Härkäpää K. (2011). Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Jämsä K & Manninen E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi
- Kajova, M., Leskelä, R-L., Lindth, M., Malmström, T., Niemelä, P., Rissanen, A., Salmisaari, T. (2018) Kuntoutusjärjestelmän kokonaisuudistustieto muutostyön tukena. Valtion neuvoston kanslia. Viitattu 20.1.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160569/7-2018-Kuntoutusjarjestelman%20kokonaisuudistus.pdf>
- Kettunen M., Vehmasto E. (2018) LuontoHoivan LuontoVoiman – laatutyökirja. Viitattu 23.11.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>
- Komulainen, J., Lanki, T., Sipilä, R., Tyrväinen, L. (2018) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?. Duodecim-lehti. Viitattu 20.1.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Kuntoutuksella on tavoite. (n.d.). Mielenterveystalo. Viitattu 7.10.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx
- Kuokkanen M., Korhonen K. & Puumalainen J. (1994) Mielenterveysongelman kuntoutustutkimusasiakkaan työhön kuntoutuminen. Helsinki: Kuntoutussäätiö
- Kääriäinen M., Kyngäs H., Renfors T & Poskiparta M. (2007) Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kylmä J., Juvakka T. (2014) Laadullinen terveystutkimus. Porvoo: Bookwell Oy

[L 22.9.2000/812.](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=2000%3A812) Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 7.10.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=2000%3A812>, Suomen Laki

Mikä Kainuun sote. (n.d.). Kainuun Sote. Viitattu 29.12.2020 <https://sote.kainuu.fi/mika-kainuun-sote>

Mitä Green Care on. (n.d.). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 20.1.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>

Potilasturvallisuusopas. (2011). THL. Viitattu 7.10.2020. <https://thl.fi/documents/10531/104871/Opas%202011%2015.pdf>

Salovuori T. (2014). Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta

Salovuori T. (2020). Luonto kuntoutumisen tukena. 2. uudistettu painos. Sininauhaliitto. Viitattu 24.9.2020 https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf

Soini K., Vehmasto E. (2014). Käsitteen tausta. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) *Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. (8-13). Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Viitattu 30.5.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>

Tolvanen T. (2017) Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Lapin Ammattikorkeakoulu. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tuulaniemi J. (2016) Palvelumuotoilu. 3. painos. Helsinki: Talentum Pro

Vaikuttavuus. (n.d.). Green Care Finland. Viitattu. 4.1.2021 <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Vilka H., Airaksinen T. (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Ylilauri M., Yli-Viikari A. (2019) Kohti luonnollista hyvinvointia. Vaasa: Vaasan yliopisto

Yli-Viikari A. (2011) Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Vihreaveraja. Viitattu 24.9.2020
<https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>

