



Etänä luonnossa

Kyselytutkimus luontolähtöisten menetelmien käytöstä etäratkaisuin

Sara Heimonen & Sari Renko

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Heimonen, Sara & Renko, Sari

Etänä luonnossa. Kyselytutkimus luontolähtöisten menetelmien käytöstä etäratkaisuin.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2021, 38 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Etäratkaisut tulivat nopealla aikataululla tärkeäksi osaksi kuntoutusta COVID-19:ta myötä, vaikka ne ovat olleet käytössä jonkin verran jo aiemminkin. Arkipäivän teknologia mahdollistaa monien palveluiden toteuttamisen etänä. Etäratkaisujen avulla esimerkiksi luonto on kaikkien saavutettavissa. Luonto tarjoaa suomalaisille monipuolisen toimintaympäristön ympäri vuoden, ja viime aikoina ihmisillä on ollut tarve saada uudelleen yhteys luontoon. Luonnon vaikutukset ihmisen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen ovat tutkittuja ja tunnustetaan sosiaali- ja terveysalalla. Hyvinvointivaikutukset ja luonnon helppo saavutettavuus ovat peruste luontointerventioiden käytölle.

Opinnäytetyössä kartoitettiin kyselytutkimuksen avulla luontolähtöisten menetelmien käyttöä etätoteutuksella Suomessa sekä toiminnassa käytettäviä etäratkaisuja. Lisäksi selvitettiin vastaajien mielipiteitä etäratkaisujen hyödyistä ja haasteista luontolähtöisessä toiminnassa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin toimintaterapian CMOP-E-mallia, Green Care -viitekehystä sekä etäkuntoutusta koskevia julkaisuja koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Kyselytutkimuksen vastaajista (n=22) puolet käyttivät luontolähtöisessä toiminnassaan etäratkaisuja. Kuivat toimintamenetelmät olivat suurelta osin samoja kuin kasvokkain tapahtuvassa toiminnassa. Etäratkaisuissa korostuivat reaaliaikaiset menetelmät, kuten videopuhelut. Etäratkaisujen koettiin lisäävän palveluiden joustavuutta ja saavutettavuutta, mutta tekniset ongelmat ja asiakkaan kielteinen asenne koettiin suurimpina haasteina. Opinnäytetyössä todettiin, että etäratkaisut soveltuvat luontolähtöiseen toimintaan ja luontokokemuksen saavuttaminen etänä on mahdollista. Aihe vaatii lisätutkimusta, joka voitaisiin kohdentaa luontolähtöistä toimintaa etänä toteuttaville toimijoille. Näin saataisiin tarkempaa kuvaa sekä käytetyistä etäratkaisuista että interventiomenetelmistä luonnossa.

Avainsanat (asiasanat)

CMOP-E, Green Care, etäkuntoutus, kyselytutkimus, luontolähtöisyys

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Heimonen, Sara & Renko, Sari

Nature in telehealth. Survey on the use of telehealth in nature-based methods.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2021, 38 pages.

Health and welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

As a result of COVID-19, telehealth solutions became rapidly an important part of rehabilitation, although they have somewhat been used before. Everyday technology enables implementing different kinds of services remotely. With remote solutions nature is accessible for all people. Nature provides a versatile occupational environment year-round for Finns, and lately people have had a need to re-connect with nature. Nature's effects on promoting and maintaining well-being and health have been studied and recognised in social and healthcare. These effects and easy access to nature are a justification to use nature-based interventions.

The purpose of this study was to gather information about how nature-based interventions and telehealth solutions are combined in Finland. The benefits and challenges in using remote solutions with nature-based interventions were also surveyed. Occupational therapy model CMOP-E, Green Care -framework and publications about telerehabilitation were used in the bachelor's thesis process.

Half of the respondents (n=22) used remote solutions in their nature-based services. The interventions they used were mainly the same as in face-to-face services. Synchronous methods, such as videocalls, were most commonly used. Remote solutions added flexibility and accessibility to services but technical problems and clients' negative attitude towards telehealth were seen as biggest challenges. Conclusion is that remote solutions are suitable for nature-based activities. It is also possible to achieve nature experience remotely. Further research is needed so that more accurate picture of used technical solutions and nature interventions is gained. Research could be targeted to those who actually use remote solutions in their nature-based services.

Keywords/tags (subjects)

CMOP-E, Green Care, nature-based, telehealth, telerehabilitation, survey

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Luonnosta hyvinvointia.....	4
2.1	Green Care viitekehyksenä.....	5
2.2	Green Caren toimintamuodot.....	6
2.3	Green Care toimintaterapiassa	7
3	Toiminnan kautta terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen	7
4	Etäkuntoutus	10
4.1	Etäkuntoutuksen menetelmät	10
4.2	Etäkuntoutuksen välineet	11
4.3	Etäkuntoutuksen soveltuvuus.....	12
5	Tutkimuksen toteuttaminen	12
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	12
5.2	Tutkimusmenetelmä	13
5.3	Aineiston hankinta	13
5.4	Kohderyhmä.....	14
5.5	Aineiston analysointi	14
6	Tutkimustulokset.....	16
6.1	Luontolähtöisten menetelmien käyttö etätoteutuksella.....	17
6.2	Etäratkaisut toteutuksessa.....	19
6.3	Etäratkaisujen hyödyt ja haasteet.....	21
7	Johtopäätökset.....	24
8	Pohdinta.....	24
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	25
8.2	Tulosten tarkastelua teorian näkökulmasta	26
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	27
	Lähteet	28
	Liitteet	31
	Liite 1. Saatekirje	31
	Liite 2. Kyselylomake	32
	Liite 3. Vinkkilista.....	38

Kuviot

Kuvio 1. Luontoon perustuvat toimintamuodot (Luke, THL & GCF ry 2018, 5)	6
Kuvio 2. CMOP-E:n elementit mukaillen Townsend & Polatajko (2013, 23)	8
Kuvio 3. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä koulutuksia	16
Kuvio 4. Luontolähtöiset menetelmät etätoteutuksella	17
Kuvio 5. Vastaajien käyttämät etäratkaisut	20
Kuvio 6. Vastaajien syyt olla käyttämättä etäratkaisuja	21
Kuvio 7. Etäratkaisujen käytön hyödyt	22
Kuvio 8. Etäratkaisujen käytön haasteet	23

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä.....	15
--	----

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aihe lähtee mielenkiinnostamme luontolähtöisiä terapiamenetelmiä kohtaan ja niiden hyödyntämisestä toimintaterapeutin työssä. Meillä on omakohtaisia kokemuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, lisäksi olemme saaneet Green Care -opintojen myötä lisää ymmärrystä aiheesta. Luonnon hyödyntäminen on järkevää sen helpon saavutettavuuden ja kulttuurisen merkityksellisyyden kannalta. Luonto on ollut aina tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Ylen uutisten mukaan suomalaiset ovat kuitenkin etääntyneet luonnosta, vaikka mielenkiinto esimerkiksi luontolivekameroihin on kasvanut merkittävästi (Loukasmäki 2018; Kivimäki 2019). Toisaalta COVID-19 on lisännyt suomalaisten luonnossa liikkumista, luonnon arvostusta sekä kokemusta luonnon tuomista hyvinvointivaikutuksista (Sandell 2020).

Luonnolla on tutkitusti monia terveyttä ja hyvinvointia lisääviä ja ylläpitäviä vaikutuksia. Luonnon hyvinvointivaikutukset luovat pohjan luontointerventioiden toteuttamiselle, ja ovat myös yksi syy tämän opinnäytetyön aiheen valintaan. Tourula ja Rautio (2014) toteavat, että luonto itsessään lisää terveyttä välillisten vaikutusten lisäksi. Jo pelkkä luontomaiseman katselu ikkunasta laskee verenpainetta. Positiiviset vaikutukset liittyvät fyysisen terveyden lisäksi myös henkilön psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Tourula & Rautio 2014, 1926, 58.) Luontointerventioiden vaikuttavuutta on tutkittu erityisesti liittyen psyykkiseen hyvinvointiin. Tästä esimerkkinä on Trøstrupin, Christiansenin, Stølenin, Nielsenin ja Stelterin (2019, 1701) tutkimus, jossa he toteavat luontoperustaisten interventioiden hyödyn somaattisesti sairaiden henkilöiden psyykkiseen hyvinvointiin merkittäväksi. Bowler, Buyung-Ali, Knight ja Pullin (2010) osoittavat puolestaan, että luontoympäristöllä on hyvinvointia lisääviä vaikutuksia esimerkiksi stressistä palautumisessa, mutta vaikutukset eivät ole yksiselitteisiä. Heidän mukaansa luontoympäristö voi pikemminkin edistää terveellisempien valintojen tekemistä. (Bowler ym. 2010, 8–9.) Myös Trøstrup ja muut (2019, 1702) toteavat, että mikäli interventioissa on samanaikaisesti harrastettu liikuntaa, on vaikeaa erottaa luonnon osuutta liikunnan tuomista hyvinvointivaikutuksista.

Vaikka kiistatonta näyttöä tehokkaiden luontointerventioiden käytöstä ei vielä olekaan, niin tutkimusnäyttö luonnon hyvinvointivaikutuksista on kuitenkin sen verran riittävää, että luonnon hyödyntämistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ei kannata sivuuttaa. Näytön vahvuudesta kertoo esimerkiksi se, että Sipoon terveystieteiden keskuksessa on määrätty potilaille metsäretkiä muun

hoidon tueksi (ks. Arjanne 2018), ja tietoa tällaisesta toiminnasta on löydettävissä myös esimerkiksi Yhdysvalloista (ks. esim. Kondo, Oyekanmi, Gibson, South, Bocarro & Hipp 2020) ja Isosta-Britanniasta (ks. esim. Nutt 2020; Green social prescribing n.d.).

Arkipäivän teknologia mahdollistaa monien luontolähtöisten menetelmien saavutettavuuden niiden asiakasryhmien kohdalla, joilla luontoon pääseminen on muuten mahdotonta. Tästä esimerkkinä on Pelkosenniemen Kilpiaavalle asennettu livekamera, jonka lähetys saavuttaa Pelkosenniemen terveyskeskuksen ja palvelukoti Onnelan lisäksi katsojia ympäri maailman (Asiala n.d.). Suomessa terapiapalveluista iso osa siirtyi etänä toteutettavaksi hyvin nopealla aikataululla COVID-19:ta myötä, vaikka etäratkaisut kuntoutuksessa ja terapiassa ovat olleet yleisiä maailmalla jo aiemmin (Väisänen, Ranta & Vänskä 2020). Toimintaterapian toteuttaminen luontoa hyödyntäen saattaa tulevaisuudessa sisältää etäratkaisujen käyttöä. Kahilaniemen (2019) mukaan etäkuntoutuksen yhdistäminen luontoelementteihin esim. virtuaalisten metsäkävelyiden avulla voi olla osallisuutta ja mielihyvää tuova kokemus asiakkaalle. Ammattilaisten tekemien ratkaisujen avulla kaikkien ihmisten oikeus luontokokemuksiin mahdollistuu. (Kahilaniemi 2019, 53, 55.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kyselytutkimuksen avulla kartoittaa, kuinka luontolähtöisiä menetelmiä hyödynnetään etänä toteutettavissa palveluissa eri toimijoiden keskuudessa. Etämenetelmien käyttäminen luontolähtöisessä toiminnassa on aiheena tuore, joten siitä ei ole löydettävissä tutkimustietoa. Opinnäytetyön punaisena lankana toimii suomalainen Green Care -viitekehys, lisäksi aihetta tarkastellaan etäkuntoutuksen määritelmien ja toimintaterapian toimintakeskeisen mallin avulla. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa sekä toimintaterapia- että muiden palveluiden toteuttamisessa.

2 Luonnosta hyvinvointia

Luonnon hyödyntämisestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on käytössä useita eri käsitteitä, kuten luontoperustainen (nature-based), luontolähtöinen tai luontoavusteinen (nature-assisted). Esimerkiksi luontoperustaisuudella kuvataan toimintaa, jossa hyödynnetään luontoelementtejä ja luontoympäristöä (Luke, THL & GCF ry 2018, 20). Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari ja Kirveennummi (2011, 321) käyttävät käsitettä ”luontoon perustuvat luontoavusteiset menetelmät”. Annerstedt ja Währborg (2011, 372) puolestaan kuvaavat tutkimuksessaan luontoavusteista terapiaa (nature-assisted therapy), jonka he määrittävät olevan sairauteen liittyvää kuntoutusta tai

hoitoa, johon sisällytetään luonnonmateriaalien tai -ympäristöjen käyttöä. Sekä Soini ja muut (2011, 321) että Annerstedt ja Währborg (2011, 372) käyttävät vaihtoehtoisena käsitteenä Green Carea. Käsitteiden kirjosta huolimatta käsitteen merkitys pysyy jokseenkin samana. Green Care -käsite rantautui Suomeen vasta vuonna 2006, vaikka luontolähtöisiä menetelmiä onkin käytetty Suomessa jo pitkään (Soini & Vehmasto 2014, 8).

2.1 Green Care viitekehyksenä

Sekä Green Caren eurooppalaisessa viitekehyksessä (ks. Sempik, Hine & Wilcox 2010, 11) että suomalaisessa laatutyökirjassa (ks. Luke, THL & GCF ry 2018, 4) tähdennetään, että luonto ei ole pelkkä taustaympäristö, vaan Green Care on tavoitteellista, hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen tähtäävää toimintaa. Sillä pyritään vaikuttamaan niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin (Luke, THL & GCF ry 2018, 4). Green Caren eurooppalaisessa viitekehyksessä luokittelu poikkeaa hieman suomalaisesta versiosta. Interventiot ovat samoja, mutta eurooppalaisessa versiossa jaottelu tapahtuu karkeasti luontoympäristön passiiviseen kokemiseen ja aktiiviseen vuorovaikutukseen luontoelementtien kanssa. Passiivinen kokeminen voi sisältää luontoympäristön aistimista tai jopa luonnossa liikkumista. Eläinten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen sekä luontoympäristön muokkaaminen esimerkiksi kasveja istuttamalla kuuluvat puolestaan aktiiviseen vuorovaikutukseen. (Sempik ym. 2010, 28–29.)

Suomalainen Green Care -toiminta pohjautuu luontoperustaisuuteen, kokemuksellisuuteen ja osallisuuteen. Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksella voidaan saavuttaa luonnon tarjoamat hyvinvointivaikutukset. Luontoperustaisuus on luonnon hyvinvointivaikutusten tunnistamista. Kokemuksellisuudella tarkoitetaan niin ohjattua aktiivista kuin passiivisempaa toimintaa, kuten luonnon katselua ja havainnointia. Kokemusten ja toiminnan myötä mahdollistuu osallisuus ympäröivien luontoelementtien sekä mahdollisten toiminnassa käytettävien eläinten ja muiden ihmisten kanssa. Osallisuus on siis yhteyden luomista. (Luke, THL & GCF ry 2018, 4–10.)

Green Care -toiminnassa edellytetään tavoitteellisuutta, ammatillisuutta ja vastuullisuutta. Nämä ovat ammattilaisen toimintaa ohjaavia menettelytapoja. Tavoitteet riippuvat hieman siitä, onko tuotettava palvelu luontohoivaa vai luontovoimaa, mutta toiminnan tulee kuitenkin tähdätä luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten saavuttamiseen. Ammatillisuuteen kuuluvat tuotettavan palvelun vaatima ammattiosaaminen, Green Care -toimintaan liittyvä osaaminen luonnon käytöstä

sekä asiakkaiden ohjaukseen liittyvä osaaminen. Green Care -palvelun tuottajalla on vastuu niin asiakasta, yhteiskuntaa kuin ympäristöäkin kohtaan. Toiminnalle on asetettu omat eettiset ohjeensa, jossa edelliset kohdat kuvataan tarkemmin. (Mts. 2018, 11–14.)

2.2 Green Caren toimintamuodot

Green Care -toimintamuotoja on monia ja ne voidaan jakaa asiakkaiden tarpeiden ja palveluntuottajan koulutuksen mukaan luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontovoimalla pyritään yleiseen ihmisen hyvinvointiin ja virkistytymiseen pedagogiikan tai muun tavoitteellisen toiminnan avulla, kun taas luontohoiva on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen järjestämää kuntoutussuunnitelman mukaista kuntoutusta tai terapiaa. Toiminta voi tapahtua luonnossa, puutarhassa, maatilalla tai eläinten parissa. (Luke, THL & GCF ry 2018, 4–5, 8.) Green Care -toimintaan sisältyy monia toimintamuotoja (ks. kuvio 1). Kuten kuviosta voidaan päätellä, toimintaterapeuttinen Green Care -toiminta on luontohoivaa sen terapeuttisen ja kuntouttavan työskentelytavan vuoksi.



Kuvio 1. Luontoon perustuvat toimintamuodot (Luke, THL & GCF ry 2018, 5)

2.3 Green Care toimintaterapiassa

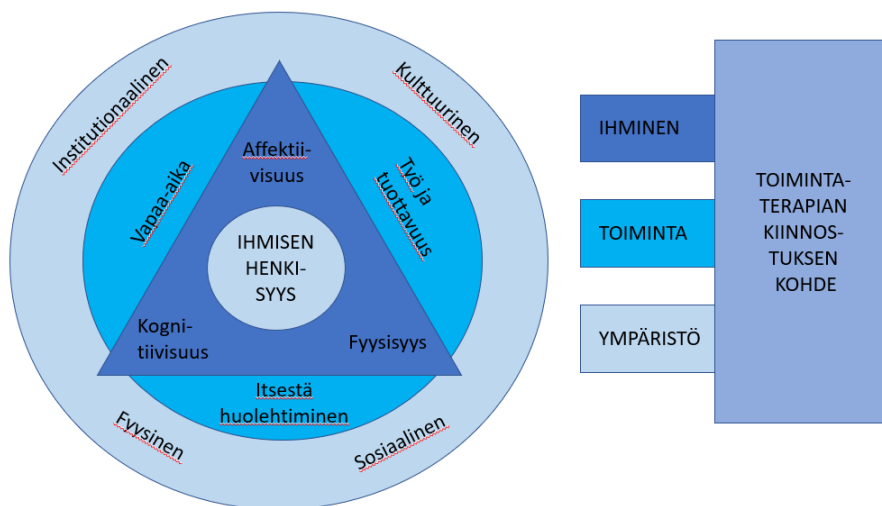
Sekä toimintaterapiassa Townsendin ja Polatajkon (2013) että Green Care -toiminnassa Sempikin ja muiden (2010) mukaan tavoitellaan oikeudenmukaisuutta, terveyttä ja hyvinvointia merkityksellisen toiminnan kautta. Molemmissa asetetaan tavoitteita yhdessä asiakkaan kanssa, pyritään kehittämään taitoja ja valmiuksia ja muokataan ympäristöä tarvittaessa. Sempik ja muut (2010) toteavat, että toimintaterapiassa voidaan yleisestikin käyttää luontoelementtejä tarkoituksena kehittää tai ylläpitää esim. motorisia taitoja tai tarjota mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle. Tavoitteet ovat aina tarkkoja ja ennalta asetettuja, kun taas Green Caressa pyritään enemmän yleisesti hyvinvoinnin mahdollistamiseen ja luontosuhteen luomiseen. (Sempik ym. 2010, 30–33, 40, 55.) Vehmasto (2019) kuvaa suomalaisen Green Care -palvelukuvauksen muuttuneen ja tarkentuneen erilaisten kehittämishankkeiden myötä. Aiemmin määritelty sosiaali- ja terveystalouden toteuttama luontohoiva on muuttunut luonnosta lisäarvoa ammentavasta kuntoutuksesta luontosuhdetta korostavaksi kuntoutukseksi, jossa palveluntuottajan osaamisella, ohjaustaidoilla ja menetelmien näyttöön perustuvuudella tuotetaan laadukasta luontohoivan palvelua. (Vehmasto 2019, 180–186.)

3 Toiminnan kautta terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen

Toimintaterapia perustuu oletukselle siitä, että ihmisellä on perustarve toimintaan ja tätä toiminnallisuuden tarvetta voidaan hyödyntää terapeuttisesti. Toiminnalla on merkityksensä kulttuurissa, mutta merkitys on aina siitä huolimatta myös yksilöllinen. (Townsend & Polatajko 2013, 20–21.) Kuten aiemmin on jo todettu, luonnon merkitys suomalaisessa kulttuurissa on merkittävä. Suomessa on totuttu hyödyntämään luonnon antimia marjastaen, sienestäen, kalastaen ja metsästäen. Luonnossa tapahtuva toiminta eri vuodenaikoina on tuonut rytmiä arkeen. Yhteiskunnallisen muutoksen myötä tämä yhteys luontoon ei kuitenkaan kuulu yhtä oleellisesti enää kaikkien suomalaisten elämään, eikä siten ole jokaiselle yhtä merkittävä. Merkityksellinen toiminta, mielenkiinnon kohteet ja sisäinen motivaatio vaikuttavat valintoihin ja toimintaan sitoutumiseen (mts. 2013, 21), ja toimintaterapian menetelmiä valittaessa nämä onkin otettava aina huomioon.

Ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutus

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement CMOP-E). Suomenkieliset käsitteet ovat Toiminnan voimaa -kirjasta (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 208–216). CMOP-E -mallissa kuvataan ihmisen, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutussuhdetta, jossa jokainen tekijä vaikuttaa toisiinsa ja tekijät yhdessä aikaansaavat toiminnallisuuden. Toiminnallisuuden lisäksi tärkeässä roolissa on toimintaan sitoutuminen ja toimintaterapeuttien työtä ohjaava asiakaslähtöinen työskentelyote. (Townsend & Polatajko 2013, 3–4; 23–24.) Henkisyys on osa kaikkia tekijöitä: se kuuluu ihmisyyteen, on ympäristön muokkaama ja antaa toiminnalle tarkoituksen (Townsend 2002, 33).



Kuvio 2. CMOP-E:n elementit mukailen Townsend & Polatajko (2013, 23)

Ihminen

CMOP-E:n mukaan ihminen koostuu henkisyydestä, toiminnallisista valmiuksista sekä sosiaalisista ja kulttuurisista kokemuksista. Kaikki valinnat perustuvat henkisyyteen, joka on motivaatiota, tah-

toa ja itseohjautuvuutta. Valmiuksiin kuuluvat fyysiseen eli tekemiseen, kognitiiviseen eli ajatte- luun sekä affektiiviseen eli tuntemiseen liittyvät suoriutumiset ihmisen toiminnassa. Nämä valmiu- det ovat yhteydessä toisiinsa, eikä mikään näistä toimi yksin. Henkilöön vaikuttavat sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset ovat tärkeitä, ja aina yksilöllisiä, ja nämä voidaan selvittää kuuntelemalla ja havainnoimalla asiakasta ja hänen kulttuurista ympäristöään. Henkisyiden huomioiminen eli asiakkaan arvostaminen, kunnioittaminen ja kuuntelu ovat toimintaterapian asiakassuhteessa tär- keitä ja täten asiakaslähtöisen työskentelyn perusta. (Townsend 2002, 41–44.)

Toiminta

Toiminnalla on terveyttä edistävä ja ylläpitävä vaikutus. Se on laajempi kokonaisuus kuin tehtävä tai yksittäinen toiminto. Toiminta jaetaan tarkoituksen mukaan itsestä huolehtimiseen, vapaa-ai- kaan ja tuottavuuteen. Henkilökohtainen kokemus ja tyytyväisyys näiden toimintakokonaisuuksien välisestä tasapainosta on mallissa tärkeässä roolissa. Toimintakokonaisuuksiin sekä niiden väliseen tasapainoon vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten kulttuuri. Mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä valintoja itselle mielekkäistä toiminnoista tuo kokemuksen siitä, että henkilö pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. (Townsend 2002, 34–38.) Suomalaisessa kulttuurissa arvostetaan vahvasti työn- tekoa ja tuottavuuteen käytettyä aikaa. Tasapainoa tavoittelemalla, kuten ajan ottaminen itselle mielekkäisiin vapaa-ajan toimintoihin, voidaan lisätä henkilön hyvinvointia. Tässä mielessä luon- nossa tapahtuva toiminta on perusteltua, mikäli se on asiakkaalle itselleen mielekästä ja tärkeää. Townsend ja Polatajko (2013, 81–82) kuvaavat toiminnallisen oikeudenmukaisuuden olevan mer- kittävässä roolissa toimintaterapiassa, sillä taito tehdä toiminnan analyysia antaa selkeän kuvan tarvittavista toimenpiteistä toiminnan mahdollistamiseksi. Etäratkaisujen avulla voidaan mahdol- listaa luontolähtöisen toiminnan saavutettavuus.

Ympäristö

Ympäristö antaa toiminnalle monia merkityksiä, määrittää sen toteutumista ja siitä suoriutumista. Ympäristö voi olla toiminnassa rajoittava tai mahdollistava tekijä. Fyysinen ympäristö käsittää kaikki luonnollisessa ja rakennetussa ympäristössä olevat elolliset ja elottomat asiat. Luonnollinen ympäristö vaikuttaa monella tavalla yksilön mahdollisuuksiin toimia eri ajankohtina. Rakennettuun ympäristöön vaikuttavat paljon institutionaaliset ja sosiokulttuuriset tekijät, kuten lait ja asenteet.

Apuvälineet, asunnonmuutostyöt ja esteettömyyden näkökulma lisäävät osallistumista. Sosiaalinen ympäristö on monikerroksinen ja ulottuu lähiverkostosta aina yhteiskunnallisiin käytäntöihin ja sääntöihin. Jokapäiväiset sosiaaliset kohtaamiset vaikuttavat ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen ja esimerkiksi siihen mitä ja kenen kanssa toimintaa tehdään. Kulttuuriseen ympäristöön kuuluvia tekijöitä ovat mm. ikä, sukupuoli, rotu, kansalaisuus, kulttuuriset odotukset, yhteisön tavat ja rituaalit. Kulttuuriset tekijät ovat läsnä päivittäisissä toiminnoissa vaikuttaen valintoihin ja mielekkyyteen. Institutionaalinen ympäristö koostuu yhteiskunnan taloudellisesta, sosiaalisesta, poliittisesta ja lainsäädöllisestä järjestelmästä. Nämä asiat liittyvät vahvasti toisiinsa sekä yhteiskunnan arvoihin ja resurssien jakautumiseen. (Townsend 2002, 44–45; Townsend & Polatajko 2013, 48–53, 237.) Townsend ja Polatajko (2013, 49–50) esittelevät useita luontoympäristössä tapahtuvia toimintoja ja niiden merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. Etänä toteutettavissa luontolähtöisissä menetelmissä näyttäytyvät fyysisen ympäristön sekä luonnollinen (esim. metsä) että rakennettu (esim. teknologia) näkökulma.

4 Etäkuntoutus

Käsitteellä etäkuntoutus tarkoitetaan erilaisten teknologisten laitteiden ja sovellusten hyödyntämistä osana kuntoutusta. Kaikki kuntoutus, myös etäkuntoutus, on tavoitteellista ja ammattilaisen ohjaamaa ja siinä on selkeä alku ja loppu. (Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka, Stenberg & Vuononvirta 2016, 11; Salminen & Hiekkala 2019a, 9.) AOTA (The American Occupational Therapy Association) määrittelee omassa ohjeistuksessaan ”Telehealth in Occupational Therapy” (2018) etäkuntoutuksen olevan arviointia, konsultointia, ennalta ehkäisevää työtä ja terapiapalveluita tieto- ja viestintäteknologiaa hyödyntäen. Suomessa etäkuntoutuksesta puhuttaessa saatetaan käyttää erilaisia termejä, kuten nettiterapia, mobiilikuntoutus tai virtuaalikuntoutus, sen mukaan millaisia teknologisia välineitä tai sovelluksia on käytössä (Salminen ym. 2016, 11). Etäkuntoutusta voidaankin Salmisen ja muiden (2016, 11) mukaan käyttää ns. sateenvarjokäsitteenä, joka kokoaa kaikki edellä mainitut elementit yhteen.

4.1 Etäkuntoutuksen menetelmät

Etäkuntoutuksen toteutus voi olla reaaliaikaista, ajasta riippumatonta tai yhdistelmä molemmista muodoista. Reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa asiakas ja palveluntuottaja ovat yhteydessä toisiinsa hyödyntäen etäteknologiaa ja sovelluksia. Esimerkiksi videopuhelun kautta voidaan ohjata ja

arvioida kuntoutujaa tai seurata reaaliaikaisesti harjoitusohjelman tekoa. Reaaliaikainen etäkuntoutus soveltuu sekä yksittäiselle kuntoutujalle että ryhmille riippuen käytössä olevasta teknologiasta. (Salminen ym. 2016, 12.)

Ajasta riippumaton menetelmä tarkoittaa asiakkaan itsenäisesti teknologian avulla toteuttamaa ammattilaisen suosittelemaa kuntoutusta. Tällaisia ovat esimerkiksi kuntoutumista tukevat verkkomateriaalit tai tietokoneharjoitusohjelmat, joita kuntoutuja omatoimisesti käyttää. Virtuaalivalmentajat, harjoittelusta muistuttavat sovellukset ja nettiterapiat luetaan myös ajasta riippumattomaan etäkuntoutukseen. (Mts. 2016, 13.)

Etäkuntoutuksessa voidaan käyttää myös ns. sekamallia, joka on yhdistelmä reaaliaikaisia ja ajasta riippumattomia menetelmiä. Yhdistetyssä etäkuntoutuksessa esimerkiksi videopuhelun jälkeen voidaan lähettää kuntoutujalle videoituja harjoituksia kotona sopivana ajankohtana toteutettavaksi. Sekamallissa voidaan etäkuntoutukseen yhdistää myös kasvokkain tapahtuvaa kuntoutusta. (Mts. 2016, 15.)

4.2 Etäkuntoutuksen välineet

Tällä hetkellä etäkuntoutuksessa käytetyimpiä välineitä ovat puhelin ja videoneuvottelu, joiden avulla mahdollistuu reaaliaikainen verbaalinen ja/tai visuaalinen vuorovaikutus asiakkaan ja palveluntuottajan välillä. Lisälaitteina saatetaan tällöin tarvita ulkoinen kamera ja mikrofoni sekä kuulokkeet, kannettavissa tietokoneissa ja mobiililaitteissa nämä yleensä ovat sisäänrakennettuina. Erilaisilla ajasta riippumattomilla menetelmillä ja välineillä, kuten sähköposti, koneelle ladattava tai verkkoympäristössä käytettävä harjoitusohjelma, video, äänite, virtuaaliympäristö ja selainpohjainen oppimisympäristö, voidaan täydentää etäkuntoutusta. (Dannbom & Heikkilä 2019, 9–12; Naamanka 2016, 29–30, 37–38.) Sekä Naamanka (2016) että Dannbom ja Heikkilä (2019) tuovat esiin palveluntuottajan vastuun asiakkaan ohjauksesta ja opastuksesta laitteiden ja ohjelmien käytössä, unohtamatta kuntoutuksen tavoitteellisuutta. Huomioitavaa on se, että aina toimivat etämenetelmät eivät vaadi pitkälle kehittyneitä digitalisaatioita ja teknologiaa.

4.3 Etäkuntoutuksen soveltuvuus

Etäkuntoutuksen soveltuvuutta pohdittaessa ja toteutettaessa on monia asioita, joita järjestävän ammattilaisen pitää ottaa huomioon, kuten asiakkaan toimintakyky ja ymmärryksen taso, läheisten mahdollisuus avustamiseen kuntoutuksessa, puutteet laitteissa tai teknisessä osaamisessa, huonot tietoliikenneyhteydet ja sopivan tilan puute. Edellä mainittuja asioita nostavat esiin myös Heiskanen, Rinne ja Salminen (2020) tutkimusblogissaan, jossa he käsittelevät COVID-19 vaikutuksia kaikkeen kuntoutukseen. Myös Salminen ym. (2016) listaavat monia tärkeitä huomioon otettavia asioita, etäkuntoutuksen mahdollisuuksia ja hyötyjä sekä ammattilaisten että asiakkaiden kannalta. Tärkeää on esimerkiksi se, että käytetyt käsitteet ovat yhtenäisiä ja käytössä olevat välineet ovat asianmukaisia. Myös sekä menetelmien käyttöön että tietoturva-asioihin tarvitaan koulutusta ja ammatillisen harkinnan käyttö on tärkeää arvioitaessa yksilöllisesti asiakkaan soveltuvuutta etäkuntoutukseen. Näiden huomioitavien seikkojen lisäksi etäkuntoutuksen tulee kuitenkin olla vaihtoehto kaikille asiakasryhmille ja kaikkiin asiakastilanteisiin. Etäkuntoutuksen hyötyinä nähdään tasa-arvoisuus ja kuntoutuspalveluiden saatavuuden lisääntyminen, kustannustehokkuus, kuntoutuksen tuominen osaksi arkea, läheisten kanssa tehtävän yhteistyön mahdollistuminen ja vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen monipuolistuminen. (Salminen ym. 2016, 205–207.) Tässä kappaleessa esitellyt asiat huomioiva ja huolellisesti suunniteltu etäkuntoutus on eettisen tarkastelun kestävä ja turvallinen vaihtoehto kuntoutuksen palveluissa.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata etänä toteutettavaa Green Care -toimintaa Suomessa. Tarkoituksena on kyselytutkimuksen avulla kartoittaa, toteutetaanko luontolähtöisiä menetelmiä etänä, ja jos toteutetaan, kuinka toimijat hyödyntävät luontoa etänä toteutettavissa palveluissaan. Lisäksi pyrkimyksenä on tuoda tietoa luontolähtöisten etämenetelmien käytöstä saavutettavuuden, toimintaan sitoutumisen ja tavoitteiden saavuttamisen näkökulmat huomioiden. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suunnitellussa luontoelementtien mukaan ottamista etätoimintaterapiaan.

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä luontolähtöisiä menetelmiä käytetään etätoteutuksella Suomessa?
- Millaisia etäratkaisuja toteutuksessa hyödynnetään?
- Millaisia hyötyjä ja haasteita etäratkaisuilla on luontolähtöisessä toiminnassa saavutettavuuteen, asiakkaan toimintaan sitoutumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen liittyen?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön ote on kartoittava, ja sen avulla pyritään löytämään uutta näkökulmaa aiheeseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 138–139). Tiedonhankintaa aiheesta tehtiin hyödyntäen kirjaston tietokantoja ja internetin hakukoneita, mutta luontolähtöisten menetelmien ja etätoteutuksen yhdistäviä tutkimuksia ei löydetty. Opinnäytetyössä hyödynnetään sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä, sillä kysely sisälsi sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ilmiön kuvaamiseen eikä niinkään yleistämiseen tilastollisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Vehkalahden (2019, 13) mukaan laadullisia ja määrällisiä menetelmiä voidaan käyttää yhdessä, sillä analyysivaiheessa sanallisten vastausten tulkitseminen voi olla mielekkäämpää laadullisilla menetelmillä, mutta tulosten esittämisessä voidaan hyödyntää myös määrällisiä keinoja. Opinnäytetyön yhteys työelämään on löytää konkreettisia keinoja luontolähtöisyyden toteuttamiseen etämenetelmin toimintaterapeutin työssä.

5.3 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön aineisto hankittiin kyselyn avulla. Hirsjärvi ja muut (2014) kertovat kyselystä, että siinä hyödynnetään lomaketta, jonka avulla asiat kysytään jokaiselta vastaajalta samalla tavalla. Tieto verkossa toteutuvasta kyselystä saavuttaa suuren joukon nopeasti, joka mahdollistaa aineiston vaivattoman keruun. Kyselyssä voidaan kysyä monia asioita samalla kertaa. Kyselyn haittoina voi olla vastaajakato, väärinymmärrys tai vastaajien huolimattomuus. (Hirsjärvi ym. 2014, 193–196.) Teoria ohjasi kyselyn tekoa, sillä siinä hyödynnettiin etäkuntoutusta koskevia teoksia (ks. mm. Salminen & Hiekkala 2019b) ja Green Care -laatutyökirjaa (ks. Luke, THL & GCF ry 2018). Toimintaterapian näkökulman toi Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E (ks.

mm. Townsend & Polatajko 2013). Kysely (ks. liite 2) tehtiin Webropol-palvelussa ja jaoteltiin näiden teemojen mukaan eri sivuille. Tärkeimmät käsitteet oli avattu laajemmin kyselyn alussa ja lisäksi jokaisella sivulla oli teemaan liittyvä pohjustus. Webropol valikoitui opinnäytetyön aineistonhankinnan menetelmäksi tiedon nopean keruun ja suuren vastaajajoukon tavoittamisen vuoksi sähköisiä kanavia hyödyntäen. Aineisto tallennettiin sekä Webropoliin että OneDrive-pilvipalveluun, jotka molemmat ovat salasanasuojattuja ja opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisessa käytössä.

Vastauksia kertyi kahden viikon aikana yhteensä 19, joista yksi vastaaja karsiutui pois, sillä kohderyhmälle asetetut kriteerit eivät täyttyneet. Kyselyn analysointivaiheessa todettiin, että otos ei ole kattava, joten kysely avattiin uudelleen ja nostettiin esille sosiaalisessa mediassa. Uusintakierros toi neljä uutta vastausta, joten aineiston lopullinen koko oli 22. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan sekä Bertaux (1982) että Eskola ja Suoranta (2014) kertovat, että jo 15 vastausta voi tuottaa kylläntymisen laadullisessa tutkimuksessa, mutta opinnäytetyössä aineiston koolla ei ole suurta merkitystä. Kylläntymisellä eli saturaatiolla tarkoitetaan sitä, ettei aineistosta enää tule esille uutta tietoa vaan se alkaa toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98–100.)

5.4 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat luontolähtöisiä menetelmiä toteuttavat toimijat Suomessa. Tutkimusta ei rajattu pelkästään toimintaterapeuteille, sillä samaa toimintaa voidaan toteuttaa ja tarkastella eri näkökulmista. Tutkimus osoitettiin kaikille luontolähtöisiä menetelmiä toteuttaville palveluntuottajille, sillä toiminta ei vaadi erillisiä Green Care -opintoja. Kyselylinkki lähetettiin sähköpostina Green Care Finland ry:lle, joka jakoi sen omalla Facebook-sivullaan ja josta ryhmän jäsenet jakoivat sitä eteenpäin. Lisäksi linkki jaettiin Toinet-sähköpostilistan avulla ja JAMK Toimintaterapeutit Facebook-ryhmässä. Näillä valinnoilla pyrittiin varmistamaan se, että vastaajat tietävät aiheesta ja heillä on siitä kokemusta. Tämä tiedonantajien tarkoituksenmukainen valinta on Tuomen ja Sarajärven (2018, 98) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tärkeää.

5.5 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin tarkoituksena on muokata tutkimuksesta saatu laajempi kokonaisuus yhtenäiseen sanalliseen muotoon, josta johtopäätösten tekeminen on helppoa ja esittäminen selkeää

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Aineistoa voidaan analysoida määrällisesti hyödyntämällä tilastotieteen menetelmiä kuvaamalla esimerkiksi aineistoa lukumäärien ja prosenttien avulla (Kananen 2014, 42; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Osa kysymyksistä analysoitiin hyödyntämällä Webropol-palvelun raportointityökaluja, jolloin saatiin valmiita vastausmääriä. Avoimet vastaukset analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, jolloin Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaisesti aineistoa lähestytään ensin sen omilla ehdoilla ja analyysin edetessä sovitetaan se teoriaan. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineisto voidaan analysoida aluksi aineistolähtöisesti siten, että alkuperäisilmaukset muodostetaan alateemoiksi huomioimatta vielä lainkaan taustateoriaa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ensin pelkistetään eli redusoidaan, sitten ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi muodostetaan teoreettiset käsitteet eli abstrahoidaan. Käsitteitä eli teemoja luodessa teoriaohjaava sisällönanalyysi poikkeaa aineistolähtöisestä. Alateemojen luokittelussa yläteemoiksi hyödynnetään teoriaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123, 132–133.) Aineistoa tarkasteltiin Green Care -viitekehyksen avulla, joka tarjosi teorian yläteemojen luomiseen. Kyselystä saadut alkuperäiset vastaukset siirrettiin Excel-taulukkoon ja muokattiin tiiviimpään muotoon ensin pelkistetyiksi ilmauksiksi, sitten alateemoiksi ja viimein yläteemoiksi (ks. taulukko 1). Osa vastaajista oli käyttänyt kerronnassaan jo valmiiksi hyvin tiivistä muotoa, joten kaikkia vastauksia ei tarvinnut pelkistää.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

Vas- taaja	Alkuperäinen sitaatti	Pelkistetyt ilmaukset	Alateema
2	Asiakas liikkuu omalla pihalla/metsässä ja vanhempi pitää puhelinta, jotta terapeutti näkee asiakkaan ja asiakas terapeutin. Vanhemman rooli korostuu toiminnassa koska asiakas ei aina kuule terapeuttia, joten vanhempi toistaa terapeutin sanoja. Toimintoina keinuminen, tasapainoilu, metsäaarteiden etsintää jne.	Liikkuminen pihalla/metsässä, motoriset harjoitteet, metsässä leikkiminen	Luontoliikunta, sensomotoriset harjoitukset luontoympäristössä, luontoelementtien hyödyntäminen

6 Tutkimustulokset

Tutkimusaineiston eli kyselyn vastaajamäärä oli 23. Yhden vastaajan karsiutuessa vastaajien kokonaismäärä oli 22. 11 vastaajaa kertoi omaavansa sosiaali- ja terveysalan koulutuksen ja kuusi vastasi koulutuksen olevan muu. Vastaajista viidellä oli sekä sosiaali- ja terveysalan että muu koulutus. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin kohdentuvista koulutuksista pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon. Kuusi kertoi, ettei ollut käynyt mitään koulutuksia aiheeseen liittyen, 10 oli käynyt lyhyempiä kursseja samoin kuin korkea-asteen (AMK, YAMK, YO) koulutuksia oli käynyt 10. Toiseen asteen koulutuksia oli käynyt kolme vastaajaa. Vastaajat saivat lisäksi kertoa avoimessa tekstikentässä itselleen tärkeimpiä koulutuksia aiheeseen liittyen. Vastaukset pelkistettiin ja muokattiin sanapilveksi (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä koulutuksia

Vastaajilta kartoitettiin myös heidän tarjoamaansa palvelua. Palvelut oli jaoteltu kyselyyn luontovoimaksi ja luontohoivaksi kuviossa 1 näkyvien toimintamuotojen mukaan. Sekä luontohoivan että luontovoiman palveluita kertoi toteuttavansa 10 vastaajaa. Ainoastaan luontovoimaa toteutti kolme ja luontohoivaa neljä vastaajaa. Vastaajista viisi ei valinnut kumpaakaan vaihtoehtoa. Näistä yksi vastaaja kuvasi toteuttavansa toimintaterapeutin työssään luontolähtöisiä menetelmiä etänä ja yksi kertoi, ettei asiakkaita ollut tällä hetkellä. Kolme ei kertonut syytä, miksei valinnut kumpaakaan vaihtoehtoa. Luontovoiman palveluista yleisimpänä vastausten perusteella näyttäytyi tavoitteellinen luontoavusteinen toiminta (8 vastaajaa) ja luontohoivassa luonnon kuntouttava käyttö (9

vastaajaa). Muut palvelumuodot jakautuivat siten, että niitä kertoi tarjoavansa muutamat vastaajat.

6.1 Luontolähtöisten menetelmien käyttö etätoteutuksella

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien käyttämiä luontolähtöisiä menetelmiä, joissa hyödynnettiin etäratkaisuja. 10 vastaajaa kirjoitti esimerkkejä toiminnastaan. Samalta vastaajalta saatettiin saada useampi menetelmä tuloksiin. Vastaajista yksi oli kirjoittanut vastauksensa eri kohtaan, josta tieto poimittiin analyysiin mukaan. Lisäksi yksi vastaaja oli kuvannut toisen palveluntuottajan toimintaa, joka huomioitiin vastauksissa. Avoimet vastaukset muodostettiin alateemoista yläteemoiksi Green Care -peruselementtien mukaan luontoperustaisuuteen (luonto), kokemuksellisuuteen (toiminta) ja osallisuuteen (yhteisö) (ks. Luke, THL & GCF ry 2018, 9–10). Kuviossa 4 on näkyvissä elementit ja vastausten määrät.

Luontoperustaisuus (luonto)	Kokemuksellisuus (toiminta)	Osallisuus (yhteisö)
<ul style="list-style-type: none"> • Luontosuhde (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoliikunta (4) • Luontoelementtien hyödyntäminen (4) • Sensomotoriset harjoitukset luontoympäristössä (3) • Luontoelementteihin tutustuminen (2) • Läsnäoloharjoitukset (2) • Tunne- ja vuorovaikutusharjoitukset (2) • Eläinavusteisuus (1) • Maatilavierailu (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätoiminta (1) • Vertaistuki (1)

Kuvio 4. Luontolähtöiset menetelmät etätoteutuksella

Luontoperustaisuus (luonto)

Luontoperustaisuuden menetelminä esille nousi luontosuhteen muodostaminen. Vastaajat kuvasivat menetelmiksi mm. luonnosta voimaantumisen harjoitteiden avulla ja luontokasvatuksen toteuttamisen. Lisäksi luontokokemuksen reflektoinnilla toiminnan jälkeen autettiin asiakasta luomaan luontosuhdetta. Luontoperustaisuus ja siihen liittyvä luonnon hyvinvointivaikutusten tunnistaminen sekä hyödyntäminen ovat Green Caren yksi peruselementeistä. Salonen (2020) luokittelee luontosuhteen luomisen passiiviseksi kokemukseksi, joka joidenkin käsityksen mukaan ei ole varsinaista Green Care -toimintaa. Taustalla oleva ekopsykologinen näkökulma antaa kuitenkin ymmärryksen luontokokemuksen kokonaisvaltaisuudesta. Kun henkilö tunnistaa esimerkiksi mieli-paikkansa hyvinvointivaikutukset itsessään, luo hän yhteyden ympäristöönsä ja siten kokee yhteenkuuluvuutta siihen. (Salonen 2020, 25.) Tämä yhteenkuuluvuuden tunne luo linkin Green Caren kolmanteen peruselementtiin, osallisuuteen.

Kokemuksellisuus (toiminta)

Kokemuksellisuuteen liittyviä menetelmiä nousi vastauksissa esille enemmän, ja vastaajat kuvasivat kekseliäitä ratkaisuja toiminnan toteuttamisesta etänä esimerkiksi erilaisten videopuheluiden avulla. Luontoliikuntaan kuuluivat liikkuminen erilaisissa luontokohteissa tai asiakkaan omalla pihalla sekä ulkoiluun kannustaminen. Luontoliikunnasta päätettiin erotella motoriset harjoittelut, kuten tasapainoilu, jotka liitettiin osaksi sensomotorisia harjoitteita. Vastaajat kertoivat hyödyntävänsä luonnon aistimisessa useampia aistikanavia kosketellen eri materiaaleja, haistellen, katsellen ja linnun ääniä kuunnellen. Luontoelementtejä hyödynnettiin keräämällä tarvikkeita luonnosta tehden niistä taidetta, etsimällä metsästä aarteita sekä toteuttamalla rastitehtäviä luontoympäristössä. Metsäympäristö saattoi toimia myös seikkailuradan näyttämönä. Eräs vastaaja kuvasi lähettävänsä asiakkaalle postissa kasvin siemeniä sekä kasvatusohjeet. Luontoelementteihin tutustumisesta nostettiin esille erityisesti kasveihin tutustumisen ja niiden tunnistamisen, mutta myös lintuja tunnistettiin esimerkiksi linnunlaulun perusteella. Luonnon kautta tutkiskeltiin omia tunteuksia ja harjoiteltiin myös sosiaalisia taitoja vuorovaikutuksen avulla. Luonnossa rentoutumista ja läsnäoloharjoitteiden käyttämistä kuvattiin vastauksissa. Nämä passiiviset harjoitteet voisi ajatella kuuluvan myös luontoperustaisuuden menetelmiksi aiemmin kuvatun kokonaisvaltaisen luontokokemuksen ajatuksen perusteella. Tässä opinnäytetyössä tehtiin valinta sijoittaa nämä osaksi

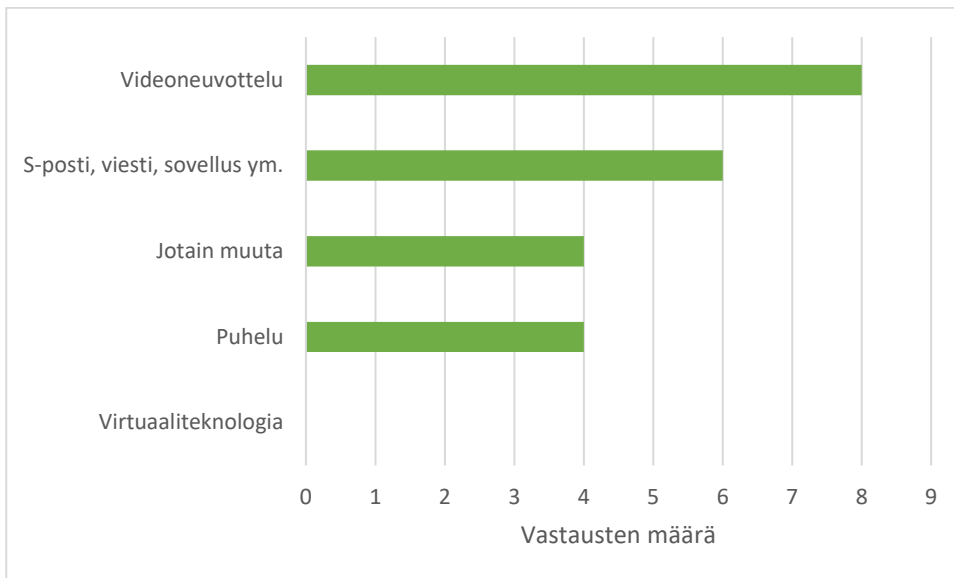
kokemuksellisuutta, sillä luontoympäristön havainnointi ja rauhoittuminen luokitellaan Green Caren myös toiminnaksi (Luke, THL & GCF ry 2018, 9). Eläinavusteisessa toiminnassa hyödynnettiin eläinten koulutusta asiakkaan kuvatessa oman koiransa kouluttamista sekä eläimen tunnetilojen valokuvaamista. Virtuaalisen maatilavierailun avulla tarjottiin virkistys hetki keskelle työpäivää. Osa kyselyssä ilmi tulleista toimintatavoista hyödynsi luontoympäristöä, mutta luonto ei ollut toiminnan pääasiallinen kohde.

Osallisuus (yhteisö)

Ryhmä- ja vertaistukitoiminta irrotettiin toiminnasta erilliseksi ja sijoitettiin osallisuuden teeman alle. Osallisuuteen liitetään kuulluksi tuleminen ja omien voimavarojen löytäminen, joka syntyy yhdessä tekemällä ja kokemalla (Luke, THL & GCF ry 2018, 10). Kyselyssä mainittu ryhmätoiminta tapahtui perheryhmissä ja vertaistukitoiminta oli omaishoitajille suunnattua. Kahilaniemi (2019, 53) kertoo Green Care -toiminnassa syntyvästä yhteisöllisestä hetkestä, jossa ryhmän jokainen jäsen voi valita, millä tavoin toimintaan ja sosiaaliseen hetkeen osallistuu. Yhteisöllisten hetkien tärkeys näyttäytyy erityisen tärkeänä tänä aikana, kun ihmiset joutuvat eristäytymään normaalista sosiaalisesta piiristään.

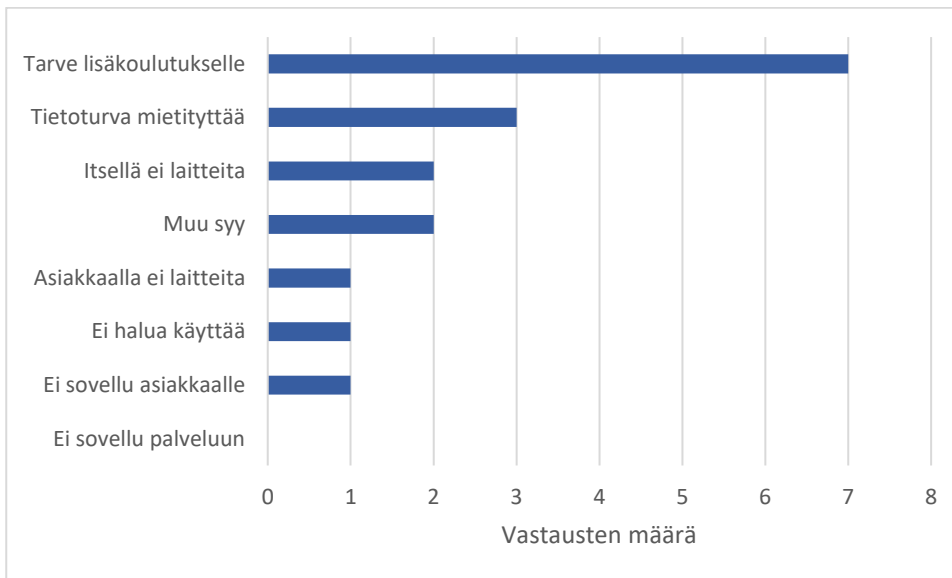
6.2 Etäratkaisut toteutuksessa

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajien toiminnassaan käyttämiä etäratkaisuja valmiiden vaihtoehtojen avulla. Vastaajista 11 kertoi käyttävänsä etäratkaisuja Green Care -palveluiden tuottamisessa. Kuvio 5 havainnollistaa vastaajien käyttämiä ratkaisuja, vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon. Yleisimmin käytetyksi ratkaisuksi vastaajien keskuudessa nousivat reaaliaikaiset menetelmät, kuten asiakkaan ohjaaminen videopuhelun (8/11 vastaajaa) tai puhelimen välityksellä (4/11 vastaajaa). Ajasta riippumattomista menetelmistä kirjallisten ohjeiden lähettäminen sähköpostitse tai tekstiviestin avulla olivat myös useamman vastaajan hyödyntämiä etäratkaisuja (6/11 vastaajaa). Jotain muuta vaihtoehdon alle vastaajat olivat kuvanneet Facebookin kautta tapahtuvaa valmennusta, etätoteutuksessa erilaisten tallenteiden käyttöä ja asiakkaan toiminnastaan palveluntuottajalle lähettämiä kuvia ja videoita. Muualla kyselyssä yksi vastaaja kertoo käyttävänsä luontokuvia ja -videoita etänä tapahtuvassa toiminnassa. Vastaajista yhdeksän kertoi käyttävänsä videoita, kuvia ja äänitallenteita kasvokkain tapahtuvassa toiminnassa. Kyselyssä oli asiavirhe, sillä siinä ei ollut tarkoituksena kartoittaa kasvokkain tapahtuvaa toimintaa.



Kuvio 5. Vastaajien käyttämät etäratkaisut

Etäratkaisuja toiminnassaan ei käyttänyt 11 vastaajaa ja valmiiden vaihtoehtojen avulla kartoitettiin myös mahdollisia syitä tähän. Kuviossa 6 kuvataan vastausten jakautumista vaihtoehtojen kesken, vastausten määrää ei rajoitettu. Vastausten joukosta nousi selkeästi esiin tarve lisäkoulutukselle (7/11 vastaajaa). Etäkuntoutuksen suosituksissa Salminen ja muut (2016, 205) painottavat koulutuksen tärkeyttä etämenetelmien ja laitteiden käyttöön edellytyksenä onnistuneelle etäkuntoutukselle. Naamanka (2016, 42) nostaa puolestaan esiin tietoturvallisuuden näkökulman ja palveluntuottajan vastuun asiakastietosuojasta, ja vastaajien joukossa huoli tietoturvallisuudesta (3/11 vastaajaa) nimettiin yhdeksi syyksi olla käyttämättä etäratkaisuja. Asianmukaisten laitteiden puute, joko palveluntuottajalta itseltään (2/11 vastaajaa) tai asiakkaalta (1/11 vastaajaa), nimettiin myös syyksi olla käyttämättä etäratkaisuja. Muu syy -vaihtoehto oli valittu kahden vastaajan toimesta, jotka ilmaisivat kiinnostusta etäratkaisujen käyttöön. Toinen vastaajista nimesi syyksi asiakkaiden puutteen ja toinen ei ollut vielä toteuttanut toimintaa etänä.



Kuvio 6. Vastaajien syyt olla käyttämättä etäratkaisuja

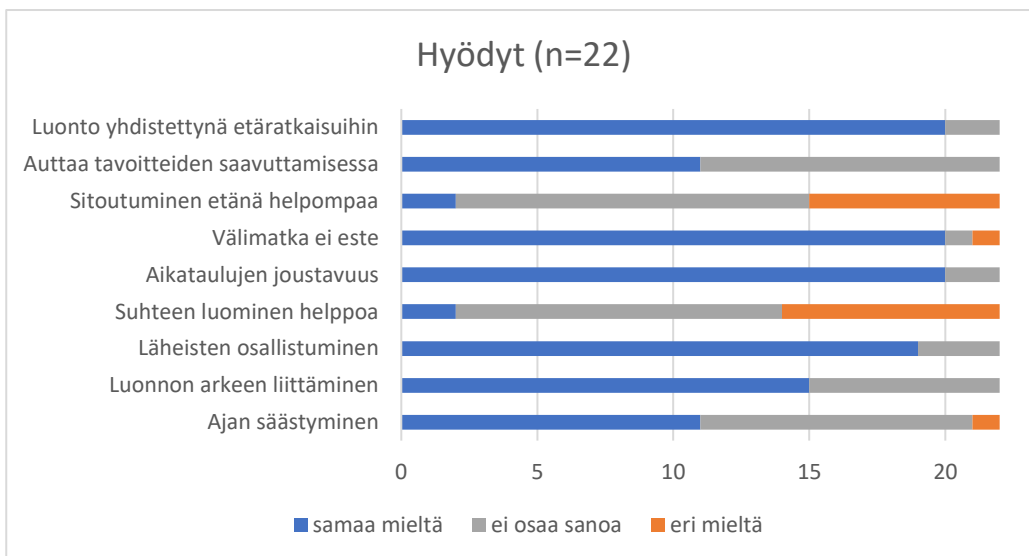
6.3 Etäratkaisujen hyödyt ja haasteet

Etätoteutuksen hyötyjä ja haasteita tutkittiin asteikkokysymyksen avulla, jossa vastaajat ($n=22$) valitsivat väittämään mielestään parhaimman vastauksen (samaa mieltä, en osaa sanoa, eri mieltä). Väittämät ja niiden luokittelu hyötyihin ja haasteisiin perustui Kelan julkaisuihin Etäkuntoutus (Salminen ym. 2016) sekä Kokemuksia etäkuntoutuksesta (Salminen & Hiekkala 2019ab). Luonnon yhdistämistä etäratkaisuihin ei varsinaisesti löytynyt kirjallisuudesta, mutta sitä voidaan tarkastella esim. ympäristön näkökulmasta.

Hyödyt

Mielipiteitä etäratkaisujen hyödyistä kuvataan kuviossa 7. Vastausten perusteella etäratkaisut soveltuvat luontolähtöisten menetelmien käyttöön hyvin, sillä vastaajista 20 oli väitteen kanssa samaa mieltä ja loput eivät osanneet sanoa mielipidettään. Vastaajat kokivat selkeästi etäratkaisujen hyötyinä luontolähtöisessä toiminnassaan läheisten mahdollisuuden osallistua, aikataulujen joustavuuden sekä sen, että palveluntuottajan ja asiakkaan välimatkalla ei ole merkitystä. Salminen ja Hiekkala (2019b, 289–290) perustelevat edellä mainitut asiat muutamiksi syiksi etämenetelmien

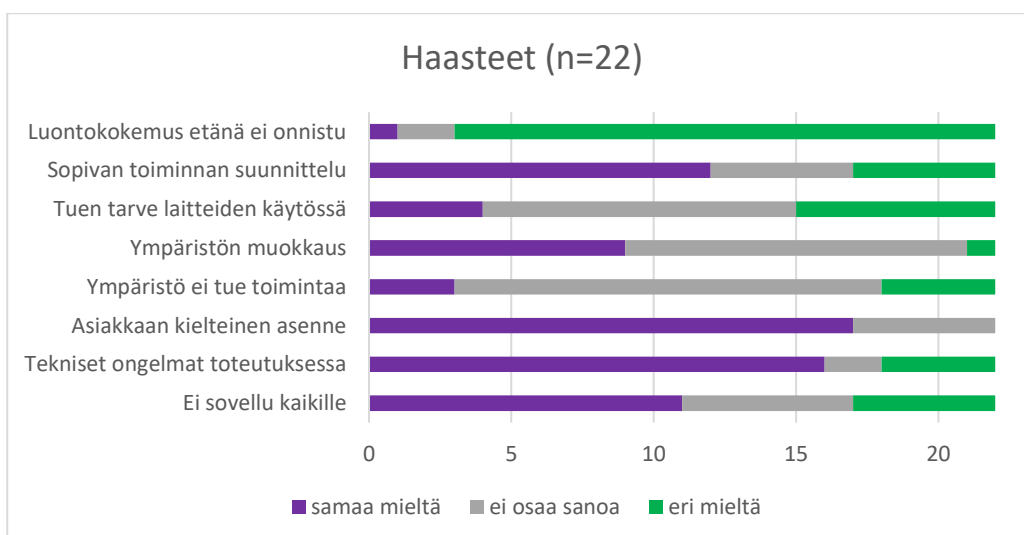
valinnalle. Luontoelementtien tuominen osaksi asiakkaan arkea koettiin kyselyssä pääasiassa helpoksi, ja esimerkiksi lopuksi avoimessa vastauksessa eräs vastaaja koki suositeltavana näiden elementtien tuomisen sellaisille asiakkaille, jotka eivät luontoon muuten pääse. Etäkuntoutushankkeista saatujen kokemusten perusteella tavoitteet saavutetaan pääasiassa vähintään yhtä hyvin kuin kasvokkain. Ajan säästymiseen liittyen todetaan toisaalta, että esimerkiksi välimatkojen kulkeamiseen käytetty aika vähenee mutta etäteknologian käyttöönotto varsinkin alussa on aikaa vievää. (Mts. 2019b, 289.) Etäratkaisujen positiivinen vaikutus tavoitteiden saavuttamisessa koetaan mahdolliseksi, vastauksista sen sijaan ei selkeästi erotu ajan säästyminen. Vähiten hyötyinä koettiin vastausten perusteella asiakassuhteen luomisen ja asiakkaan toimintaan sitoutumisen helppous. Nämä näyttäytyivät tuloksissa selkeästi asioina, joista vastaajat olivat eri mieltä. Myös etäkuntoutukseen liittyvissä julkaisuissa kokemukset näistä ovat olleet hieman ristiriitaisia. Sitoutumiseen voi vaikuttaa asiakkaan fyysiset, psyykkiset tai taloudelliset resurssit ja etätoteutuksella voidaan ratkaista näitä haasteita. Joissakin tilanteissa asiakassuhteen luominen voi ainakin alkuun olla etänä helpompaa ja vähentää jännitystä, toisaalta taas ammattilaiset suosittelevat alkuun kasvokkain tapaamista. (Mts. 2019b, 280–291.)



Kuvio 7. Etäratkaisujen käytön hyödyt

Haasteet

Vastaajien ajatuksia etäratkaisujen käytön haasteista esitellään kuviossa 8. Suurimpina haasteina vastaajien keskuudessa nähtiin asiakkaan kielteinen asenne etäratkaisujen käyttöön ja toteutuksessa ilmenevät mahdolliset tekniset ongelmat. Asiakkaan tuen tarvetta laitteiden käytössä ei kuitenkaan pidetty kovin suurena ongelmana. Salminen ja Hiekkala (2019b) eivät pidä kielteistä asennetta ratkaisevana tekijänä etäkuntoutuksen onnistumisessa, sillä avun saaminen tai palvelun kokeileminen voi muuttaa asiakkaan asennetta. Huolellisella suunnittelulla, oikeilla valinnoilla sekä teknisten laitteiden ja yhteyksien testauksella voidaan merkittävästi vähentää teknisiä ongelmia. (Salminen & Hiekkala 2019b, 289–292.) Noin puolet vastaajista koki, että sopivan toiminnan suunnittelu on vaativampaa ja etäratkaisut soveltuvat vain tietyille asiakasryhmille. Etäkuntoutuksen hankkeiden perusteella kokemus on erilainen. Hankkeisiin osallistui monia eri-ikäisiä ja erilaisen toimintakyvyn omaavia henkilöitä, ja etäkuntoutus soveltui heille kaikille. (Mts. 2019b, 289.) Vastaajista 9 oli sitä mieltä, että palveluntuottaja ei pysty tekemään toiminnan kannalta tarvittavia muokkauksia asiakkaan ympäristöön etäratkaisulla ja reilu puolet vastaajista ei osannut sanoa kantaansa asiaan. Suuri osa vastaajista ei osannut sanoa, tukeeko asiakkaan ympäristö valittua toimintaa. Luontokokemuksen saavuttaminen etänä oli kyselyyn vastanneista 19 mielestä mahdollista eli toimijat eivät kokeneet sitä haasteena.



Kuvio 8. Etäratkaisujen käytön haasteet

Kyselyn lopussa tiedusteltiin vastaajien ajatuksia yleisesti aiheeseen liittyen ja siellä kerrottiin mielipiteitä sekä tarkemmin kokemuksia etätoteutuksesta. Haasteina nousi esille vaikeus havainnoida etänä esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutusten aikaansaamia kehollisia muutoksia sekä turvallisuus karkeamotorisia taitoja harjoitellessa. Etäyhteys voi tarjota useammalle mahdollisuuden luontokokemuksiin, mutta se ei vastaa täysin aitoja kokemuksia.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön perusteella ei voida tehdä vahvoja johtopäätöksiä etäratkaisujen käytön yleisyydestä luontolähtöisessä toiminnassa. Tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, että etäratkaisut soveltuvat luontolähtöiseen toimintaan ja luontokokemuksen saavuttaminen etänä on mahdollista. Vastausten perusteella etänä käytettävät luontolähtöiset toimintamenetelmät eivät poikkea juuriakaan kasvokkain toteutettavista menetelmistä. Ne kohdistuvat luontosuhteen muodostamiseen, erilaisiin toimintoihin luontoympäristössä sekä osallisuuden vahvistamiseen yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Reaaliaikaiset ja ajasta riippumattomat teknologiset ratkaisut mahdollistavat luontokokemuksen saavuttamisen. Yleisimmin luontolähtöiset toiminnat tapahtuvat videopuheluiden tai puheluiden avulla. Etäratkaisujen selkeimpiä hyötyjä ovat läheisten mahdollisuus osallistua, aikataulujen joustavuus sekä välimatkasta riippumaton toteutus. Palveluntuottajat kuvasivat suurimmiksi haasteiksi asiakkaiden kielteisen asenteen sekä tekniset ongelmat. Etäratkaisut voivat auttaa asiakkaan tavoitteiden saavuttamisessa, mutta niistä ei ole merkittävää hyötyä toimintaan sitoutumiselle. Etäratkaisujen käyttö koetaan yleisesti hyvänä lisänä palvelumuotoihin.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa etänä toteutettavia luontolähtöisiä menetelmiä ja niissä käytettyjä etäratkaisuja. Lisäksi pyrkimyksenä oli selvittää etäratkaisujen hyötyjä ja haasteita erityisesti toimintaterapian kiinnostuksen kohteiden, kuten saavutettavuuden, toimintaan sitoutumisen ja tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta. Vastaajat pitivät aihetta varsin ajankohtaisena ja etätoteutuksen mahdollisuudet luontolähtöisessä toiminnassa tulevaisuudessa tunnistettiin.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen teon jokaisessa vaiheessa tulee noudattaa rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta, joka on yksi hyvän tieteellisen käytännön keskeisistä lähtökohdista. Eettiseen pohdintaan aiheesta kuuluu tutkimuksen tarkoituksen syiden perusteellinen miettiminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–154.) Tutkimusaiheen valintaan vaikutti tekijöiden kiinnostus toteuttaa luontolähtöisiä palveluita etänä toimintaterapeutiksi valmistumisen jälkeen. Perusteluna tutkimukselle etätoteutuksesta oli luonnon helppo saavutettavuus ja ihmisten kasvava kiinnostus luontoon myös hyvinvoinnin lähteenä, ja toisaalta etäterapioiden ja –palveluiden lisääntynyt toteuttaminen. Ajankohtaisuus oli siis yksi syy tarttua tähän aiheeseen. Tutkimuksella ei ollut toimeksiantajaa, joten sidonnaisuuksia tai niiden eettisyyttä ei ollut tarpeen tarkastella.

Tutkimuksen toteuttamisvaiheen eettisyydessä huomioitiin teoriapohjan tiedonhaku, kyselyn toteuttaminen, aineiston tarkastelu ja raportointi. Teoriassa hyödynnettiin mahdollisimman paljon alkuperäisiä ja tuoreita lähteitä, huomiota kiinnitettiin myös lähteiden luotettavuuteen. Sähköisten materiaalien hyvä saatavuus mahdollisti alkuperäislähteiden käytön. Tuomen ja Sarajärven (2018, 155–156) mukaan tutkimuksessa huomioidaan tutkittavien suoja kuvaamalla tutkittaville ymmärrettävällä tavalla tutkimukseen osallistumiseen liittyvät seikat sekä huolehtimalla vastaajien tunnistamattomuudesta. Kyselyn saatekirjeessä kuvattiin tutkimuksen tarkoitus sekä tietojen käyttö, ja osallistuessaan tutkimukseen vastaajat antoivat suostumuksensa vastausten hyödyntämiseen. Vastaukset kerättiin nimettömästi eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa raportista. Aineisto analysoitiin ja raportointiin huolellisesti tietoja vääristelemättä. Asianmukainen viittaus muiden tekemiin julkaisuihin JAMK:n raportointiohjeiden mukaisesti toimi ohjenuorana kirjoitusprosessissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa mm. yksityiskohtaisen raportoinnin avulla (mts. 2018, 165). Tutkimuksen vaiheet, kuten esimerkiksi aineiston hankinta ja analysointi, kuvattiin johdonmukaisesti. Aineiston analysointivaiheessa huomattiin, että kyselylomakkeessa oli virhe. Kysymyksessä viisi (ks. liite 2) oli väite kasvokkain tapahtuvasta toiminnasta, vaikka tarkoituksena oli kysyä etänä tapahtuvasta toiminnasta. Väitettä ei huomioitu lopullisissa tuloksissa. Kyselyn virhe olisi ehkä huomattu testaamalla lomake kognitiivista haastattelua hyödyntäen, jossa testaaja ajattelee ääneen samalla kun täyttää kyselylomaketta tutkijoiden havainnoissa. Tällä menetelmällä olisi Unkilan, Lautalan, Wikströmin, Joensuun ja Savinaisen (2018, 33–34) mukaan

voitu selvittää, toimiiko kysymykset oikealla tavalla. Kyselyn testasi kaksi ulkopuolista henkilöä, mutta testauksessa ei käytetty kognitiivista haastattelua. Tutkimuskysymysten jatkuva tarkastelu ja kahden tutkijan välinen vuoropuhelu aineistoa analysoidessa auttoi pysymään oikeilla urilla, joka osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

8.2 Tulosten tarkastelua teorian näkökulmasta

Toimintaterapiassa ja Green Caressa on samoja elementtejä, kuten asiakaslähtöinen työskentelyote ja ohjaustaitojen merkitys asiakkaan muutoksen tukemisessa. Yhtäläisyyksien lisäksi niissä on myös eroja. Toimintaterapiassa toiminta on keskiössä (Townsend & Polatajko 2013, 10), kun taas Green Caressa korostetaan luontosuhdetta ja luonnon hyvinvointivaikutuksia ja toiminta on keino näiden saavuttamiseen (Sempik ym. 2010, 31–32). Luontosuhteen muodostamiseen liittyvät menetelmät näyttäytyivät yllättävän pienenä osana tutkimuksessa, mikä oli hämmästyttävää sen Green Caressa korostuneen roolin vuoksi. Syynä tähän saattaa olla se, ettei menetelmiä ole ajateltu kuvata erikseen, vaan oletuksena on, että luontosuhde syntyy toiminnan kautta. Toisaalta osa vastaajista ei kokenut toteuttavansa varsinaista Green Care -toimintaa, vaan tarjoavansa luontolähtöistä palvelua.

Tutkimuksessa esille tulleita menetelmiä voi hyödyntää hyvin luontolähtöisessä toimintaterapiassa. Osa menetelmistä kohdentui CMOP-E-mallissa kuvattujen toiminnallisten valmiuksien, kuten fyysisten ja affektiivisten valmiuksien harjoittamiseen (Townsend 2002, 44). Luonnossa liikkumalla ja monimuotoisia pinnanvaihteluita hyödyntämällä pyrittiin vaikuttamaan asiakkaan fyysisten valmiuksien kehittymiseen ja ylläpitämiseen. Luontoympäristössä toimiminen saa aikaan monia tunteita ja näiden tarkastelu oli yksi keino affektiivisten valmiuksien harjoittamiseksi. Toimintakokonaisuuksien kautta tarkasteltuna tutkimuksessa näkyi erityisesti vapaa-aikaan mutta myös tuottavuuteen liittyvä toiminta. Lasten kohdalla leikkimisen voidaan ajatella olevan tuottavaa toimintaa, mutta aikuisilla mielihyvää tuottava, virkistävä toiminta luokitellaan vapaa-ajaksi (Townsend 2002, 37). Tutkimustuloksissa ei selkeästi erottunut toimintaterapeuttien näkemys toimintakokonaisuuksista tai kuntouttavista menetelmistä, sillä tutkimukseen osallistuneet tuottivat monia erilaisia palvelumuotoja. Taustakoulutuksesta huolimatta toimintamenetelmien kuvauksissa korostui virkistys- ja harrastustoiminta.

Toimintaterapiapalveluissa on huomioitava se, että ne vastaavat asiakkaan tarpeisiin esim. saavutettavuuden näkökulmasta (Townsend 2002, 52). Tutkimuksessa näkyi saavutettavuus toiminnan mahdollistamisen ja toiminnallisen oikeudenmukaisuuden kautta. Luontokokemus saatiin tuotua asiakkaan ulottuville etäratkaisujen avulla. Useammalla olikin pyrkimys yhteensovittaa palvelu etäratkaisujen kanssa. Salminen ja Hiekkala (2019b, 291) korostavat huolellista suunnittelua ja valmistautumista uusien kuntoutuksellisten toimintatapojen käyttöönottamisessa. Tämä vaatii luontoelementtien mukaan tuomisessa erityistä pohdintaa, sillä aito luontokokemus saavutetaan tutkimukseen osallistujien mielestä useamman aistin kautta. Asiakslähtöisen työskentelyn periaatteiden mukaisesti asiakkaan valintaa tulee kunnioittaa (Townsend 2002, 51; Salminen & Hiekkala 2019b, 289–290), joka näkyi tutkimustuloksissa yhtenä syynä olla käyttämättä etäratkaisuja.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin pääosin hyvin, vaikkakin konkreettisten menetelmien kuvaus oli kyselyn vastauksissa hieman suppea. Opinnäytetyön liitteenä oleva vinkkilista (liite 3) on koottu vastauksien ja niistä syntyneiden ideoiden perusteella. Vinkkilistasta voi olla apua suunniteltaessa luontoelementtien mukaan ottamista etätoimintaterapiaan. Jatkossa aihetta voisi tutkia toisenlaisella tutkimusmenetelmällä kohdentaen sen nimenomaan etäratkaisuja luontolähtöisessä toiminnassaan toteuttaville palveluntuottajille. Tutkimuksessa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi haastattelua tai havainnointia, jolloin yksittäisten toimijoiden toteutuksesta saataisiin tarkempi kuva. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia asiakkaiden odotuksia ja kokemuksia etänä toteutettava luontolähtöisestä toiminnasta.

Lähteet

Annerstedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2011, 39, 371–388. Viitattu 6.2.2021. <https://janet.finna.fi>, Sage Premier.

Arjanne, I. 2018. Kun lääkäri määrää metsää, mennään kuusen alle makaamaan. Yle 25.8.2018. Viitattu 21.2.2021. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/08/25/kun-laakari-maaraa-metsaa-mennaan-kuusen-alle-makaamaan>.

Asiala, J. N.d. Pelkosenniemen Kilpiaapa hyppäsi nykyaikaan - moderni suo netissä. Uutinen Lapin keino -verkkosivuilla. Viitattu 15.12.2020. <https://www.lapinkeino.fi/2020/06/03/pelkosenniemen-kilpiaapa-hyppasi-nykyaikaan-moderni-suo-netissa/>.

Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T. & Pullin, A. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 2010, 10, 456, 1–10. Viitattu 6.2.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Dannbom, M. & Heikkilä, K. 2019. Kelan järjestämässä etäkuntoutuksessa käytettävä teknologia. Kelan verkkosivuillaan julkaisema opas. Viitattu 7.2.2021. <https://www.kela.fi/documents/10180/26692727/Eta%CC%88kuntoutuksessa+ka%CC%88ytetta%CC%88va%CC%88+teknologia.pdf/ed88ca20-d95b-4b05-b88b-104653882612>.

Green social prescribing. N.d. Uutinen NHS:n verkkosivuilla. Viitattu 21.2.2021. <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/green-social-prescribing/>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3–4. p. Keuruu: Edita.

Heiskanen, T., Rinne, H. & Salminen, A-L. 2020. Koronakriisin aikana kuntoutus keskeytyi monesta syystä. Tutkimusblogi Kelan sivustolla. Viitattu 21.2.2021. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5523>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. p. Helsinki: Tammi.

Kahilaniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys-, ja kasvatustalouksilla. Julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia. Toim. M. Ylilauri & A. Yli-Viikari. Vaasa: Vaasan yliopisto, 52–57. Levón-instituutin julkaisuja 143. Viitattu 11.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kivimäki, P. 2019. WWF yllättyi pikkujokeen laitettun livekameran suosiosta: "Valtavan iso luku". Uutinen Ylen verkkosivuilla 22.11.2019. Viitattu 15.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11082006>.

Kondo, M., Oyekanmi, K., Gibson, A., South, E., Bocarro, J. & Hipp, A. 2020. Nature Prescriptions for Health: A Review of Evidence and Research Opportunities. *International journal of environmental research and public health*, 17, 12, 4213. Viitattu 21.2.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7344564/>.

Loukasmäki, A. 2018. Kun suomalainen etäännyy luonnosta, tulee hänen palauttamisestaan sen pariin bisnes – Yrittäjä: "Koko ajan puhutaan enemmän luonnon hyvin-vointivaikutuksista". *Uutinen Ylen verkkosivuilla* 4.11.2018. Viitattu 15.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10487908>.

Luke, THL ja GCF ry. 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Viitattu 13.12.2020. <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>.

Naamanka, J. 2016. Teknologia ja turvallisuus etäkuntoutuksessa. Julkaisussa Etäkuntoutus. Toim. A-L Salminen, S. Hiekkala & J-H. Stenberg. Helsinki: Kelan tutkimus, 27–50. Viitattu 20.12.2020. <http://hdl.handle.net/10138/161341>.

Nutt, K. 2020. Nature being prescribed in Edinburgh to support health and wellbeing. RSBP 2.11.2020. <https://www.rspb.org.uk/about-the-rspb/about-us/media-centre/press-releases/nature-prescriptions-edinburgh-pilot/>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Kvantifiointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovarannon verkkosivuilla. Viitattu 20.12.2020. https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_3.html.

Salminen, A-L., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg J-H. & Vuononvirta, T. 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Julkaisussa Etäkuntoutus. Toim. A-L Salminen, S. Hiekkala & J-H. Stenberg. Helsinki: Kelan tutkimus, 11–18. Viitattu 13.12.2020. <http://hdl.handle.net/10138/161341>.

Salminen, A-L. & Hiekkala, S. 2019a. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Julkaisussa Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Toim. A-L Salminen & S. Hiekkala. Helsinki: Kelan tutkimus, 9–12. Viitattu 13.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052416890>.

Salminen, A-L. & Hiekkala, S. 2019b. Suositukset etäkuntoutukseen. Julkaisussa Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Toim. A-L Salminen & S. Hiekkala. Helsinki: Kelan tutkimus, 289–293. Viitattu 20.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052416890>.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Viitattu 16.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>.

Sandell, M. 2020. Koronakevät muutti suomalaisten luontosuhdetta myönteisemmäksi, mutta harva on huolestunut luonnon yksipuolistumisesta. *Uutinen Ylen verkkosivuilla* 26.6.2020. Viitattu 5.3.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11418159>.

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Viitattu 13.12.2020. <https://www.researchgate.net/publication/254841074>.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka, 76, 3, 320–331. Viitattu 6.2.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care –toimintatapaa. Julkaisussa Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Toim. E. Vehmasto. MTT Kasvu20, 8–28. Viitattu 13.12.2020. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.

Telehealth in Occupational Therapy. 2018. American Journal of Occupational Therapy, 72, 2, 1–18. Viitattu 7.2.2021. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.72S219>.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti, Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Viitattu 6.2.2021. https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf.

Townsend, E. 2002. Enabling occupation: An occupational therapy perspective. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2013. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation. 2. painos. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.

Trøstrup, C., Christiansen, A. Stølen, K., Nielsen, P. & Stelter, R. 2019. The effect of nature exposure on the mental health of patients: a systematic review. Quality of life research, 28, 7, 1695–1703. Viitattu 20.2.2021. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Unkila, K., Lautala, K., Wickström, M., Joensuu, M. & Savinainen, M. 2018. Kognitiivinen haastattelu kyselylomakkeen kehittämisessä. Kuntoutus, 41, 1, 33–40. Viitattu 18.12.2020 https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2019/08/KUN1801_kokolehti_pdf.pdf.

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Viitattu 14.3.2021. <http://doi.org/10.31885/9789515149817>.

Vehmasto, E. 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoa Euroopassa ja Suomessa. Julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Toim. M. Ylilauri & A. Yli-Viikari. Vaasan yliopisto, 178–189. Viitattu 15.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>.

Väisänen, S., Ranta, T. & Vänskä, N. 2020. Loikkia digisti terapiassa. Kirjoitus Metropolian ammattikorkeakoulun Rehablogissa 30.11.2020. Viitattu 15.12.2020. <https://blogit.metropolia.fi/rehablogi/avainsana/etaterapia/>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Tervetuloa vastaamaan Etänä luonnossa -verkkokyselyyn. Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa luontolähtöisten menetelmien toteuttamista etäyhteyden välityksellä. Tämä kysely on osoitettu kaikille luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäville toimijoille koulutuksesta riippumatta. Toivomme, että kyselyyn vastaavat myös ne henkilöt, jotka eivät vielä hyödynnä etämenetelmiä toiminnassaan, mutta jotka ovat asiasta kiinnostuneita. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Kysely on avoinna 8.-21.2.2021.

Luontolähtöisillä menetelmillä tarkoitamme kaikkea toimintaa, jossa hyödynnetään luontoympäristöä ja luontoelementtejä. Opinnäytetyömme punaisena lankana toimii Green Care -toimintamalli, jossa toiminta on tavoitteellista ja sitä ohjaa ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care -toiminnalla pyritään vaikuttamaan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.


Etätoteutuksella tarkoitamme erilaisten mobiili- ja tietokonepohjaisten sovellusten käyttämistä. Etätoteutus voi olla reaaliaikaista (esimerkiksi puhelu tai videoneuvottelu), ajasta riippumatonta (esimerkiksi videotallenne, valmis harjoitusohjelma, sähköposti tai tekstiviesti) tai näiden yhdistelmä. Etäyhteyksiä voidaan hyödyntää myös osana kasvokkain tapahtuvia tapaamisia.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, ja vastaamalla annat luvan vastausten käyttöön opinnäytetyössämme. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja vastauksesi käsitellään nimettömästi. Kyselyn aineistoa käsittelevät vain opinnäytetyön tekijät. Aineisto tallennetaan Webropol -alustalle ja opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisille tileille. Aineisto hävitetään kokonaisuudessaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kyselyn tuloksia hyödynnetään vain opinnäytetyömme loppuraportissa. Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa valmistumisen jälkeen.

Kiitos ajastasi!

Liite 2. Kyselylomake

Etänä luonnossa

 Pakolliset kentät on merkitty (*) ja ne pitää täyttää lomakkeen päättämiseksi.

Ensin kartoitamme hieman taustakoulutustasi.

1. Millainen koulutus sinulla on? *

- Sosiaali- ja terveysalan koulutus
- Muu koulutus
- Ei koulutusta

2. Millaisia luonnon hyvinvointivaikutuksiin kohdentuvia koulutuksia sinulla on? *

- Lyhyempiä kursseja
- Toiseen asteen koulutuksia
- Korkea-asteen koulutuksia (AMK, YAMK, YO)
- Ei mitään

3. Kerro lyhyesti itsellesi tärkeimmistä luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvistä koulutuksista. *

Seuraavaksi kartoitamme etätoteutusta. Etätoteutuksella tarkoitamme menetelmiä, joita hyödynnetään, kun asiakas ja palvelun toteuttaja ovat fyysisesti eri paikoissa (välineinä esim. puhelin, videoyhteys tai tallenteet).

4. Hyödynnätkö luontolähtöisessä toiminnassasi etämenetelmiä? *

- Kyllä
- Ei

5. Mikäli käytät luontolähtöisessä toiminnassasi etäratkaisuja, valitse sinua kuvaavat väittämät.

- Ohjaan asiakastani videoneuvottelun välityksellä (esim. Teams, Skype, Zoom).
- Ohjaan asiakastani puhelun välityksellä.
- Hyödynnän kasvokkain tapahtuvassa toiminnassa luontoon liittyviä video-, kuva-, ja äänitallenteita.
- Lähetän asiakkaalleni kirjalliset ohjeet sähköpostitse, tekstiviestillä tai muun viestisovelluksen kautta.
- Hyödynnän toiminnassani virtuaalitekologiaa, kuten vr-laseja.
- Jotain muuta, mitä?

6. Mikäli et käytä luontolähtöisessä toiminnassasi etäratkaisuja, valitse sinua kuvaavat väittämät.

- Minua kiinnostaisi, mutta tarvitsisin lisää tietoa/koulutusta aiheeseen liittyen.
- Minulla ei ole tarvittavia laitteita tai yhteyksiä.
- Asiakkaallani ei ole tarvittavia laitteita tai yhteyksiä.
- Menetelmä ei sovi asiakkaalleni.
- Minua mietityttää tietoturva-asiat.
- En ole halukas käyttämään etäratkaisuja.
- Etäratkaisut eivät sovellu tarjoamaani palveluun.
- Muu syy, mikä?

Seuraavaksi tiedustelemme, millaista luontolähtöistä palvelua tuotat tai olet mukana tuottamassa. Jaottelussa hyödynnämme Green Care LuontoVoima ja LuontoHoiva -käsitteitä sekä Green Care -laatutyökirjan (2018) kuviota luontoon perustuvien toimintamuotojen pääluokista .

LuontoVoimalla tarkoitetaan ohjattuja luontolähtöisiä hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluja, joilla pyritään asiakkaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

LuontoHoiva puolestaan on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen järjestämää palvelua, jossa hyödynnetään luontolähtöisiä menetelmiä asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti.

7. Valitse alle olevista LuontoVoiman palveluista toimintaasi kuvaavat vaihtoehdot. *

- En toteuta LuontoVoiman palveluita
- Luontoavusteinen pedagogiikka
- Tavoitteellinen luontoavusteinen toiminta
- Eläinavusteinen pedagogiikka
- Tavoitteellinen eläinavusteinen toiminta
- Pedagoginen puutarhatoiminta
- Tavoitteellinen puutarhatoiminta
- Pedagoginen toiminta maa- tai metsätilalla
- Tavoitteelliset maatila- tai metsätilavierailut
- Joitain muuta, mitä?

8. Valitse alla olevista LuontoHoivan palveluista toimintaasi kuvaavat vaihtoehdot. *

- En toteuta LuontoHoivan palveluita
- Luontoavusteinen terapia
- Luonnon kuntouttava käyttö
- Eläinavusteinen terapia
- Sosiaalipedagoginen eläintoiminta
- Puutarhaterapia
- Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta
- Terapia maa- tai metsätilaympäristössä
- Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
- Jotain muuta, mitä?

9. Kerro lyhyesti esimerkkejä etänä toteuttamastasi luontolähtöisestä toiminnasta. *

Lopuksi haluamme tiedustella etäratkaisujen hyötyjä ja haittoja luontolähtöisen toiminnan toteuttamisessa. Seuraavissa väittämässä vastaa parhaiten ajatuksiasi/kokemuksiasi kuvaavalla tavalla.

10. Etäratkaisut luontolähtöisessä toiminnassa *

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
Etäratkaisuissa säästyy aikaa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäratkaisut soveltuvat vain tietyille asiakasryhmille. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniset ongelmat haittaavat toteutusta. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontoelementit on helppo tuoda lähelle asiakkaan arkiympäristöä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäratkaisut mahdollistavat asiakkaan läheisten osallistumisen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhteen luominen asiakkaaseen helpottuu. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakkaan kielteinen asenne vaikuttaa etäratkaisujen hyödyntämiseen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajasta riippumaton toteutus mahdollistaa joustavuuden aikatauluissa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välimatka palveluntuottajan ja asiakkaan välillä ei ole esteenä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakkaan ympäristö ei tue valittua toimintaa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palveluntuottaja ei pysty tekemään toiminnan kannalta tarvittavia muokkauksia asiakkaan ympäristöön. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakkaan on helpompaa sitoutua etänä toteutettavaan toimintaan. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakas tarvitsee paljon tukea laitteiden käytössä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäratkaisut vaikuttavat positiivisesti asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toiminnan suunnittelu asiakkaalle sopivaksi on vaativampaa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontokokemuksen saavuttaminen etänä ei ole mahdollista. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäratkaisut soveltuvat luontolähtöisten menetelmien käyttöön. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Onko sinulla muita ajatuksia aiheeseen liittyen, joita haluat jakaa kanssamme?

Liite 3. Vinkkilista

ETÄRATKAISUILLA LUONTO LÄHELLE

Keinoja niille, jotka eivät pääse luontoon:

- Virtuaaliset maa- ja metsätilavierailut
- Virtuaaliset metsäkävelyt (mm. Mieli ry, Luontoakateemi, Luontosivusto)
- Luontolivekamerat (mm. WWF, Kilpiaapa)
- Luontovalokuvat
- Luontoäänet taustamusiikin tilalla
- Digi Linnut 100 -nettipeli
- VR-lasien hyödyntäminen palvelutaloissa (mm. ViReä-hanke)

Keinoja luonnon ja etäratkaisujen yhdistämiseen niille asiakkaille, jotka pääsevät luontoympäristöön:

- Liikuntaan kannustavat sovellukset (mm. Pokemon GO, SEPPO.io, Geocaching)
- Kasvien tunnistaminen sovellusten avulla (mm. iNaturalist, PlantSnap, PlantNet)
- Lintujen ja niiden äänten tunnistaminen sovellusten avulla (mm. Tiira Haku, eBird, Merlin BirdID, Suomen linnut)
- Luontoportti-verkkosivu tunnistamisen apuna
- Tehtävät luonnossa, kuten sensomotoriset temppuradat tai luontotaide (mm. Voimaa vanhuuteen luontoelämyspolku ja -bingo, Luontosivusto)
- Läsnaölo- ja rentoutumisharjoitukset (mm. Luontosivusto, Mieli ry, Oiva)
- Luontobingo (mm. RyhmäRenki, Suomen Latu, Mappa, Retkihaaste)
- Tunneharjoitukset (mm. Suomen Latu, Mielenterveystalo)
- Tunneharjoitukset valokuvaamalla eläimiä ja nimeämällä tunteita
- Yhteisölliset luontoretket esim. videopuhelun avulla
- Kasvien siementen ja kasvatusohjeiden postittaminen