



# Hyvinvointia luonnosta: Green Care -toimintatuokioita ikäänty- ville

Mikko Lappalainen

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Hyvinvointia luonnosta: Green Care - toimintatuokioita ikääntyville

Mikko Lappalainen  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Kesäkuu, 2021

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

Mikko Lappalainen

Hyvinvointia luonnosta: Green Care -toimintatuokioita ikääntyville

Vuosi 2021 Sivumäärä 73

---

Tämä opinnäytetyö oli kehitystehtävä, jonka tarkoituksena oli edistää ikäihmisten hyvinvointia yhteistyössä luonnon kanssa, tuomalla luonnon tarjoamia virkistysmahdollisuuksia arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa hyvinvointia ja virkistystä ohjattaville Porvoonseudun Eläkkeensaajille. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa kolme Green Care -pohjaista toimintatuokiota ohjattaville. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Porvoonseudun Eläkkeensaajat.

Opinnäytetyön toimintatuokioiden aihepiirien muodostamiseksi toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin alkuhaastattelu teemahaastatteluna, jolla kartoitettiin asiakaslähtöisesti sekä osallistavasti Porvoonseudun Eläkkeensaajien toiveet toimintatuokioille. Green Care -toimintatuokiot sisälsivät asiakkaan toiveiden mukaan suunnitellut kolme luontopohjaista toimintatuokiota kohderyhmälle, jotka toteutettiin asiakasyhdistyksen omissa tiloissa lopputalvesta 2019. Toimintatuokioiden aiheina olivat tuolijumppa -retki metsään, puutarhanhoitoon liittyvä siementen istutus eli Mullallinen terveyttä! -toimintatuokio sekä luontomateriaaleista askartelu eli Käsillä tekemisen juhla! -toimintatuokio, jossa askarrettiin Sibelius-rasia.

Toimintatuokiot suunniteltiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta, jossa käsiteltiin Green Careen pohjautuvien avustetun vihreän liikunnan, luontokuvien, virtuaaliluonnon, terapeuttisen puutarhanhoidon sekä luontomateriaaleista askartelun terveyshyötyjä yksilöille. Toimintatuokioiden suunnittelussa otettiin myös huomioon ikäihminen erityisenä kohderyhmänä. Kyseiset kolme toimintatuokiota toteutuivat suunnitellusti ja noudattivat suunnitelmia. Saatu palaute toimintatuokioista oli positiivista.

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat hyvin. Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n jäsenet, jotka osallistuivat kolmeen Green Care -pohjaiseen toimintatuokioon, saivat tuokioista terveyshyötyjä ja rentoutumisen, virkistymisen sekä onnistumisen kokemuksia. Tämän lisäksi osallistujat osallistuivat sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden osallistujien kanssa ja kohensivat itseluottamustaan sekä kokivat positiivisia tunteita tuokioiden aikana.

Toimintatuokioista saadun palautteen perusteella, ikäihmisillä on tarvetta erilaisille luontoharrastuksille. He ovat innokkaasti osallistumassa niihin. Olisikin hyvä saada kyseistä toimintaa vaihtoisemmin tarjolle ikäihmisille. Olisi mielenkiintoista sekä hyödyllistä nähdä, miten esimerkiksi etäohjauksessa onnistuisi ikäihmisten toimintatuokioiden ohjaus niin sanotusti ”korona-turvallisesti” ja saisiko se yhtä positiivisen vastaanoton ikäihmisten parissa, vai koettaisiinko etäyhteys ja tietokonevälitteinen ohjeistus vaikeana toteuttaa.

Asiasanat: Green Care, ikäihmiset, terveysvaikutukset, puutarhanhoito, luontoaskartelu, luontoliikunta

Bachelor's Degree Programme in Nursing

Bachelor of Health Care

Mikko Lappalainen

Well-being from Nature: Green Care action sessions for the elderly

Year	2021	Pages	73
------	------	-------	----

---

This Bachelor's thesis was a developmental task aimed to promote the well-being of the elderly in cooperation with nature, by bringing the recreational opportunities offered by nature into everyday life. The aim of the thesis was to provide well-being and recreation for the members of the Porvooseudun Eläkkeensaajat ry. The task of the thesis was to plan and implement three Green Care based action sessions for the members. The thesis was commissioned by the Porvoon Region Pensioners association.

In order to form the topics of the thesis's action sessions, an initial interview was conducted as a thematic interview using the methods of qualitative research, which mapped the wishes of the members for action sessions in a customer-oriented and inclusive manner. The Green Care activity sessions included three nature-based activity sessions for the target group, designed according to the member's wishes, which were carried out in the association's own premises from late winter 2019. The topics were activity session and crafting from natural materials, ie the celebration of doing by hand! action session where the Sibelius box was crafted.

The activity sessions were designed on the basis of a theoretical framework that addressed the health benefits to individuals of assisted green exercise, nature pictures, virtual nature, therapeutic gardening, and crafting of natural materials based on Green Care. The planning of action sessions also took into account the elderly as a special target group. These three activities took place as planned and followed the plans. The received feedback was positive.

The goals of the thesis were well accomplished. The members of the Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry, who participated in three Green Care-based activities, received health benefits and experiences of relaxation, recreation and success. In addition, participants participated in social interactions with other participants and improved their self-confidence as well as experienced positive emotions during the Green Care based action sessions.

Based on feedback from activity sessions, seniors have a need for a variety of nature based activities. They are eager to participate in them. It would therefore be a good idea to make such activities more regularly available to older people. It would be interesting and useful to see how these activities would work on remote guidance. For example how could one manage "corona-safe" seniors' activities and would it receive an equally positive reception among the elderly. Or would remote communication and computer-based guidance be difficult to implement.

Keywords: Green Care, elder people, health effects, gardening, nature crafts, nature exercise

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
3	Green Care - Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita .....	7
3.1	Green Care - Toimintaa yhteistyössä luonnon kanssa .....	7
3.2	Green Caren historiaa .....	9
3.3	Vihreä liikunta ja luontoympäristö elvyttävät ihmisiä .....	10
3.4	Hyvinvointia luontokuvista ja virtuaaliluonnosta .....	12
3.5	Terveyshyötyjä puutarhanhoidosta .....	13
3.6	Hyvinvointia luontomateriaalien askartelusta .....	15
4	Green Care -toimintatuokioiden suunnitteluvaihe.....	17
4.1	Opinnäytetyön ympäristö ja yhteistyökumppanin esittely .....	17
4.2	Alkuhaastattelu ja toimintatuokioiden aihepiirin muodostaminen.....	17
4.3	Taustatekijöiden huomioiminen Green Care toimintatuokioissa .....	20
4.3.1	Fyysiset taustatekijät Green Care -toiminnassa.....	20
4.3.2	Psyykkiset taustatekijät Green Care -toiminnassa.....	21
4.3.3	SWOT-analyysi Green Care -toimintatuokioiden tukena .....	23
4.4	Green Care -toimintatuokioiden ohjausmenetelmien valinta.....	24
4.5	Toimintatuokioiden rakenne.....	26
4.5.1	Green Care -toimintatuokioiden yhteiset tavoitteet .....	26
4.5.2	1. Green Care -toimintatuokio: Tuolijumppa-retki metsään .....	26
4.5.3	2. Green Care -toimintatuokio: Mullallinen terveyttä!.....	28
4.5.4	3. Green Care -toimintatuokio: Käsillä tekemisen juhlaa! .....	30
5	Green Care -toimintatuokioiden toteuttaminen .....	34
5.1	Tuolijumppa-retki metsään.....	34
5.2	Mullallinen terveyttä! .....	35
5.3	Käsillä tekemisen juhlaa! .....	37
6	Opinnäytetyön arviointi .....	40
6.1	Yhteistyön arviointi .....	40
6.2	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	40
6.3	Toimintatuokioiden arviointi .....	41
6.3.1	Tuolijumppa-retki metsään .....	41
6.3.2	Mullallinen terveyttä!.....	42
6.3.3	Käsillä tekemisen juhlaa!.....	43
6.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	44
	Lähteet.....	46

## 1 Johdanto

Ihminen ja luonto ovat olleet tiiviissä suhteessa keskenään koko yhteisen olemassaolonsa ajan (Luonnontieteellinen keskusmuseo 2016). Luonto voidaan määritellä monin tavoin, riippuen kontekstista (Opetushallitus). Kotimaisten kielten keskuksen (2021) sekä Tieteen termipankin (2018) mukaan luonto tarkoittaa vain vähän ihmisen muokkaamaa maaperää sisältäen vesikehän, ilmakehän, kasvit ja eläimet. Opetushallituksen mukaan luonto määritellään yleisimmin ihmisen ympärillä maisemassa havaittavissa olevaksi ympäristöksi. Tähän ympäristöön sisältyy sekä rakentamaton että rakennettu luonnonvarainen ympäristö. Ihmisen elinympäristöön kuuluu alue, jossa hän joka päivä elää sekä toimii. Luonto muodostuu sekä elottomista että elollisista tekijöistä, joihin eliöt muodostavat vuorovaikutussuhteen ja joita elämä maapallolla tarvitsee jatkuakseen. Luonto voi tarkoittaa myös ei ihmisen luomaa luonnonvaraisessa tilassa olevaa ympäristöä tai laajemmin määriteltynä sisältäen myös rakennetun maiseman sekä ihmiset. (Opetushallitus.)

Luonnolla on ollut suuri merkitys suomalaisten elämässä, mutta kaupungistumisen ja teknologisen kehityksen myötä ihmisten yhteydet luontoon ja sen hyvinvointivaikutuksiin ovat useilta katkenneet tai jopa jääneet muodostumatta kokonaan. (Ylilauri & Yliviikari 2019, 19.) Tutkimusten mukaan suomalaiset pitävät luontoa kuitenkin tärkeänä ja kokevat, että luonnon arvo on mittaamaton sekä luonnolla on hyvinvointia että terveyttä lisäävä vaikutus (Ympäristöhallinto 2020). Suomalaisista jopa 97 prosenttia ulkoilee tai virkistyy luonnossa. Monille suomalaisille kesämökillä vietetty aika, puutarhanhoito, kalastaminen, metsästäminen tai hevosharrastukset ovat yleinen tapa olla luontoa lähellä. (Salovuori 2020, 2.) Korona-epidemian harvinaisia positiivisia vaikutuksia on, että suomalaiset ovat lisänneet luontoliikuntaa sekä arvostus luontoa kohtaan on kasvanut entisestään (Ympäristöhallinto 2020).

Luonnon positiiviset terveysvaikutukset kohdentuvat kaikenikäisiin ihmisiin, myös ikäihmisiin. Vuodenajasta riippumatta luonnossa käyminen vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten kokemaan terveyteen. Terveysvaikutukset kohdistuvat myös huonokuntoisimpiin ikäihmisiin, kuten pyörätuolilla tai kävelykepin avulla liikkuviin. (Rappe, Rita & Kivelä 2006, 57-58.) Suomen väestön ikärakenteessa ikääntyvien määrä kasvaa vuosi vuodelta (Tilastokeskus 2021).

Erilaiset yksilöiden terveyshaasteet, kuten kansantaudit, vaikuttavat maailmanlaajuisella tasolla luoden merkittävän suuria kustannuksia valtioiden maksettavaksi. Resurssija ihmisten hoitamiseen on kansantalouksilla valitettavan niukasti. Luonto tulisi nähdä lisäarvona hoitopalveluiden tuottamisessa sekä sairauksia ennaltaehkäisevässä toiminnassa, sillä luonnolla on positiivisia terveysvaikutuksia yksilöihin. (Vähäsarja 2014, 50-51, 53; Hirvonen & Skyttä 2014, 33.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet havaittavissa jo pitkään, mutta emme ole käyttäneet tarpeeksi luontoympäristöä hoitotyön tukena, vaikka juuri terveydeltään heikot ihmiset hyötyisivät luontoympäristöstä parhaiten (Salovuori 2020, 2-3). Vasta viimeisen vuosikymmenen aikana on havaittu, että koska perinteiset hoito- ja tukimuodot eivät tavoita koko sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakaskuntaa, on voimavara- sekä ratkaisukeskeisten hoitomuotojen kehittäminen alkanut asiakkaille. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 19.) Myös luontoympäristön mukaan ottamista, kuten esimerkiksi kansallispuistojen ja luontokohteiden vierailujen muodossa, sekä yhteistyönä erilaisten luontoon liittyvien toimijoiden kesken, voisi käyttää keinoja vähentää terveyshaasteita kustannustehokkaammin verrattuna perinteisiin hoitovaihtoehtoihin. (Vähäsarja 2014, 50-51, 53; Hirvonen & Skyttä 2014, 33.)

Green Care on juuri tällainen ekopsykologiaan, voimavaralähtöisyyteen sekä osallistamiseen perustuva kokonaisuus ja ajattelutapa, jossa hyödynnetään kustannustehokkaasti luontoon pohjautuvia toimintaympäristöjä asiakkaiden kuntouttamisessa ja osallistamisessa, tavoitteena asiakkaan voimaannuttaminen sekä yhteisöllisyyden tuntemukset. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 20; Green Care Finland; Salovuori 2020, 67-68.)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämä opinnäytetyö on kehitystehtävä, jonka tarkoituksena on edistää ikäihmisten hyvinvointia yhteistyössä luonnon kanssa, tuomalla luonnon tarjoamia virkistymämahdollisuuksia arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa hyvinvointia ja virkistystä ohjattaville Porvoonseudun Eläkkeensaajille. Opinnäytetyön tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa kolme Green Care - pohjaista toimintatuokiota ohjattaville.

## 3 Green Care - Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita

### 3.1 Green Care - Toimintaa yhteistyössä luonnon kanssa

Green Care määritellään usein luontoelementtejä hyödyntäväksi ammatilliseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on parantaa yksilön hyvinvointia sekä elämänlaatua. Green Care toiminnan etuna on, että se soveltuu kaikenikäisille ikäryhmille sekä kuntoutujille. Painotuksena toiminnassa on toiminnallisuus sekä yhteisölliset kokemukset. (Green Care Finland.)

Green Care-toiminta pohjautuu ekopsykologiaan. Ekopsykologia on saanut alkunsa Yhdysvalloissa ja sen ajatuksena on, että ihminen nähdään osana luontoa. Tästä johdettuna ihmisen ja luonnon hyvinvointi (tai pahoinvointi) ovat linkittyneet toisiinsa. Green Care pyrkii estämään ihmisen erkaantumista luonnosta. (Green Care Finland.)

Green Care on laajempi kokonaisuus ja ajattelutapa, kuin vain yksi menetelmä muiden joukossa. Green Care kumpuaa voimavaralähtöisyyttä tukevasta ajattelutavasta. Green Caressa hyödynnetään erilaisia ympäristöjä, jotka luovat asiakkaille kuntouttavia ja osallistamisen mahdollistavia ympäristöjä. Usein nämä luontoon pohjautuvat toimintaympäristöt ovat myös

kustannustehokkaita, koska Green Carea varten ei tarvitse luoda mitään uusia hyödykkeitä, vaan hyödynnetään jo olemassa olevia ja lähiympäristössä olevia resursseja. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 20.) Green Care toiminnan periaatteena on osallistujien voimavarojen vahvistaminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen, jolloin lopputuloksena on asiakkaan voimaantuminen (Salovuori 2020, 67-68).

Green Caren suomennoksena käytetään joko luontohoivaa tai luontovoimaa. Luontohoiva tai vihreä hoiva -käsitettä käytetään Green Caresta silloin, kun toiminnassa on kyseessä terapia- tai kuntoutustyöskentelystä ja sen harjoittajalta edellytetään asianmukaista sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon koulutusta. Luontohoivan palvelut kuuluvat sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön pariin. Luontohoivan asiakkailla on erityisen tuen tarve palveluihin. Luontovoimaa tai Vihreä voimaa käyttäviä palveluita ovat palvelut, jotka on suunnattu ennalta ehkäiseviksi tai terveyttä tukeviksi hyvinvointipalveluiksi, ja pohjautuvat usein luontoelämyksiin. Luontovoiman asiakaskunnalla ei ole erityisiä tarpeita, eikä toimintaa toteuttavalta henkilökunnalta vaadita sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon koulutusta. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9; Green Care Finland.)



Kuva 1. Green Care menetelmät. (Green Care Finland.)

Green Care hoidosta on kyse, kun tarjottu luontoon liittyvä toiminta on interventiota tietyille asiakasryhmälle, kuten haavoittuville ihmisryhmille ja toiminnan tavoitteena on parantaa tai edistää asiakkaiden fyysistä, että psyykkistä terveyttä, ottaen asiakkaat aktiivisesti toimintaan mukaan. Green Caren viitekehystenä toimii luonto ja luontoympäristö, joiden kautta toimintaa kehitetään. Green Carea tarjoavien tahojen tulisi osata määritellä tarjoamansa



toiminta ja linkittää se olemassa oleviin terapeutteihin lähestymistapoihin. Toiminnan tulisi olla yleistettävissä Green Caren viitekehukseen, eikä kohderyhmä saa olla liian kapea-alainen. Green Caren hyödyt tulee myös olla eriteltävissä. Jotta Green Care on erotettavissa muista luontoon pohjautuvista laajemman ihmisjoukon aktiviteeteista, tulee sen toiminta linkittyä johonkin olemassa olevaan Green Caren teoriaan ja tarjota terveysetuja, joko laaja-alaisemmin tai tarkasti määriteltyjä, tietyille määritellyille ihmisryhmälle. Green Caren osallistuvien asiakkaiden tulisi myös olla tietoisia sen terveystavoitteista. (COST 2010, 12, 21.)

Green Care toiminta on laaja-alaista ja siihen kuuluvat muun muassa sosiaalinen puutarhanhoito, terapeutin puutarhanhoito, eläinavusteinen terapia, hyvinvointia maatilalta -toiminta, avustettu vihreä liikunta, ekoterapia ja seikkailuterapia. Kaikilla näillä toiminnoilla on kuitenkin yhdistävä tekijä, jonka mukaan Green Care määritellään toiminnaksi, jonka tarkoituksena on käyttää luontoa tuottaakseen määritellylle ryhmälle terveyttä, sosiaalista hyötyä tai oppimishyötyä. Green Caren luontoa ei käytetä passiivisena ympäristönä, vaan se joko koetaan erilaisia aisteja hyväksi käyttäen, kuten katselemalla, haistelemalla tai tunnustelemalla. Green Care on myös toiminta, jossa muokataan luontoelementtejä tai toimitaan eläinten kanssa, kuten istutetaan kasveja, rakennetaan kivimuuri tai hoidetaan eläimiä. Green Care voi olla myös yhdistelmä näitä edellä mainittuja toimintoja. (COST 2010, 27-29.)

Suomessa yleisesti käytettäviä Green Care -menetelmiä ovat ekoterapia, terapeutin puutarhanhoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, kalastus, eräily, retkeily, hoivamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö, ympäristökasvatus ja luontoon liittyvät kädentaidot (Salovuori 2020, 15.)

### 3.2 Green Caren historiaa

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset ovat olleet ihmisten tiedossa jo menneinä aikoina, sillä ennen ajanlaskua esimerkiksi puutarhakävelyitä määrättiin Egyptissä kuninkaallisille. Myös meidän ajanlaskumme alettua esimerkiksi luostareissa hyödynnettiin luonnon yrttejä sekä viherympäristöjä potilaita hoidettaessa. Euroopassa oli 1300-luvulla paikkakunta, nimeltä Geel, jonne pyhiinvaeltajat kokoontuivat ja heitä hoivattiin luontoympäristöä hyväksi käyttäen. Pitkän aikaa nimenomaan lähinnä luostarit hyödynsivät luontoympäristöä hoidoissaan. Vasta 1800-luvulla yleistyi luonnon ja erityisesti maaseutuympäristön hyödyntäminen psykiatriassa, ja perustettiin terapeutteja yhteisöjä maaseuduille. Tällaisia Rudolf Steinerin teorioihin perustuvia Cambill-yhteisöjä löytyy Euroopasta edelleen. Suomessa ovat menestyneet biodynaamiset maatilat, jotka ovat vienneet Green Care -toimintaa eteenpäin. Ne ovat osaltaan kehittäneet Green Caren sekä toimineet samalla osuuskuntina että terapeutteina yhteisöinä. Maailmansotien ansiosta Green Care -menetelmiä kehitettiin, kun sotaveteraaneja kuntoutettiin sekä eläinten että puutarhaterapian avulla. Näin eläinten hoidon käyttö hoitotyössä vakiintui osaksi kuntoutusperiaatteita. (Salovuori 2020, 6-8.)

Green Carea ovat tutkineet ja tehneet tunnetummaksi 1900-luvun lopulla useat eri tutkijat. Esimerkiksi maantieteilijä Roger S. Ulrich havaitsi jo 1970-luvun lopulla, että luontokuvien katselu lisää myönteisiä tunteita ja vähentää pelkoa ja surua. 1980-luvulla Ulrichin tutkimilla potilailla, joilla oli näkymä luontoon, viipyivät sairaalassa lyhyemmän aikaa, olivat hoitajien mukaan positiivisempia mielialaltaan, käyttivät vähemmän keskivahvoja ja vahvoja kipulääkkeitä ja saivat hiukan vähemmän leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita verrattuna kivimuurinäkömään. (Ulrich 1983, 34, 89, 115-117, Ulrich 1984, 421.)

1980-1990-luvulla Green Carea tutkineita kuuluisia tutkijoita olivat Kaplanit, Ulrich sekä Kellert ja Wilson. Kaplanien (Kaplan & Kaplan 1989, Kaplan 1995) ART-teoria eli Attention Restoration Theory selitti yksilön henkisen uupumuksen poistumisen liittyvän ihmisen keskittymiskyvyn paranemiseen luonnossa. Ulrichin Recovery From Stress -teoria taas selitti yksilön psyykkisen palautumisen liittyvän luonnon kykyyn poistaa stressiä yksilöltä. Myös Kellertin ja Wilsonin 1980-luvulla luomaa käsitettä Biophilia, eli yksilön luontaista herkkyyttä etsiä yhteyksiä luontoon, käytettiin Green Caren viitekehyksessä selittämään luonnon ja luontoympäristön tärkeyttä yksilöille. (COST 2010, 12-13.)

Eri maissa Green Caren eri osa-alueita on kehitetty erilaisin painotuksin. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa, Itävallassa ja Saksassa puutarhaterapia on suosittua, Italiassa ja Hollannissa taas hoivamaatalous. Suomessa yleisimpiä ovat puutarhaterapia sekä ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 322.)

Green Caren käyttö hoitotyössä on Suomessa vielä suhteellisen uusia asia, ja se onkin yleistynyt vasta viime vuosina (Salovuori 2020, 6). Suomessa perustettiin vuonna 2010 Green Care Finland ry yhdistys. Sitä oli perustamassa yrittäjiä, koulutuslaitoksien ja eri järjestöjen edustajia sekä tutkijoita. Yhdistyksessä on usko luonnonyhteydestä saatavaan hyvinvointiin ja tämän tiedon hyödyntäminen erilaisissa palveluissa. Yhdistys järjestää kerran vuodessa Green Care -päivät. (Salovuori 2020, 21; Hämeen ELY 2013, 2, 5.)

Kuten Green Care -toiminnan esittelystä voi hahmottaa, Green Care toiminta koostuu monesta eri osa-alueista. Tässä opinnäytetyössä keskityn kuitenkin esittelemään opinnäytetyöni kannalta oleellisimpia Green Caren osa-alueita eli avustettua vihreää liikuntaa, luontokuvien ja virtuaaliluonnon hyödyntämistä, terapeutista puutarhanhoitoa sekä luontomateriaalipohjaista askartelua.

### 3.3 Vihreä liikunta ja luontoympäristö elvyttävät ihmisiä

Luontoympäristöllä ja sen käytöllä virkistykseen on positiivista vaikutusta kansanterveyteen (Tourula & Raitio 2014, 58). Luontoympäristöön suuntautuvalla toiminnalla tai siellä oleskellulla on todettu olevan positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Positiivista vaikutusta on monesti selitetty Biofilia-teorialla. Kellertin ja Wilsonin Biofilia-teoriassa ihmislajin yhteisessä

muistiperinnössä nuotiotulet, veden läheisyys, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat tarjonneet turvaa vihollisilta, ravinnon saannin turvaamista ja mahdollisuutta lepoon ja hyvään yhdessä olemiseen. Luonnon ympäristössä puuttuvat myös liikenteen tuomat ärsykkeet, jotka kaupunkiympäristössä vievät henkistä energiaa. Hyvinvointivaikutukset ovat fysiologisia muutoksia, joista seuraa stressin vähenemistä ja vastustuskyvyn kasvamista. Stressitason lasku vaikuttaa verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn alenemisena, lihasjännityksen pienentymisenä ja stressihormonien vähenemisena. Luonnon ympäristössä ihmiset ovat myös paremmalla tuulella, koska se vähentää negatiivista mielialaa ja lisää positiivista mielialaa. (Salovuori 2020, 78-79.)

Ihmiset, jotka asuvat viherympäristön läheisyydessä kokevat itsensä terveemmiksi verrattuna kaupunkiympäristössä asujiin. Viherympäristö vaikuttaa tehokkaammin alemman sosioekonominen luokan yksilöihin ja viherympäristön läheisyys vaikuttaa positiivisesti erityisesti ikäihmiin sekä kotiäiteihin. (De Vries, Verheij, Groenewegen & Spreeuwenberg 2003, 1720-1726.) Viherympäristön lähellä asuminen ja siellä helppokulkuisessa ympäristössä käveleminen, lisää ikäihmisten pitkäikäisyyttä (Nakamura, Takano & Watanabe 2002, 914, 916).

Jo viiden minuutin pituinen liikunta viherympäristössä vaikuttaa tutkimusten mukaan tehokkaasti itsetuntoon ja mielialaan ja erityisesti vesielementtejä sisältävällä luonnolla on tehokain vaikutus. Tämä vaikutus näkyy sekä miehissä että naisissa. Pienikin liikunta vehreässä ympäristössä saa aikaan välittömiä terveysvaikutuksia kaikenikäisissä yksilöissä. (Barton & Pretty 2010, 3949-3951.) Luonnon merkitys yksilölle kasvaa ihmisten ikääntyessä. Eläkeikäisille esimerkiksi terveyden ylläpito sekä luontokokemukset ovat jo tärkeimpiä osa-alueita elämässä. (Tourula & Raitio 2014, 50.)

Luontomaisema ei vaikuta pelkästään stressaantuneisiin ja uupuneisiin vaan parantaa myös stressaantumattomien yksilöiden olotilaa (Korpela 2007, 364). Luonnossa tulee liikuttua huomaamatta korkeammalla intensiteetillä kuin esimerkiksi kaupunkiympäristössä. Liikunnan taso koetaan olevan teholtaan matalampi luonnossa kuin se oikeastaan onkaan, joten liikunnasta saa enemmän hyötyä kuin vastaavasta liikkumisesta kaupunkiympäristössä. Tämä lisää motivaatiota sekä nautintoa liikkua luonnossa. (Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton 2013.)

Hoitotyössä luonnossa liikkumista ja luontoympäristöä voidaan käyttää apuna ihmisten kuntoutuksessa ja interventioissa, jolloin luonnon vaikutukset voivat olla suuremmat kuin omatoimisessa luontoympäristössä oleskelussa. Luonnosta saa positiivisia terveysvaikutuksia ja esimerkiksi luonnossa elpymistä tai tervehtymistä kokevat ihmiset saavat positiivisia vaikutuksia luonnosta. Luonnossa voi oleskella omaehtoisesti, tai ohjattuun toimintaan osallistumalla. Pieni osa omaehtoisesti luonnossa oleskelevista ihmisistä kokee positiivisten vaikutusten lisäksi myös kielteisiä tunteita luonnosta, kuten irrationaalisia pelkoja ja haluttomuutta

liikkua pimeinä vuodenaikoina luonnossa. Osa ihmisistä hyötyisikin erityisistä luontointerventioista tai tarvitsisivat sosiaalista tukea luonnossa oleskeluun saadakseen osaksensa nämä positiiviset hyödyt luonnosta. Luontokokemusten ammattimaisella ohjauksella yksilöt kokevat enemmän positiivisia vaikutuksia ohjauksen harjoitteiden avulla sekä ohjatut luontokäynnit lisäävät yksilöiden luonnossa käyntiä esimerkiksi talvisaikaan. (Salonen 2020, 45, 52, 54-56, 58.)

#### 3.4 Hyvinvointia luontokuvista ja virtuaaliluonnosta

Jo luontoon meneminen, luontokuvien näkeminen ja ikkunasta ulos katsominen ovat terapiaa mielelle. Kukkien, kasvien ja luontomaiseman katselu rauhoittavat mieltä. (Suomi ym. 2016, 7.) Luontokuvien katsomisellakin on vaikutusta yksilön stressitasoon. Kun katsot luontokuvia stressaavan työtahtuman jälkeen, stressitasosi laskee parasympaattisen hermoston aktivoitumisen avulla tehokkaammin kuin jos katsoisit esimerkiksi kuvia kaupunkirakennuksista. (Van den Berg, Maas, Muller, Braun, Kaandorp, van Lien, Poppel, van Mechelen & Van den Berg 2015.)

Jopa vajaan minuutin viherelementtejä sisältävän kaupunkikuvan katsomisella on tutkitusti hyötyä keskittymiskyvyn säilyttämisessä ja sillä on palauttava vaikutus stressaavassa tilanteessa. (Lee, Williams, Sargent, Williams & Johnson 2015, 185-186.) Luontokuvien katselu vaikuttaa myös ikäihmisillä mieltä palauttavasti sekä parantaa heidän keskittymiskykyään (Gamble, Howard & Howard 2014).

Virtuaalitodellisuutta hyödynnetään jo terveydenhuollossa esimerkiksi aivovaurioista kuntoutumisessa sekä aidon elämän taitojen harjoittelussa. Varsinainen luonto on vaihtoehdoista parempi, kun halutaan saada terveysvaikutuksia luonnosta, mutta kaikille ei luontoon pääseminen ole mahdollista. Tällöin esimerkiksi luonnon tuominen sisätiloihin kuvien katselun, videon tai virtuaalimaailman kautta tarjoaa luonnon terveyshyötyjä yksilöille. (Lipponen 2019, 94-95.)

Vaikka oikeassa luonnossa kävely tuottaa ihmisille nautintoa ja positiivisia tunteita enemmän, myös virtuaalisella luontokävelyllä on yksilöä elvyttävä vaikutus ja se saa aikaan positiivisia tuntemuksia. Luontoäänien kuuntelu virtuaalisessa luonnossa laskevat yksilöiden sydämen sykettä sekä kortisolitasoa sekä yksilöiden stressitasot laskevat ja he kokevat positiivisen vaikutuksen tunteiden ja huomiokyvyn saroilla. Myös luontohuoneella on mielialaa nostava ja rentouttava vaikutus ja negatiiviset tuntemukset sekä ärtyneisyyden tunne laskevat. Luontokuvien katselu yhdessä luontoäänien kera on tehokkaampi kuin ainoastaan luontokuvien katselu tai hiljaisuudessa vietetty aika. (Lipponen 2019, 96-98.)

### 3.5 Terveysyötyjä puutarhanhoidosta

Ihmisen immuunijärjestelmä tarvitsee toimiakseen asianmukaisesti, altistumista luonnossa oleville mikro-organismeille. Näitä välttämättömiä mikrobeja ei ole kaupunkiympäristössä. (Haahtela 2014, 21.) Lähiluonnolla on yksilölle tärkeä yhteys mikrobien saannissa. Koska ihmisten muuttovirta suuntautuu maaseudulta kaupunkiympäristöihin, niin luonnon elementtejä on tuotava kaupunkiin ripeään tahtiin. Luonnonympäristö sisältää immuunijärjestelmälle hyödyllisiä mikrobeja. Näiden mikrobien kanssa ihmisten olisi hyvä olla tekemisissä joka päivä. On tutkittu, että maaperästä saadut bakteerit vähentävät lievän tulehduksellisen tilan todennäköisyyttä, jolla on yhteys esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen ja kongitiivisten taitojen heikkenemiseen. Vastustuskyvyn kannalta tärkeitä bakteereja elää vihreiden kasvien pinnoilla ja kasvien sisällä solujen väleissä. (Leppänen & Pajunen 2017, 72-73, 76.)

Luonnon maaperän koskettaminen tasapainottaa ja rauhoittaa mieltä. Lisäksi puutarha aktivoi, koska puutarhatyöt koetaan mielekkäiksi ja mielenkiintoisiksi. Maan kääntäminen, kitkeminen, istuttaminen ja haravoiminen ovat mikrobialtistuksen kannalta hyvin hyödyllisiä töitä, maan pölyämisen vuoksi. Aikuisten ollessa pidättyväisempiä, luonnon koskettelu jää helposti vähäisemmäksi kuin lapsilla. On kuitenkin hyvä, että puutarhatöitä pidetään hyväksyttävänä, joten aikuisetkin saavat kosketusta maaperään. Mikrobivaikutuksen ohella maaperän kosketuksesta saa monia muitakin suotuisia vaikutuksia. Puutarhaa on aina pidetty kehitystä edistävänä ympäristönä, joka parantaa elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta. Maan koskettaminen vakauttaa ja tyydyttää mieltä sekä lievittää irrallisuuden ja ajalehtimisen tunteita. Toisaalta puutarha myös aktivoi, koska askareet sen piirissä koetaan yleensä mielekkäiksi ja mielenkiintoisiksi. Puutarhanhoito ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä. Puutarhanhoito ehkäisee stressiä. Nykyinen elämänmalli ei enää pakota meitä metsiin tai kasvilleille, joten riittävä viheraltistus ei ole selviö. (Leppänen & Pajunen 2017, 73-75.)

Puutarhanhoidolla on merkittävä positiivinen vaikutus terveyteen. Puutarhanhoito vähentää masennusta ja ahdistusoireita, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa, laskee BMI:tä ja nostaa elämänlaatua. Puutarhanhoidosta saa yhteisöllisyyden tunteita ja se nostaa fyysisen aktiivisuuden tasoja sekä parantaa yksilön kognitiivisia toimintoja. (Soga, Gaston & Yamaura 2016; Rappe 2019, 37-47.)

Luonnossa virkistäytymisellä on monenlaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. (Mitchell ja Popham 2008, Hartig ym. 2003, Taylor ym. 2001, Abraham ym. 2010, Maas ym. 2009, Tyrväinen ym. 2014a). Säännöllinen puutarhatyö vähentää riskiä sairastua dementiaan. Puutarhanhoidosta hyötyvät myös jo Alzheimerin tautiin sairastuneet. Kevyt puutarhan hoito pienentää stressiä ja se on eduksi sydämen toimintahäiriöistä sekä sydänleikkauksista toipuville. Hoitolaitoksissa puutarhat auttavat potilaita, henkilökuntaa ja omaisia jaksamaan paremmin. Puutarhassa opitaan havainnoimaan ympäristöä, huolehtimaan siitä ja

kantamaan vastuuta siitä. Tämän vuoksi puutarhatyötä on käytetty myös kasvatus- ja rangais-  
tuslaitoksissa. (Leppänen & Pajunen 2020, 74-75; Rappe 2019, 37-47)

Puutarhanhoito saa aikaan positiivisia kokemuksia ikäihmisissä. Kasvien hoitamisen koetaan  
olevan selkeää ja merkityksellistä ja siitä saadaan sekä esteettisiä kokemuksia että tunneko-  
kemuksia. Kasvien kasvun ja kehityksen seuraamista pidetään kiehtovana ja mielenkiintoi-  
sena. Kasveilla voidaan myös ilmaista rakkauden ja huolenpidon tunnetta. Ikäihmiset voivat  
saada esteettistä mielihyvää viherympäristöstä, joka saattaa auttaa heitä selviämään rapistu-  
van terveyden ja muiden negatiivisten ongelmien kanssa myöhemmässä elämässä. Ikäihmisillä  
kasvienhoito edistää heidän psykologista että sosiaalista hyvinvointia. Puutarhanhoidolliset  
aktiviteetit mahdollistavat ikäihmisiä käyttämään kognitiivisia kykyjä, tarjoavat tunnekoke-  
muksia ja auttavat sosiaalisissa suhteissa. Kasvienhoito esimerkiksi vanhainkodissa edistää de-  
mentiasta kärsivien ikäihmisten hyvinvointia (Rappe 2005, 30-31; Rappe 2019, 37-47.)

Puutarhanhoito vaikuttaa ikäihmisten itsetuntoa kohentavasti. Puutarhavierailut vaikuttavat  
ikäihmisten mielialaan selkeästi, tehden nämä pirteimmiksi ja valppaimmiksi ulkotiloissa ver-  
rattuna sisätiloihin. Puutarhavierailut lisäävät keskittymiskykyä, palautumisen tunnetta, pa-  
rantavat unenlaatua sekä edistävät mielenrauhaa. Puutarhavierailut voivat vähentää myös  
ikäihmisten kipua ja luoda mahdollisuuksia rauhoittua puutarhassa. Puutarhaa ympäristönä  
käytetäänkin tunteiden hallintaan. (Rappe 2005, 32-33; Rappe 2019, 37-47.)

Puutarhavierailut vaikuttavat erityisesti masentuneihin ikäihmisiin. Heidän olonsa muuttuu  
tasapainoisemmaksi, pirteämmäksi sekä valppaammaksi puutarhavierailun jälkeen. Voidaan  
kin olettaa, että puutarhavierailut saattavat tarjota masentuneille tilapäisen pakopaikan ah-  
distukselta ja näin ollen edistäen heidän tunnetilaansa. Puutarhavierailuilla on positiivista  
vaikutusta myös ei-masentuneiden ikäihmisten subjektiiviseen hyvinvointiin. Tiheät vierailut  
ulkona oleviin viherympäristöihin korreloivat vahvasti itse arvioidun terveyden kanssa, erityi-  
sesti itsenäisesti liikkuvien naisten kohdalla. Voidaan myös olettaa, että terveyden edisty-  
mistä tapahtuu riippumatta ikäihmisten olemassa olevista terveysongelmista. (Rappe 2005,  
34-35, Rappe 2019, 37-47.)

Puutarhanhoito tarjoaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia etuja neurologisesta rappeumasta  
kärsiville potilaille, kuten dementoituneille. Se edistää fyysistä liikkumista, tarjoaa haasteita  
kognitiiviselle ajattelulle sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen. Sosiaali-  
nen osallistuminen on tärkeää erityisesti dementiaa sairastaville potilaille ja puutarhanhoito  
voikin edistää dementiapotilaiden hyvinvointia. Puutarhanhoito opettaa myös elämäntaitoja.  
Myös kasveilla ja kukkien olemassaolosta sisätiloissa on hyötyä ihmisille. (Spring 2014; Rappe  
2019, 37-47; Sininauhaliitto 2017, 8.)

Kasvit vaikuttavat huoneilman laatuun parantavasti, sillä ne lisäävät sisätiloissa huoneilman  
kosteutta, poistavat epäpuhtauksia ilmasta ja vähentävät pölyn määrää. Kasvien olemassaolo

ympäristössä auttaa ikääntyneitä orientoitumaan aikaan. Kasvien värit ja tuoksut stimuloivat ikäihmisten aisteja ja aktivoivat muistoja. Kasvienhoidolliset toimenpiteet auttavat ikäihmisiä säilyttämään toiminnallisia kykyjään. Kasvit koetaan hyväksi keskustelunaiheeksi, joten ne lisäävät sosiaalista interaktiota ihmisten välillä. (Rappe 2005, 32; Rappe 2019, 37-47.)

Hoitotyössä voidaan hyödyntää viherympäristöä kahdella eri tavalla. Voidaan tarjota terapeutista puutarhanhoitoa tai vahvistaa hyvinvointia olemalla viherympäristössä. (Salovuori 2020, 23.) Puutarhaterapiaa on käytetty hoitomuotona monien eri asiakasryhmien hoidossa, kuten alkoholi- ja päihderiippuvuuksien hoidossa sekä pakolaisten traumojen lievittämisessä kotouttamistilanteissa. Puutarhaterapia myös erityisesti vähentää tai jopa peruuttaa ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Puutarhanhoito yhdistää ikäihmisiä toisiinsa ja yhteisöihin ja tuo mielihyvää yksilöiden elämään. Samanlaisia vaikutuksia sillä on demen-toituneihin yksilöihin. (Chalquist 2009, 5; Rappe 2019, 37-47.)

Puutarhatoimintaa voidaan toteuttaa erilaisilla tavoitteilla. Puutarhatoiminta voi olla virkistystoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa tai terapeutista puutarhatoimintaa. Virkistystoiminnassa tavoite on virkistyä ja saada uusia virikkeitä. Tästä voi johtaa puutarhatoiminnan harastamiseen ja siitä voi tulla itsehoidon väline, jolla vahvistetaan hyvinvointia. Kuntouttavassa toiminnassa tavoitteet kuuluvat rutiinien oppimiseen sekä voimavarojen arviointiin ja taitojen harjaannuttamiseen. Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa tavoitteet kuuluvat yleensä asiakkaan henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan. Tällöin puutarhatoiminnassa vahvistetaan joitakin hoitosuunnitelmassa määritellyistä tavoitteista. Näissä kaikissa toimintamuodoissa on mahdollisuus antaa onnistumisen kokemuksia, oppia uusia taitoja, jotka sitten vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Puutarhatoiminnan kautta voidaan vahvistaa osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyttä sekä oppia sosiaalisia taitoja. (Salovuori 2020, 24; Sininauhaliitto 2017, 8, 15.)

### 3.6 Hyvinvointia luontomateriaalien askartelusta

Käsitöiden tekeminen on rentouttavaa tekemistä, joka tuottaa tekijälleen hyvää mieltä ja iloa sekä nautintoa. Käsitöistä ihmiset saavat apua yksinloon ja mieltä kaiheartavien asioiden käsittelyyn. Käsitöiden tekeminen on terapeutista, sillä se auttaa hallitsemaan tunteita ja toimii myös sosiaalisena tekemisenä, jos käsitöitä tehdään esimerkiksi ryhmässä. (Krapa 2018, 33, 36-38.)

Luonnon kanssa kosketuksissa oleminen ei vaadi konkreettista menemistä luontoon. Ihmiset kokevat jo pienillä luontoelementtien lähelle tuomisella olevansa kosketuksissa luontoon ja saavat näin luonnon tuomat hyödyt käyttöönsä. (Yli-Viikari & Lilja 2016, 77.) Puu on luonnonmateriaali, jolla koetaan olevan rentouttavia ominaisuuksia. Pelkästään puumateriaalin katsominen sisätiloissa aiheuttaa fysiologisia muutoksia yksilöissä, vaikuttaen mm.

verenpaineeseen ja pulssiin. Esimerkiksi cedar-puun haistelun on osoitettu laskevan verenpainetta ja rauhoittavan otsalohkon aktiivisuutta. (Song, Ikei & Miyazaki 2016.)

Luontomateriaalien käyttö käsitöissä tuottaa tekijälleen kosketuksen kautta aistikokemuksia, jotka voivat olla vahvoja ja tuovat muistoja. Luontomateriaalien etuna voi nähdä myös sen, että ne ovat edullisia. (Savolainen 2020, 41.) Luonnonmateriaalit tarjoavat suoran kosketuksen luontoon, joka koetaan tärkeäksi. Luontomateriaalien käyttö askartelussa ja käsitöissä koetaan positiivisena asiana, sillä materiaalit ovat moniulotteisia ja niistä saa monipuolisesti kehollisia kokemuksia. Luontomateriaalein askartelemalla yksilö saa onnistumisen kokemuksia sekä lisää itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta luodessaan jotain valmista. Luontomateriaalit voivat tarjota yksilölle yhteyksiä kasvuun sekä uusiutumiseen, rauhan, lämmön ja puhtauden tunteeseen. Monien eri aistien, kuten kosketuksen ja hajuaistin kautta saadut monipuoliset tuntemukset voivat luoda yksilölle positiivista kokemusta, terapeuttisuutta sekä kokemusta suomalaisesta traditiosta. (Eläkeliitto ry 2015, 22; Junnila-Savolainen & Kälviäinen 2005, 44-46.)

Luontomateriaaleista askartelun etuna on, että niitä pystyy tekemään vuodenajasta riippumatta. Ekopsykologisia luontomenetelmiä voi hyödyntää hoitotyössä. Luonnonmateriaalit toimivat sekä sisä- että ulkotiloissa. Luonnonmateriaalien käsittely tuo mieleen muistoja ja edesauttaa ihmisten mieliä avautumaan, tarjoten vertauskuvia sekä kohteita, jotka ovat helposti samaistuttavia ja auttaen näin ihmisiä keskustelemaan mieltä painavista asioista. Luontomateriaalien koskettelu ja käsittely ylläpitää myös käsien ja sormien toimintakykyä. Luonnonmateriaalien tunnustelu sekä niiden käyttö askartelussa kiinnittää yksilön huomion luonnon ainutkertaisuuteen, ja samalla muistuttaa myös, kuinka ihmiset yksilöinä ovat osana luontoa täydellisiä. (Eläkeliitto ry 2015, 22; Salonen 2005, 95.)

Taideterapialla ja puutarhanhoidolla on yhteneväisyyksiä ja monissa taideterapia-tekniikoissa voidaan hyödyntää luontoa esimerkiksi käyttämällä luonnonmateriaaleja osana prosessia. Luonto voidaan ottaa mukaan esimerkiksi valokuvien, videon tai luontomateriaalin muodossa. Sekä taideterapiassa että puutarhanhoidossa yksilö pääsee hyödyntämään fyysisiä taitojaan, että muistiaan. Molempia käytetään myös itseilmaisun keinona. Taideterapian ja luonnon yhdistämisessä yksilö pääsee toteuttamaan luovaa prosessia, jossa stimuloidaan useita eri aisteja yhtäaikaan. Luontomateriaalien käyttäminen taiteessa tarjoaa yksilölle rikkaan symbolismin ja elämän metaforan sekä mahdollisuuden ilmaista itseään sekä verbaalisin että ei-verbaalisin keinoin. Jos taidetta ei pysty tekemään ulkona luonnossa, voi luontoa käyttää hyväksi käsitöissä tuomalla luontomateriaalia sisätiloihin. (McMaster 2013, 18-21.)

Käsitöiden tekeminen voi olla terapiamuoto, jolloin taustalla on strukturoidumpaa ja tietoista tekemistä terapeutin johdatuksella. Askartelu ja käsityöt tuovat yksilölle vahvistavia kokemuksia myös virkistys- ja harrastuskäytön kautta. Usein askartelu valmistuu nopeasti ja saa



tekijän kokemaan onnistumisen kokemuksen välittömästi, vahvistaen tekijän pystyvyyden sekä itseluottamuksen tunteita. Tällaiset tuntemukset lisäävät rohkeutta kokeilla uusia tunteettomia ja kenties haastavampiakin tekemisiä. (Salovaara 2020, 40-41.)

#### 4 Green Care -toimintatuokioiden suunnitteluvaihe

##### 4.1 Opinnäytetyön ympäristö ja yhteistyökumppanin esittely

Tämä opinnäytetyö oli osa Porvoon Laurea ammattikorkeakoulun ja Porvoonseudun Eläkkeensaajien yhteistyötoimintaa. Yhteistyökumppani valikoitui pääasiassa kiinnostuksesta ikäihmisten hoitotyöhön aikaisemman työkokemukseen pohjautuen.

Opinnäytetyön tilaaja sekä kohderyhmä olivat Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenet. Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry on yhdistys, joka perustettiin vuonna 1977. Se kuuluu Eläkkeensaajien keskusliittoon, sekä sen Uudenmaan piiriin. Jäseniä yhdistyksessä on 100, iältään 60-90 vuotiaita. Yhdistyksen jäsenet kokoontuvat joka keskiviikko Gammelbackan seurakuntakeskuksessa. Jäseniä kokoontumisissa on vaihdellen noin 20-60 henkilöä per tapaamiskerta. Näiden kokoontumisten kesto on määritelty pituudeltaan 2 h 30 minuutin pituiseksi. Yhdistys järjestää jäsenilleen erilaista toimintaa, kuten matkoja, teatteriretkiä ja vierailuja muihin jäsenyhdistyksiin. (Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry 2021.)

##### 4.2 Alkuhaastattelu ja toimintatuokioiden aihepiirin muodostaminen

Haastattelumenetelmät, kuten teemahaastattelu, kuuluvat laadullisen tutkimuksen menetelmiin. Kun halutaan saada ymmärrys tietystä ilmiöstä, jonka taustalla on ihmisiä ja heidän toimintaansa, käytetään menetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelulla haastattelija hahmottaa ilmiötä, josta hänellä tulisi olla muodostanut jo ennakkonäkemyksen ennen haastattelun aloittamista. Haastattelussa esitetään kysymyksiä, joihin saadaan vastauksia. Näiden vastausten perusteella hahmotellaan lisäkysymyksiä, kunnes kokonaisuus hahmotuu yksityiskohdian kautta haastattelijalle. Kysymysten tulisi kartoittaa hahmotettavan ryhmän toimintaa, ja kysymysten muodostamisessa tulisi ottaa huomioon tutkimusongelma. Strukturoiduissa kyseilyissä kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat valmiina, kun taas laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää myös spontaaneja kysymyksiä apuna tilanteen hahmotuksessa. Strukturoituja kysymyksiä voidaan käyttää myös teemahaastatteluissa tutkimuskohteen taustojen hahmottamisessa. Teemahaastattelussa haastattelijan tulee tavata haastateltava kasvotusten, jotta haastattelija saa muodostettua kokonaiskuvan ilmiöstä interaktiivisen keskustelun myötä. (Kananen 2014, 71-77.)

Neuvotteluissa Porvoonseudun Eläkkeensaajien puheenjohtajan kanssa hahmottui selkeästi, että Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenistöllä oli tarvetta ohjattavalle toiminnalle, niin sanotusti toimintatuokiolle, jotka tapahtuisivat heidän kokoustilaisissaan. Liikuntataustan omaavana oli luontevaa lähteä hahmottelemaan toimisiko luonto ja liikkuminen myös

Porvoonseudun Eläkkeensaajilla virkistystoiminnan lähtökohtana. Internet-haut sanayhdistelmissä, kuten liikkuminen+luonto, viriketoiminta+ikäihmiset, ja luonto+ikäihmiset nostivat esiin hakutuloksina Vahvikkeen eli Vanhustyön keskusliiton luonto-aiheiset internet-sivut. Sivustolta esiin nousivat Green Care ja sen menetelmien käyttö luontoavusteisessa ohjaustyössä ikäihmisten parissa (Vanhustyön keskusliitto).

Vahvikkeen (Vanhustyön keskusliitto) sekä Green Care Finlandin (Green Care Finland) internet-sivustot pohjamateriaalina hahmoteltiin tärkeimpiä pääkohtia Green Caren käytöstä ohjaustoiminnassa ja luonnosteltiin erilaisia vaihtoehtoja toimintatuokioiden vaihtoehtoiksi. Tässä yhteydessä internet-haku Porvoonseudun virkistysmahdollisuuksista toi esiin Porvoon kaupungin tarjoamat virkistysmahdollisuudet (Porvoon kaupunki), kuten esimerkiksi useita eri luontopolkuja.

Salovuoren (2020, 24) mukaan Green Care -toimintaa rajoittavat tekijät voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Jos ohjattavan ryhmän jäsenet ovat ohjaajalle ennestään tuntemattomia, ohjaaja voi kerätä toimintarajoitteita koskevaa informaatiota etukäteen ennen ohjausta. Kerättävän tiedon ei tarvitse olla monimutkainen haastattelulomake, vaan yksinkertaisella kartoituksella-kin saa selvitettyä ohjauksen esteet. Ohjaustoimintaa ennen on tärkeää arvioida lähtötilanne. Ohjaaja voi myös toiminnan lomassa havainnoida, ettei osallistujalla ole esimerkiksi toimintaa rajoittavaa fyysistä vammaa. (Salovuori 2020, 24; Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen, Renfors 2007, 26-28.) Selvää siis on, kuinka tärkeä merkitys on alkuhaastattelulla. Tämä mielessä, hahmoteltiin alkuhaastattelulomake toiminnan esteiden ja mahdollisuuksien selvittämiseksi.

Kun asiakas otetaan mukaan palvelujen suunnitteluun, painottuu asiakaslähtöisyys ja näin asiakas osallistetaan toimintaan mukaan. Kun asiakas osallistetaan, hän pääsee suunnittelemaan, järjestämään, tuottamaan, kehittämään ja arvioimaan saamiaan palveluita. (Leeman & Hämäläinen 2015, 1.) Asiakkaan osallistamisessa on kyse asiakkaan halusta olla osa ympäristöä sekä vaikuttaa siihen. Osallisuus vaikuttaa suuresti yksilön hyvinvointiin, sekä laajemmassa mittakaavassa yhteiskunnallisesti, koska sillä voidaan vaikuttaa esimerkiksi köyhyyteen sekä syrjäytymiseen ja eheyttää ihmisiä sosiaalisesti. Luontoon pohjautuvan ryhmätoiminnan, kuten Green Care toiminnan, pohjana on osallisuuden kokemuksen tarjoaminen osallistujille. (Soini 2014, 23.)

Alkuhaastattelun tärkeimpänä tehtävänä oli osallistaa Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenet mukaan suunnittelemaan itselleen sopivaa ja mielenkiintoista toimintaa. Tarkoituksena oli saada selville millaisista Green Care -teemoista asiakkaat ovat kiinnostuneet, onko etukäteen tiettyjä aihepiirejä, jotka tuntuvat luontevimmilta ja mitkä aihepiirit eivät sovellu asiakaskunnalle. Ajatuksena oli, että alkuhaastattelun jälkeen oli helpompi lähteä luomaan asiakaslähtöisesti toimintaa, varmistaen että asiakas oli samaa mieltä toiminnan hyödyllisyydestä.

Teemahaastattelu soveltui aineistonkeruun menetelmäksi hyvin, sillä teoreettiseen viitekehykseen pohjaten oli jo muodostunut ennakkokäsitys ikäihmisille sopivasta Green Care -toimintaa, ja teemahaastattelulla aihealueet hioutuivat asiakasryhmän toivomusten mukaisiksi. Alkuhaastattelun aihepiiri -vaihtoehtojen pohjalla toimi Vanhustyön keskusliiton sekä Green Care Finlandin sivustolta valitut Green Care toiminnan vaihtoehdot sekä yleisiä vaihtoehtoja luonnon virkistyskäytön aihepiireistä, joita oli Porvoon seudulla tarjolla.

Teoreettista viitekehystä koottaessa vastaan tuli Erja Rappen tutkimus vuodelta 2005: Puutarhavierailuiden vaikutukset pitkäaikaishoidettaviin masentuneisiin asukkaisiin. Tutkimus vaikutti alkuhaastattelun suunnittelussa huomion arvoiselta tutkimukselta, sillä Rappen tutkimuksen (2005, 36) mukaan esimerkiksi säätilat, kuten liukkaat tiet ja lumi talvella, sekä kylmä ja tuulinen sää, koetaan ikäihmisten ulkoilua rajoittaviksi tekijöiksi. Harvinaisempia syitä koettiin olevan jyrkät ja epätasaiset polut sekä painavat ja lukitut ovet, koetaan fyysisen ympäristön rajoitteiksi. Myös huono terveydentila nähtiin tekijänä, joka rajoittaa ulkona vierailuja, vaikka suurin osa ikäihmisistä haluaisikin käydä ulkoilemassa. (Rappe 2005, 36.)

Alkuhaastattelulomakkeessa (Liite 1) huomioitiin Porvoonseudun Eläkkeensaaja ry:n jäsenten mahdollinen preferenssi sisätiloissa tapahtuvaa toimintaa kohtaan, toimintatuokioiden ajankohdan sijoittuessa talvikuukausille (tammi- ja helmikuu 2019). Ulkotoiminnat säilyivät kuitenkin mahdollisina vaihtoehtoina niiden laajempien terveysvaikutusten mahdollisuuden vuoksi.

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui teemahaastattelemalla Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n puheenjohtaja 10.1.2019. Alkuhaastattelu-runko (Liite 1) lähetettiin puheenjohtajalle sähköpostitse 3 viikkoa ennen tapaamista, jotta puheenjohtaja ehti käsitellä jäsenten kanssa yhdistyksen kokouksessa toimintatuokioiden aihe-ehdotuksia. Haastattelun tarkoituksena oli myös kartoittaa toiminnan resurssit, kuten toimintatila, toimintatuokioiden päivämäärien sopiminen, osallistujamäärä sekä reunaehdot (maksuttoman tai maksullisen toiminnan mahdollisuus). Haastattelun kesto oli 1,5 tuntia.

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruuvaihetta seuraa aineiston analyysivaihe. Kerätty aineisto tulee yhteismitallistaa, joten kerätty aineisto muokataan yhteen muotoon litteroimalla eli muuttamalla tekstimuotoon. Tätä muodostettua tekstimassaa tarkastellaan peilaten tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymykseen. Tarkoituksena on saada poimittua tekstistä oleelliset osat, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. Seuraavaksi seuraa testin tiivistäminen eli koodausvaihe. Koodausvaiheen jälkeen vuorossa on luokitteluvaihe, jossa luokitellaan erilaiset ilmaiset tai tekstin osat omiin ryhmittymiinsä ja muodostetaan erilaisia luokkia. Analyysivaiheen jälkeen toteutetaan usein taas tiedonkeruuvaihe, jonka tarkoituksena on vastata analyysivaiheessa esiin nousseisiin kysymyksiin. Tällaisia tiedonkeruu ja analyysivaiheita voi olla useampiakin tarpeen mukaan. (Kananen 2014, 99-101.)

Tutkimuksen aineistoa luokiteltaessa tulee käyttää filtteriä, jonka perusteella aineistoa luokitellaan. Jos luokittelu on aineistolähtöinen, aineistosta nousee esiin luokittelukategoriat, joita ei ole määritelty ennalta. Jos taas luokittelu on teoriaan pohjautuvaa, luokittelun apuna käytetään teoreettisessa viitekehyksessä määriteltyjä valmiita käsitteitä ja luokitellaan niiden avulla aineistoa. (Kananen 2014, 108.)

Alkuhaastattelussa mukana oli Porvoonseudun Eläkkeensaajien luvalla avustaja, joka teki muistiinpanoja tapaamisesta. Muistiinpanojen lisäksi havainnot haastattelusta litteroitiin haastattelun jälkeen paperille karkealla tasolla, jotta vastausten ytimet tulivat selviksi. Teema- haastattelun kysymyksistä muodostettiin pääluokat: toimintatuokioiden toivotut hyödyt, toimintatuokioiden toivottu tekeminen sekä toimintatuokioiden toivottu kesto. Litteroidusta tekstistä poimittiin merkitykselliset lauseet ja pelkistettiin ne mahdollisimman lyhyiksi ilmaisuiksi. Kunkin kysymyksen ilmaisut luokiteltiin sitten ylä- ja alakategorioihin ja kategoriat sijoitettiin pääluokkien alle.

Alkuhaastattelun ensimmäisen kysymyksen vastauksissa nousi esiin, että Porvoonseudun Eläkkeensaajat toivoivat toiminnalta terveyshyötyjä, kuten virkistymistä, rentoutumista, sosiaalista kanssakäymistä muiden jäsenien kanssa ja henkistä hyvinvointia sekä positiivisia kokemuksia luonnosta. (Liite 2: Taulukko 6.)

Alkuhaastattelun toisen kysymyksen annetuista vaihtoehdoista valikoituivat luonnonmateriaaleista askartelu sekä kasvien tai kukkien istutus. Kolmannen kysymyksen vastauksissa nousivat esiin tuolijumppa, verenpaineen mittaaminen sekä muut terveydenhoidolliset tietoisku-tyyliset terveysneuvonnat. Molempien kysymysten luokittelussa alakategorioina toimivat teoriasta lähtöisin olevat Green Care -toiminnan aihepiirit sekä aineistosta esiin nousseet alakategoriat elintapaohjaus, ravitsemus sekä kehon mittaustulokset. (Liite 2: Taulukot 7 ja 8.)

Toimintatuokioiden yhteneväisyyden vuoksi sekä Green Careen pohjautuvan toiminnan valikoitumisen vuoksi tietoiskutyyliset vaihtoehdot karsiutuivat toimintatuokioiden aihevaihtoehdoista pois ja lopullisiksi toimintatuokioiden aihepiireiksi valikoituivat tuolijumppa, kasvien tai kukkien istutus sekä luonnonmateriaaleista askartelu.

### 4.3 Taustatekijöiden huomioiminen Green Care toimintatuokioissa

#### 4.3.1 Fyysiset taustatekijät Green Care -toiminnassa

Fyysiset taustatekijät tulee ottaa huomioon asiakkaan ohjaustapaa mietittäessä, sillä nämä tekijät vaikuttavat asiakkaan kykyyn ottaa ohjausta vastaan ja tiedon omaksuntaan. Fyysisiin taustatekijöihin kuuluu muun muassa ohjattavan asiakkaan ikä, sukupuoli, sairauden laatu sekä asiakkaan terveydentila. Ikääntyneiden ohjauksessa tulee ottaa huomioon asiakkaiden mahdollisesti rajoittunut näkökyky, erilaiset fyysiset rajoitteet ja mahdolliset muistihäiriöt.

Ikääntyvät hyötyvät usein perusasioiden painotuksesta sekä lyhytkestoisista mutta uudelleen toistuvista ohjaustuokioista. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32; Kyngäs ym. 2007, 29-30.)

Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenkunta oli toimintakunnoltaan hyvin laaja joukko, mutta puheenjohtajan mukaan suurin osa heistä oli toimintakyvyltään omillaan asuvia ja itsenäisesti liikkuvia yksilöitä. Tämän viitekehyksen mukaan hahmoteltiin toimintatuokiot, mutta niihin suunniteltiin myös vaihtoehtoista toimintaa sen varalta, jos jonkun jäsenen toimintakyky ei riittäisi suunniteltuun toimintaan. Ylipäättänsä toimintatuokioihin suunniteltu toiminta oli vapaaehtoista eli jäsenillä oli mahdollista halutessaan vain seurata tapahtumia niin halutessaan.

Ympäristön tekijät voivat vaikuttaa ohjaustilanteeseen haitallisesti tai tukea sitä. Fyysiseksi ympäristöksi käy parhaiten sellainen paikka, jossa voidaan ilman keskityksiä tai häiriöitä keskittyä ohjaukseen. Ympäristön tulee olla asiakkaalle neutraali tai positiivinen, ympäristössä tulee olla saatavilla ohjaukseen tarvittavat materiaalit sekä valaistuksen tulee olla riittävä. (Eläkeliitto ry 2015, 11; Kyngäs ym. 2007, 36-37.)

Toimintaympäristönä Porvoonseudun Eläkkeensaajien käyttämä tila vaikutti sopivalta toimintaan sen suuren ja rauhallisen tilan ansiosta. Toimintatilan ja toimintaympäristön sopivuuden varmistamiseksi arvioin tilat tutustumiskäynnillä ennen varsinaisia toimintatuokioiden alkamista Porvoonseudun Eläkkeensaajien kokoustilaisuuden yhteydessä. Yhdistyksen käyttämä tila oli paikan päällä nähtynä tilava sekä valoisa, soveltuen hyvin isolle ryhmälle ihmisiä. Oheisessa kuvassa näkymä saliin ohjaajan paikalta, projektorin ja tietokoneen luota.



Kuva 2. Kuvassa Porvoonseudun Eläkkeensaajien kokoustila.

#### 4.3.2 Psykkiset taustatekijät Green Care -toiminnassa

Psykkisiä taustatekijöitä ovat varsinkin käsitys omasta terveydentilasta, terveysuskomukset, kokemukset, mieltymykset, odotukset, tarpeet, oppimistavat ja valmiudet sekä motivaatio.

Ikäihmisen motivaatio vaikuttaa siihen, haluaako hän omaksua tietoa. Ohjaajan tehtävä on kannustaa ikäihmistä luottamaan kykyihinsä ja tukea osallistujan motivaatiota sekä oma-aloitteisuutta, jotta hän pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja ottaa palautetta vastaan. Toisen puolesta tekemistä tulee kuitenkin välttää. Ohjaajan on muodostettava oma käsitys siitä, miksi ja miten hän ohjaa, mikä ohjauksessa on tärkeää. (Eläkeliitto ry 2015, 9; Kyngäs ym. 2007, 32, 35-36.)

Kiireellä on suuri vaikutus ohjauksen suunnitelmallisuuteen ja vuorovaikutuksen laatuun. Sillä on myös vuorovaikutusta vähentävä vaikutus. Jos ikäihminen huomaa ohjaajan kiireen, hän ei ehkä kysy eikä avaa keskustelua eikä luota siihen, että hänen asiaansa kuunnellaan. Ikäihmisiä opettaessa on tärkeää ottaa huomioon, että ikäihmisiä helpottaakin rauhallisuus ja kiireetömyys opetuksessa. Opetettavan asian liittäminen jo opittuun asiaan parantaa oppimista. On mahdollista jakaa opetettava asia pienempiin kokonaisuuksiin ja ottaa huomioon oppimiseen vaikuttavat sairaudet. Jos ikäihminen osallistuu opetukseen itsenäisesti ja oman tahdon mukaisella intensiteetillä, hän on monesti motivoituneempi oppimaan uuden asian. Toiminnan seuraamisellakin on itseasiassa samankaltaisia positiivisia vaikutuksia, kuin osallistumisella olisi. (Eläkeliitto ry 2015, 11; Kyngäs ym. 2007, 37; Raitanen, Hänninen, Pajunen & Suutama 2004, 84-87.)

Toimintatuokioiden ohjausympäristöä käsiteltiin jo fyysiset taustatekijät osiassa, mutta psyykkisenä taustatekijänä tuli tässä esiin, kuinka tärkeää on varmistaa, että ohjaustilanne on kiireetön ja rauhallinen. Toimintatuokioiden suunniteltiin pituudeltaan 60-90 minuutin pituisiksi opinnäytetyön tilaajaan pyynnöstä. Koska varsinaisen tilaisuuden keston oli varattu 2,5 tuntia, oli mahdollista saada pelivaraa toimintatuokion keston pidentymiselle esimerkiksi allekirjoittaneen tai muun ulkoisen syyn vuoksi.

Muistaminen ja oppiminen kuuluvat toisiinsa. Muistin heikentyminen ikääntymisen myötä vaikuttaa hänen kykyynsä oppia uutta. Lisäksi ikääntyminen vaikuttaa tiedonkäsittelyn nopeuteen heikentävästi. Opetusta suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon, että ikääntyessä mielen painaminen ja palautumiskyky heikkenevät. Kuulon heikentyessä kovat äänet aiheuttavat häiriöitä ja kokonaisvaltainen häiriöalttius nousee. Lisäksi näkö heikkenee ikääntyessä, josta seuraa ongelmia silmien palautumisessa ja syvyyden havainnoimisessa ja lisää valon tarvetta. Oppimisvaikeuksista seuraa myös keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden heikentyminen opetustilanteissa. Runsasta keskittymiskykyä vaativat tilanteet ovat ikäihmisille hankalampia kuin nuoremmille. Erityisen haastavan oppimistilanne on, jos uutta tietoa pitää omaksua nopeasti. (Oppiminen aikuisena 2018; Eläkeliitto ry 2015, 11; Raitanen ym. 2004, 84-87.)

Alkuhaastattelun etuna oli, että osallistujien motivaatio toimintatuokioiden aikana oli varmistettu jo antamalla heidän itse vaikuttaa toimintatuokioiden aihepiireihin. Koska Porvoonseudun Eläkkeensaajien yhdistyksen kokoukset ovat jäsenilleen vapaaehtoisia ja heillä oli

mahdollisuus saada tietoonsa tulevien kokousten aihepiiri tietoon hyvissä ajoin, oli looginen oletus, että paikalle tulevat jäsenet ovat kiinnostuneet kunkin toimintatuokion aihepiireistä. Hyvänä näkökulmana koettiin jakaa toimintatuokion kokonaisuuden pienempiin osa-alueisiin, kuten erilliseen tietoisuuteen, itse toiminta-osaan sekä loppuosaan, jossa on palautteen anto. Tällöin toiminta oli helpommin hahmotettavissa.

Ohjaajan tulee hahmottaa ohjattavien rajoitteiden lisäksi myös henkilökohtaiset rajansa, ja miten käyttää omaa persoonaa ohjauksessa. Ohjaajan tulee pohtia omaa suhdettaan luontoon sekä kokemuksia luonnossa. Erityisesti omat negatiiviset kokemukset saattavat estää asiakkaiden kanssa työskentelyä ja ne olisivatkin hyvä käsitellä etukäteen, jotta ne eivät toimisi ohjauksessa esteenä. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32, 42.)

Luontosuhteeni oli positiivinen, eikä minulla ollut negatiivisia kokemuksia luonnosta. Luonnossa aktiivisesti liikkujana minulla oli positiivinen suhtautuminen luontoon ja se luokiteltiin voimavaraksi ohjaustyössä.

#### 4.3.3 SWOT-analyysi Green Care -toimintatuokioiden tukena

SWOT-analyysi avittaa käsittämään resurssien organisointia sekä hallintaa. Kehitystyö voidaan siten toteuttaa suunnitelmien mukaan sekä sisällöltään että laadultaan sovitussa aikataulussa, noudattaen budjettia. (Opetushallitus.) SWOT-analyysissä arvion ohjattavien toimintatuokioiden vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

Toimintatuokioiden mahdollisena uhkana SWOT-analyysistä nousi esiin se, että osallistujia saattoi saapua liikaa toimintatuokioon, sillä Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenmäärä oli toimintatuokioiden järjestämisaikana noin 100. Tämän vuoksi paikalla oli vapaaehtoisen avustaja, jolla oli mahdollisuus auttaa laajan osallistujamäärän hallinnassa. Laajaan osallistujamäärään varauduttiin myös mahdollisuudella jakaa osanottajat kahteen eri ryhmään, koska se ajallisesti oli mahdollista (toiminnalle varattu aika 2,5 h vs. toimintatuokion kesto 1-1,5 h). Näin varauduttiin osallistujaryhmän säilymiseen tarpeeksi pienenä yksilöllisen ohjauksen mahdollistamiseksi sekä mahdollistettiin kiireettömät toimintatuokiot.

SWOT-analyysistä nousi esiin myös se, että osa kohderyhmästä oli ruotsinkielisiä, joten haasteet kommunikoinnissa olivat riskinä. Ohjaussuunnitelmaan sisällytettiin yksinkertaisia toimintatuokioihin liittyviä sanontoja myös ruotsiksi. Lisäksi kiinnitettiin huomiota, että toimintatuokiot ovat yksinkertaisia toteutukseltaan niin, että niiden selittämiseen ei tarvittu monimutkaista ohjeistusta.

SWOTin mukaan huomioitavaa oli, että mikäli ohjaus epäonnistuu, niin kohderyhmälle ei jää hyvää mielikuvaa toiminnasta. Tähän varauduttiin keräämällä tietoa oikeanlaisista motivoivista ohjausmenetelmistä, jotta jäsenistö saisi riittävästi tukea ja kannustusta osallistujien osallisuuden vahvistumiseksi. Edellisessä tavoitteessa tukena oli myös, että toimintatuokiot

olivat tarpeeksi yksinkertaisia eri tasoille ikäihmisille ja ne olivat myös muokattavissa tilanteen niin vaatiessa yksinkertaisemmiksi sekä mahdollistivat toimintatuokioihin osallistumisen myös niin sanotusti vain sivusta seuraajana.

	Positiiviset	Negatiiviset
Sisäiset asiat	<p>Vahvuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Motivoitunut ja asiaan perehtynyt ohjaaja.</li> <li>-Ohjaajalla on entuudestaan kokemusta ohjauksesta työelämän ja opiskeluprojektien kautta</li> </ul>	<p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ohjaajan tai ohjattavien sairastumiset.</li> <li>-Kielimuuri ohjaajan ja ohjattavien välillä.</li> <li>-Mahdollinen sähkökatko, jolloin ohjauspaikan valot tai sähköt eivät toimi.</li> <li>-Projektin tai dvd-soittimen hajoaminen tai toimintahäiriö.</li> </ul>
Ulkoiset asiat	<p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ohjattavien osallisuuden vahvistuminen, onnistumisen kokemukset ja terveydelliset hyödyt.</li> <li>-Ohjattavat saavat tietoa Green Caresta ja mahdollisuuden kiinnostua siitä.</li> <li>-Ohjattavat kokevat osavansa opetettavat asiat ja voimaantuvat.</li> </ul>	<p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ohjattavia ei tule ohjaustuokioihin paikalle.</li> <li>-Osallistujat kokevat toimintatuokiot liian monimutkaisiksi, eivätkö saa onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia.</li> <li>-Toimintatuokioihin tulee liikaa osallistujia, jolloin osallistujien yksilöllinen huomiointi kärsii.</li> </ul>

Taulukko 1. SWOT-analyysi toimintatuokioiden suunnittelun tukena.

SWOTin vahvuuksina esiin nousivat kiinnostus ohjattavaan aiheeseen sekä työkokemus ikäihmisten parissa. SWOT-analyysi mukaan toimintatuokioiden onnistuessa Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenet saivat tietoa Green Caresta ja kiinnostuisivat sen tuomista mahdollisuuksista terveyteen. Toimintatuokioiden onnistuessa yhdistyksen jäsenten saivat hyvinvointia sekä uusia virkistäviä kokemuksia.

#### 4.4 Green Care -toimintatuokioiden ohjausmenetelmien valinta

Terveydenhuollon eettiset periaatteet ohjaavat lakien ja asetusten ohessa ohjaustilanteiden suunnittelua. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon eettiset periaatteet, kuten potilaan oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä



ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri sekä yhteistyö ja keskinäinen arvonto. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32; Kyngäs, Lipponen, Kääriäinen 2006, 7.)

Terveystieteiden palveluissa asiakaslähtöisyys nähdään tärkeänä. Asiakaslähtöisyys on potilaan tarpeen mukaista ohjausta. Hyvin toimiva potilasohjaus edellyttää hoitohenkilökunnalta ammattitaitoa hallita potilaan ohjausprosessin kaikki osa-alueet. Potilaan ohjauksessa pyritään jatkuvaan vuorovaikutukseen potilaan kanssa kaikissa hoidon vaiheissa. Samalla myös tehdään ohjauksen tarpeen määrittelyä, suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Nämä tulee kirjata, jotta ohjauksen jatkuvuus on turvattu. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32; Lipponen ym. 2006, 11.)

Alkuhaastattelu toteuttaminen teemahaastattelulla varmisti Porvoonseudun Eläkkeensaajien yhdistyksen jäsenten esiin tuomien kiinnostuksen kohteiden ottamisen toimintatuokioiden aiheiksi. Näin varmistui, että Green Care -toimintatuokioiden sisältö on luotu asiakaslähtöisesti ja yhdistyksen jäsenten itsemääräämisoikeutta on myös noudatettu toimintatuokioita suunniteltaessa. Toimintatuokioiden toiminta määritettiin sopimaan jäsenkunnalle, määrittämällä heidän tarpeensa ja toimintakykynsä ennen toimintatuokioiden ohjausta.

Luontolähtöistä toimintaa suunniteltaessa ohjaustyössä painotetaan usein muuttumismahdollisuutta mahdollistava ohjaustapa. Luontolähtöisellä toiminnalla on myös pohjana sekä tarkoituksena usein kokemuksellinen oppiminen. Tällaisissa tilanteissa parhaat menetelmät ovat asiakkaita aktivoivat sekä heidän osallisuuttaan vahvistavat menetelmät. Kun kyseessä on tavoitteellinen ohjaustoiminta, tulee toiminnan sisältää reflektointia eli kokemuksen työstämistä, jolloin tuloksena on käsityksien muutos ja ymmärryksen laajeneminen. Tavoitteellinen ohjaus antaa osallistujalle mahdollisuuden tutkia itseään uusien kokemusten myötä. (Hirvonen & Skyttä 2014, 38, 40.)

Toimintatuokioiden suunnittelussa huomioitiin luontolähtöinen toiminta. Ohjausmenetelmäksi valittiin voimaannuttava ja asiakkaita osallistava näkökulman ohjaukseen. Toimintatuokioiden aikana oli tilaa aktivoida osallistujia esimerkiksi kannustamalla heitä. Asiakkaiden itsereflektointia heräteltiin esittämällä teoriaosuus toimintatuokioiden alussa ja vastaavasti palautteenannon yhteydessä kysyttiin itsereflektointia herättäviä kysymyksiä.

Luontoon liittyvää toimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon eri asioita. Asiakaslähtöinen ohjaus on myös kokemuksellista toimintaa. Ohjauksen laadusta riippuen asiakkaan kokemukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Green Care toimintaa järjestäessä tulee huomioida asiakkaan tai asiakkaiden tarpeet, toiveet, mielipiteet ja odotukset toiminnalle. Myös asiakkaan elämäntilanne ja tausta on hyvä ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa. Asiakaslähtöisessä työskentelyssä on tärkeää tuoda esiin asiakkaan ääni. (Hirvonen & Skyttä 2014, 32.)

Toimintatuokioita suunniteltaessa huomioitiin, että toiminta ei ole liian vaikeaselkoista kohderyhmälle ja että toimintaa pystyy muuttamaan kevyemmäksi, esimerkiksi jumppaliikkeiden muodossa sekä askartelu- ja istutustyössä.

#### 4.5 Toimintatuokioiden rakenne

##### 4.5.1 Green Care -toimintatuokioiden yhteiset tavoitteet

Green Care -toimintatuokioiden tavoitteena oli tarjota positiivisia kokemuksia luonnosta Porvoonseudun Eläkkeensaajille Green Care -toiminnan kautta. Tavoite poimittiin alkuhaastattelusta esiin nousseista toivomuksista.

Päivämäärä	Toimintatuokion aihepiiri	Toimintatuokion tavoite
31.1.2019	Tuolijumppa luontoelementtein, rentoutus ja verenpainemittaus	rentoutuminen
13.2.2019	Kasvien ja kukkien siemenien istutusta	virikistyminen
27.2.2019	Luontomateriaaleista askartelua: Sibelius-rasia	onnistumisen kokemukset

Taulukko 2. Green Care -toimintatuokioiden aikataulut, sisältö ja tavoitteet.

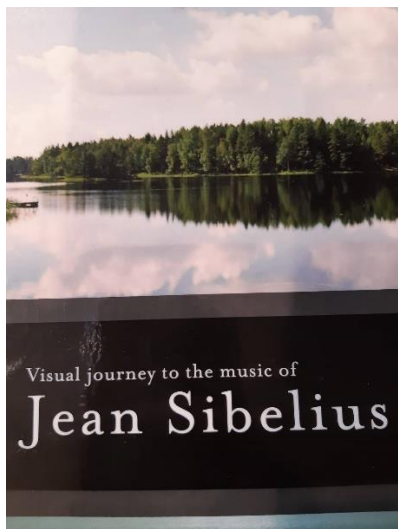
##### 4.5.2 1. Green Care -toimintatuokio: Tuolijumppa-retki metsään

Tämän Green Care -toimintatuokion tavoitteena oli tarjota rentoutusta liikunnan kautta. Toimintatuokion aiheeksi valikoitui suoraan asiakkaiden esille tuomasta tarpeesta tuolijumppa ja rentoutusosio, sisältäen Green Care -elementtejä, kuten luontoääniä ja -kuvia sekä luontomateriaalia.

Tuolijumpan vaihtoehtoja kartoittaessa tarkoituksena oli löytää mieluiten valmis tuolijumppapohja, joka olisi ammattilaisen laatima, oman kokemuksen puutteen vuoksi. Vanhustyön keskusliiton Vahvike -internetsivustolta löytyi tuolijumppa ikäihmisille, joka soveltui kohderyhmälle hyvin. (Liite 3.)

Liikunnan, kuten tuolijumpan, hyödyt tunnetaan yleisesti. Itse tuolijumppa fyysisenä toimintona tuo virkistystä sekä liikunnan suomaa hyvinvointia ikäihmisille. Opinnäytetyö teoriaosuudessa luvussa 3.4 ja 3.4 Maija Lipposen esittelemien tutkimusten mukaan luontokuvien ja virtuaaliluonnon hyötykäytöllä on terveysvaikutuksia yksilöihin. (Lipponen 2019, 94-99.) Green Care -elementtien lisääminen liikuntaan, vaikkapa luontoäänien ja luontokuvien muodossa, tuo tuolijumpan tuomien terveyshyötyjen lisäksi vielä luonnon terveysvaikutuksia osallistujille. Tämän vuoksi oli perusteltua lisätä Green Care -elementtejä tuolijumppaan.

Vahvikkeen tuolijumppa ei itsessään sisältänyt vielä Green Care -elementtejä, joten luontomusiikin haun yhteydessä perehdyttiin Sibeliuksen musiikkiin. Sibelius soveltui kohderyhmälle musiikiksi, koska hän on suomalainen, hyvin tunnettu ja merkittävä säveltäjä sekä sanoittaja ja varmasti tunnettu kohderyhmän keskuudessa. Finna-haulla löytyi kirjastosta nimike Visual Journey to the Music of Jean Sibelius -dvd, jonka kerrottiin olevan musiikillinen kuvakertomus täynnä huikaisevia luontokuvia ja Sibeliuksen musiikkia.



Kuva 3. Journey to the Music of Jean Sibelius DVD.

Sibelius DVD:n esikatselun jälkeen tehtiin muokkaukset Vahvikkeen jumppaliikkeiden järjestyksiin, jotta ne olivat synkronoidusti Sibelius - Visual Journey to the Music -dvd:n musiikin ja maisemakuvien tahdissa. Täten tuolijumpan alkuun sijoittuivat marssiliikkeet, soveltuen metsämaisemaan ja keskelle sijoittuivat järvimaisemiin soveltuvat liikkeet, kuten soutuliikkeet.

Rentoutusosioon valittiin Suomen Mielenterveysseuran rentoutusharjoitus (Suomen Mielenterveysseura ry 2019.), jossa ajatellaan luonnossa sijaitsevaa lempipaikkaa, kuten metsää tai merenrantaa ja rentoutus tapahtuu sitä kautta. Suomen Mielenterveysseuran rentoutusharjoitus soveltui kohderyhmän rentoutukseen, koska yhdistys on Suomen vanhin mielenterveysalan järjestö (Suomen Mielenterveysseura ry), ja lähteenä vaikutti asiantuntevalta. Rentoutusharjoitus soveltui myös Green Careen pohjautuvaan toimintatuokioon, koska kyseisessä harjoitteessa käytetään luonnossa sijaitsevan paikan muistelua rentoutuksen aikaansaamisessa. Rentoutusta vahvistamaan otettiin vielä luontomateriaalien koskettelu mukaan. Eli rentoutukseen oli mukana luonnonmateriaalia, kuten kiviä, puun ja oksien palasia, sammalta, jäkälää, kaarinaa, joita sai kosketella rentoutuksen aikana sormillaan silmien ollessa kiinni.

Ohjaustilanteen kokonaiskestoksi hahmoteltiin 65-90 minuuttia, keston pituuden ollessa jäsenten toivoma pituus. Tilaisuuden alkuun oli aina suunniteltu kahviteltuokio, jonka aikana puheenjohtaja kävi läpi ajankohtaiset asiat. Tämän jälkeen oli Green Care -toimintatuokion

vuoro. Varsinainen toimintatuokio suunniteltiin alkavaksi 5 minuutin esittelyllä, jossa esitellään, että kyseessä on opinnäytetyöhön liittyvät toimintatuokioiden sekä esitellään kyseisen päivän toimintatuokion aihe. Seuraavaksi oli varattu 10-15 minuuttia Green Care -teorian esittämisen PowerPoint -esityksenä (Liite 4.) PowerPoint -esityksessä oli Green Caren toimintaperiaatteet ja sitä, mistä toiminnassa ylipäättänsä oli kyse. Seuraavaksi oli tuolijumppa kestona 20-30 minuuttia, sekä rentoutusosio 10 minuuttia. Viimeisenä oli vapaaehtoisen verenpaineen mittaus ja samalla suullisen palautteen keräämisen osallistujilta, kestoltaan 10-15 minuuttia.

Aihe	Kesto
Alkukahvittelet	10-15 minuuttia
Toiminnan esittely	5 minuuttia
Power point -esitys	10-15 minuuttia
Tuolijumppa	20-30 minuuttia
Rentoutusosio	10 minuuttia
Palautteen keruu ja vapaaehtoinen verenpaineen mittaus	10-15 minuuttia

Taulukko 3. Toimintatuokioiden rakenne.

#### 4.5.3 2. Green Care -toimintatuokio: Mullallinen terveyttä!

Tämän toimintatuokion tavoitteena oli tarjota virkistäytymistä ikäihmisille kasvien siementen istutuksen avulla. Tässä toimintatuokiossa hyödynnettiin Green Care puutarhaterapiaa kasvien ja kukkien istuttamisen muodossa.

Green Caren osa-alueeseen, puutarhanhoitoon kuuluva kasvien ja kukkien siementen istutus oli yksi Alkuhaastattelun vaihtoehtoista, jonka Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenet valitsivat mieluisaksi toimintatuokion aiheeksi. Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä Green Caren alaotsikon alla kohdassa 3.5 Terveystyötyjä puutarhanhoidosta, käsiteltiin kuinka tärkeää mikrobien käsittely, esimerkiksi mullan kautta, on ihmisen immuunijärjestelmälle (Haahtela 2014, 21; Leppänen & Pajunen 2017, 76; Rappe 2019, 37-47.)

Tutkimusten mukaan puutarhanhoidosta saadaan myös monia muita hyötyjä, kuten yhteisöllisyyden tunteita sekä stressin, masennuksen ja ahdistuksen lievennystä ja ennaltaehkäisyä sekä mieliala kohenee lieventäen irrallisuuden ja ajalehtimisen tunteita. Puutarhanhoito laskee BMI:tä ja nostaa elämänlaatua, vähentää ikäihmisten kokemia yksinäisyyden tunteita ja

eristäytyneisyyttä. Puutarhanhoito myös virkistää, aktivoi ja ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä (Soga ym. 2016; Leppänen & Pajunen 2017, 73-75; Chalquist 2009, 5; Rappe 2019, 37-47.)

Näiden terveyshyötyjen, asiakasryhmän kiinnostuksesta aiheeseen ja teoreettisessa viitekehelyssä vielä laajemmin käsiteltyjen terveyshyötyjen vuoksi oli perusteltua ottaa kasvien ja kukkien siementen istutus yhdeksi Green Care -toimintatuokioiden aihepiiriksi.

Toimintatuokion suunnittelussa hyödynnettiin Eläkeliiton (2015) Tehdään yhdessä - Luontoaiheinen ryhmätoiminta -opasta sekä Salovuoren (2020) kirjoittaman Luonto kuntoutumisen tukena -opasta. Näistä löytyi ikäihmisille sopiviksi muokattuja puutarhatoimintoja, joista muokattiin edelleen Green Care -toimintatuokioon soveltuvan kasvien ja siementen istutus -toiminnan.

Green Care toimintaan osallistuvien fyysiset rajoitukset tulee ottaa huomioon. Erityisesti ikääntyneiden kanssa toimittaessa tulee huomioida, että heille kyykistyminen voi olla haastavaa, kävely ei välttämättä onnistu ja osa voi käyttää pyörätuolia. Toiminta tulisi luoda sellaiseksi, että kaikki pystyvät osallistumaan toimintaan. Esimerkiksi puutarhatöissä kohotetut istutuspenkit tai istutustöiden teko puutarhapöydän päällä mahdollistavat kasvien istutustyöt ilman kyykistymispakkoa. Kylvösiementen olisi hyvä olla pilleröidyssä muodossa tai nauhana, jos ne ovat kovin pienikokoisia. (Salovuori 2020, 24-25, 27.)

Porvoonseudun Eläkkeensaajien yhdistyksen kokoustila soveltui isojen pöytien ja paikalla olevien tuolien vuoksi pöydillä tehtäville siementen istutuksille. Näin yhdistyksen jäsenet saivat mahdollisuuden tehdä siementen kylvötyöt istualleen, eikä istutustyö ollut liian raskasta osallistujille, vaikka toimintakyky olisi ollut heikentynyt perustasosta. Yhdistyksen kokoustila oli laaja, joten tilassa oli mahdollista istua myös pyörätuolissa pöydän ääressä tai halutessaan vain seurata toimintaa vierestä. Koska istutusaineksia ja siemeniä riittäisi jokaiseen pöytään, pääsisi vain toimintaa seuraavakin osallistumaan läheltä ja haistamaan esimerkiksi mullan tuoksun.

Green Care toiminnassa tulisi huomioida myös psyykkiset esteet sekä oppimisvaikeudet. Osallistujien psyykkisinä toiminnanrajoitteina voivat olla vähäinen kokemus puutarhatöistä, heikko itsetunto tai edelliset epäonnistumisen kokemukset. Onnistumisen kokemuksen tuottaminen onkin tärkeää ja ohjattavan toiminnan ei pitäisi olla varsinkaan alussa liian monimutkaista. (Salovuori 2020, 27.)

Toimintatuokion suunnittelussa huomioitiin, että ikäihmiset niin toivoessaan pystyisivät jatkaa kotona istuttamansa kasvin hoitoa ja seurattessaan sen kasvua kotona, he saisivat pitkäaikaishyötyjä kasvin hoidosta. Istutustöihin valittiin helppohoitaisia kasveja ja kukkia, jotta vähäisemmälläkin puutarhanhoitokokemuksella pystyisi pitämään siemenet ja niistä kasvavat

kasvit hengissä kotona. Siementen istutusohjeet tehtiin kohta kohdalta selkeiksi, ja toimintatuokiossa varattiin aikaa neuvomiselle.

Ohjaustilanteen kestoksi suunniteltiin 95-105 minuuttia. Tilaisuuden alkuun oli aina suunniteltu kahvitteletuokio, jonka aikana puheenjohtaja kävi läpi ajankohtaiset asiat. Tämän jälkeen oli Green Care -toimintatuokion vuoro. Varsinainen toimintatuokio suunniteltiin aluksi 5 minuutin esittelyllä, jossa esitellään, että kyseessä on opinnäytetyöhön liittyvät toimintatuokiot sekä esitellään kyseisen päivän toimintatuokion aihe. Seuraavaksi oli varattu 10-15 minuuttia Green Care -teorian esittämisen Power point -esityksenä (Liite 5.) Power point -esitys käsitteli hyötyjä, joita Green Care -perustainen puutarhanhoito tarjoaa ikäihmisille, kestoaltaan 10 minuuttia. Sitten oli vuorossa power point -esityksen lopussa sijaitsevien siementen istutusohjeiden jättäminen esiin valkokankaalle. seuraavaksi oli tarvittavien tarvikkeiden, kuten mullan, istutusastioiden, mullan annostelu -lusikoiden ja siemenvaihtoehtojen jako pöytiin. Pöydille oli varattu myös kirjalliset ja yksinkertaiset ohjeet istutuksesta. Teorian jälkeen oli vuorossa näyttää esimerkki-istutus ja sitten oli varattu aikaa kiertää kokoustilassa neuvomassa ja kannustamassa osallistujia. Lopuksi oli varattu aikaa, jotta jokainen ehtii siivota oman paikkansa ja siivouksen lomassa oli varattu aikaa kysellä suullista palautetta. Siementen istutuksen ajaksi oli varattu rauhallisia luontoääniä sisältävä cd soimaan taustalle. Toiminta oli suunniteltu niin, että osallistujat voivat lähteä omaan tahtiinsa saatuaan istutuksen valmiiksi. Mukaan oli tulostettu ohjeina siementen ja taimien hoito-ohjeet.

Aihe	Kesto
Alkukahvittelet	10-15 minuuttia
Toiminnan esittely	5 minuuttia
Power point -esitys	10 minuuttia
Kasvien istutus ja siivous	60 minuuttia
Palautteen keruu	10-15 minuuttia

Taulukko 4. Toimintatuokioiden rakenne.

#### 4.5.4 3. Green Care -toimintatuokio: Käsillä tekemisen juhlaa!

Tämän Green Care -toimintatuokion tavoitteena oli tarjota onnistumisen kokemuksia osallistujille luontomateriaalien koskettelun ja niiden askartelussa käytön kautta. Toimintatuokiossa hyödynnettiin Green Caren osa-aluetta Hyvinvointia luontomateriaalien askartelusta.

Luontomateriaaleista askartelu oli yksi Alkuhaastattelun vaihtoehtoista, jonka Porvoonseudun Eläkkeensaajien jäsenet valitsivat mieluisaksi toimintatuokion aiheeksi. Tämän opinnäytetyön

teoreettisessa viitekehyksessä Green Caren alaotsikon alla kohdassa 3.6 luontomateriaaleista askartelu -osiossa käsiteltiin, miten luontomateriaaleista askartelulla saa luonnon tuomat hyödyt käyttöön (Yli-Viikari & Lilja 2016, 77) ja miten luontomateriaaleilla askartelusta yksilö saa tekemistä, joka on rentouttavaa, hyvää mieltä ja iloa sekä nautintoa tuovaa sekä samalla sosiaalista toimintaa (Krapu 2018, 33, 36-38). Askartelemalla voi käsitellä mieleen tulevia muistoja ylläpitäen sormien ja käsien toimintakykyä (Eläkeliitto ry 2015, 22; Salonen 2005, 95) sekä aktivoida muistin lisäksi myös muita aisteja (McMaster 2013, 18-21). Kohderyhmän kiinnostuksen sekä ja edellä että teoreettisessa viitekehyksessä laajemmin esitettyjen hyötyjen vuoksi oli perusteltua ottaa luontopohjainen askartelu yhden toimintatuokion aiheeksi.

Säveltäjänero Jean Sibeliuksen inspiroijana toimi luonto, josta hän sai tunnelmia ja vertaiskuvia. Sibelius kehitti menetelmiä, joilla hän pystyi palauttamaan elävän luontoyhteyden mieleensä pianon ja nuottivihkojen äärellä. Eräs hänen menetelmänsä oli tulitikkurasia, jossa oli metsäkävelyllä poimittua tuoretta sammalta. Sibelius nuuhkaisi rasiaa aina, kun luovuus tarvitsi lisävoimaa tai hänelle tuli ikävä luontoon. ”Sibeliuksen tikkuaski” on loistava keino saada luonto mieleen hajuaistimuksen avulla. Tulitikkurasiaan voi kerätä muitakin luonnonmateriaaleja, kuten esimerkiksi katajanhavua, alkukesän koivunlehtiä tai mesiangeron kukintoa. (Leppänen & Pajunen 2017, 78.)

Sibeliusrasia valikoitui luontomateriaaleista askartelutuokion aiheeksi, koska Sibeliuksen musiikkia oli jo valittu ensimmäisen toimintatuokion taustamusiikiksi. Mikä hauska yhteensattuma mainita toimintatuokiota pitäessä alkukevennyksenä. Sibeliusrasia soveltui myös pedagogisesti hyvin kyseiselle asiakaskunnalle, koska kyseessä on tunnettu historian henkilö, jolla on ollut suomalaisille paljon merkitystä. Myös luonto- ja metsämateriaalin käyttö rasiassa on yksilön luovuudesta suuresti kiinni, eikä rasian askartelu vaikuttanut ohjeiden mukaisesti liian haastavalta askarteluun tottumattomaltakaan. Toisaalta taas luova yksilö saisi halutessaan askarrellua monimutkaisemmankin rasian tai useamman rasian. Resurssien kautta ajateltuna Sibeliusrasian askartelu oli myös huokea vaihtoehto, johon oli saatavilla materiaalia luonnosta ilmaiseksi (tarvittaessa maanomistajan luvalla tietenkin). Sibeliusrasian etuna oli myös se, että siihen saattoi laittaa tuoksuvaa metsämateriaalia, joka auttaisi muistojen palauttamisessa.

Askartelutuokion tehtäväksi muodostui siis askarrella tarjolla olevista materiaaleista pieni Sibeliusrasia, jonka avaamalla saa kosketuksen luontoon ja tätä voi käyttää tuokion jälkeen luonnon mieleen palautteluun itsenäisesti yksinkertaisesti avaamalla rasia halutessaan.

Ikäihmisten kanssa askarrellessa, kannattaa osa materiaaleista valmistella mahdollisesti etukäteen niin, että asiakkaiden toimintakyky, kuten sormien ja käsien liikkuvuus sekä kyky käyttää saksia, on arvioitu ja materiaali muokattu toiminnan tarvetta vastaavaksi. (Eläkeliitto ry 2015, 12.) Askartelumateriaalit suunniteltiin valmistettavan mahdollisimman pitkälle

alkuvalmisteluun niin, että varsinaisessa tuokiossa keskityttiin vain itse askarteluosuuteen esivalmistelluista materiaaleista. Materiaaleina sammalta, jäkälää, kaarnaa, keppejä.



Kuva 4. Kerättyä materiaalia askartelua varten ennen esikäsittelyä.

Askartelumateriaali esikäsiteltiin. Luonnonmateriaalit pilkottiin tulitikkurasiaan mahtuviksi palasiksi ja lajiteltiin materiaalin mukaan niin, että jokaiseen askartelupöytään riitti yksi rasia kutakin askartelumateriaalia. Porvoonseudun Eläkkeensaajien ry:n puolesta tulivat sakset, liimaa, käytettyjä tulitikkurasioita sekä eri värisiä pahveja, jotka leikattiin valmiiksi tulitikkurasioiden sisälle sopiviksi palasiksi.



Kuva 5. Luontopohjainen askartelumateriaali esikäsiteltynä valmiina rasioissa.





Kuva 6. Tällainen kokoelma luontomateriaalia meni jokaiseen askartelupöytään.

Tämän lisäksi oli tehty valmiiksi malliesimerkkejä sibeliusrasioista. Näistä oli otettu kuvat ja ne oli liitetty PowerPoint -esitykseen. (liite 6).



Kuva 7. Sibeliusrasioita



Kuva 8. Sibeliusrasioita

Ohjaustilanteen kokonaiskestoksi suunniteltiin 95-105 minuuttia. Tilaisuuden alkuun oli aina suunniteltu kahvittelutuokio, jonka aikana puheenjohtaja kävi läpi ajankohtaiset asiat. Tämän jälkeen oli Green Care -toimintatuokion vuoro. Varsinainen toimintatuokio suunniteltiin alkavaksi 5 minuutin esittelyllä, jossa kerrotaan, että kyseessä on opinnäytetyöhön liittyvät toimintatuokiot sekä esitellään kyseisen päivän toimintatuokion aihe. Seuraavaksi oli varattu 10-15 minuuttia Green Care -teorian esittämisen Power point -esityksenä (Liite 6.) Powerpoint -esitys käsitteli hyötyjä, joita luontomateriaalien käytöstä askartelussa saa, tarinan Sibeliusrasian taustalla sekä viimeisenä askarteluohjeet, jotka jäävät näkyviin valkokankaalle luettaviksi. Tämän jälkeen vuorossa oli itse askarteluosio, jonka alussa oli askartelumateriaalien, askarteluohjeiden sekä Sibeliurasioiden malliesimerkkien jako pöytiin, ja jalkautuminen osallistujien joukkoon, heitä tarvittaessa ohjeistaen. Toimintatuokion loppuun oli sijoitettu palautteen keruu osallistujilta suullisesti.

<b>Aihe</b>	<b>Kesto</b>
Alkukahvittelut	10-15 minuuttia
Toiminnan esittely	5 minuuttia
Power point -esitys	10 minuuttia
Sibelius-rasian askartelu	60 minuuttia
Palautteen keruu	10-15 minuuttia

Taulukko 5. Toimintatuokion rakenne.

## 5 Green Care -toimintatuokioiden toteuttaminen

### 5.1 Tuolijumppa-retki metsään

Keskiviikkona 30.1.2019 pidettiin ensimmäinen toimintatuokio, johon sisältyi teoriaosuus, luontokuvamatkalla tuolijumppa ja rentoutumisharjoitus. Toimintatuokiota ennen oli tutustuminen tapahtumapaikkaan tunti ennen tilaisuuden alkua. Varsinaista toimintatuokiota ennen Porvoonseudun Eläkkeensaajat pitivät kahvitilaisuuden ja kävivät läpi ajankohtaisia asioita.



Kuva 9. Kahvitilaisuudesta.

Ryhmätuokion aluksi oli lyhyt esitelmä luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Porvoonseudun eläkkeensaajat ry:n jäsenet kuuntelivat hiljaa rauhassa esitystä. Esityksen lopussa oli tilaa mahdollisille kysymyksille, joita ei kuitenkaan esitetty.

Tuolijumpassa liikuttiin esimerkiksi luonnossa ja soutaen järvellä. Luontomaisemaan eläydyttiin luontomusiikin ja luontokuvien avulla. Osallistujista kaikki paitsi yksi osallistuivat jumpaan. Osallistajat tekivät kaikki omalla tarmollaan liikkeitä. Tuolijumpaan osallistui yhteensä 34 henkilöä. Tuolijumppa toteutui kestoltaan hieman lyhyempänä kuin suunnitelmassa.

Tuolijumpan jälkeen seurasi rentoutus-mielikuvaharjoite. Rentoutus-mielikuvaharjoitteessa luontomateriaalit toimivat muistien herättäjänä, joiden avulla muisteltiin itselle tärkeää, turvallista ja rentoa luontopaikkaa. Kaikki osallistujat osallistuivat rentoutukseen, valitsivat itselleen mieleiset palat luontoa käteensä ja rentoutuivat tuoleissa kuunnellen musiikin lomassa rentoutusohjeita. Seuraavaksi oli mahdollisuus mittauttaa oman verenpaineensa, mikä osoittautuikin suosituksi, sillä noin 2/3 osallistujista mittautti verenpaineensa.

Rentoutuksen jälkeen osallistujat jakoivat keskenään kokemuksiaan mieluisista luontopaikoistaan ja minkälaisia tuntemuksia niiden ajattelemisen herätti heissä. Jotkut osallistujista muistelivat esimerkiksi käyneensä metsäretkillä nuorempina. Lopuksi oli palautteen keruu ja kiitossanat toimintatuokioon osallistumisesta. Koko toimintatuokion aikataulu noudatti hyvin suunnitelmaa.

## 5.2 Mullallinen terveyttä!

Keskiviikkona 13.2.2019 pidettiin toimintatuokio kasvien siementen istutuksesta. Alussa esiteltiin puutarhanhoidon terveyshyötyjä. Kasvien istutuksen lomassa näytettiin valkokankaalta luontomaisemien kuvia ja taustalla soi Visual journey to the music of Jean Sibelius.



Kuva 10. Multaa istutusasioissa valmiiksi asetettuina.

Kahvitteletuksen aika vaihdettiin muutaman sana osallistuvien ikäihmisten kanssa. Osallistujista suurin osa oli kiinnostunut kasvien istutuksesta. Tilaisuuteen osallistui 42 henkilöä, joista 5 ihmistä osallistui sivusta katselijana toimintaan.

Ennen ryhmätuokiota jokaiseen pöytään oli jaettu valmiiksi ruukkuja, multaa, siemeniä, muovikalvoja ja muovipusseja. Ryhmätuokio eteni jouhevasti eteenpäin ja osallistujista suurin osa oli selvästi ennenkin istuttanut kasveja, sillä osallistujilla oli varmat otteet istutustyöhön. Istutuksen aikana suurin osa osallistujista jakoi ajatuksia vierustovereiden kanssa istutuksesta sekä mieleen nousevia kasvien hoitoon liittyviä muistoja. Erityisesti ennen tai nykyään pihallissa asunnossa asuvat osallistujat kertoivat muistoja siitä, minkälaisia kasveja heillä oli ollut ennen puutarhoissaan tai sisätiloissa.



Kuva 11. Kasvien ja kukkien siementen istutusta.

Toimintatuokion lopussa oli palautteen keruun vuoro ja kiitossanat osallistumisesta toimintatuokioon. Lopuksi kokoustila siivottiin yhdessä. Tuokion suunniteltu kesto noudatti hyvin suunniteltua aikataulua.

### 5.3 Käsillä tekemisen juhlaa!

Keskiviikkona 27.2.2019 pidettiin toimintatuokio Sibelius-rasian askartelusta. Tilaisuuden alussa esiteltiin luontomateriaaleista askartelun terveyshyötyjä. Sitä seurasi Sibelius-rasian taustatarina. Seuraavaksi vuorossa oli askarteluohjeiden näyttö Power pointilla sekä muutama valmiiksi askarreltu Sibelius-rasia kiersi osallistujien joukossa malliesimerkkinä. Osallistujia tilaisuudessa oli 26 kappaletta, joista 1 osallistui sivusta seuraajana toimintaan.



Kuva 12. Askartelumateriaali pöydässä.

Askartelumateriaalit oli lajiteltu pöydille valmiiksi ja pöydillä oli myös kirjalliset yksinkertaiset ohjeet askartelusta. Ennen askartelun alkamista osallistujilta kysyttiin suullinen lupa ottaa kuvia askarteluista niin, että osallistujien kasvot eivät näy kuvissa. Kukaan ei kieltäytynyt kuvista. Askartelun ajan annettiin suullista ohjausta ja kannustusta osallistujille kiertelemällä pöydästä pöytään.



Kuva 13. Osallistuja tekemässä Sibeliusrasiaa.



Kuva 14. Osallistujan askartelema valmis Sibeliusrasia.

Osa osallistujista oli selkeästi ennenkin tehnyt askarteluja, ja he askartelivat taitavasti useamman rasian nopeaan tahtiin. Toiset osallistujista keskittyivät askarteluun ja tekivät yhtä rasiaa rauhassa ja huolella, punniten valitsemansa materiaalit tarkoin.



Kuva 15. Osallistujan askartelemaa Sibeliusrasioita.

Askartelun lomassa osallistajat keskustelivat Sibeliusrasioista ja luonnonmateriaaleista. Eräs osallistuja muisteli edellistä kertaa, kun oli viimeksi käynyt metsässä ja eräs toinen osallistuja kertoi yhä käyvänsä metsässä, tosin talvisin harvemmin.



Kuva 16. Osallistujan askartelema Sibeliusrasioita.

Askartelutuokion jälkeen kerättiin suullinen palaute osallistujilta. Sitä seurasi kokoustilojen siivoaminen yhdessä. Lopuksi oli kiitossanat toimintatuokioon osallistujille. Viimeisen tuokion ollessa kyseessä, muiden osallistujien lähdettyä pidettiin vielä Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n puheenjohtajan kanssa suullinen palautteenkeruu.



Kuva 17. Osallistujien askartelema Sibeliusrasioita.

## 6 Opinnäytetyön arviointi

### 6.1 Yhteistyön arviointi

Jo ennen opinnäytetyön valitsemista toiminnallinen opinnäytetyö oli kiinnostuksen kohteena, sillä asiakkaiden ohjaaminen ja asiakaslähtöinen työ oli luontevaa minulle.

Asiakkaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun vahvistaa asiakaslähtöistä toimintaa, jolloin asiakas osallistetaan toimintaan mukaan. Osallistamisessa varmistetaan, että asiakkaan ääni tulee kuultua, asiakas pääsee vaikuttamaan toimintaan ja häntä ohjataan siinä vuorovai-  
kutuksessa. Osallisuudella on positiivisia vaikutuksia asiakkaan hyvinvointiin sekä yhteiskun-  
nallisesti. Green Care toiminnassa asiakaslähtöinen toiminta sekä asiakkaan osallistaminen  
ovat tärkeässä osassa, jolloin painotus on kokemuksellisessa oppimisessa ja positiivisten koke-  
musten vahvistamisessa. (Leeman & Hämäläinen 2015, 1; Soini 2014, 23; Hirvonen & Skyttä  
2014, 32, 38, 40; Lipponen ym. 2006, 11).

Green Care -aiheen muodostuessa opinnäytetyön viitekehyyksi, oli selvää, että toiminta-  
tuokioiden suunnittelua ohjaisi vahvasti osallistava ja asiakaslähtöinen työskentelytapa. Koh-  
deryhmä eli Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n jäsenet otettiin alusta alkaen mukaan heille  
suunnatun toiminnan suunnitteluun jo alkuhaastattelusta lähtien ja heidän osallisuus sekä  
ääni muokkasivat toiminnan vastaamaan heidän omia toiveitaan. Tämä näkyikin runsaassa po-  
sitiivisessa palautteessa tuokioiden jälkeen. Asiakaslähtöisyys ja osallistaminen onnistui näin  
hyvin.

Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n puheenjohtajan kanssa toteutettu yhteistyö tapahtui kas-  
votusten keskustelujen ja teemahaastattelun kautta sekä puhelimitse ja sähköpostin kautta.  
Aluksi painotus oli sähköpostitse viestinnässä, mutta puheenjohtajan preferenssi kasvotusten  
keskusteluun otettiin huomioon ja yhteistyö onnistuikin niin parhaiten.

Porvoonseudun Eläkkeensaajat olivat hyvin ennakkoluulottomia järjestämälleni ohjelmalle.  
Osallistujilla oli heti alusta asti innostunut ja utelias asenne Green Care-menetelmiä kohtaan.  
Toimintatuokioihin osallistuneet henkilöt olivat aidosti kiinnostuneita järjestetystä ohjel-  
masta ja ottivat tuokiot hyvin vastaan. Toiminnallisissa tuokioissa kunnioitettiin osallistujien  
itsemääräämisoikeutta ja korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Palautetta annettiin  
suullisesti anonyymisti, eikä palautteenantajien nimiä kirjoitettu ylös, ainoastaan kommentit.

### 6.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyö kulki nopeasti ja suoraviivaisesti eteenpäin, koska ohjaustilanteet toistuivat  
suhteellisen tiiviiseen tahtiin. Jokaiseen ohjaustilanteeseen valmistauduttiin ennakolta mah-  
dollisimman hyvin. Toimintatuokioiden ohjaus ei ollut entuudestaan tuntematonta toimintaa,  
joten toimintatuokioiden ohjaukseen osasi valmistautua asiankuuluvasti. Opinnäytetyö oli



opettavainen prosessi ja opetti itsekuria, aikatauluissa pysymistä, isojen kokonaisuuksien hahmotusta, ryhmän ohjaustaitoja sekä tietenkin tieteellisen tuotoksen kirjoittamisesta.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen prosessi, mutta se oli samalla myös mielenkiintoinen ja sopivan haastava kokonaisuus. Taitoja kertyi erityisesti toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelusta ja lähdekriittisyyden hahmottamisesta. Opinnäytetyö kehitti ammatillista osaamista ja mielenkiintoa hyödyntää Green Care menetelmiä tulevaisuuden töissä mahdollisuuksien mukaan.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa kolme Green Care -pohjaista toimintatuokiota ohjattaville. Nämä tuokit toteutuivat suunnitellusti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa hyvinvointia ja virkistystä ohjattaville Porvoonseudun Eläkkeensaajille. Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat hyvin. Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n jäsenet, jotka osallistuivat kolmeen Green Care -pohjaiseen toimintatuokioon, saivat tuokioista terveyshyötyjä ja rentoutumisen, virkistymisen sekä onnistumisen kokemuksia. Tämän lisäksi osallistujat osallistuivat sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden osallistujien kanssa ja kohensivat itseluottamustaan sekä kokivat positiivisia tunteita tuokioiden aikana.

### 6.3 Toimintatuokioiden arviointi

#### 6.3.1 Tuolijumppa-retki metsään

Tuolijumppa-retki metsään -toimintatuokion tavoitteena oli tarjota liikunnan kautta rentoutusta Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry:n jäsenille.

Toimintaan osallistuvien ikäihmisten määrä yllätti. Ikäihmiset jaksoivat osallistua tuolijumpan liikkeisiin ja rentoutusharjoitukseen hyvin keskittyneesti ja antautuivat luonnon mielikuvien, liikkeiden, aistien ja musiikin vietäviksi. Osallistujat tykkäsivät kovasti tilaisuudesta ja luontoa aihe herätti keskustelua lähimetsistä ja liikuntapaikoista sekä osallistujat kävivät läpi omia liikuntapaikkojaan. Oli myös puhetta siitä, että osallistujat suunnittelivat ottavansa tuolijumpan tulevaisuudessakin ohjelmistoonsa.

Suullista palautetta annettiin tilaisuuden jälkeen. Eräs osallistujista piti jumpan ohjeita ja liikkeitä hyvinä. Jumppa ei hänen mielestään ollut myöskään liian rankka. Jumpan jälkeinen rentoutusharjoitus koettiin yleisesti hyväksi. Luontokuvat saivat usealta osallistujalta kiitosta ja luontoelementit auttoivat mielikuvien luomisessa. Eräs osallistuja kertoi, että jumpassa tuli hiki ja jumppa oli sopivan fyysinen. Verenpaineenmittauksen halusi tehdä lähes puolet jumppaan osallistujista.

Osallistujat antoivat myös rakentavaa palautetta kehityskohteista. Muutama osallistuja toivoi, että jumppa olisi saanut olla pidempi, jopa 30-45 minuuttia. Teoreettisessa viitekehyksessä mainittiin Gladwellin, Brownin, Woodin, Sandercockin ja Bartonin (2013) tutkimus, jonka

mukaan luontoliikunta (tässä mukana siis luontoelementtejä) koetaan kevyemmäksi kuin muualla tapahtuva liikunta. Olisiko luontoelementtejä sisältävällä liikunnalla sama liikunnan koetua intensiteettiä keventävä vaikutus kuin fyysisesti luonnossa liikkumisella. Se olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe... Muutama toivoi myös, että olisi ollut enemmän ohjausta vaihtoehtoisiin liikkeisiin. Liikunnan aikana taustalla soiva Sibeliuksen säveltämä musiikki jakoi mielipiteitä. Osa koki äänenvoimakkuuksien vaihtelun häiritsevänä rentoutusta, ja he ehdottivat tasaisempaa musiikkia vastaaviin liikuntatuokioihin sopivammaksi.

Kuten Lipponen (2019, 96-98) mainitsi virtuaaliluonnon elvyttävästä ja positiivisia tunteita lisäävästä vaikutuksesta, huomasi, että luontomaisemissa tuolijumppaaminen otettiin erittäin hyvin vastaan ja sillä oli positiivisia vaikutuksia osallistujiin. Tuolijumppa-retki metsään toteutui tavoitteessaan, sillä suurin osa osallistujista nautti jumppaamisesta sekä rentoutumisesta luontomaisemissa ja koki näin rentoutumisen tunteita.

### 6.3.2 Mullallinen terveyttä!

Tämän toimintatuokion tavoitteena oli tarjota virkistytymistä ikäihmisille kasvien siementen istutuksen avulla.

Monet osallistujista pitivät tuokiota hyvänä vaihteluna perinteiseen ohjelmaan. Osallistajat juttelivat runsaasti kasvien istutuksen ajan ja osallistuin myös keskusteluun. Suullista palautteita annettiin kasvien istuttamisen jälkeen. Yhtään negatiivista palautetta ei tuokiosta tullut. Suurin osa vastaajista kertoi yksinkertaisesti vain nauttineensa kasvien siementen istutuksesta ja yhteisestä puuhailusta. Eräs tuokioon osallistujista piti tuokiota mukavana vaihteluna normaaleihin tuokioihin ja toinen henkilö harmitteli humoristisesti perunan siemenien puuttumista.

Pelkästään mullan koskettelulla on terveysvaikutuksia kaikenikäisiin ihmisiin (Haahtela 2014, 21; Leppänen & Pajunen 2017, 72-73, 76.) Puutarhatoimintaan osallistujat käsittelivät runsaasti multaa istutustoimissa, joten he saivat terveysvaikutuksia mullan koskettelusta. Puutarhatoiminnan avulla ikäihmiset saavat vahvistusta osallisuuden kokemukseen ja yhteisöllisyyteen sekä oppivat sosiaalisia taitoja (Salovuori 2020, 14). Toimintatuokio rohkaisi osallistujia keskustelemaan keskenään sekä ohjatusti että spontaanisti. Näin osallistujat saivat hyödyntää sosiaalisia taitojaan toimintatuokion aikana.

Puutarhatoiminta tarjoaa osallistujille psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyötyjä, kuten elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa, onnellisuutta, vakautta ja tyyneyttä mieleen sekä lievittää irrallisuuden ja ajelehtimisen tunteita. Puutarhatoiminta myös aktivoi ja tarjoaa osallistujille sosiaalista toimintaa ja hyvinvointia. (Pajunen & Leppänen 2017, 73-75; Soga ym. 2016; Rappe 2019, 37-47; Mitchell ja Popham 2008, Hartig ym. 2003, Taylor ym. 2001, Abraham ym. 2010, Maas ym. 2009, Tyrväinen ym. 2014a; Rappe 2005, 30-31; Rappe 2019, 37-47;

Spring 2014; Sininauhaliitto 2017, 8.) Yksittäinen puutarhanhoitoon liittyvä tuokio tuskin toi osallistujille kaikkia sen tarjoamia mahdollisia hyvinvointivaikutuksia, mutta on perusteltua todeta, että toiminta aktivoi osallistujia sekä toi heille hyvinvointia toimintatuokion aikana positiivisen palautteen mukaan.

Mullallinen terveyttä -toimintatuokio toteutui tavoitteessaan tuoda virkistystä toimintaan osallistujille mielekkään yhteisen tekemisen merkeissä, kuten positiiviset palautteet ilmaisivat.

### 6.3.3 Käsillä tekemisen juhlaa!

Käsillä tekemisen juhlaa! -toimintatuokion tavoitteena oli tarjota onnistumisen kokemuksia osallistujille luontomateriaalien koskettelun ja niiden askartelussa käytön kautta.

Lähes puolet osallistujista innostuivat tekemään useamman kuin yhden Sibeliusrasian ja toimintatuokioon varattu aika kului askarrellessa nopeasti, totesi osa osallistujista. Toiminnan lomassa ehdin keskustella askartelusta ja Sibelius-rasian taustoista useamman osallistujan kanssa.

Suullisesti annetussa palautteessa ei ollut yhtään negatiivista palautetta itse tuokiosta. Eräs naispuolinen osallistuja piti askarteluideaa hauskana ja lopputulosta toimivana. Toinen taas kertoi saavansa tästä ideoita, vaikka mihin ja voisi tulevaisuudessa lastenlasten kanssa askarrella samanlaisia rasioita. Eräs osallistuja ei voinut osallistua askarteluun kipeän sormen takia, mutta hän nautti kuitenkin musiikista ja muiden askartelun tarkkailusta. Eräs osallistuja mainitsi toiminnan mukavaksi ja piti materiaaleja hyvänä. Miespuolinen osallistuja sanoi, että ei ole askarrellut 50 vuoteen ja teki nyt 5 rasiaa innoissaan.

Jo pienimuotoisella luontoelementtien koskettelulla on terveyshyötyjä. Luontomateriaalien käsittely tuo tekijälleen aistikokemuksia. Puun koskettelu rentouttaa ja herättää esimerkiksi metsiin liittyviä muistoja. Luontomateriaaleista askartelu toimii sosiaalisena tekemisenä ryhmässä. (Salovuori 2020, 41; Krapa 2018, 33, 36-38; Song, Ikei & Miyazaki 2016; Yli-Viikari & Lilja 2016, 77.) Sibelius-rasian askartelu herätti toimintatuokioon osallistujissa muistoja metsiin liittyen. Askartelun lomassa osallistajat keskustelivat keskenään, osallistuen sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten osallistujien kanssa.

Luontomateriaalein askartelemalla yksilö saa onnistumisen kokemuksia sekä lisää itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta luodessaan jotain valmista. Luontomateriaalien koskettelu ja muokkaaminen tarjoavat yhteyksiä kasvuun sekä uusiutumiseen, rauhan, lämmön ja puhtauden tunteeseen sekä luovat yksilölle positiivista kokemusta, terapeuttisuutta sekä kokemusta suomalaisesta traditiosta. (Eläkeliitto ry 2015, 22; Junnila-Savolainen & Kälviäinen 2005, 44-46.) Käsistään taitavat askartelijat saivat tehtyä useamman erilaisen Sibelius-rasian, mutta myös askarteluun tottumattomat osallistajat uskalsivat ja onnistuivat askartelemaan itselleen

mieluisat rasiat, joten tuokio tuotti tekijöilleen positiivisia kokemuksia ja lisäsi yksilön itseluottamusta onnistumisten kautta.

Käsillä tekemisen juhlaa! -toimintatuokio toteutui tavoitteessaan tuoda onnistumisen kokemuksia tuokioon osallistujille, sillä kaikki Sibelius-rasiala tekevät saivat vähintään yhden rasian valmiiksi ja näin ollen kokivat onnistumisen tunteita valmiista työstään.

#### 6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat

Suomen väestön ikärakenteessa ikääntyvien määrä kasvaa vuosi vuodelta (Tilastokeskus 2021). Ikääntyvät tarvitsevat varsinkin vapaa-aikaan liittyviä palveluja, kun työelämä alkaa jäämään taakse. Vapaa-ajan palvelut tulisi kehittää tarpeiden mukaan. Ikäihmisten kasvavan määrän takia palveluiden pitäminen tarpeeksi tasokkaana ja laadullisena voi olla haasteellista, kun otetaan mukaan taloudellinen puoli. Luonnonmateriaalit tarjoaisivat vapaa-ajan palveluihin edullisia, uudistuvia ja virkistystä tuovia elementtejä, jotka ovat huokeita hinnaltaan tai jopa ilmaisia.

Toimintatuokioiden avulla pystyttäisiin ylläpitämään ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua sekä heidän terveyttään. Toimintatuokiot vaikuttavat positiivisesti ikääntyvien fyysisiin, psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin. Käsillä tehtävät asiat ja luonnonmateriaalien kosketelu aktivoivat aivotoimintaa ja vaikuttavat muistiin ehkäisevästi. Toimintatuokioissa on vahvasti esillä myös yhteisöllisyys ja ikääntyvät saavat muita saman ikäisiä tavatessaan vertaistukea toisiltaan.

Toimintatuokioista saadun palautteen perusteella, ikäihmisillä on tarvetta erilaisille luontoharrastuksille. He ovat innokkaasti osallistumassa niihin. Olisikin hyvä saada kyseenlaista toimintaa vakituisemmin tarjolle ikäihmisille. Kolmen Green Care -tuokion toteutuksella, pääsi vain antamaan pintaraapaisun tämän vehreän alan tarjolla olevista virkistysmahdollisuuksista. Tehokkaamman hyödyn saisi, jos ikäihmisille järjestettäisiin säännöllisesti, esimerkiksi kerran viikossa luontoavusteisia toimintatuokioita, joissa voitaisiin tutustua erilaiseen Green Caren tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin.

Opinnäytetyö valmistumisen aikana maailma on muuttunut peruuttamattomasti covid-19 -viruksen vuoksi. Olisi mielenkiintoista sekä hyödyllistä nähdä, miten esimerkiksi etäohjauksessa onnistuisi ikäihmisten toimintatuokioiden ohjaus niin sanotusti ”korona-turvallisesti” ja saisiko se yhtä positiivisen vastaanoton ikäihmisten parissa, vai koettaisiinko etäyhteys ja tietokonevälitteinen ohjeistus vaikeana toteuttaa. Edellä toteutetuista toimintatuokioista tuolijumppa metsään olisi toteutettavissa etänä, jos videoyhteyden kautta näyttäisi jumppatuokion ja rentoutusosion. Myös puutarhakasvien istutuksen ja askartelutuokion olisi mahdollista muokata sellaiseen muotoon, missä tarvittavat tarvikkeet toimitetaan osallistujien

toimipaikkaan vaikkapa pakettilähetyksenä ja internetin välityksellä ohjataan istutukset ja askartelut asiakkaille.

## Lähteet

### Painetut

Junnila-Savolainen R. & Kälviäinen, M. 2005. Käsityön kuluttamiseen liittyvät hyvinvointikokemukset. Teoksessa Kälviäinen, M. (toim.) Käsityö - yrittäjyys - hyvinvointi. Uusia liiketoimintapolkuja. Kauppa- ja teollisuusministeriö, Elinkeino-osasto. KTM Julkaisuja 9/2005.

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

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Kyngäs, H., Lipponen, K. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. 2004. Geropsykologia vanhemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomi, A., Juusola, M & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrüki-koda.

Ulrich, R. 1983. Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa Altman, I & Wohlwill, J.F. Behavior and the natural environment Vol. 6, 85-125. New York. Plenum Press

### Sähköiset

Barton, J. & Pretty J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-study Analysis. Environmental Science and Technology. Volume 44, Issue 10: 3947-3955. Viitattu 10.4.2021 [https://www.researchgate.net/publication/42587600\\_What\\_is\\_the\\_Best\\_Dose\\_of\\_Nature\\_and\\_Green\\_Exercise\\_for\\_Improving\\_Mental\\_Health\\_A\\_Multi-Study\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/42587600_What_is_the_Best_Dose_of_Nature_and_Green_Exercise_for_Improving_Mental_Health_A_Multi-Study_Analysis)

De Vries, S., Verheij, R., Groenewegen, P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and Planning A: Economy and Space: 35, 1717-1731. Viitattu 10.4.2021 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1068/a35111>

Chalquist, C. 2009. A look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology* vol 1: no 2, 1-11. Viitattu 13.4.2021 [https://e918c052-839e-454f-9395-fe966a5f59a8.filesusr.com/ugd/5dfad4\\_1a0c885dd46b423fb1ac60544511b452.pdf](https://e918c052-839e-454f-9395-fe966a5f59a8.filesusr.com/ugd/5dfad4_1a0c885dd46b423fb1ac60544511b452.pdf)

COST. 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 10.4.2021. [http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green\\_care\\_a\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf)

Eläkeliitto ry. 2015. Tehdään yhdessä. Luontoaiheinen ryhmätoiminta. Viitattu 24.4.2021. [https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2019-03/Luontoaiheinen\\_ryhmaoiminta5.pdf](https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2019-03/Luontoaiheinen_ryhmaoiminta5.pdf)

Gamble, K., Howard Jr., J. & Howard, D. 2014. Not just scenery: Viewing nature pictures improves executive attention in older adults. *Experimental Aging Research*. Volume 40: Issue 5. Viitattu 10.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4929355/>

Gladwell, V., Brown, D., Wood, C., Sandercock, G. & Barton, J. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology and Medicine*: vol. 2. Viitattu 10.4.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3710158/>

Green Care Finland ry. Viitattu 20.4.2021. <https://www.gcfinland.fi>

Haahtela, T. 2014. Luonto köyhtyy, me sairastumme. Teoksessa Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Suomen Ympäristökeskuksen raportteja 35. Viitattu 21.4.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153461/SYKEra\\_35\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153461/SYKEra_35_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirvonen, J. & Skyttä, T. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut: opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Viitattu 24.4.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämeen ELY. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. Voimaa! hanke - julkaisu. Viitattu 21.4.2021. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Kaplan & Kaplan 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Viitattu 21.4.2021. <http://willsull.net/resources/270-Readings/ExpNature1to5.pdf>

Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. Academic Press Limited 15, 169-182. Viitattu 21.4.2021. <http://willsull.net/resources/270-Readings/ExpNature1to5.pdf>

- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia*: 42, 364-376. Viitattu 21.4.2021. [https://www.researchgate.net/profile/Kalevi-Korpela/publication/262066113\\_Korpela\\_K\\_2007\\_Luontoymparistot\\_ja\\_hyvinvointi\\_Psykologia\\_42\\_364-376/links/54be09c80cf218d4a16a4a64/Korpela-K-2007-Luontoympaeristoet-ja-hyvinvointi-Psykologia-42-364-376.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kalevi-Korpela/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376/links/54be09c80cf218d4a16a4a64/Korpela-K-2007-Luontoympaeristoet-ja-hyvinvointi-Psykologia-42-364-376.pdf)
- Kotimaisten kielten keskus. 2021. Kielitoimiston sanakirja. Luonto. Viitattu 2.5.2021. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/luonto>
- Krapi, S. 2018. Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteelyyn. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 21.4.2021. [https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/145528/Pro\\_gradu\\_tutkielma\\_valmis\\_Krapi\\_Sofia.pdf?sequence=1](https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/145528/Pro_gradu_tutkielma_valmis_Krapi_Sofia.pdf?sequence=1)
- Lee, K., Williams, K., Sargent, L., Williams, N. & Johnson, K. 2015. 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*: 42, 182-189. Viitattu 21.4.2021. <https://www.ltl.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/40-second-green-roof-views-sustain-attention.pdf>
- Leeman, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.5.2021. [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214)
- Lipponen, M. 2019. Luonto tekee hyvää - entä digiluonto? Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Viitattu 25.4.2021. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luonnontieteellinen keskusmuseo. 2016. Ihmisen ja ympäristön suhde. Viitattu 1.5.2021. <https://www.luomus.fi/fi/ihmisen-ympariston-suhde>
- McMaster, M. 2013. Integrating Nature into Group Art Therapy Interventions for Clients. Viitattu 21.4.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/211517011.pdf>
- Nakamura, K., Takano, T. & Watanabe, M. 2002. *J Epidemiol Community Health* 2002: 56, 913-918. Viitattu 21.4.2021. <https://jech.bmj.com/content/jech/56/12/913.full.pdf>
- Opetushallitus. Ympäristö ja luonto. Viitattu 24.4.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>



Porvoon kaupunki. Ulkoilu ja luonnon virkistyskäyttö. Viitattu 21.4.2021. <https://www.porvoo.fi/ulkoilu-ja-luonnon-virkistyskaytto>

Porvoonseudun Eläkkeensaajat ry. 2021. Gammelbackan seurakuntakeskus. Viitattu 21.4.2021. <https://porvoonseudun.elakkeensaajat.fi/>

Rappe, E. 2005. The Influence of a Green Environment and Horticultural Activities on the Subjective Well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki. Viitattu 21.4.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rappe, E., Rita, H. & Kivelä, S-L. 2006. Visiting Outdoor Green Environments Positively Impacts Self-rated Health among Older People in Long-term Care. HortTechnology 16: vol 1. 55-59. Viitattu 21.4.2021. [https://www.researchgate.net/profile/Hannu-Rita/publication/277983136\\_Visiting\\_Outdoor\\_Green\\_Environments\\_Positively\\_Impacts\\_Self-rated\\_Health\\_among\\_Older\\_People\\_in\\_Long-term\\_Care/links/560a5ba508ae1396914bba90/Visiting-Outdoor-Green-Environments-Positively-Impacts-Self-rated-Health-among-Older-People-in-Long-term-Care.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Hannu-Rita/publication/277983136_Visiting_Outdoor_Green_Environments_Positively_Impacts_Self-rated_Health_among_Older_People_in_Long-term_Care/links/560a5ba508ae1396914bba90/Visiting-Outdoor-Green-Environments-Positively-Impacts-Self-rated-Health-among-Older-People-in-Long-term-Care.pdf)

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Viitattu 26.4.2021. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Viitattu 21.4.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salovuori, T. 2020. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta. Viitattu 2.5.2021. [https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori\\_tuomo\\_luonto\\_kuntoutumisen\\_tukena\\_2020\\_verkkoversio.pdf](https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf)

Sininauhaliitto, Vihreä Veräjä. 2017. Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. Viitattu 2.5.2021. <https://bin.yhdistysavain.fi/1586363/XNmV1SzO7XYGomgufAud0Us6zm/Yhteis%C3%B6llinen%20puutarhatoiminta%20-opas.pdf>

Soga, M., Gaston, K. & Yamaura, Y. 2016. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Viitattu 21.4.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153451/>

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76: 3, 320-330. Viitattu 21.4.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=>

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Song, C., Ikei, H. & Miyazaki, Y. 2016. Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*: volume 13. Viitattu 21.4.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4997467/>

Spring, J. 2014. Design of evidence-based gardens and garden therapy for neurodisability in Scandinavia: data from 14 sites. *Future medicine*: vol 6, no 2. Viitattu 21.4.2021. [https://www.futuremedicine.com/doi/10.2217/nmt.16.2?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub=pubmed](https://www.futuremedicine.com/doi/10.2217/nmt.16.2?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub=pubmed)

Suomen Mielenterveysseura ry. Viitattu 20.2.2021. <https://mieli.fi/fi>

Suomen Mielenterveysseura ry. 2019. Harjoitukset. Rentoutuminen. Rentouttava paikka. YouTube-video. Viitattu 16.1.2019. <https://soundcloud.com/user-582035810/rentouttava-paikka>

Tieteen termipankki. 2018. Luonto. Viitattu 2.5.2021. <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Ymp%C3%A4rist%C3%B6tieteet:luonto>

Tilastokeskus 2021. Väestö. Viitattu 12.4.2021. [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6n%20ik%C3%A4rakenne%2031.12](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6n%20ik%C3%A4rakenne%2031.12)

Tourula, M. & Raitio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Viitattu 21.4.2021. [https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf)

Ulrich, R. & Simons R. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*. 11: 201-230. Viitattu 21.4.2021. <https://www.ambiviro.com/beta/wp-content/themes/blankslate/download/pdf/stress-recovery-during-exposure-to-natural-and-urban-environments.pdf>

Van den Berg, M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M., van Mechelen, W. & Van den Berg, A. 2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015 December, 15860-15874. Viitattu 21.4.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690962/>

Vanhustyön keskusliitto. Luonto. Viitattu 20.1.2019. <https://www.vahvike.fi/fi/luonto>

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. *Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja*. Sarja A 210. Viitattu 21.4.2021. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a210.pdf>

Yli-Viikari, A. & Lilja, A. 2016. Se metsä on täynnä kyyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. Alue ja ympäristö: vol. 45 nro 1. Viitattu 21.4.2021. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683/22569>

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Viitattu 2.5.2021. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Taulukot

Taulukko 1. SWOT-analyysi toimintatuokioiden suunnittelun tukena. ....	24
Taulukko 2. Green Care -toimintatuokioiden aikataulut, sisältö ja tavoitteet. ....	26
Taulukko 3. Toimintatuokioiden rakenne. ....	28
Taulukko 4. Toimintatuokioiden rakenne. ....	30
Taulukko 5. Toimintatuokion rakenne. ....	34
Taulukko 6. Kysymyksen 1 vastausten luokittelua. ....	56
Taulukko 7. Aineiston pelkistämistä, kysymys 3. ....	56
Taulukko 8. Kysymysten 2 ja 3 ilmaisujen luokittelu ala- ja yläkategoriaihin. ....	57

## Kuvat

Kuva 1. Green Care menetelmät. (Green Care Finland.) ....	8
Kuva 2. Kuvassa Porvoonseudun Eläkkeensaajien kokoustila. ....	21
Kuva 3. Journey to the Music of Jean Sibelius DVD. ....	27
Kuva 4. Kerättyä materiaalia askartelua varten ennen esikäsittelyä. ....	32
Kuva 5. Luontopohjainen askartelumateriaali esikäsiteltyinä valmiina rasioissa. ....	32
Kuva 6. Tällainen kokoelma luontomateriaalia meni jokaiseen askartelupöytään. ....	33
Kuva 7. Sibeliusrasioita ....	33
Kuva 8. Sibeliusrasioita ....	33
Kuva 9. Kahvitilaisuudesta. ....	35
Kuva 10. Multaa istutusasioissa valmiiksi asetettuina. ....	36
Kuva 11. Kasvien ja kukkien siementen istutusta. ....	36
Kuva 12. Askartelumateriaali pöydässä. ....	37
Kuva 13. Osallistuja tekemässä Sibeliusrasiaa. ....	38
Kuva 14. Osallistujan askartelema valmis Sibeliusrasia. ....	38
Kuva 15. Osallistujan askartelema Sibeliusrasioita. ....	38
Kuva 16. Osallistujan askartelema Sibeliusrasioita. ....	39

Kuva 17. Osallistujien askartelemia Sibeliusrasioita.....	39
---	----

## Liitteet

Liite 1: Alkuhaastattelu .....	55
Liite 2: Sisällönanalyysin taulukot.....	56
Liite 3. Tuolijumppa ikäihmisille, muokattu tilanteeseen sopivaksi Vahvikkeen sivuilta. (www.vahvike.fi) .....	58
Liite 4. Powerpoint-esitys: tuolijumppa.....	60
Liite 5. Powerpoint-esitys: kasvien istutus.....	64
Liite 6. Powerpoint-esitys: Sibelius rasia.....	68

## Liite 1: Alkuhaastattelu

Hei,

Olen sairaanhoitaja opiskelija Mikko Lappalainen Porvoon Laureasta. Toteutan osana opinnäytetyötäni toimintatuokioita (4 kpl) teille Porvoonseudun Eläkkeensaajille vuoden 2019 tammi-helmikuussa. Toivon, että täytätte yhdessä tämän lomakkeen toiveistanne toimintatuokioiden suhteen, jotta osaan toteuttaa toimintatuokiot, jotka palvelevat parhaiten teitä.

Toivoisin, että saisin vastauksen ensi keskiviikkoon 12.12.2018 mennessä, jotta pääsisin suunnittelemaan tarkemmin toimintaa ajoissa.

Mitä haette toimintatuokioilta? Valitse vähintään yksi vaihtoehto.

Yhdessäoloa \_\_\_

Hyvinvointia \_\_\_

Uusia harrastuskokemuksia \_\_\_\_

Liikuntaa \_\_\_

Muistelua \_\_\_\_

Voit kertoa myös omin sanoin:

Minkälaista toimintaa haluaisitte minun toteuttavan (tarve)? Valitse vähintään yksi, enintään neljä.

A. Sisätiloissa tapahtuvaa:

Kasvien/kukkien istutusta \_\_\_

Luonnonmateriaaleista askartelu \_\_\_

B. Ulkotiloissa tapahtuvaa:

Valokuvasuunnistus \_\_\_\_

Liikuntarastit \_\_\_

Metsäretki (esim. makkaran paistoa?) \_\_\_

Luontopolku, merkattu reitti \_\_\_

Voit kertoa myös omin sanoin:

Kuinka pitkään toivoisitte tuokion kestävän?

Terveisin Mikko Lappalainen

Mikko.Lappalainen@student.laurea.fi

## Liite 2: Sisällönanalyysin taulukot

Yläkategoria	Pelkistetty ilmaisu toiminnasta
Fyysinen vaikutus	virikistyminen, rentoutuminen
Sosiaalinen vaikutus	sosiaalinen kanssakäyminen
Psyykkinen vaikutus	henkinen hyvinvointi, positiiviset kokemukset luonnosta

## Taulukko 6. Kysymyksen 1 vastausten luokittelua.

Alkuperäinen ilmaisu toiminnasta	Pelkistetty ilmaisu toiminnasta
”Green Care Askartelu kiinnostaa. Jouluisin ollaan askarreltu joulukortteja ja moni on siitä tykännyt.”	askartelu
”Tuolijumppaa ovat meidän jäsenistä useat toivoneet.”	tuolijumppa
”Se Green Care siementen istutus kuulostaa mielenkiintoiselta. Siinä olisi jotain uutta ja erilaista.”	siementen istutus
”Kyllähän meitä kiinnostaisi tietää millä tasolla verenpaineemme on.”	verenpaineen mittausta
”Ravintoluento olisi tosi hyvä, mutta meillä ei ole mahdollisuutta päästä isoon keittiöön.”	Eläkeläisten ruokavalio

## Taulukko 7. Aineiston pelkistämistä, kysymys 3.



Yläkategoria	Alakategoria	Pelkistetty ilmaisu
Käsillä tekemistä	Terapeuttinen puutarhanhoito	kasvien istutus sisätiloissa
Käsillä tekemistä	Luontomateriaaleilla askartelu	askartelua sisätiloissa
Liikunta	Vihreä liikunta	tuolijumppa
Tiedon jakaminen	Kehon mittaustulokset	verenpaineen mittaus
Tiedon jakaminen	Elintapaohjaus	II tyypin diabetes
Tiedon jakaminen	Ravitsemus	eläkeläisten ruokavalio

Taulukko 8. Kysymysten 2 ja 3 ilmaisujen luokittelu ala- ja yläkategorioihin.

Liite 3. Tuolijumppa ikäihmisille, muokattu tilanteeseen sopivaksi Vahvikkeen sivuilta. ([www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi))

1. Polvien nosto, kuten marssisit luonnossa. Kädet heilumaan mukana kyynärpäät koukussa.
2. Marssia jatketaan. Nyrkkeily samalla ojentaen käsiä vuorotellen eteen.
3. Marssia jatketaan. Nostellaan hartioita korvien suuntaan.
4. Toisen jalan kantapää napautetaan lattiaan ja työnnetään samalla vastakkainen kyynärpää eteenpäin. Tätä jatketaan tahdissa puolia vaihdellen.
5. Pyöritetään hartioita, suuntaa vaihdellaan.
6. Kurotetaan kattoa kohdin, vaihdellaan käsiä.
7. Ojennetaan kädellä lattiaa kohdin, suoristetaan selkä ylös noustessa. Vuorotellaan käsiä.
9. Ojennetaan jalkaa suoraksi eteen, vuorotellaan.
10. Ojennetaan molemmat jalat yhtä aikaa eteenpäin.
11. Keinutellaan jalkapohjia lattiaa vasten, vuorotellen varpaille ja kantapäille.
12. Soutuliike: ojennetaan kädet pitkälle eteen, vedetään sitten kyynärpäät taakse.
13. Nostetaan vuorotellen polvea ja kosketa sitä vastakkaisella kyynärpäällä.
14. Ojennetaan käsi suoraksi ylös. Kosketetaan kämmenellä niskaa. Vuorotellaan kummallakin kädellä.
15. Hauiskäyntö: pidetään kyynärpäät tiukasti kiinni kyljissä. Nostetaan kädet nyrkissä sylistä ja jännitetään olkapäitä kohdin.
16. Asetetaan kyynärpäät kylkiä vasten, kädet eteenpäin. Nostetaan kyynärpäitä sivuille ja lasketaan alas.
17. Kosketetaan vasemmalla kädellä oikean olan yli selkää. Toistetaan molemmin puolin.
18. Asetetaan kädet hartioille ja kierretään ylävartaloa puolelta toiselle. Selkä pidetään suorana.
19. Laitetaan kädet yhteen. Piirretään edessä ilmaan kyljellään makaavaa kahdeksikkoa.

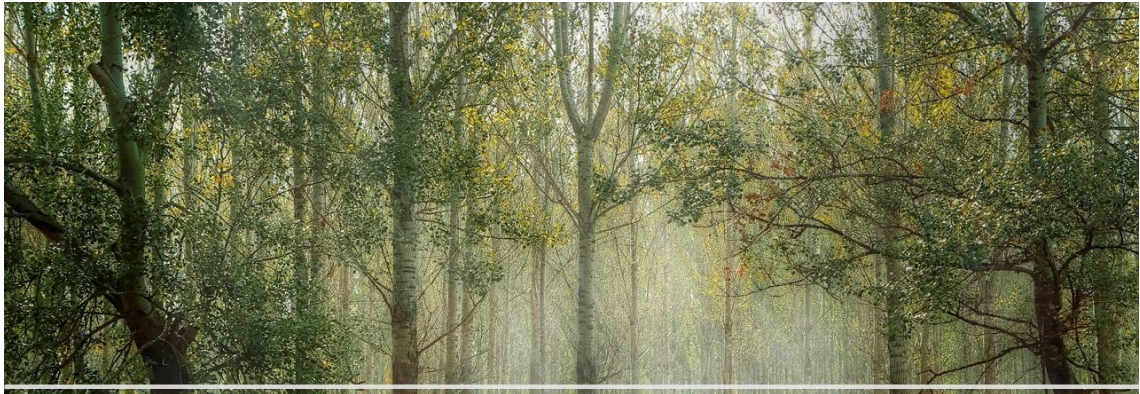
20. Pidetään hyvä ryhti ja selkä suorana. Käännetään pää puolelta toisella

ja pyritään kurkistamaan olan yli.

21. Painetaan leukaa rintaan ja nostetaan katse hitaasti eteen.

22. Avataan rintakehää auki, olkapäät menevät sivuille. Kädet avautuvat sivulle. Pää pidetään pystyssä.

Liite 4. Powerpoint-esitys: tuolijumppa.

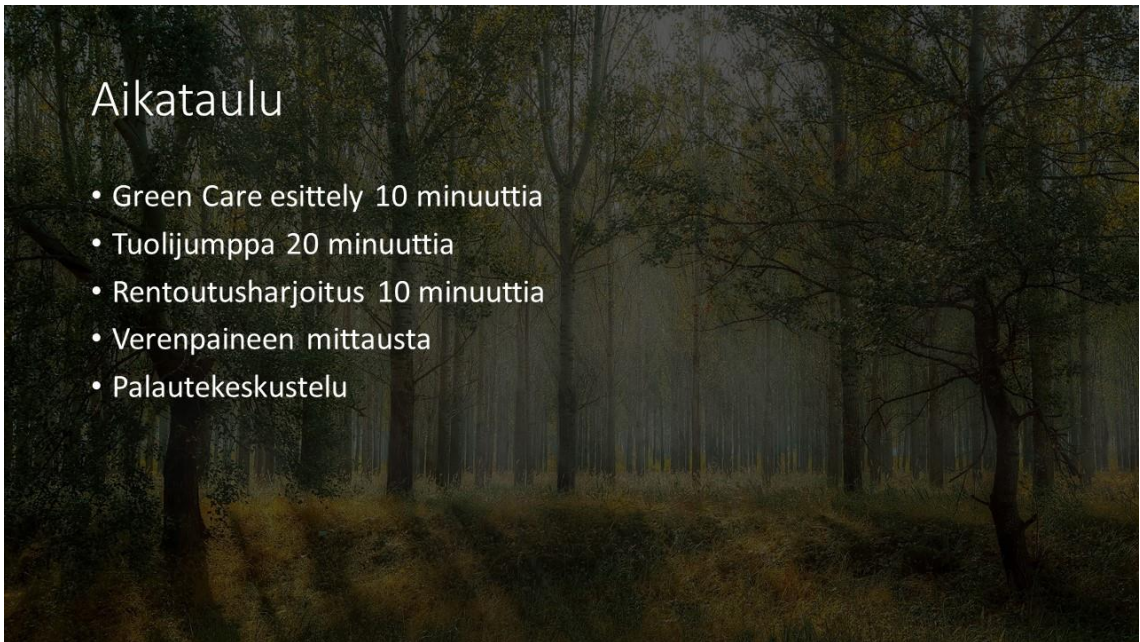


## Green Care



### Aikataulu

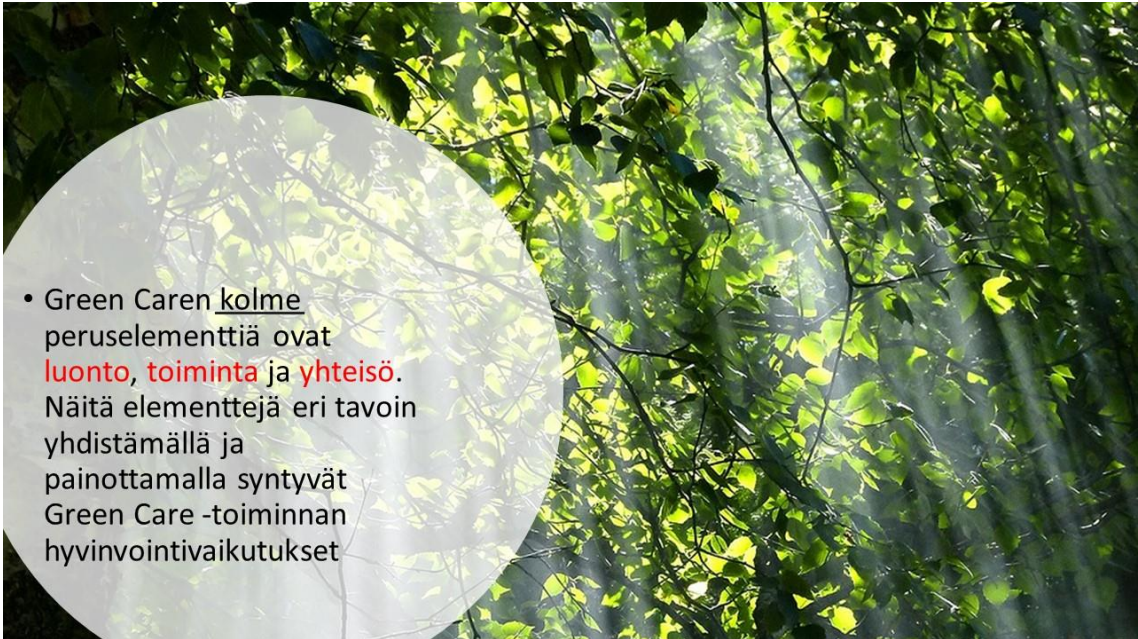
- Green Care esittely 10 minuuttia
- Tuolijumppa 20 minuuttia
- Rentoutusharjoitus 10 minuuttia
- Verenpaineen mittausta
- Palautekeskustelu

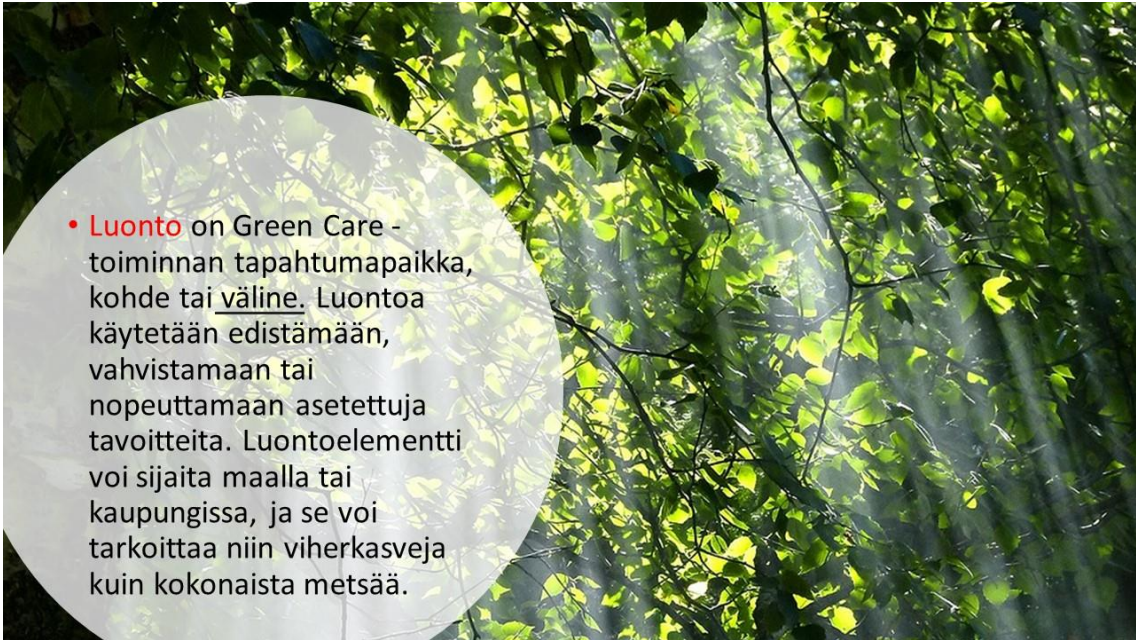


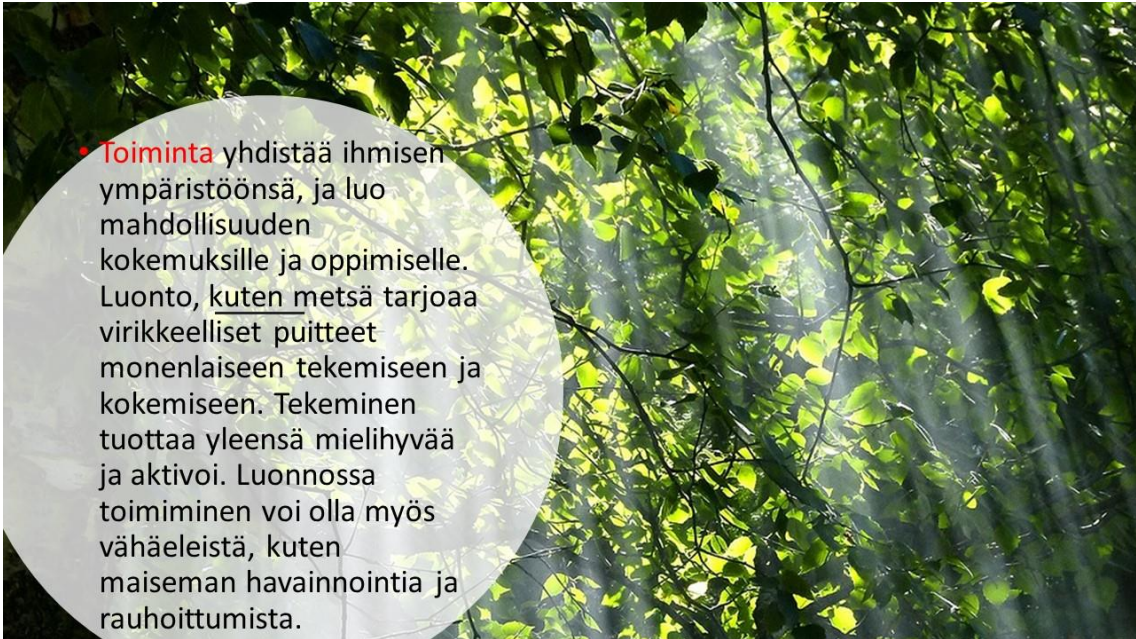


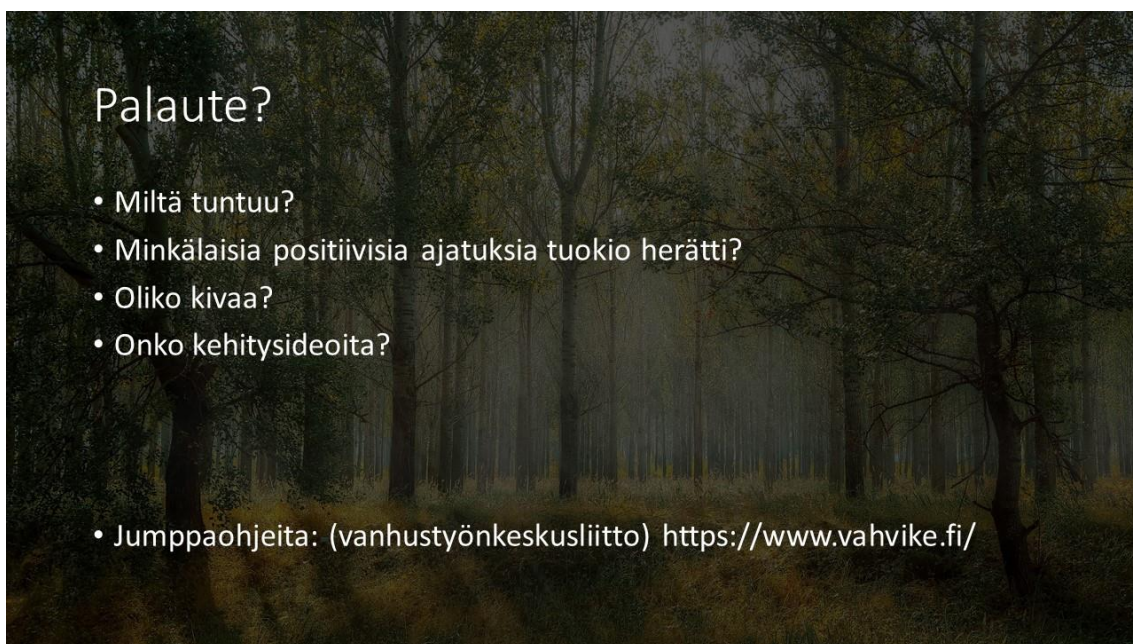
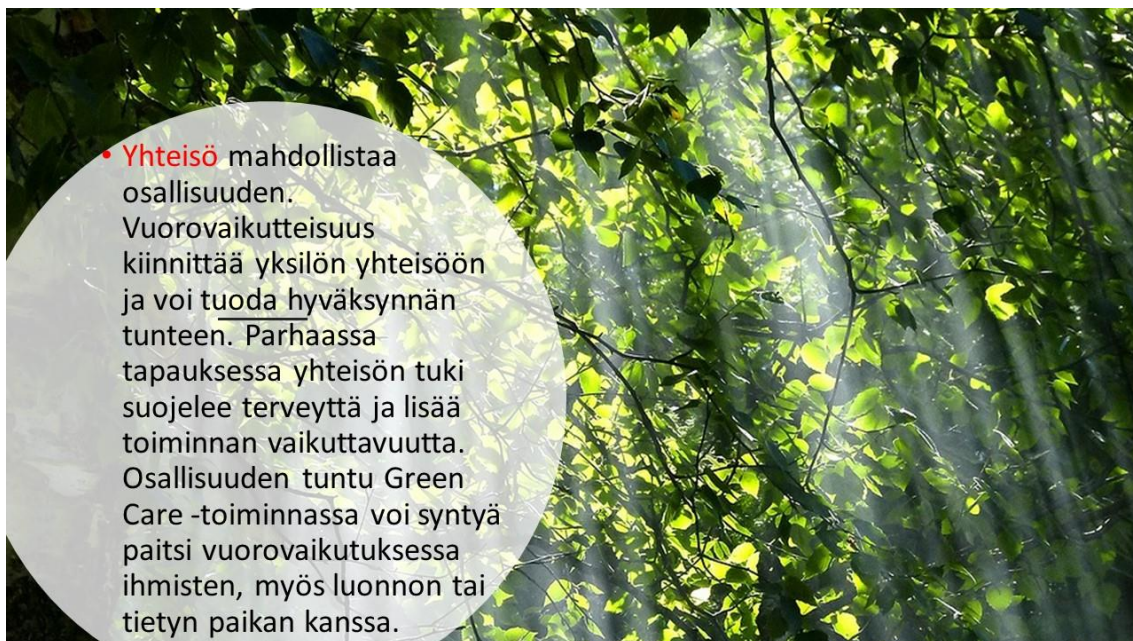
## Voimaa ja Hoivaa luonnosta

- Green Care on luontoon liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämäläatua.
- Luonto rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta. Jo pelkästään luonnon maisemien katselu rentouttaa mieltä.

- 
- Green Caren kolme peruselementtiä ovat **luonto**, **toiminta** ja **yhteisö**. Näitä elementtejä eri tavoin yhdistämällä ja painottamalla syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset

- 
- **Luonto** on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luontoa käytetään edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan asetettuja tavoitteita. Luontoelementti voi sijaita maalla tai kaupungissa, ja se voi tarkoittaa niin viherkasveja kuin kokonaista metsää.

- 
- **Toiminta** yhdistää ihmisen ympäristöönsä, ja luo mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Luonto, kuten metsä tarjoaa virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen ja kokemiseen. Tekeminen tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi. Luonnossa toimiminen voi olla myös vähäeleistä, kuten maiseman havainnointia ja rauhoittumista.



Liite 5. Powerpoint-esitys: kasvien istutus.

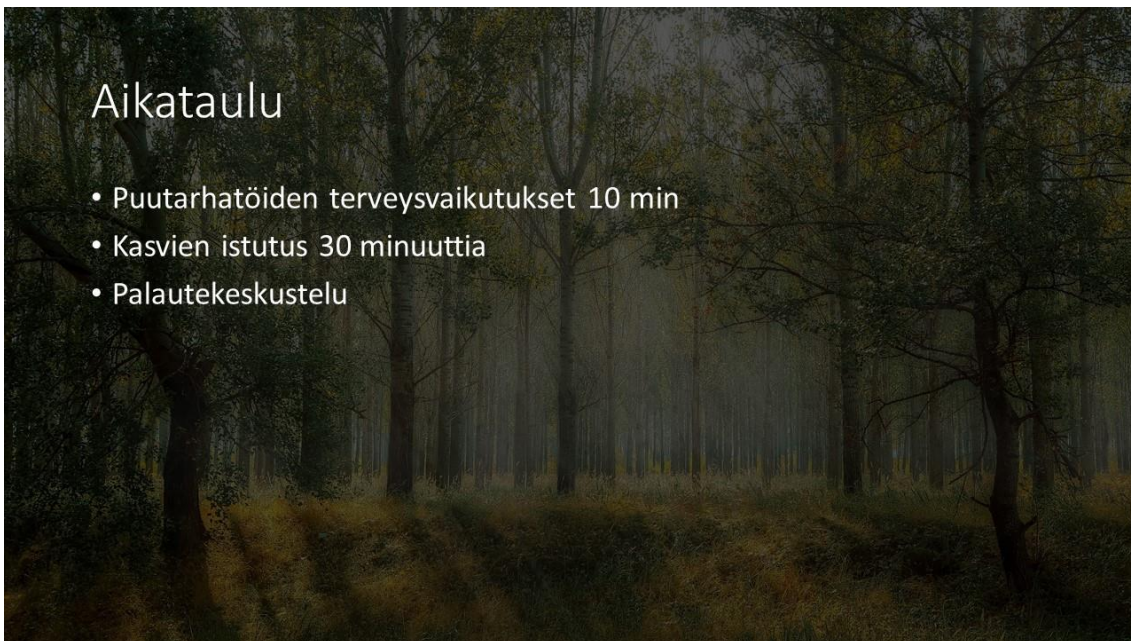


## Vihreä Voima



### Aikataulu

- Puutarhatoiden terveystvaikutukset 10 min
- Kasvien istutus 30 minuuttia
- Palautekeskustelu




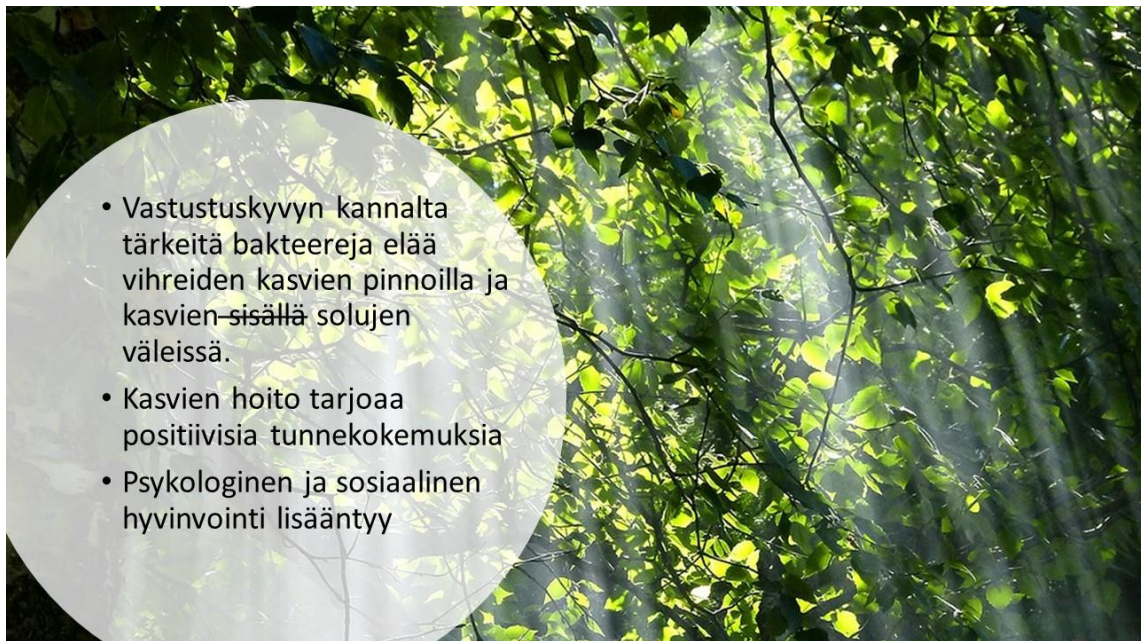
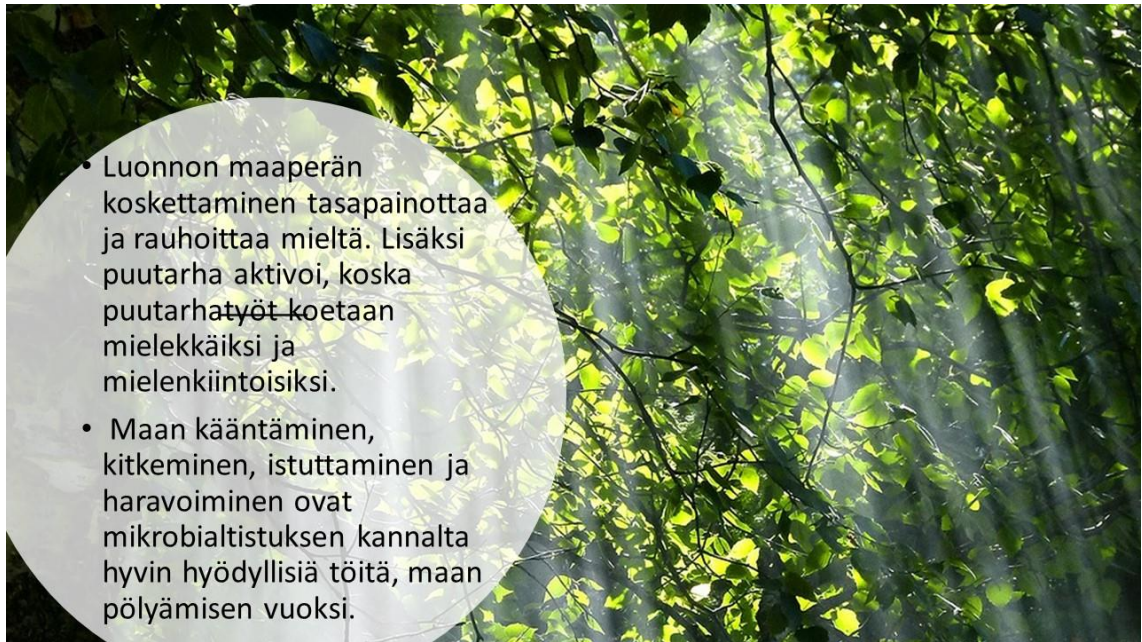




Kuinka monella teistä on kasvi tai kasveja kotona?

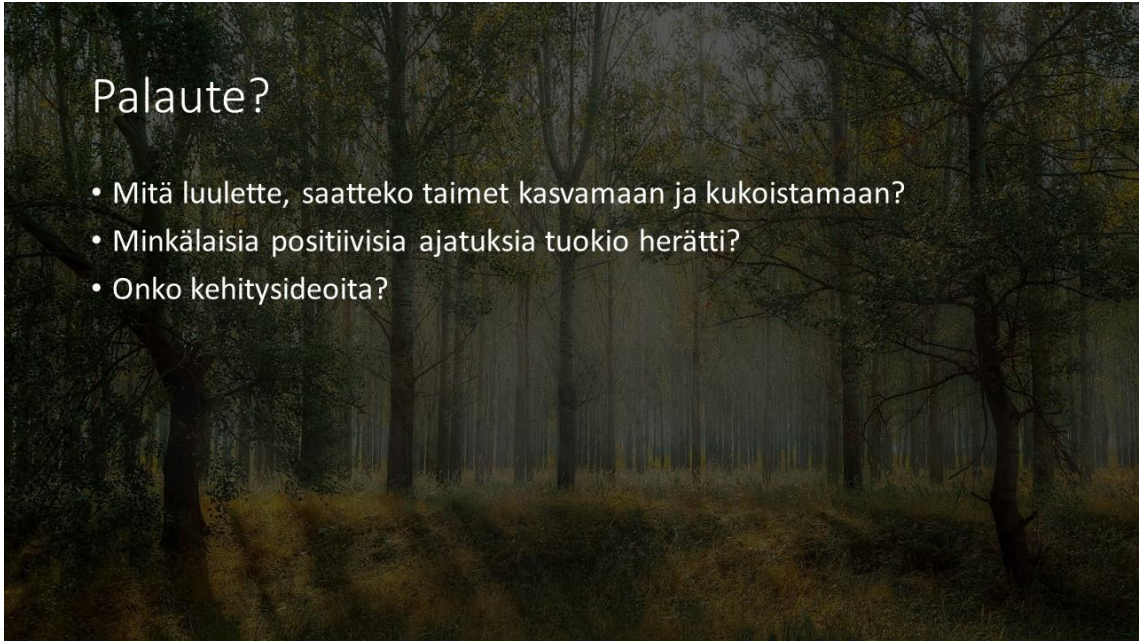


- 
- **Kasveista erilaisia hyötyjä:**
  - Kasvit lisäävät huoneilman kosteutta
  - Kasvit vähentävät pölyn määrää
  - Kasvit poistavat epäpuhtauksia



## Palaute?

- Mitä luulette, saatteko taimet kasvamaan ja kukoistamaan?
- Minkälaisia positiivisia ajatuksia tuokio herätti?
- Onko kehitysideoita?

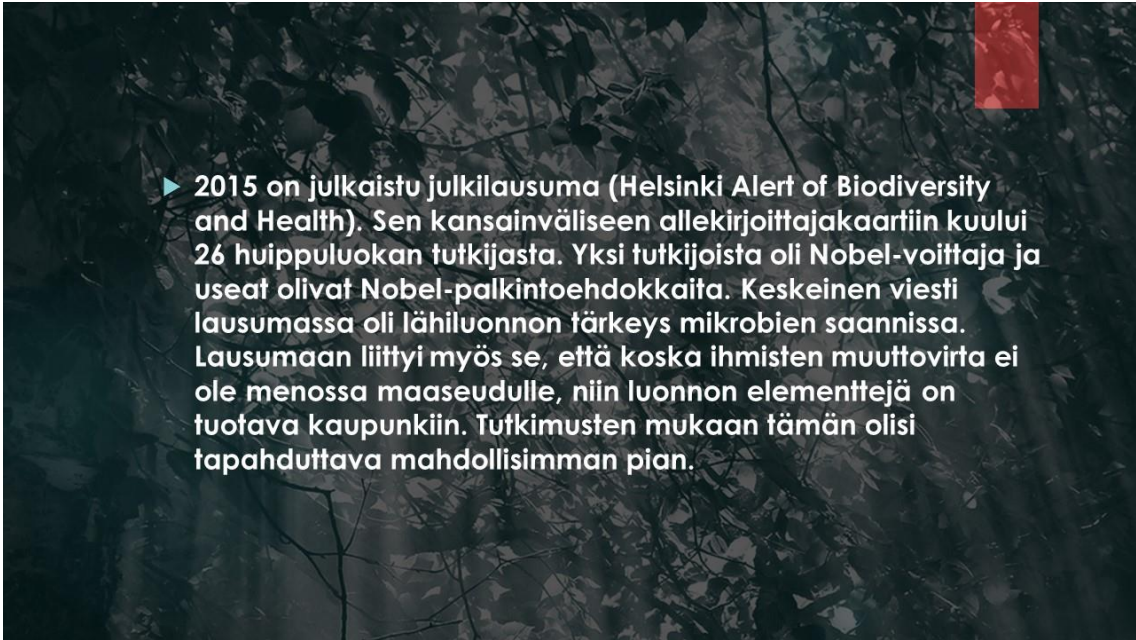


Liite 6. Powerpoint-esitys: Sibeliuksen rasia.



## Aikataulu

- ▶ Vihreä Hoivasta
- ▶ Sibeliuksen rasian materiaalit & askiesimerkit
- ▶ Palautekeskustelu

- 
- ▶ **2015 on julkaistu julkilausuma (Helsinki Alert of Biodiversity and Health). Sen kansainväliseen allekirjoittajakaartiin kuului 26 huippuluokan tutkijasta. Yksi tutkijoista oli Nobel-voittaja ja useat olivat Nobel-palkintoehdokkaita. Keskeinen viesti lausumassa oli lähiluonnon tärkeys mikrobien saannissa. Lausumaan liittyi myös se, että koska ihmisten muuttovirta ei ole menossa maaseudulle, niin luonnon elementtejä on tuotava kaupunkiin. Tutkimusten mukaan tämän olisi tapahduttava mahdollisimman pian.**

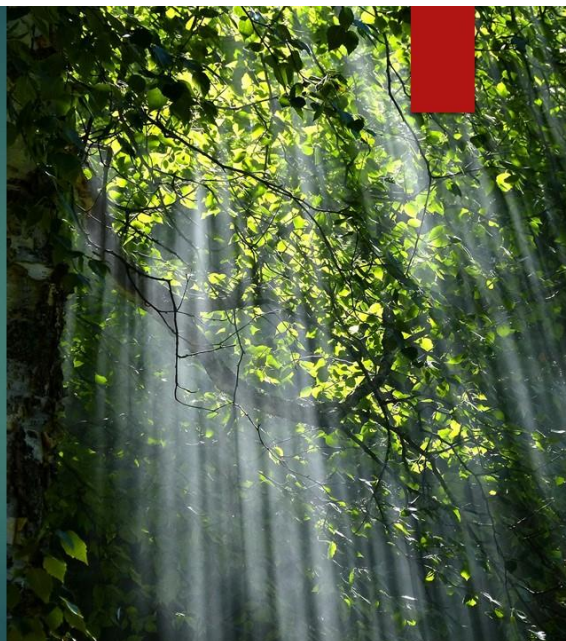


#### ▶ **Luontomateriaalien askartelusta terveyshyötyjä**

- ▶ Kasvien värit ja tuoksut stimuloivat aisteja ja aktivoivat muistoja.
- ▶ Mikrobivaikutuksen ohella luontomateriaalien kosketuksesta saa monia muitakin suotuisia vaikutuksia. Puutarhaa on aina pidetty kehitystä edistävänä ympäristönä, joka parantaa elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta

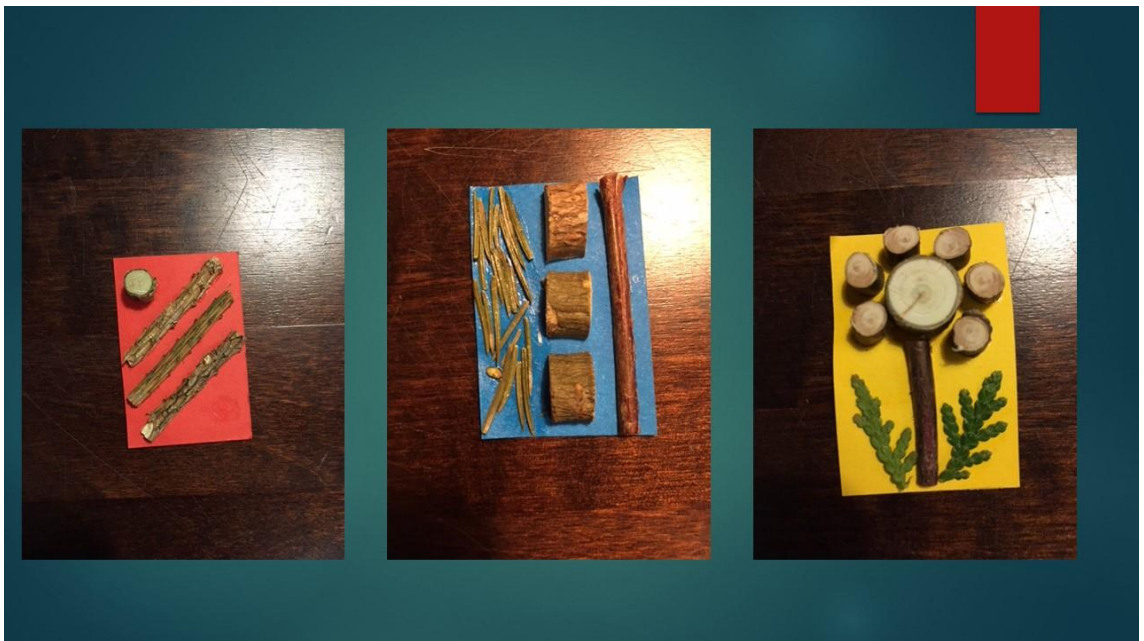
## Sibeliuksen tikkiaski

- ▶ Säveltäjänero Jean Sibeliuksen inspiroijana toimi luonto, josta hän sai tunnelmia ja vertaiskuvia.
- ▶ Sibelius kehitti menetelmiä, joilla hän pystyi palauttamaan elävän luontoyhteyden mieleensä pianon ja nuottivihkojen äärellä.
- ▶ Eräs hänen menetelmänsä oli tulliikkurasia, jossa oli metsäkävelyllä poimittua tuoretta sammalta. Sibelius nuuhkaisi rasiaa aina, kun luovuus tarvitsi lisävoimaa tai hänelle tuli ikävä luontoon.
- ▶ "Sibeliuksen tikkiaski" on loistava keino saada luonto mieleen hajuaisfimuksen avulla.
- ▶ Tulliikkurasiaan voi kerätä muitakin luonnonmateriaaleja, kuten esimerkiksi kottajanhavua, alkukesän koivunlehtiä tai mesiangervon kukintoa.



Tarjolla olevia materiaaleja: poronjäkälää, hirvenjäkälää, sammalta, liekoa, tuijaa, havupuuta, kuivattuja lehtiä...









Sibeliuksen tikkuaskiin voi kerätä vuodenaikaan sopivia luontomateriaaleja. Näin tikkuaskia päivittämällä saa aina tuoretta tuoksua askiin. Luontomateriaaleja kannattaa ehdottomasti hyödyntää myös muissa askarteluissa.

Hyväntuoksuisia luontomateriaaleja ovat esimerkiksi: koivu, kielo, vanamo, valkolehdokki, syreeni...

Tuoksut voivat herättää muistoja, vaikkapa lapsuudesta.

Palaute?

▶ [Mikko.Lappalainen@student.laurea.fi](mailto:Mikko.Lappalainen@student.laurea.fi)