

Nadja Kaleton ja Salla Miettinen

LUONTOPERUSTAISEN TOIMINNAN VAIKUTUS IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETUN PALVELUASUMISEN HOITOHENKILÖSTÖN KOKEMANA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Nadja Kaleton ja Salla Miettinen
Työn nimi	Luontoperustaisen toiminnan vaikutus ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen hoitohenkilöstön kokemana
Toimeksiantaja	Kymijoen Hoiva ry
Vuosi	2021
Sivut	46 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hoitajien kokemuksia luontoperustaisen toiminnan vaikutuksista asukkaiden arkeen ja kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn kahdessa ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikössä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa luontotoiminnan järjestämisen mahdollisuuksista ja haasteista sekä mahdollisia ehdotuksia toiminnan kehittämiseen.

Hoitohenkilöstön kokemukset kerättiin kyselytutkimuksella, joka toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella kesä- ja heinäkuussa 2021. Kysely lähetettiin hoitohenkilöstölle sähköpostitse ja siihen saatiin 19 vastausta. Tulokset käsiteltiin Webropol-järjestelmää hyödyntäen. Webropolin yhteenvetoraportin avulla suljettujen kysymysten vastaukset kerättiin prosentiosuuksina ja avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysin avulla: vastauksista etsittiin yhtäläisyydet, ja ne luokiteltiin aihealueen mukaan.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että hoitohenkilöstön omat kokemukset luontoperustaisesta toiminnasta ovat yhdenmukaisia aiempien tutkimusten kanssa. Luontoperustaisella toiminnalla on merkittävä vaikutus erityisesti muistisairaiden asukkaiden psyykkiseen toimintakykyyn ja arjen mielekkyyteen. Narratiivisuus ja asukaslähtöisyys eivät kuitenkaan näy riittävästi luontotoimintaa järjestettäessä ja hoitohenkilöstön mukaan kunnollisia resursseja toiminnan järjestämiseen ei ole. Resurssipula on kuitenkin maanlaajuinen ongelma eikä täten suoraan ratkaistavissa opinnäytetyön tilaajaorganisaation toimesta.

Tämän opinnäytetyön avulla organisaatio saa arvokasta tietoa luontoperustaisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista suoraan omilta työntekijöiltään. Tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen arjen hoitotyön ja muun toiminnan kehittämisen ja suunnittelutyössä.

Asiasanat: vanhustyö, luontotoiminta, narratiivisuus, dementia, toimintakyky

Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Nadja Kaleton and Salla Miettinen
Thesis title	The influence of nature-related activities from the point of view of health care employees in long-term care facilities for the elderly
Commissioned by	Kymijoen Hoiva ry
Time	2021
Pages	46 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The objective of this thesis was to explore health care employees' experience of the effects and influence of nature related activities on everyday life and comprehensive functional abilities of residents in two long-term care facilities for the elderly. Additionally, the aim was to learn about the possibilities and challenges of organising nature-related activities, as well as possible suggestions for developing said activities.

A survey was used as a method to collect the experiences of the health care employees, and it was conducted using a structured questionnaire in June and July 2021. It was sent to the health care employees via email. The survey was created, and the results analysed with the Webropol system. Nineteen health care employees responded to the survey. The answers to the closed questions were collected in percentages using the summary report of the Webropol system. Open questions were analysed using content analysis in accordance with qualitative research: the answers were studied for similarities and classified by theme.

The results of this thesis show that health care employees' own experiences with nature-related activities are consistent with previous studies. According to the survey, nature-related activities have a significant influence especially on the mental ability to function of residents with dementia. However, narrativity and resident-oriented approach are not adequately reflected when organising nature-related activities. Also, according to the health care employees, proper resources to organise these activities do not exist. However, resource shortages are a nationwide problem and thus not directly solvable by the organization.

Through this thesis, the organization receives valuable information about nature-related activities and their effects directly from its own employees. Furthermore, the results of this study can be used in the future development and planning of everyday care in the organization's long term care facilities for the elderly.

Keywords: elderly care, nature activity, narrativity, dementia, functional ability

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN	6
2.1	Yleispiirteet	7
2.2	Toimeksiantaja.....	9
3	LUONTOTOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA	10
3.1	Luontotoiminnan perusteet	10
3.1.1	Biofilia	12
3.1.2	Osallisuus ja narratiivinen hoitotyö	13
3.2	Luontotoiminnan vaikuttavuus	15
3.2.1	Fyysinen hyvinvointi.....	16
3.2.2	Psyykinen hyvinvointi	17
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	18
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	18
4.2	Tutkimuskysymykset.....	18
4.3	Tutkimusmenetelmä	19
4.4	Aineiston keruu ja sisällön analyysi	20
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	21
5.1	Narratiivisuus	21
5.2	Luontotoiminta osana yksiköiden arkea.....	23
5.3	Luontotoiminnan asukaslähtöisyys	24
5.4	Hoitohenkilöstön osaaminen ja tuki	26
5.5	Yksiköiden resurssit luontotoiminnan järjestämiseen.....	27
5.6	Luontotoiminnan vaikutukset asukkaan toimintakykyyn.....	29
5.6.1	Fyysinen toimintakyky.....	29
5.6.2	Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky	30
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
6.1	Tulosten yhteenveto	32

6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	33
7	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET.....	38
	KUVALUETTELO	
	LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje ja kyselylomake

1 JOHDANTO

Luontotoiminnan myönteisistä vaikutuksista levottomuuteen, käytöshäiriöihin ja mielialaan muistisairaiden ihmisten kohdalla on runsaasti näyttöä. Luontoyhteydellä voi olla rauhoittava ja rentouttava vaikutus, ja luontointerventioiden avulla on saatu todisteita siitä, että muistisairaiden kohdalla niistä on selkeää hyötyä. On myös tutkittu, että vuorovaikutus luonnon kanssa mahdollistaa positiivisen tunneyhteyden ns. edelliseen elämään. Ottamalla osaa luontotoimintaan, muistisairas voi kohentaa itseluottamustaan, itsenäisyyttään ja vapauden tunnettaan. Luontotoiminnalla on myös voimaannuttava vaikutus ja se voi osaltaan edistää kommunikaatiotaitoja sekä sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. (Hall ym. 2018, 611–620.)

Ekö- ja ympäristöpsykologian tarkoituksena on tuottaa tietoa fyysisen ympäristön, eli rakennetun ympäristön ja luontoympäristön, psykologisista vaikutuksista ihmiselle. Alan tutkimustulokset osoittavat, että ympäristöllä ja ympäristön laadulla on vaikutusta mielenterveyteen ja stressiin, sekä kielteisessä että myönteisessä merkityksessä. (Salonen 2005, 5.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kyselyn (liite 1) avulla hoitohenkilöstön kokemuksia luontoperustaisen toiminnan vaikutuksista asukkaiden arkeen ja kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn kahdessa ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikössä. Tutkimusmenetelmänä on määrällinen tutkimus ja tutkimuksemme on kokonaistutkimus, jossa tarkoituksena on se, että jokainen perusjoukon, eli hoitohenkilöstön, jäsen vastaa kyselyyn. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin kahteen Kymijoen Hoiva ry:n ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikköön. Opinnäytetyöstä saatavaa tietoa on mahdollista hyödyntää yksiköiden toimintaa suunniteltaessa ja arjen perushoitotyön tukena. Kyselylomake on tehty Webropol-tiedonkeruujärjestelmän avulla ja se oli avoinna kaikille hoitohenkilöstön jäsenille 1.6.2021–31.7.2021.

2 IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Tehostettu palveluasuminen on sosiaalihuoltolain mukaista asumispalvelua. Se on suunnattu sellaisille henkilöille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista

huolenpitoa ja hoitoa. He eivät pärjää kotona enää kotihoidon turvin, mutta heillä ei kuitenkaan ole tarvetta pitkäaikaiselle sairaalahoidollekaan. Palveluun tulee sisältyä ateria-, peseytymis-, vaatehuolto- ja siivouspalvelut. On myös pidettävä huolta siitä, että asukkaalle järjestetään asianmukaista toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa. Tärkeää on myös huolehtia siitä, että asukkaan oikeuksia ja yksityisyyttä kunnioitetaan ja hänelle tarjotaan oikeanlaisia kuntoutus- ja terveydenhuollon palveluita moniammatillisen tuen keinoin. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.)

2000-luvulla ikääntyneiden ympärivuorokautisissa palveluissa laitoshoido on vähentynyt ja tehostettu palveluasuminen lisääntynyt merkittävästi vuoteen 2018 asti. Vuoden 2019 loppuun mennessä sosiaalihuoltolain mukaisissa laitosten- ja asumispalveluissa oli yhteensä 77 000 henkilöä, joista ympärivuorokautisissa yksiköissä oli asiakkaita 65 000. Tehostetussa palveluasumisessa asiakkaita vuoden 2019 lopussa oli 44 585. Vuoden 2018 jälkeen asiakasmäärät tehostetun palveluasumisen yksiköissä eivät kuitenkaan ole lisääntyneet. (THL 2020.)

2.1 Yleispiirteet

Tehostettujen asumispalveluyksiköiden toiminnan tulee olla suunnitelmallista. Jokaisella yksiköllä on vuosittainen toimintasuunnitelma sekä omavalvontasuunnitelma, jonka tulee olla helposti saavutettavissa yksiköiden tiloissa niin henkilöstölle, asukkaille kuin heidän omaisilleenkin. Omavalvontasuunnitelma on osa yksiköiden laadunhallintaa, ja sitä tulee päivittää vuosittain asiakkailta ja työntekijöiltä saadun palautteen perusteella. (Kymsote 2020.)

Tehostettujen asumispalveluasumisyksiköiden lähiesimiehet yhdessä asumispalveluyksiköiden johtajien kanssa vastaavat riittävästä henkilöstöstä. Henkilöstömitoituksesta on säädetty laissa 1.10.2020 alkaen. Mitoitus nousee asteittain ja astuu täysimääräisenä voimaan 1.4.2023, jolloin hoitohenkilöstöä tulee olla 0,7 asiakasta kohden. Laissa sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2015) määritellään henkilöstön kelpoisuusvaatimukset, ja henkilöstö saa suorittaa vain sellaisia tehtäviä, joihin heillä on laillinen oikeus. (Kymsote 2020; Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015.)

Vuonna 2019 ikääntyneiden tehostetussa palveluasumisessa yksityisten palveluntuottajien yksiköissä asui noin 52 prosenttia kaikista asiakkaista ja vastaavasti kunnallisissa yksiköissä asui noin puolet asiakkaista. Kaikista 75 vuotta täyttäneistä noin 8 prosenttia asuu tehostetun palveluasumisen yksikössä, kun taas 85-vuotiaista vastaava luku on jo 17,4 prosenttia. Sosiaalihoitolain mukaisten ympärivuorokautisten palveluiden asiakkaiden keski-ikä on 84 vuotta. (THL 2020.)

Päästäkseen ympärivuorokautiseen palveluasumiseen asiakkaiden tulee täyttää vaaditut kriteerit. Ennen kuin asiakkaalle voidaan hakea paikkaa tehostetusta palveluasumisesta, tulee hänelle järjestää arviointijakso, jonka avulla voidaan selvittää mahdollisuuksia kuntoutumiseen ja kotona asumisen jatkamiseen. Jakso käynnistetään asiakas- ja palveluohjausyksikön kautta, ja se järjestetään joko asiakkaan kotona tai arviointiyksikössä. Kunnan tai kuntayhtymän asumispalveluista vastaava työntekijä tekee asiakkaalle palvelutarpeen arvioinnin sekä SAS-päätöksen. Iäkkäiden palvelutarpeen arvioinnissa kunnilla on velvollisuus käyttää RAI-arviointivälineistöä. (Kymsote 2020; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.)

THL:n (2021) mukaan ”RAI-järjestelmä on standardoitu tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö, joka on tarkoitettu asiakkaan palvelutarpeen arviointiin sekä hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen. RAI:n avulla saadaan tietoa asiakkaan tarpeista ja voimavaroista, joiden perusteella hoitosuunnitelma voidaan laatia. Systemaattinen RAI-arviointi parantaa ja ylläpitää hoidon laatua.”

Asumispalveluyksiköiden esimiesten vastuulla on myös edistää hyviä hoiva- ja hoitotyön käytäntöjä. Hyvien hoiva- ja hoitotyön käytäntöjen tärkeimpänä tehtävänä on ylläpitää ja parantaa asiakkaiden toimintakykyä. Asukkaan muuttaessa tehostetun palveluasumisen yksikköön tulee hänelle laatia palvelun toteuttamissuunnitelma kuukauden kuluessa muutosta. Toteuttamissuunnitelma tehdään aina RAI-arvioinnin pohjalta ja siinä tulee ottaa huomioon asukkaan yksilölliset fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset voimavarat ja tarpeet. Jokainen asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja jokaisella

asiakkaalla on oikeus osallistua oman hoitonsa suunnitteluun, joten itsemääräämisoikeutta tuleekin korostaa palveluita suunniteltaessa. (Kymsote 2020.)

Kymsoten (2020) mukaan tehostetun palveluasumisen yksiköissä tulee korostaa asiakkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tärkeää on järjestää sellaista toimintaa, joka tukee asiakkaiden toimintakykyä laaja-alaisesti. Yksiköiden tilojen, niin sisällä kuin ulkonakin, tulee olla tähän soveltuvia, jotta myös huonokuntoiset asukkaat voivat kulkea esteettömästi ja turvallisesti. (Kymsote 2020.)

Tehostetun palveluasumisen piirissä asuvilla asukkailla noin 80 prosentilla on diagnosoitu jonkinlainen muistisairaus. Kaikista muistisairaiden hoidon kustannuksista jopa 85 prosenttia kertyy juuri ympärivuorokautisesta hoidosta. Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia, otsaohimolohkorappeuma sekä Lewyn kappale -tauti. Kaikista dementiaa sairastavista noin 70–80 prosentilla on Alzheimerin tauti, joskin osalla se esiintyy yhdessä muiden dementiaa aiheuttavien sairauksien kanssa. (Kuntaliitto 2019; Remes ym. 2015.)

2.2 Toimeksiantaja

Kymijoen Hoiva ry on vuonna 1975 perustettu yhdistys, jonka perustehtävänä on tarjota sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita vanhuksille ja vammaisille sekä erilaista virkistystoimintaa. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 77 senioriasuntoa, 35 vuokra-asuntoa sekä kolme tehostetun palveluasumisen yksikköä. Lisäksi yhdistyksen tiloissa toimii hyvinvointiasema Sarastus, jonka toiminta on suunnattu yli 63-vuotiaille. (Kymijoen Hoiva ry 2021.) Opinnäytetyömme sijoittuu näistä kahteen ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikköön.

Yhdistys tekee yhteistyötä Kymsoten, Terveystalon ja muiden Kouvolassa samankaltaisia palveluita tuottavien yhdistysten kanssa. Yhteistyötä tehdään paljon myös vapaaehtoistoimijoiden, Anjalankosken seurakunnan sekä eri opilaitosten kanssa. Yhdistyksen toimintaa valvoo Kymsote ja aluehallintovirasto. (Kymijoen Hoiva ry 2021.)

Kymijoen Hoiva ry on määrittänyt itselleen arvot, jotka ohjaavat sen kaikkea toimintaa: yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, turvallisuus, omatoimisuus ja yksilöllisyys. Itsemääräämisoikeuden myötä asiakkailta on mahdollisuus vaikuttaa omaan hoivaansa sekä yhdistyksen toimintaan toiveillaan. Yksilöllisyyttä tuetaan tehostetussa palveluasumisessa siten, että kunnioitetaan asukkaan historiaa, muistoja ja kokemuksia eli toteutetaan narratiivista hoitotyötä. Jokaisella on oikeus tulla kohdelluksi niin, että hänen henkilökohtainen elämänsä huomioidaan arjessa. Luontotoiminnan näkökulmasta narratiivisuus näyttäytyy tehostetun palveluasumisen yksiköissä siten, että luonnosta pitävä asukas viedään ulos mahdollisuuksien mukaan ja luontoa tuodaan sisälle erilaisten materiaalien, äänien ja kuvien avulla. (Kymijoen Hoiva ry 2021.)

Turvallisuus on kokonaisvaltainen olotila, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Fyysistä turvallisuutta tuetaan järjestämällä ympäristö esteettömäksi ja käyttämällä tarvittavia apuvälineitä jokapäiväisessä hoidossa ja hoivassa. Henkinen ja sosiaalinen turva mahdollistetaan hyväksyvän ja rauhallisen ilmapiirin sekä yhteisöllisen elämän tuella. (Kymijoen Hoiva ry 2021.)

Asukkaiden omatoimisuutta tuetaan toimintakyvyn ylläpidolla ja omatoimisuuden huomioimisella jokapäiväisissä toimissa jokaisen asukkaan voimavarat huomioiden. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää asukkaiden fyysistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä, ja siksi arjessa pyritäänkin tarjoamaan erilaisia aktiviteetteja ja viriketoimintaa. (Kymijoen Hoiva ry 2021.)

3 LUONTOTOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA

3.1 Luontotoiminnan perusteet

Ympäristö- ja ekopsykologia ovat tieteenaloja, jotka selvittävät ihmisen suhdetta ympäröivään maailmaan. Ekopsykologia nojautuu vahvasti Wilsonin (1984) esittämään biofilia-hypoteesiin, ja se pyrkiikin tutkimaan ihmisten luontosuhdetta kokonaisvaltaisesti. Ympäristöpsykologia taas keskittyy enemmän ihmisen ja luonnon väliseen fyysiseen suhteeseen. (Wilson 1984; Salonen 2020.)

Ekopsykologia tutkii ihmisen psyykettä suhteessa ns. luonnolliseen kotiinsa eli luontoon. Ekopsykologien mukaan kyky elää tasapainossa luonnon kanssa on välttämätöntä ihmisen tunneperäiselle ja henkiselälle hyvinvoinnille. Tämä näkemys on johdonmukainen entisten ja nykyisten alkuperäiskansojen perinteiden kanssa, mutta sitä ei juurikaan nähdä nykyisessä länsimaisessa psykologisessa teoriassa. (Fisher 2013.)

Ekopsykologia on arvopohjainen suuntaus, jossa ihminen mielletään osaksi luontoa, ja tasapainon arvot ovatkin keskeinen osa ekopsykologiaa (Salonen 2010, 82). Ekopsykologien mukaan ihmisten ja luonnon välillä on syvä yhteys, joka toimii vastavuoroisesti. Heidän mukaansa luonnon ja ihmisen erottamisella on vakavat seuraukset ja vieraantuessaan luonnosta ihmiset vieraantuvat myös sekä itsestään että toisistaan. Ekopsykologiassa painotetaan myös ihmisen toiminnan vaikutuksia ympäröivälle luonnolle ja esitetään, että kohtelemalla luontoa hyvin, tehdään hyvää myös itselle. (Kamidin ym. 2016, 17–27.)

Ekopsykologia on huolestunut ihmisen ja luonnon psyykkisestä irrallisuudesta. Ekopsykologian oppien mukaan ihmisten kokemus irrallisuudesta on pitkälti aiheuttanut maailman ympäristöongelmat sekä ihmisten psyykkisen huonovointisuuden. Ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen on ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä, ja ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen ja luonto ovat samalla puolella, eli ne ovat yhtä. (Salonen 2005, 22.)

Salosen (2005, 18) mukaan ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysisen sekä sosiaalisen ympäristönsä välistä suhdetta. Ympäristöpsykologian tavoitteena on tuottaa sellaista tietoa ympäristösuunnitteluun, jonka avulla voidaan edistää ja aikaansaada ihmisläheisempiä ja -ystävällisempiä ympäristöjä. Ympäristöpsykologisen suuntauksen mukaan ihminen on toiminnallinen ja yhteisöllinen olento, joka kasvaa ja kehittyy kokemustensa mukaisesti. Ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet siis määräävät, mitkä ihmisten ominaispiirteistä vahvistuvat ja mitkä taas heikkenevät. (Green Care Finland s.a.; Salonen 2005, 18.)

Ympäristöpsykologisissa taustateorioissa on esitetty sekä tutkimuksia että näkemyksiä siitä, että ihminen on osa ympäristöään. Havainto- sekä sosiaalipsykologisten taustateorioiden mukaan ihmisen elinympäristö vaikuttaa myös hänen psyykensä toimintoihin kaikilla tasoilla. (Salonen 2005, 20.)

3.1.1 Biofilia

Biofilia-hypoteesin (Wilson 1984) mukaan yksi ihmisen biologisista perustarpeista on yhteys luontoon. Hypoteesissa esitetään, että luontoyhteys on syvällä ihmisissä muokkautuen evoluution mukana ja sen voimakkuutta on pyritty selittämään luonnon psykologisilla hyvinvointivaikutuksilla: ihminen hakeutuu automaattisesti sellaiseen paikkaan, jossa hän voi psyykkisesti hyvin. (Wilson 1984.)

Termi biofilia tulee kreikkalaisista sanoista *bios*, joka tarkoittaa orgaanista elämää ja *philia*, joka on yksi neljästä muinaisesta sanasta rakkaudelle (Naava 2020). Kirjaimellisesti *biofilia* tarkoittaa siis rakkautta elämää ja kaikkea elävää kohtaan. Biofilia on teoria, joka pyrkii selittämään ihmisten sisäistä halua olla lähellä luontoa ja teorian mukaan ihminen kokeekin luontaista rakkautta luontoympäristöään kohtaan (Lyytinen & Reini 2018, 22).

Sekä anekdoottiset että laadulliset todisteet viittaavat siihen, että ihmisillä on luontainen ja synnynnäinen kiinnostus luontoa kohtaan. Ihmiset usein arvostavat luonnon monimuotoisuutta, värejä ja erilaisia muotoja ja tätä luontaista arvostusta pidetäänkin yhtenä todisteena biofilia-hypoteesin todellisuudesta. Ympäri maailmaa eläimiä ja luontoa kunnioitetaan, ja niihin liittyy paljon sekä kulttuurillisia että hengellisiä uskomuksia. Hengelliset uskomukset ja luonnon kunnioittaminen liittyvät taas ihmiskunnan evoluutiohistoriaan ja aikaan, jolloin suuri osa ihmisistä eli huomattavasti läheisemmässä suhteessa luonnon kanssa kuin nykyään. (Rogers 2019.)

Yhtenä tärkeimmistä todisteista ihmisten ja luonnon väliselle sisäiselle suhteelle pidetään tutkimuksia biofobiasta eli luonnon pelosta. Näissä tutkimuksissa on löydetty mitattavia fysiologisia reaktioita silloin, kun tutkimuskohteena olevat henkilöt on altistettu esimerkiksi käärmeille tai hämähäkeille. Nämä reaktiot ovat jäänteitä historiasta ja ajasta, jolloin ihmiset elivät tiiviissä

yhteydessä luonnon kanssa ja olivat alttiita erilaisille saalistajille, myrkyllisille kasveille ja eläimille sekä luonnonilmiöille. Ihmisten on ollut pakko ylläpitää läheistä luontosuhdetta ja pelon avulla selviytyminen oli mahdollista. (Rogers 2019.)

3.1.2 Osallisuus ja narratiivinen hoitotyö

Osallisuudella tarkoitetaan kiinnittymistä yhteiskuntaan tai yhteisöön, kuulumisen tunnetta ja mahdollisuutta osallistua sekä vaikuttaa omaan elämään ja sen kulkuun. Ihmisen identiteetti rakentuu sosiaalisissa prosesseissa ja muodostuu sosiaalisten suhteiden avulla, joten osallisuuden tunteella on suuri merkitys identiteetin rakentumiselle. Ihmisellä, jonka osallistumismahdollisuudet ovat heikentyneet tai joka tuntee itsensä ulkopuoliseksi yhteisöstä, on vaikeuksia rakentaa omaa identiteettiään suhteessa muihin ja yhteisöön. (Laitinen & Niskala 2013.)

Yksilön kokema osallisuus edellyttää sitä, että ihminen osaa ottaa omat voimavaransa käyttöön sekä hyödyntää niitä. Vahvistamalla ihmisten omaa identiteettiä voidaan tukea osallisuuden kokemusta. Identiteettiä on mahdollista vahvistaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota jokaisen yksilöllisiin voimavaroihin ja taitoihin sekä tunnistamalla erilaiset olosuhteet ja niiden merkitys. Tunne siitä, että ei pysty itse vaikuttamaan toimintaansa, elämäänsä ja kohtaloonsa, vieraannuttaa ihmisiä yhteisöistä ja sosiaalisista suhteista. (Laitinen & Niskala 2013.)

Muistisairaiden asiakkaiden osallisuutta voidaan tukea avoimella ja selkeällä kommunikoinnilla, ajan antamisella, luomalla henkisesti sekä fyysisesti turvallinen tila toimia ja mahdollistamalla kysymykset. Tärkeää on etsiä ja löytää sellaisia tekijöitä, jotka tukevat onnistumisen tunteita ja myös käyttää näitä seikkoja hyödyksi tulevaisuudessa. (Laitinen & Niskala 2013.) Narratiivista työtapa onkin kannattavaa käyttää juuri osallisuuden edistämisen keinona.

Termi *narratiivi* tarkoittaa tarinan kertomista tai tapahtumien kuvausta (Oxford Learner's Dictionary 2021). Morganin (2005) mukaan ”narratiivinen terapia on ihmistä arvostava, ei-patologisoiva, yksilö-, perhe- ja yhteistyöhön soveltuva lähestymistapa”. Narratiivisuuden periaatteen mukaan ihminen on itse oman

elämänsä asiantuntija, ja ihmisen ongelmat tai sairaudet eivät määritä häntä. Jokaisella on taitoja, vahvuuksia ja kykyjä, mutta ne pitää osata löytää ja tunnistaa. (Morgan 2005.)

Narratiivisessa työtavassa olennaisia ovat elämäntarinat ja niiden kuuleminen. Elämä koostuu useista tarinoista, jotka voivat olla samanaikaisia tai erillisiä ja jokaisella on oma tulkintansa näistä tarinoista. Tarinat ovat yksilöllisiä, ja niiden tulkintaan vaikuttaa tulkitsijan omat elämäntarinat ja kokemukset. Tarinat jäävät herkästi kerronnaltaan ohuiksi: asiakas tai omainen kertoo vain siitä, mitä ei pysty tekemään, millaisia ongelmia tai sairauksia on tai miten toimintakyky on heikentynyt. (Morgan 2005.)

Mills (1997) on tutkinut narratiivisen terapian vaikutuksia ikääntyneiden muistisairaiden kohdalla haastattelujen avulla. Narratiivisen keskustelun avulla on mahdollista jakaa kokemuksia ja kertomuksia hoitohenkilöstölle, jolloin hoitajien kunnioitus, ymmärrys ja hyväksyminen muistisairaita kohtaan lisääntyy. Kun muistisairaiden kertomukset on jaettu myös hoitohenkilöstölle, ne eivät koskaan häviä, vaikka muistisairaus eteneekin. Näin muistisairaana ikääntyneen oma narratiivi jatkaa olemassaoloaan arvokkaan resurssin muodossa, jota voidaan hyödyntää päivittäisessä vuorovaikutuksessa sairastuneen kanssa. Näitä resursseja onkin tärkeää hyödyntää koko loppuelämän ajan, vaikka muistisairaana henkilön oma kommunikaatiokyky olisikin heikentynyt merkittävästikin. (Mills 1997, 673–698.)

Hoitotyössä narratiivisuus vaatii hoitajalta hyvää kuuntelutaitoa, kykyä tulkita ja löytää merkityksiä, taitoa esittää kysymyksiä ja ymmärrystä siitä, millainen merkitys asiakkaan tarinoilla on. Asiakkaan elämäntarinoiden myötä on mahdollista löytää voimavaroja ja taitoja, joita ei muuten olisi mahdollista käyttää hyväksi. (Morgan 2005.) Elämäntarinoiden avulla voidaan muistisairaiden hoidossa ja arkea suunniteltaessa hyödyntää asiakkaan menneisyyttä, kiinnostuksenkohteita, taitoja ja voimavaroja.

Muistisairaana henkilön muistoja on tarkoituksenmukaisempaa kuvailla enemminkin muistoina itsestä kuin muistoina maailmasta. Tutkimusten mukaan muistot itsestä, eli episodinen muisti, säilyvät vahvasti läsnä koko elämän ajan,

jopa muistisairauden loppuun asti, kun taas semanttinen muisti eli tietomuisti heikkenee merkittävästi muistisairauden myötä. (Mills 1997, 673–698.)

Episodista muistia voidaankin hyödyntää narratiivisessa työtavassa muistisairaiden kanssa: musiikilla, tuoksuilla, kosketuksella ja esimerkiksi kuvien katse-
lulla voidaan palauttaa mieleen muistoja tai tunteita. Vaikka muistisairas itse ei enää ymmärtäisikään, miksi jokin tuoksu lisää hyvää oloa ja rauhoittaa, on tärkeää, että niin tapahtuu. Näin voidaan luoda merkityksellisiä hetkiä arjen keskelle myös elämän loppuvaiheessa.

3.2 Luontotoiminnan vaikuttavuus

Ihmisten ikääntyessä mahdollisuudet liikkua luonnossa voivat vähentyä merkittävästi. Hauraus, sairaudet ja kivut estävät ulkoilun ja luonnossa toimimisen, ja erityisesti muistisairaiden kohdalla nämä esteet ovat yleisiä. Kun muistisairas henkilö joutuu ympärivuorokautiseen hoitoon, ulkoilumahdollisuudet voivat vähentyä entisestään asuinympäristön rajoitusten tai hoitohenkilöstön kiinnostuksen vuoksi. Toisaalta vaikka hoitohenkilöstöllä olisikin kiinnostusta järjestää jonkinlaista luontoaktiviteettia, ei siihen välttämättä löydy resursseja. (Reynolds ym. 2018, 176–193.)

Luontoyhteyden positiivisista vaikutuksista puhutaan paljon ja todisteet viittaavatkin siihen, että luontoyhteyden tukeminen ympärivuorokautisessa hoidossa voi edistää ikääntyneiden muistisairaiden fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Luontotoiminnalla on todistettu olevan positiivinen vaikutus vaka-
viin kaatumisiin ja muistisairaiden ahdistuneisuuteen. Lisäksi rauhoittavien lääkkeiden tarve on vähäisempää luontointerventioiden jälkeen. Luonnon läsnäololla on myös merkittävä vaikutus hoitohenkilöstön työhyvinvointiin. (Reynolds ym. 2018, 176–193.)

Salosen (2020) mukaan luontoympäristöllä on niin lyhyt- kuin pitkäkestoisiakin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka elävät lähellä luontoa, kokevat terveytensä yleisesti paremmaksi, ja heillä on voitu todeta olevan vähemmän sairauksia kuin sellaisilla henkilöillä, jotka asuvat kaukana luonnosta. Tutkimukset antavat myös viitteitä ohjattujen

luontointerventioiden positiivisista vaikutuksista erinäisten psyykkisten häiriöiden hoidossa. (Salonen 2020.)

Toisaalta tutkimustuloksissa on myös ristiriitaisuuksia ja positiivisten tulosten yhteyttä juuri luontotoimintaan on vaikea todistaa. Yeo ym. (2020) esittävät, että luontointerventioiden ja -toiminnan yhteydessä lähes huomaamatta tuetaan muistisairaiden itsenäisyyttä, vuorovaikutustaitoja ja kokemusta oman elämän hallinnasta, ja positiiviset tutkimustulokset johtuisivatkin em. seikoista.

Myös Cohen-Mansfieldin (2018) tutkimus tukee Yeon ym. (2020) teoriaa todistamalla, että ryhmätoiminnan avulla voidaan vähentää ikääntyneiden muistisairaiden häiriökäyttäytymistä ja vähentää psykelääkkeiden käyttöä, mutta positiiviset vaikutukset johtuvat pääasiallisesti yksinäisyyden ja tylsistymisen tunteiden lievennyksestä. Tutkimuksen mukaan positiivisen lopputuloksen kannalta merkityksellisempää on ryhmän laatu kuin sen sisältö.

3.2.1 Fyysinen hyvinvointi

Rappe (2005) on tutkinut väitöskirjassaan luonnon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia pitkäaikaisyksikössä asuvien ikäihmisten kohdalla. Hänen mukaansa stressi aiheuttaa ihmisille selkeitä fysiologisia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa terveyteen negatiivisesti. Stressiä koetaan silloin, kun ihminen ei selviä ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamasta taakasta. Tässä yhteydessä stressiä voi aiheuttaa mikä tahansa ulkoinen ärsyke: äänet, valot, muut ihmiset, elämäntilanne tai esimerkiksi muistisairailla yleinen ahdistuneisuus. (Rappe 2005.)

Luonnolla on voitu todeta olevan monia stressiä vähentäviä vaikutuksia. Rappen mukaan luonnon vaikutuksia on tutkittu sekä itsearvioinneilla että fysiologisilla mittauksilla. Fysiologisten mittausten avulla on voitu havaita, että sydämen syke ja verenpaine laskevat sekä lihasjännitys vähenee luontoympäristössä enemmän kuin kaupunkiympäristössä. Luontoympäristöllä on myös positiivinen vaikutus unen laatuun sekä määrään. (Rappe 2005.)

Stressiä on simuloitu useissa erilaisissa tilanteissa ja stressioireista toipuminen on huomattavasti nopeampaa ja täydellisempää luontoympäristössä. Simuloidun stressin jälkeen istuminen sellaisessa huoneessa, josta oli

metsänäkymä, laski mm. verenpainetta selkeästi nopeammin kuin sellaisessa huoneessa istuminen, josta näkyi viereinen kerrostalo. Samankaltaisia tuloksia on nähtävissä myös tilanteissa, joissa tutkittaville on näytetty luontovideoita. Tutkimuksissa on myös voitu havaita, että kaupunkiympäristössä kävely voi jopa nostaa verenpainetta, kun taas luonnossa liikkuesssa verenpaine laskee. Myös kortisolien määrän on huomattu laskevan luontoympäristössä ja suomalaisissa tutkimuksissa on voitu todeta, että metsäympäristöillä on merkittävästi vähentävä vaikutus sekä erinäisiin allergioihin että astmaan sairastuvuuden kannalta. (Rappe 2005.)

On myös tutkittu sitä, että pitkäaikaishoidossa asuvien ikääntyvien koettu hyvinvointi ja vihreä asuin ympäristö ovat suoraan yhteydessä toisiinsa. Vihreä ympäristö on ikääntyneille merkittävä siksi, että ikääntyneenä pitkäaikaishoidossa fyysinen aktiivisuus vähenee ja passiiviset aktiviteetit esimerkiksi ulkona istuminen ja maisemien katselu lisääntyvät. Luonnossa liikkumisen avulla on myös mahdollista pienentää kuolleisuusriskiä. Tokiossa suoritetussa viisivuotisessa kohorttitutkimuksessa on todettu, että viheralueet asuin ympäristössä lisäävät elinaikaa. (Takano ym. 2002, 913–918; Talbot & Kaplan 1991, 119–130.)

3.2.2 Psyykinen hyvinvointi

Tunteiden on voitu todeta vaikuttavan terveyteen suoraan fysiologisilla muutoksilla sekä käyttäytymisen kautta. Esimerkiksi negatiiviset tunteet voivat nostaa verenpainetta sekä veren rasva-arvoja ja tunteilla on myös suora vaikutus sympaattiseen hermostoon ja sen kautta immuunijärjestelmään. Ahdistukseen ja vihaan liittyy kohonnut riski sairastua sepelvaltimotautiin ja tunnetilojen muutoksilla on havaittu olevan yhteyksiä ympäröivään luontoon. Ulrichin ym. (1991) tutkimuksen mukaan ihmisillä, jotka viettivät aikaa luonnossa, mitattiin matalampia vihan, aggressiivisuuden sekä pelon tunteita verrattuna sellaisiin henkilöihin, jotka viettivät aikaa kaupunkiympäristössä. (Ulrich ym. 1991; Rappe 2005.)

Yksinäisyys, pitkästyminen, ahdistuneisuus, masennusoireet ja aistikokemusten puute on yleistä pitkäaikaishoidossa asuvien muistisairaiden henkilöiden keskuudessa. Em. syyt aiheuttavat usein epäsovivaa käytöstä mm. vaeltelun

ja ei-toivottujen tunnepurkausten muodossa. Luontotoiminta antaa asukkaille mielekästä tekemistä, keskustelunaiheita sekä mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden asukkaiden, hoitajien sekä omaisten kanssa.

Luonto myös mahdollistaa kaikkien aistien stimuloinnin. (Stoneham & Jones 1997, 17–26; Takano ym. 2002, 913–918; Talbot & Kaplan 1991, 119–130.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksellisen opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää hoitohenkilöstön kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista ikääntyneiden toimintakykyyn ja arkeen tehostetun palveluasumisen yksiköissä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää Kymi-joen Hoiva ry:n ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksiköiden toimintaa suunniteltaessa ja kehitettäessä. Tulosten perusteella on mahdollista kehittää luontolähtöistä toimintaa asukas- ja henkilöstöystävällisempään suuntaan ja mahdollistaa luontotoiminnan jatkuvuus.

Hirsjärven ym. (2015, 138–139) mukaan tutkimuksella on aina jonkinlainen tarkoitus ja tehtävä, joka myös määrittää tutkimisstrategisia valintoja. Tutkimuksen tarkoitusta voidaan luonnehtia neljän erilaisen piirteen perusteella: kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Tämän opinnäytetyön tarkoitusta parhaiten kuvailee kartoittava tutkimus, sillä kyselyn avulla kartoitettiin hoitohenkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä luontotoiminnasta ja sen vaikutuksista ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

- Millaisia vaikutuksia luontotoiminnalla on ikääntyneiden toimintakykyyn hoitohenkilöstön mielestä?
- Miten hoitohenkilöstön mukaan luontotoiminta näkyy asukkaan arjessa?
- Miten luontotoimintaa voisi kehittää asukaslähtöisemmäksi?

Luontotoiminnalla on tutkitusti (ks. Salonen 2020; Rappe 2005) vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimintakyvyn edistämiseen. Opinnäytetyömme

avulla pyrimme osoittamaan ja löytämään nämä vaikutukset hoitohenkilöstön omien kokemusten kautta. Tarkoituksena on myös etsiä keinoja, joiden avulla luontotoimintaa voisi kehittää ja tuoda enemmän osaksi yksiköiden arkea ja tällä tavoin kehittää toimintaa. Kehitystarpeiden löytäminen hoitohenkilöstön omien kokemusten kautta motivoi ja tuo tarpeet näkyviksi.

4.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kanasen (2011) mukaan kvantitatiivista tutkimusta ei voi toteuttaa, ellei tiedä, mitä tutkitaan ja mitkä tekijät vaikuttavat tutkittavaan ilmiöön. Määrällisessä tutkimuksessa mitataan tekijöitä eli muuttujia, tarkastellaan niiden välisiä suhteita ja lasketaan niiden määrällisten esiintymisten tiheyttä. Yleisin käytössä oleva tiedonkeruumenetelmä määrällisissä tutkimuksissa on kyselylomake. Sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä voidaan myös käyttää toisiaan täydentäen samassa tutkimuksessa; nämä eivät sulje toisiaan pois. (Kananen 2011.)

Määrällisessä tutkimuksessa muutetaan tutkittavan ilmiön tekijät muuttujiksi, joita käsitellään tilastollisin menetelmin ja sen tavoitteena on kuvata ilmiötä numeerisen tiedon perusteella, kun taas laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ilmiöitä ja syitä niiden taustalla. Toisin sanoen kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää olemassa oleva tilanne, mutta tilanteen taustasyiden selvittämiseen tarvitaan laadullista tutkimusta. (Heikkilä 2014.)

Kyselytutkimuksen etuna on se, että samaa asiaa voidaan kysyä monelta vastaajalta täsmälleen samalla tavalla eli standardoidusti. Tämä säästää sekä tutkimuksen tekijöiden että vastaajien aikaa, sillä kyselyyn voi vastata silloin, kun se parhaiten itselle sopii eikä ole sidonnainen tutkimuksen tekijöiden aikatauluihin. Lisäksi huolellisesti laadittu kyselylomake on vaivaton käsitellä ja tulokset on helppo analysoida kyselyn jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen menetelmä, sillä tutkimuksemme on kokonaistutkimus, jonka tarkoituksena on, että jokainen perusjoukon jäsen vastaa kyselyyn. Perusjoukko on 24 hoitajaa. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin kahteen Kymijoen

Hoiva ry:n ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikköön. Kymijoen Hoiva ry:llä on myös kolmas tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka on suunnattu vammaisille. Kyselyn tulokset esitetään kuvioin, ja lisäksi ne raportoidaan sanallisesti. Kyselylomake oli avoin kaikille hoitohenkilöstön jäsenille, ja sen vastausaika oli 1.6. –31.7.2021. Vastauksia saimme kyselyyn 19 kappaletta.

4.4 Aineiston keruu ja sisällön analyysi

Opinnäytetyömme kyselylomakkeen laadinnan aloitimme miettimällä tutkimusongelmaa ja tutkimuskysymyksiämme ja täsmentämällä niitä. Pohdimme, miten ja millaisilla kysymyksillä saamme parhaiten vastaukset määrittelemiimme tutkimuskysymyksiin.

Heikkilän (2014) mukaan kyselylomakkeeseen tulee panostaa ja se on tärkeä tutkimuksen luotettavuutta lisäävä seikka. Tärkeää on, että kyselylomake on laadittu selkeäksi ja kysymyksiin on helppo vastata. Kysely ei myöskään saa olla liian pitkä, ja kysymysten tulee edetä loogisessa järjestyksessä. (Heikkilä 2014.)

Hirsjärven ym. (2015) mukaan kyselyissä käytetään yleisesti kolmea erilaista kysymystyyppiä: avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä asteikkoihin perustuvia eli suljettuja kysymyksiä. Likertin asteikko on hyvä esimerkki suljetuista kysymyksistä, joissa esitetään väittämiä ja vastaajan tulee valita, onko hän samaa vai eri mieltä esitetyn väitteen kanssa. Valitsimme omaan kyselyymme sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä ja suljetuissa kysymyksissä käytimme Likertin asteikkoa.

Suljettujen kysymysten etuna on se, että niihin vastaaminen on yleisesti nopeaa ja niiden käsittely kyselyä analysoitaessa on helppoa. Vastausnopeus koetaan yleensä tärkeänä ominaisuutena ja siten mahdollistetaan motivaation säilyminen kyselyn loppuun asti. Toisaalta koska vastaukset voi antaa nopeasti, ei vastaaja välttämättä harkitse omia vastauksiaan huolellisesti. Avoimet kysymykset taas herkästi ovat epämotivoivia, ja niihin on helppo jättää vastamatta kokonaan. Avointen kysymysten jälkikäsitteily on myös haastavampaa ja sanallisten vastausten luokittelu voi olla vaikeaa. Avointen kysymysten etuna

kuitenkin on se, että niiden avulla on mahdollista kerätä tietoa ja ideoita, joita ei suljettujen kysymysten kautta olisi mahdollista saada. (Heikkilä 2014.)

Kysymyksiä kyselylomakkeessamme on 15 kappaletta, joista 11 on suljettuja kysymyksiä ja 4 avoimia kysymyksiä. Aihealueita kyselyssä on seuraavat kuusi:

- Narratiivisuus
- Luontotoiminta osana yksiköiden arkea
- Luontotoiminnan asukaslähtöisyys
- Hoitohenkilöstön osaaminen ja tuki
- Yksiköiden resurssit luontotoiminnan järjestämiseen
- Luontotoiminnan vaikutukset asukkaiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn

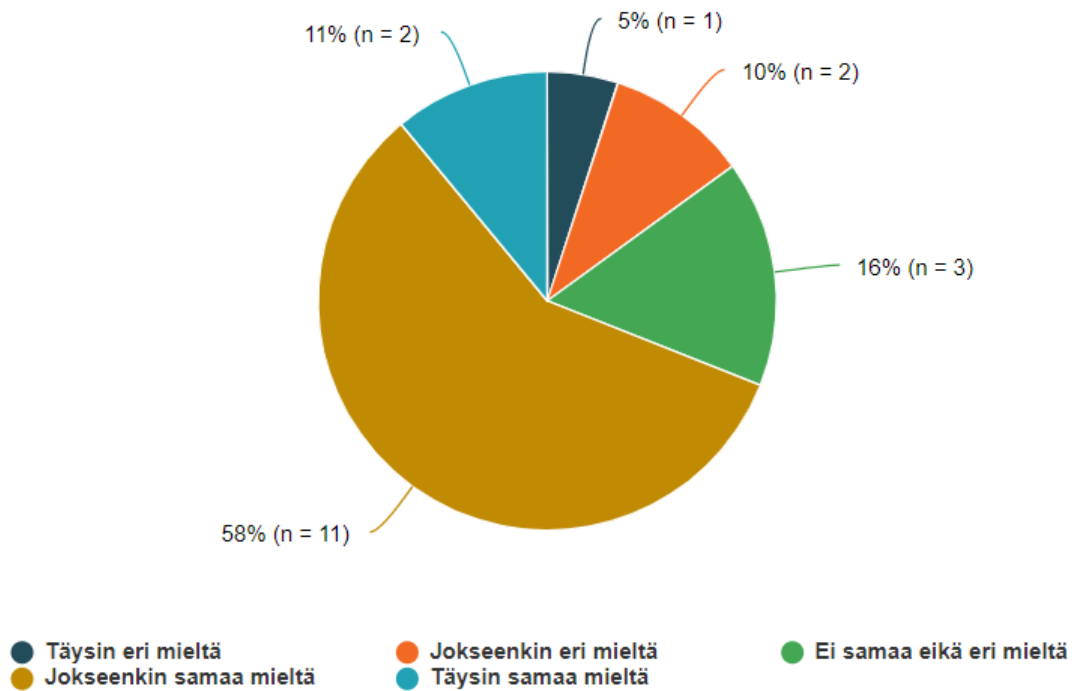
Kyselylomake on tehty Webropol-tiedonkeruujärjestelmän avulla. Oikeudet järjestelmän käyttöön saimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kautta. Ennen kyselyn lähettämistä kohderyhmälle, testasimme sen toimivuuden lähettämällä sen kolmelle kohderyhmän ulkopuoliselle henkilölle. Heidän vastattuaan kyselyyn poistimme vastaukset ja lähetimme kyselyn kohderyhmälle.

Kyselyn päätyttyä käsitelimme kyselyn tulokset Webropol-järjestelmää hyödyntäen. Webropolin yhteenvetoraportin avulla keräsimme suljettujen kysymysten vastaukset prosenttiosuuksina. Avoimet kysymykset analysoimme sisällönanalyysin avulla: etsimme vastausten yhtäläisyydet ja luokittelimme vastaukset aihealueen mukaan.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

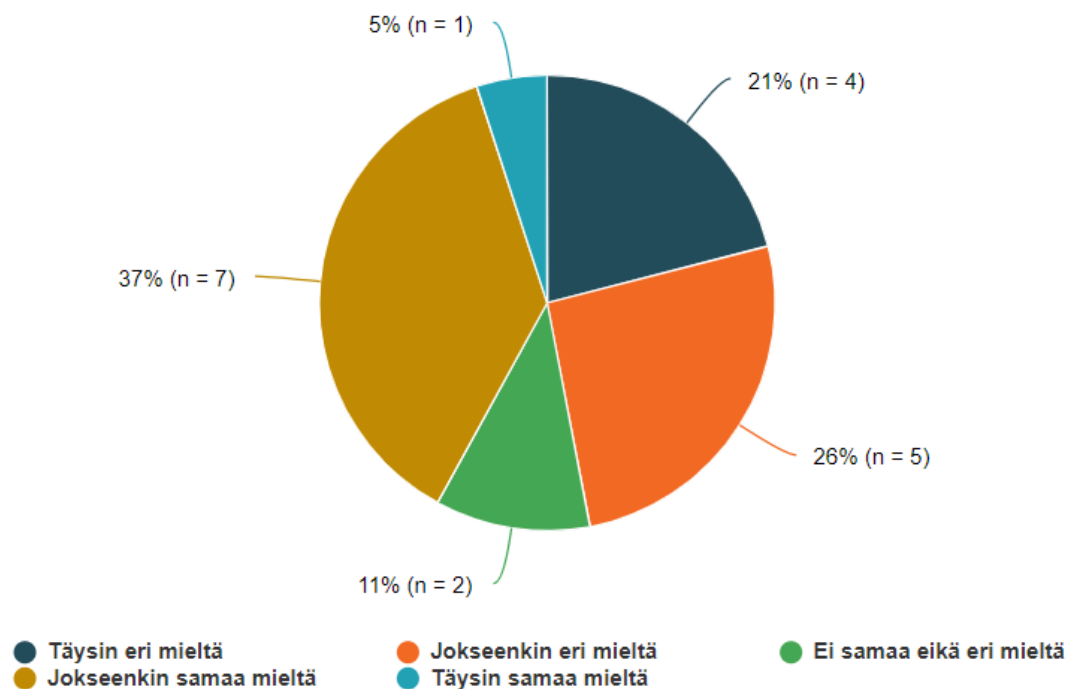
5.1 Narratiivisuus

Kyselyn kaksi ensimmäistä väitettä käsitelivät narratiivisuutta. Väitteet olivat: “narratiivisuus näkyy yksikkömme arjessa” sekä “narratiivisuuteen kiinnitetään riittävästi huomiota”. Ensimmäisessä kysymyksessä enemmistö vastaajista, eli 58 %, koki olevansa jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Yksi vastaaja (5 %) oli väitteen kanssa täysin eri mieltä. Kaikkiaan 69 % vastaajista olivat ensimmäisen väitteen kanssa samaa mieltä, kun taas vain 15 % olivat eri mieltä. Kuvassa 1 on nähtävissä vastaajien määrät sekä prosenttiosuudet.



Kuva 1. Narratiivisuus näkyy yksikköme arjessa

Toisessa väitteessä kysyttiin hoitohenkilöstön kokemuksia siitä, kiinnitetäänkö narratiivisuuteen riittävästi huomiota. Tässä kysymyksessä hajontaa oli enemmän kuin ensimmäisessä väitteessä. Kuvasta 2 selviää, että kaikkiaan vain 42 % kyselyyn vastanneista oli väitteen kanssa samaa mieltä, kun taas vastaa- jista 47 % olivat eri mieltä.

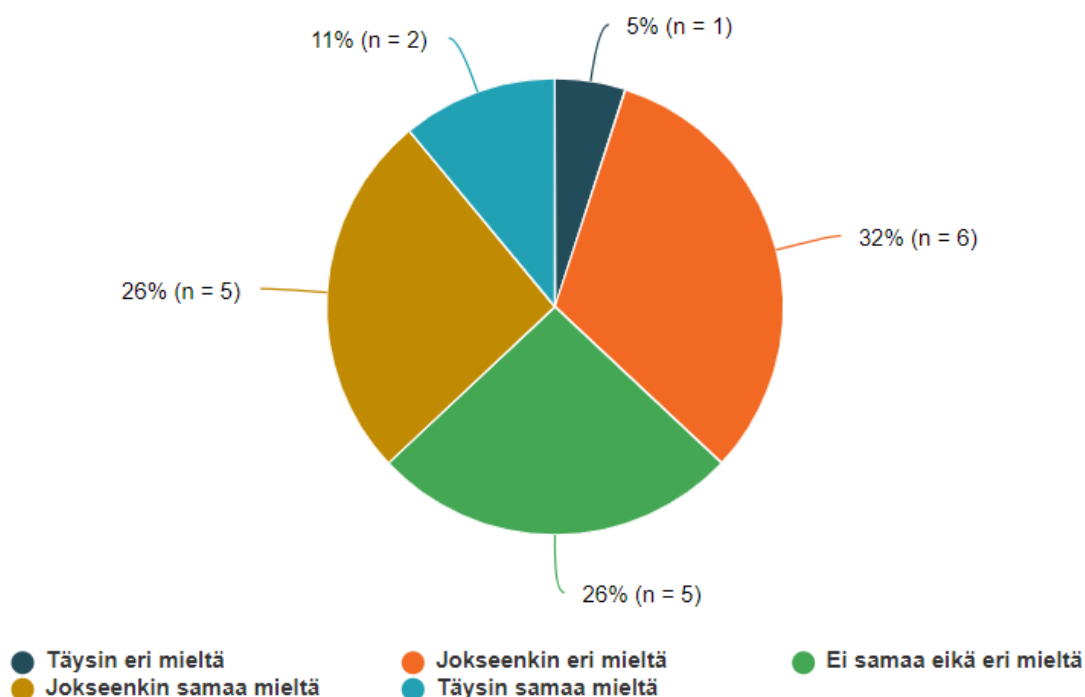


Kuva 2. Narratiivisuuteen kiinnitetään riittävästi huomiota

Molempien väitteiden vastauksista on pääteltävissä se, että hoitohenkilöstön mielestä narratiivisuus näkyy yksiköiden arjessa, mutta siihen ei silti kiinnitetä riittävästi huomiota.

5.2 Luontotoiminta osana yksiköiden arkea

Kyselyn kolmas väite oli ”luontotoiminta on osa yksikkömme arkea”. Kuvasta 3 käy ilmi, että vastaajista 11 % oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, kun taas 5 % vastaajista oli täysin eri mieltä. Loput vastauksista sijoittuivat suhteellisen tasaisesti näiden vastausvaihtoehtojen välille.

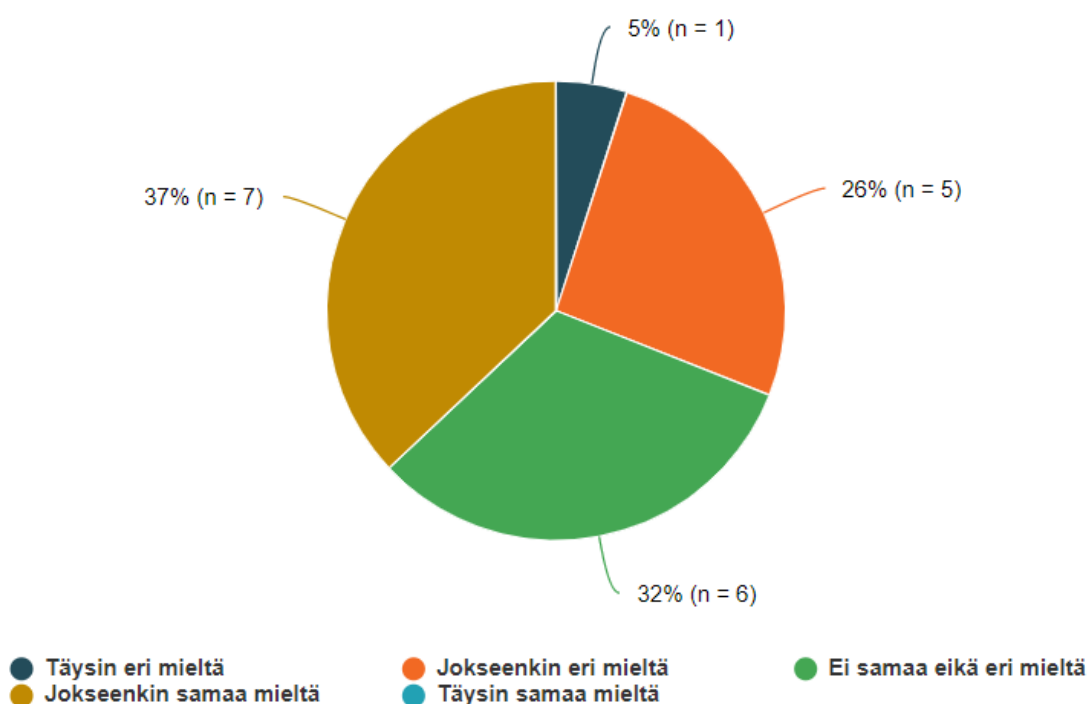


Kuva 3. Luontotoiminta on osa yksikkömme arkea

Avoimissa kysymyksissä kysimme, millä tavoin luonto ja luontotoiminta näkyy yksiköiden arjessa, ja tähän saimme yhteensä 12 vastausta eli 63,1 % kokonaisvastaajista. Noin puolet vastaajista (47,4 %) kertoi, että yksiköissä tuodaan luontoa sisätiloihin kukkien, oksien ja marjojen muodossa, ja 42,1 % kertoi, että vuoden kierron mukaan tehdään asukkaiden kanssa yhdessä istutuksia ja kasvatetaan muun muassa marjoja ja kukkia. 31,6 % vastaajista mainitsi asukkaiden kanssa yhdessä ulkoilun ja retket esimerkiksi metsään. Vain 15,8 % vastaajista nosti esiin keskustelupohjaiset toiminnot eli esimerkiksi muisteluokiot tai kuvien katselun sekä musiikilliset keinot.

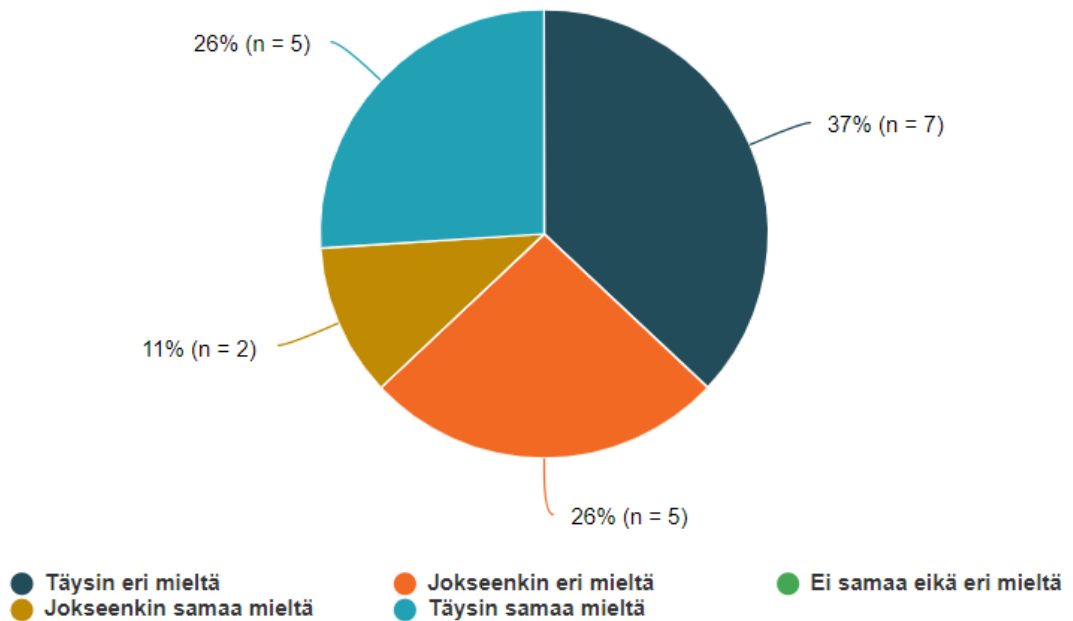
5.3 Luontotoiminnan asukaslähtöisyys

Kysyimme hoitohenkilöstöltä, kokevatko he yksiköissä järjestettävän luontotoiminnan olevan asiakaslähtöistä. 37 % vastaajista oli väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä, ja 26 % vastaajista olivat väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. 32 % vastaajista eivät olleet samaa eikä eri mieltä, ja 5 % olivat täysin eri mieltä väitteen kanssa. Yksikään hoitajista ei ollut täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Kuvasta 4 selviää, että enemmistö vastaajista koki olevansa väitteen kanssa samaa mieltä.



Kuva 4. Yksikössämme järjestettävä luontotoiminta on asiakaslähtöistä

Kysyessämme, onko jokaisella asukkaalla yhtäläiset mahdollisuudet osallistua järjestettyyn luontotoimintaan, vastaajista 37 % olivat väitteen kanssa täysin eri mieltä. 26 % vastaajista olivat jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa, ja vastaava prosenttiosuus vastaajista oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä oli 11 % vastaajista, mutta vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä” ei valinnut kukaan. Kuten kuvasta 5 selviää, kaikkiaan 63 % vastaajista olivat jollain tasolla eri mieltä väitteen kanssa, kun taas vain 37 % olivat väitteen kanssa samaa mieltä.



Kuva 5. Jokaisella asukkaalla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua järjestettyyn luontotoimintaan

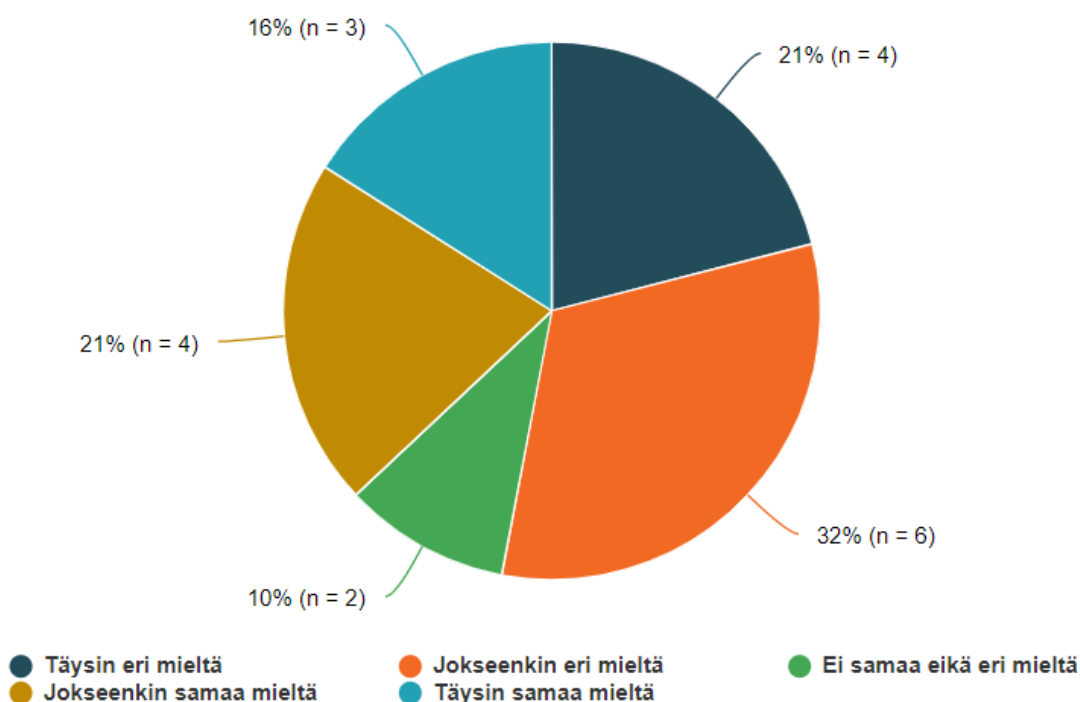
Lisäksi kysyimme, miten hoitohenkilöstö itse kehittäisi luontotoimintaa asukaslähtöisemmäksi. Tähän kysymykseen vastasi 12 (kokonaisvastaajista 63,1 %) hoitohenkilöstön jäsentä. Vastaajista 52,6 % nosti esiin asukkaiden omien toiveiden kuuntelemisen ja toteuttamisen ensisijaisena keinona kehittää luontotoimintaa asukaslähtöisemmäksi. Toisaalta vastaajista vain 10,5 % mainitsi asukkaan elämänsä historiaan ja mieltymyksiin tutustumisen esimerkiksi narratiivisuuden keinoin.

21,1 % vastanneista nosti esiin henkilökunnan riittämättömyyden ja ulkoalueiden hankalan saavutettavuuden: yhden hoitohenkilöstön jäsenen täytyisi kyetä irtautumaan hoitotyöstä ulkoilemaan asukkaiden kanssa, mutta todellisuudessa se ei onnistu kovin helposti. 15,8 % vastanneista panostaisivat ulkoalueiden, esimerkiksi yksikön terassin, viihtyvyyteen lisäämällä istutuksia, auringonvarjoja, vesialtaita ym. Lisäksi 15,8 % vastaajista haluaisivat panostaa enemmän sisätiloissa tapahtuvaan luontotoimintaan: luonto tuotaisiin asukkaiden luokse, eikä toisinpäin. Näin mahdollistettaisiin myös vuodepotilaiden luontokokemukset, ja mahdollisesti myös säästettäisiin hoitajien aikaa.

5.4 Hoitohenkilöstön osaaminen ja tuki

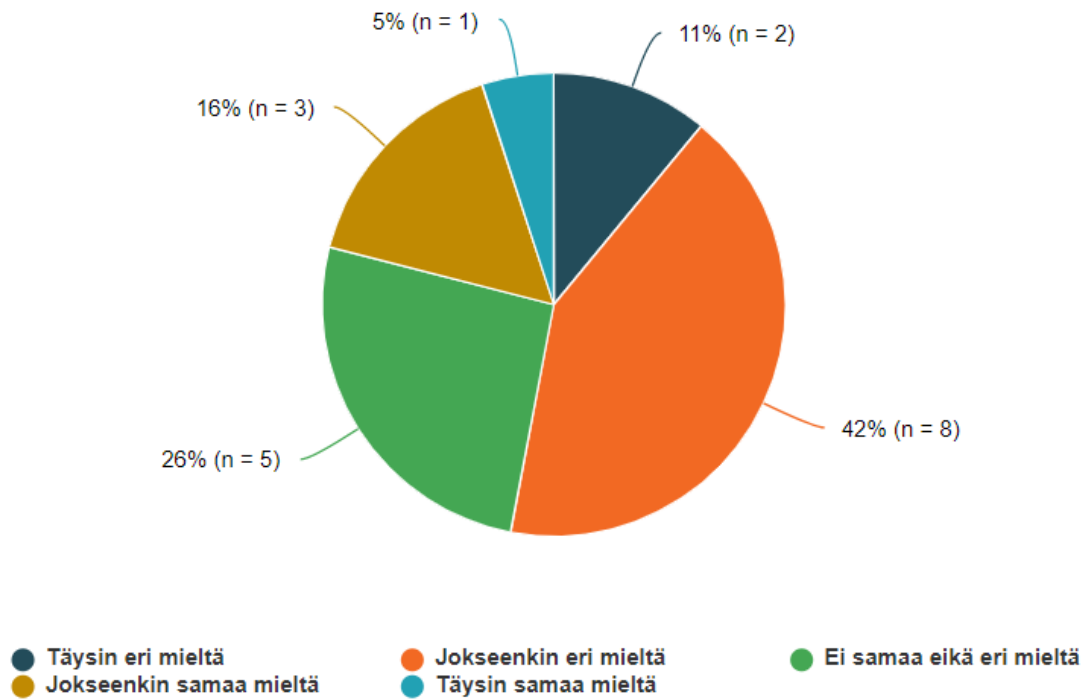
Kyselyyn vastanneista hoitajista kaikkiaan 53 % kokivat, että heillä ei ole riittävästi tietoa ja taitoa luontotoiminnan järjestämiseen. Kuten kuvasta 6 käy ilmi, väitteen kanssa täysin eri mieltä oli 21 % vastaajista, ja jokseenkin eri mieltä oli 32 % vastaajista.

Toisaalta 37 % vastaajista koki, että heillä on riittävät tiedot ja taidot luontotoiminnan järjestämiseen. 16 % vastaajista olivat täysin samaa mieltä, ja 21 % jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. 10 % vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä.



Kuva 6. Minulla on riittävät tiedot ja taidot luontotoiminnan järjestämiseen

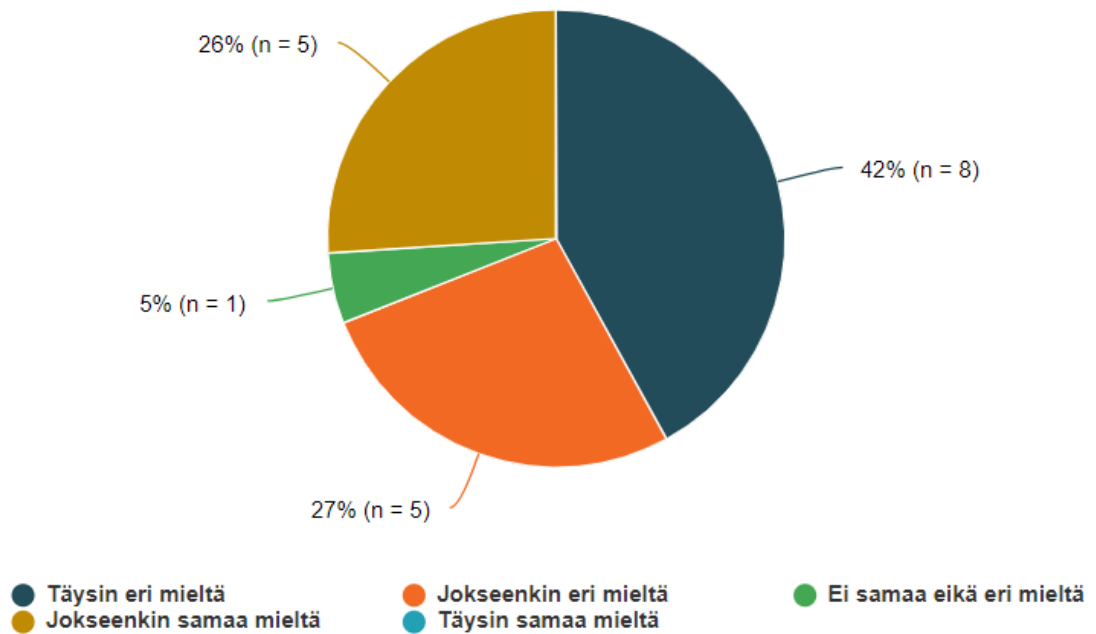
Kaikista kyselyyn vastanneista hoitajista 53 % koki, että he eivät saa riittävästi tukea ja ohjausta luontotoiminnan järjestämiseen. 42 % vastaajista olivat jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa, ja täysin eri mieltä oli 11 % vastaajista. Kuvasta 7 selviää, että vain 21 % vastaajista olivat väitteen kanssa samaa mieltä. Samaa mieltä olevista 16 % olivat jokseenkin samaa mieltä, kun taas 5 % olivat täysin samaa mieltä. 26 % kyselyyn vastanneista eivät olleet samaa eikä eri mieltä.



Kuva 7. Saan riittävästi tukea ja ohjausta luontotoiminnan järjestämiseksi

5.5 Yksiköiden resurssit luontotoiminnan järjestämiseen

Väitteen ”yksikössämme on hyvät resurssit luontotoiminnan järjestämiseen” kanssa täysin eri mieltä oli 42 % vastaajista, ja 27 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä. Kaikkiaan 69 % vastaajista olivat sitä mieltä, että yksikön resurssit eivät ole riittäviä. Jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa oli 26 % vastaajista, kun taas 5 % eivät olleet samaa eikä eri mieltä. Kuten kuvasta 8 näkee, yksikään vastaajista ei ollut väitteen kanssa täysin samaa mieltä.



Kuva 8. Yksikössämme on hyvät resurssit luontotoiminnan järjestämiseen

Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä ei ollut erikseen kysymystä yksiköiden resursseista, mutta lomakkeen viimeisenä kohtana oli vapaa sana, johon vastaajat saivat kertoa ajatuksiaan luontotoimintaan liittyen. Kaikkiaan 6 hoitajaa (31,6 %) vastasivat tähän kysymykseen, ja heistä jokainen mainitsi puutteelliset resurssit suurimpana haasteena luontotoiminnan järjestämiselle.

– – *luontotoimintaan kannustetaan, mutta siihen ei välttämättä ole/ei anneta resursseja. Yksikössämme puhutaan paljon narratiivisuudesta mutta todellisuus on hyvin hoitokeskeistä ja muuta työtä ei pidetä "oikeana" työnä.*

– – *luontotoimintaa on lähes mahdotonta järjestää, sillä vuorossa ollaan lähes poikkeuksetta yksin – –*

– – *olisi kiva, kun saisi enemmän tehdä asukkaiden kanssa, mutta aikaa on siihen valitettavan vähän – –*

Lisäksi 10,5 % hoitajista kokee, että yksiköiden tilat eivät ole riittävän viihtyisiä, jonka vuoksi ne eivät houkuttele asukkaita osallistumaan yhteistoimintaan. Erityisesti sisätilojen koetaan olevan kolkkoja ja karuja.

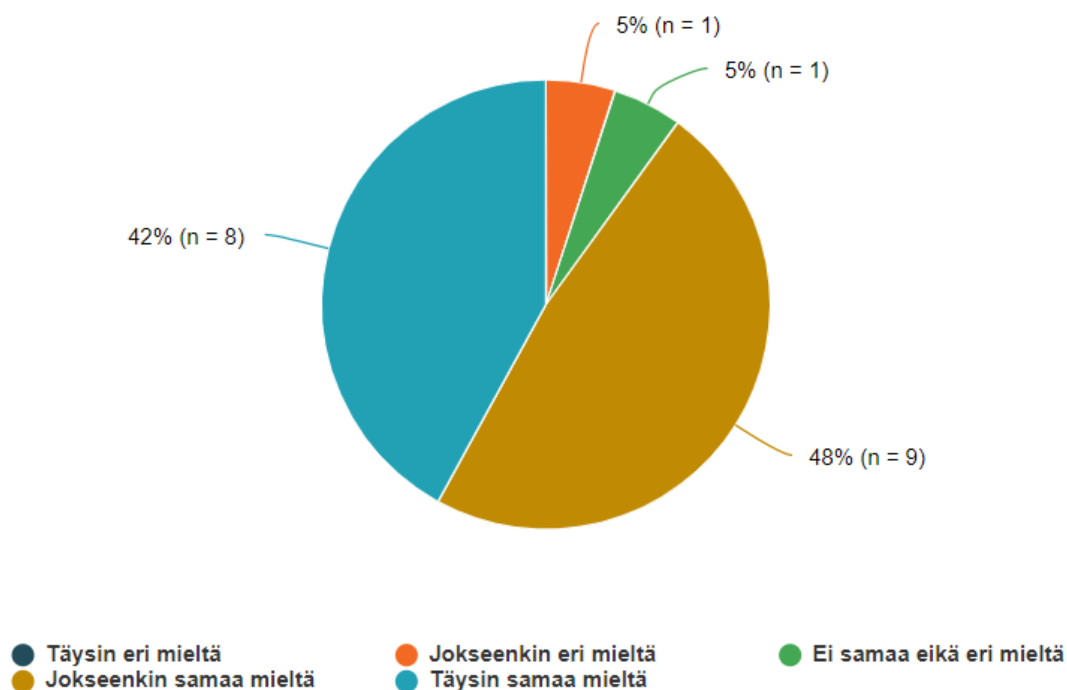
5.6 Luontotoiminnan vaikutukset asukkaan toimintakykyyn

Avoimen kysymyksen avulla kysyttäessä, millaisia vaikutuksia hoitohenkilöstö kokee luontotoiminnalla olevan, 73,7 % kaikista vastaajista vastasi kysymykseen. Jokainen vastaaja koki, että luontotoiminnalla on jonkinlaisia positiivisia vaikutuksia. 47,4 % vastaajista koki, että asukkaat piristyvät huomattavasti luontotoiminnan avulla, ja luontotoiminnan keinoin on mahdollista herättää muistoja eloon. Luontotoiminnan avulla voidaan luoda myös uusia kokemuksia. Ahdistuksen vähenemisen ja rauhoittumisen mainitsi 31,6 % vastaajista, kun taas vaikutuksen fyysiseen kuntoon mainitsi vain 5,3 % vastaajista.

Kokonaisvastaajista 21,1 % mainitsi myös negatiiviset vaikutukset. Näitä olivat hetkellinen väsyminen (10,5 % vastaajista), ja surullisuuden tunne siksi, että asukas ei pääse enää itsenäisesti toimimaan kuten ennen (10,5 % vastaajista.) Toisaalta vastauksissa mainittiin myös, että väsymistä tapahtuu hetkellisesti kaikkien virikkeiden kohdalla eikä se ole suoraan yhteydessä pelkästään luontotoimintaan.

5.6.1 Fyysinen toimintakyky

Kyselyyn vastanneista hoitohenkilöstön jäsenistä 90 % koki, että luontotoiminnalla on jonkinlainen vaikutus asukkaan fyysiseen toimintakykyyn. Väitteen kanssa oli täysin samaa mieltä 42 % vastaajista, ja jokseenkin samaa mieltä 48 % vastaajista. 5 % vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä, ja 5 % vastaajista olivat väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. Vastaajista ei yksikään ollut täysin eri mieltä väitteen kanssa, kuten kuvasta 9 selviää.

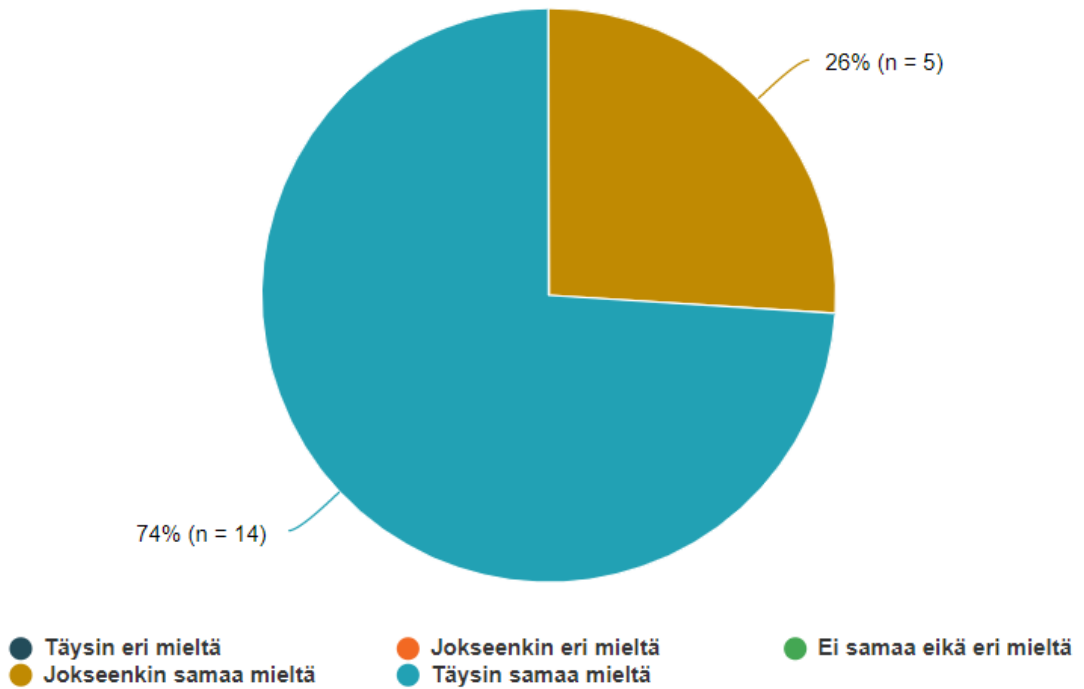


Kuva 9. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan fyysiseen toimintakykyyn

5.6.2 Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky

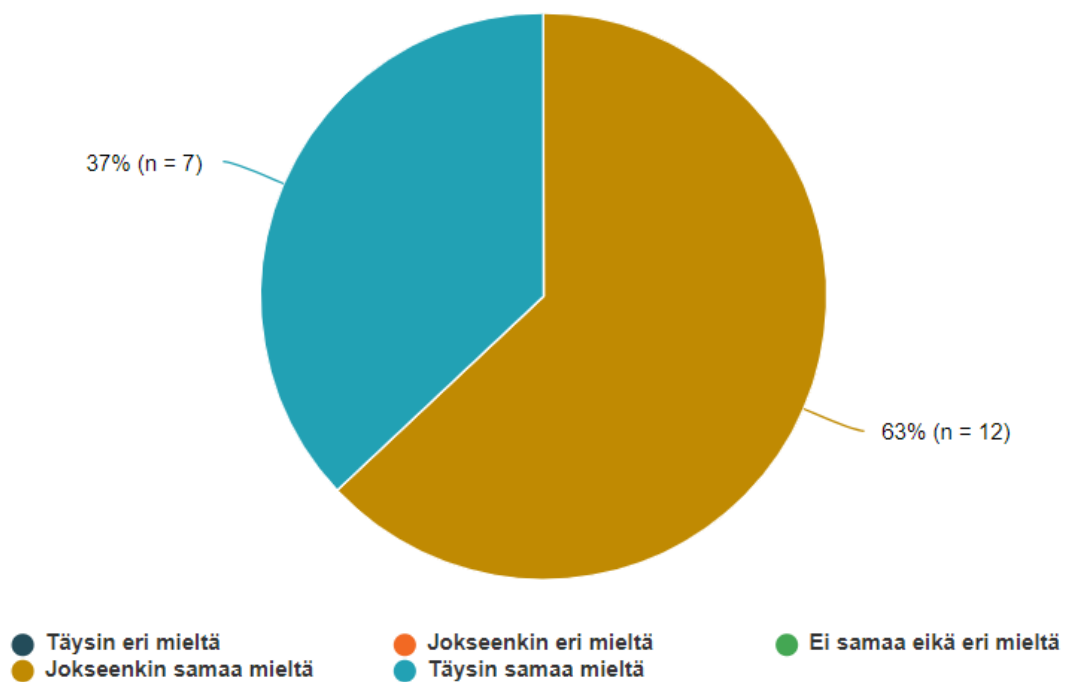
100 % kaikista kyselyyn vastanneista hoitohenkilöstön jäsenistä olivat sitä mieltä, että luontotoiminnalla on vaikutus asukkaiden psyykkiseen (kuva 10) sekä sosiaaliseen (kuva 11) toimintakykyyn.

Väitteen ”mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan psyykkiseen toimintakykyyn” kanssa täysin samaa mieltä oli 74 % kyselyyn vastanneista, ja jokseenkin samaa mieltä oli 26 % vastaajista. Vastaajista kukaan ei valinnut vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä” eikä myöskään ollut lainkaan eri mieltä väitteen kanssa.



Kuva 10. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan psyykkiseen toimintakykyyn

37 % vastaajista olivat täysin samaa mieltä siitä, että luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan sosiaaliseen toimintakykyyn. Jokseenkin samaa mieltä oli 63 % kaikista vastaajista, kun taas väitteen kanssa eri mieltä ei ollut yksikään vastaaja.



Kuva 11. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan sosiaaliseen toimintakykyyn.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tulosten yhteenveto

Kyselyn vastauksissa oli paljon hajontaa, ja yksimielisiä vastaajat olivat vain muutamassa kohdassa: kysyttäessä luontotoiminnan vaikutuksia asukkaiden toimintakykyyn, lähes kaikki vastaajat uskoivat sen vaikuttavan jollakin tavalla. Narratiivisuuden koetaan näkyvän yksiköiden päivittäisissä toimissa, mutta siihen ei silti vastaajien mukaan kiinnitetä riittävästi huomiota. Luontotoiminnan näkyminen arjessa jakoi mielipiteitä ja noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että se näkyy arkipäiväisissä toimissa. Toinen puolisko vastaajista taas koki asian päinvastoin.

Luontotoimintaa järjestetään jonkin verran: eniten tuodaan kukkia, marjoja ja oksia sisälle, ja tehdään yhdessä asukkaiden kanssa istutuksia. Toisaalta vastausten perusteella luontotoiminta on hyvin yksipuolista, ja esimerkiksi äänimailmaa tai keskustelupohjaisia toimintoja ei juurikaan hyödynnetä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Hoitohenkilöstön kokemukset luontotoiminnan asukaslähtöisyydestä eroavat keskenään paljon. Suurin osa kyselyyn vastanneista kuitenkin koki, että läheskään kaikilla asukkailla ei ole yhtäläiset mahdollisuudet osallistua järjestettyyn luontotoimintaan. Vastanneiden mukaan eniten kannatusta saanut kehitysehdotus asukaslähtöisyyden edistämiseksi oli asukkaiden toiveiden kuunteleminen sekä niistä kysyminen.

Resurssien puute nousi vastauksissa esiin useasti. Hoitohenkilöstön vastauksista käy ilmi, että halua järjestää luontotoimintaa olisi, mutta resursseja siihen ei riittävästi ole. Lisäksi vastauksista nousee esiin tarve oppaille ja koulutuksille aiheen tiimoilta, joskin osa vastaajista kokee tietojensa ja taitojensa olevan hyvät luontotoiminnan järjestämiseksi.

Yksiköiden yhteistilat koetaan melko karuina ja niiden uskotaan myöskin vaikuttavan yhteistoiminnan houkuttelevuuteen. Erityisesti ulkotiloihin toivottiin lisää istutuksia, hyötypuutarhaa, auringonvarjoa sekä jonkinlaista vesielementtiä.

Ulkotilojen saavutettavuus myös koettiin haasteena, sillä kulku terassille on haastavaa pyörätuolilla, ja asukkaita ei voi jättää terassialueelle yksin.

Lähes kaikki vastaajista kokivat kuitenkin luontotoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia asukkaiden fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Vastauksista selviää, että asukkaiden koetaan piristävän ja ahdistuksen vähenevän luontotoiminnan avulla merkittävästi. Luontotoiminnalla voidaan myös herättää eloon muistoja sekä luoda uusia elämyksiä ja kokemuksia myös muistisairaille. Toisaalta luontotoiminnan, kuten kaiken virikkeellisen toiminnan, koettiin myös väsyttävän asukkaita hetkellisesti. Lisäksi ymmärrys siitä, että oma toimintakyky ei ole enää entisellään voi hämmentää ja lisätä surua.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Uudenlaisen toiminnan kehittäminen ja uudet, hyvät käytänteet vaativat pohjalle perusteltuja näkökulmia. Arjessa voi olla hankalaa löytää ratkaisuja ongelmiin, eikä ongelmien ja kehityskohteiden olemassaoloa välttämättä edes nähdä. Tutkimustiedon avulla nämä olennaiset kehityskohteet voi nähdä, ja löytää uusia ajatusmalleja työn kehittämiseen. Uusi perusteltu tieto myös auttaa näiden ongelmien selvittämisessä. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Heikkilän (2014) mukaan validi tutkimus mittaa sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen tarkoituksena on myös antaa oikeita ja oikeanlaisia tuloksia. Otoksen tulee olla edustava, eli otanta on tehty joko koko perusjoukosta tai se on tehty perusjoukosta sopivalla otantamenetelmällä. Tärkeää on myös, että tiedonkeruu ja tulosten käsittely tehdään virheettömästi ja erittäin huolellisesti. (Heikkilä 2014.)

Eettisesti hyvä ja kestävä tutkimus edellyttää sitä, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen aikana on tärkeää toimia erityisen huolellisesti ja tarkasti. Tutkimustulosten kanssa tulee toimia vastuullisesti sekä avoimesti, ja lähdemateriaaleina käyttää eettisesti kestävä, perusteltua tutkimustietoa. (Hirsjärvi ym. 2015; TENK s.a.)

Tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti olemme toteuttaneet tutkimuksen siten, että kunnioitamme ihmisten itsemääräämisoikeutta, ja vastaajille ei koidu minkäänlaisia riskejä tai haittoja kyselyyn osallistumisesta (Hirsjärvi ym. 2015). Kaikki kyselyn vastaukset ovat täysin anonyymejä eli ketään ei voida vastauksista tunnistaa tai yksilöidä. Kyselyn vastauksista ei voida myöskään eritellä, missä ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikössä vastaaja työskentelee. Vastaajien tietoja ei kerätä lainkaan, ja tutkimusaineiston käsittelyn jälkeen hävitämme vastaukset. Jokaisella työntekijällä oli myös mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta kyselyyn, eikä opinnäytetyön tekijöillä ole tietoa siitä, ketkä hoitohenkilöstöstä kyselyyn ovat vastanneet. Kyselyn kohderyhmälle myös selvitettiin, miksi tutkimusta tehdään, ja miten se hyödyttää heidän omaa työtään.

Tutkimuksen luotettavuutta edesauttaa myös selkeät tutkimuskysymykset, selvästi määritelty perusjoukko ja riittävän korkea vastausprosentti (Heikkilä 2014). Opinnäytetyömme kyselyssä perusjoukko on 24 hoitajaa, joista 19 vastasi kyselyyn eli vastausprosentti on 79 %.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hoitohenkilöstön kokemuksia luontoperustaisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista ikääntyneiden toimintakykyyn ja arkeen tehostetun palveluasumisen yksikössä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää Kymijoen Hoiva ry:n tehostetun palveluasumisen toimintaa suunniteltaessa ja kehittäessä. Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman moni hoitaja vastaamaan kyselyyn, jotta sitä voidaan luotettavasti hyödyntää toiminnan jatkokehityksessä. 79 % hoitajista vastasi kyselyyn, ja tuloksina saimme laajasti hoitohenkilöstön kokemuksia luontoperustaisen toiminnan vaikutuksesta asukkaisiin, sekä tärkeää tietoa luontoperustaisen toiminnan järjestämisen haasteisiin liittyen.

Mielestämme onnistuimme luomaan selkeän kyselypohjan, ja tavoittamaan kohderyhmän. Kyselytutkimusta tehdessä riskinä on usein se, että vastaajia ei saada riittävästi: siksi olemme tyytyväisiä vastaajien määrään. Ilman riittäviä vastauksia kyselyyn, olisimme joutuneet muuttamaan koko opinnäytetyömme lähestymistapaa. Vaati yllättävän paljon pohdintaa luoda kysely, johon on

helppo ja nopea vastata, mutta jonka avulla kuitenkin saamme vastaukset kolmeen tutkimuskysymykseemme. Pyrimme pitämään kyselyn yksinkertaisena, ja kysymysten sanastoa avattiin niin, että vastaaminen olisi helppoa, vaikka kaikki termit eivät olisikaan ennestään tuttuja. Emme halunneet, että kysely koettaisiin heti ensisilmäyksellä liian haasteellisena, ja kyselyyn vastaaminen keskeytettäisiin. Pahimmassa tapauksessa kyselyn kohderyhmän jäsen olisi avannut kyselyn, todennut kysymysten olevan liian haastavia ja jättänyt kokonaan vastaamatta.

Vastaajien anonymiteetti oli meille tärkeää. Sen vuoksi emme halunneet kyselyssä kartoittaa esimerkiksi hoitajien työvuosien määrää tai kuinka kauan hoitajat ovat kyseisessä yksikössä työskennelleet. Näiden kysymysten avulla olisimme kuitenkin voineet tarkastella myös työvuosien merkitystä vastauksissa.

Tutkimuskysymyksiä oli kolme ja kyselyn avulla saimme niihin vastaukset. Suljettuihin kysymyksiin saimme eniten vastauksia, kun taas avoimiin kysymyksiin vastaajia oli merkittävästi vähemmän. Tästä voimme päätellä, että Likertin asteikon avulla vastaaminen on koettu helpommaksi, ja tätä osasimme myös omien kokemustemme kautta odottaa. Vastausmotivaation vuoksi suurin osa kysymyksistä olikin suljettuja kysymyksiä.

Toisaalta avoimet kysymykset puolestaan toivat paremmin hoitajien henkilökohtaisen mielipiteen esiin. Avointen kysymysten kohdalla kohderyhmälle olisi voinut paremmin ja selkeämmin kertoa mahdollisuudesta tuoda mielipiteensä anonymisti julki, täten motivoitua useampia vastaamaan kysymyksiin.

Koemme, ettei ns. turhia kysymyksiä ollut kyselyssä lainkaan. Kattavampien tulosten saamiseksi olisimme voineet kuitenkin vielä laajentaa tai lisätä kysymyksiä. Esimerkiksi kysymyksiä narratiivisuudesta olisimme voineet tarkentaa tai esittää aiheesta lisäkysymyksiä: tuloksista ei käy ilmi, voitaisiinko narratiivisuuteen kiinnittää huomiota enemmän uuden asukkaan tullessa taloon (elämän kartoitus) vai ennemmin yleisellä tasolla arjessa. Tätä kysymystä tarkentamalla tai laajentamalla, olisimme voineet saada hoitajien näkökulmaa narratiivisuuden kokemukseen, ja näin ollen voineet myös pohtia aihetta enemmän kehittämisenäkökulmasta.

Koska opinnäytetyömme käsittelee vain Kymijoen Hoiva ry:n henkilöstön kokemuksia, ei tulokset ole yleistettävissä maanlaajuiselle tasolle eikä niistä täten voida tehdä johtopäätöksiä muiden asumispalveluyksiköiden hoitajien kokemuksiin.

Tämän opinnäytetyön avulla olemme mielestämme onnistuneesti nostaneet esiin haasteet luontoperustaisessa toiminnassa Kymijoen Hoiva ry:n yksiköissä. Tulosten perusteella on mahdollista lähteä kehittämään yksiköissä järjestettävää luontotoimintaa hoitajien ja asukkaiden toiveiden mukaiseen suuntaan.

Jatkokehitysehdotuksena voisi ajatella opasta, joka käsittelee luontoperustaisen toiminnan järjestämistä. On tärkeää, että hoitohenkilöstö ei koe luontotoiminnan järjestämistä isona haasteena, ja oppaassa tulisikin olla eriteltyä se, kuinka luontoperustaista toimintaa voidaan järjestää pienemmälle ryhmälle tai yksilöllisesti ilman erillisiä resursseja.

Lisäksi yksiköissä voisi huomioida asukaskohtaisen luontotoiminnan järjestämisen niin, että jokaisen asukkaan tietoihin tai huoneen seinälle olisi kerätty tietoja siitä, millaisesta luontotoiminnasta kukin asukas pitää tai on pitänyt aiemmin. Myös maininta siitä, jos asukas ei pidä luontotoiminnasta on tärkeä. Myös lemmikkien vierailu yksiköissä on huomionarvoinen idea, joka olisi helppo toteuttaa pienilläkin resursseilla.

Tällä hetkellä maanlaajuisesti puhututtaa henkilöstömitoitus hoivatyössä, ja kyselymme vastaukset tukevat sitä, että resurssipula koetaan myös haasteena Kymijoen Hoiva ry:ssä. Lisäresurssit ei kuitenkaan ole pelkästä halusta kiinni, vaan hoitohenkilöstömitoitus on maanlaajuisesti arvioitu ja henkilöstömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa säädetään laissa (STM s.a.).

STM:n (s.a.) mukaan ”iäkkäiden henkilöiden palveluiden epäkohtia ja puutteita muun muassa henkilöstön riittävyydessä on nostettu laajalti esiin. Muutaman viime vuoden aikana epäkohtailmoitukset, ongelmat ja valvontaviranomaisten tarkastushavainnot ovat lisääntyneet. Ne osoittavat, että laatusuosituspersteinen ohjaus ei ole muuttuvassa toimintaympäristössä enää riittävä.”

Ikääntyneiden hoito on hyvin hoivakeskeistä, ja resurssit on laskettu päivittäisten toimintojen ylläpitämiseksi, jolloin ylimääräiseen toimintaan on hyvin harvoin mahdollista antaa lisäresursseja. Siksi onkin tärkeää kehittää uusia toimintatapoja hoitotyön ulkopuolelle jäävän toiminnan järjestämiseksi jo olemassa olevilla resursseilla.

LÄHTEET

- Cohen-Mansfield, J. 2018. The impact of group activities and their content on persons with dementia attending them. *Alzheimer's Research & Therapy* 10 (37). Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s13195-018-0357-z> [viitattu 23.8.2021].
- Fisher, A. 2013. *Radical Ecopsychology. Psychology in the Service of Life*. 2. painos. Albany: State University of New York.
- Green Care Finland. S.a. Luonto kuntoutusympäristönä. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/> [viitattu 2.9.2021].
- Hall, J., Mitchell, G., Webber, C. & Johnson, K. 2018. Effect of horticultural therapy on wellbeing among dementia day care programme participants: a mixed-methods study (Innovative Practice). *Dementia* 17 (5), 611–620.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kamidin, T., Muda, A., Roslan, S. & Konting, M. M. 2016. Ecopsychology Elements in Environmental Education as to Strengthen Attitudes towards the Environment. *Journal of Asian Behavioural Studies* 1, 17–27.
- Kananen, J. 2011. KVANTTI. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kuntaliitto. 2019. Iäkkäiden muistisairaiden sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö ja kustannukset. Ikääntyneen väestön palvelut: käyttö, kustannukset, vaikuttavuus ja rahoitus. Projektin julkaisu nro 11. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Kymijoen Hoiva ry. 2021. Hyvillä käytännöillä laadukasta palvelua. Laatuksi-kirjapäivitys 2021.
- Kymsote. 2020. Ikääntyneiden tehostettu palveluasuminen. Palvelukuvaus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/medias/ik-ntyneiden-tehostetun-palveluasumisen-palvelukuvaus.pdf?context=bWFzdGVy-fHBkZi1hdHRhY2htZW50c3wxODk4MTJ8YXBwbGljYXRpb24vcGRm-fGhiNS9oZDEvODkzNTc1Mzg3NTQ4Ni9Ja8Okw6RudHluZWl-kZW4gdGVob3N0ZXR1biBwYWx2ZWx1YXN1bWlzZW4gcGFsdmVsdWt1dmF1cy5wZGZ8ZWewMzM0NjZjYWZiM2RmYzmxND-QwYzE5NzdjNjc5MjNIMjQzMWJIMTlxODhkZDQ1NDI1ZjdiM-zJkYmY0YTY5OQ> [viitattu 18.9.2021].
- Laitinen, M. & Niskala, A. 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015.

Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like kustannus Oy, 22.

Mills, M. 1997. Narrative Identity and Dementia: A Study of Emotion and Narrative in Older People with Dementia. *Ageing and Society* 17 (6), 673–698.

Morgan, A. 2005. Johdatus narratiiviseen terapiaan. 2. painos. Porvoo: Kuva ja Mieli Ky.

Naava. 2020. Biofilia - rakkautemme luontoon. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon> [viitattu 2.9.2021].

Oxford Learner's Dictionary. 2021. Narrative. WWW-sivusto. Saatavissa: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/narrative_2 [viitattu 20.8.2021].

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. Department of Applied Biology. Academic dissertation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.8.2021].

Remes, A., Hallikainen, M. & Erkinjuntti, T. 2015. Alzheimerin taudin kliininen kuva ja taudinmääritys. Teoksessa Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soinen, H. (Toim.) 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Reynolds, L., Rodiek, S., Lininger, M. & McCulley, A. 2018. Can a Virtual Nature Experience Reduce Anxiety and Agitation in People With Dementia? *Journal of Housing For the Elderly* 32 (2), 176–193.

Rogers, K. 2019. Biophilia hypothesis. Encyclopedia Britannica. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.britannica.com/science/biophilia-hypothesis> [viitattu 3.9.2021].

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy, 5–22.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot, 82.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 18.8.2021].

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

- STM. S.a. Henkilöstömitoitus iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://stm.fi/iakkaiden-palvelut/henkilostomitoitus> [viitattu 10.9.2021].
- Stoneham, J. & Jones, R. 1997. Residential landscapes: their contribution to the quality of older people's lives. Teoksessa Wells, S. E. (Toim.) Horticultural therapy and the older adult population. 1997. New York: The Haworth Press, 17–26.
- Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiological Community Health* 56 (12), 913–918.
- Talbot, J. F. & Kaplan, R. 1991. The benefits of nearby nature for elderly apartment residents. *International Journal of Aging and Human Development* 33 (2), 119–130.
- TENK. S.a. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 22.8.2021].
- THL. 2020. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2019. Kehitysvammaisten pitkäaikainen laitoshoido vähenee – lyhytaikaiset hoitajakset kestävät tyypillisesti alle 7 päivää. Suomen virallinen tilasto, Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 45/2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140657/Tr45_20.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu 19.8.2021].
- THL. 2021. Tietoa RAI-järjestelmästä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta> [viitattu 21.9.2021].
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11 (3), 201–230.
- Wilson, O. E. 1984. Biophilia. Cambridge: Harvard University Press.
- Yeo, N., Elliott, L., Bethel, A., White, M., Dean, S. & Garside, R. 2020. Indoor Nature Interventions for Health and Wellbeing of Older Adults in Residential Settings: A Systematic Review. *The Gerontologist* 60 (3), 184–199.

KUVALUETTELO

Kuva 1. Narratiivisuus näkyy yksikkömme arjessa

Kuva 2. Narratiivisuuteen kiinnitetään riittävästi huomiota

Kuva 3. Luontotoiminta on osa yksikkömme arkea

Kuva 4. Yksikössämme järjestettävä luontotoiminta on asukaslähtöistä

Kuva 5. Jokaisella asukkaalla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua järjestettyyn luontotoimintaan

Kuva 6. Minulla on riittävät tiedot ja taidot luontotoiminnan järjestämiseen

Kuva 7. Saan riittävästi tukea ja ohjausta luontotoiminnan järjestämiseksi

Kuva 8. Yksikössämme on hyvät resurssit luontotoiminnan järjestämiseen

Kuva 9. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan fyysiseen toimintakykyyn

Kuva 10. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan psyykkiseen toimintakykyyn

Kuva 11. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan sosiaaliseen toimintakykyyn

Hoitohenkilöstön kokemuksia luontotoiminnasta ikääntyneiden tehostetussa palveluasumisessa

Hei!

Kiitos, että osallistut kyselyyn ja autat opinnäytetyömme tekemisessä.

Tässä kyselyssä selvitetään hoitohenkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä luontotoiminnan vaikutuksista asukkaiden arkeen ja toimintakykyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää Kymijoen Hoiva ry:n ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksiköiden toimintaa suunniteltaessa ja kehittäessä.

Kyselyssä kerätyt tiedot käsitellään kahden geronomiopiskelijän toimesta. Kaikki vastaukset ovat anonyymejä, joten vastaajaa ei voida yhdistää vastaukseen. Kyselystä ei synny minkäänlaista henkilötietorekisteriä.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Opinnäytetyön tilaaja on Kymijoen Hoiva ry.

Lisätietoja voi kysyä:

Nadja Kaleton
Onaka003@edu.xamk.fi

Salla Miettinen
Asami002@edu.xamk.fi

1. Narratiivisuus näkyy yksikköme arjessa

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

2. Narratiivisuuteen kiinnitetään riittävästi huomiota

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä

- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

3. Luontotoiminta on osa yksikkömme arkea

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Yksikössämme järjestettävä luontotoiminta on asukaslähtöistä

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Jokaisella asukkaalla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua järjestettyyn luontotoimintaan

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

6. Minulla on riittävät tiedot ja taidot luontotoiminnan järjestämiseen

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

7. Saan riittävästi tukea ja ohjausta luontotoiminnan järjestämiseksi

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

8. Yksikössämme on hyvät resurssit luontotoiminnan järjestämiseen

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

9. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan fyysiseen toimintakykyyn

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä

- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

10. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan psyykkiseen toimintakykyyn

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

11. Mielestäni luontotoiminnalla on vaikutus asukkaan sosiaaliseen toimintakykyyn

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

12. Koetko, että luontotoimintaa olisi mahdollista kehittää asukaslähtöisemmäksi? Jos kyllä, miten?

13. Millaisia vaikutuksia koet luontotoiminnalla olevan? Vaikutukset voivat

olla sekä positiivisia että negatiivisia.

14. Millä tavoin luonto ja luontotoiminta näkyy yksikkönne arjessa?

15. Vapaa sana. Voit halutessasi kommentoida omin sanoin kokemuksia luontotoiminnasta ikääntyneiden tehostetussa palveluasumisessa.
