

LUONTO AVUKSI VANHUSTYÖSSÄ

Green Care -aiheinen video ikäihmisten palveluasumiskeskuksiin

Virtanen Isa

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

2021

Hoitotyön Koulutus
Sairaanhoitaja
(AMK)

Tekijä	Isa Virtanen	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Tiina Pekkala		
Toimeksiantaja	Lapin Ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Luonto avuksi vanhustyössä		
Sivu- ja liitesivumäärä	29 + 3		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa luontoaiheinen video, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten palveluasumiskeskuksissa. Videon tarkoitus oli tuoda luontoelämyksiä niille, joille omaehtoiset luontovierailut ovat hankaloituneet Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda lisää tietoa ja taitoa Green care -menetelmistä ja tuoda sitä enemmän käytännön hoitotyöhön. Tavoitteena oli ymmärtää, miten luonto vaikuttaa terveyteen sekä hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

Luonnosta saatavat terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat jo kauan tunnettua tietoa, mutta silti tuntematonta käytännössä. Hyvinvointivaikutukset ulottuvat fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, ja tulokset ovat myös havaittavissa jo pienen ajan jälkeen. Ikääntyneempi väestö etenkin silloin, jos kuuluvat johonkin hoidon piiriin, eivät pääse nauttimaan luonnon tuomista hyvinvointivaikutuksista.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa toimeksiantajana toimi Lapin Ammattikorkeakoulun ”Luontoa toimintaan – yhteistyömalleja osallisuuteen” -hanke. Opinnäytetyön tuotteena toimi video, joka vastasi hankkeen teemaa.

Green care -menetelmien käyttö on entisestään vakiinnuttanut asemaansa Suomessa sekä hoitotyössä. Green care -menetelmät ovat kuitenkin vielä liian vieraita, että niitä osattaisiin vielä käyttää osana jokapäiväistä hoitotyötä. Tarvitaan siis lisää ammattilaisia, jotka toisivat jokapäiväiseen hoitotyöhön palan Green carea.

Avainsanat Green care, hoitotyö, ikääntyminen
Muita tietoja Opinnäytetyöhön sisältyy video

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Isa Virtanen	Year	2021
Supervisor	Tiina Pekkala		
Commissioned by	Lapland University of Applied Sciences, Luontoa toimintaan – Yhteisömalleja osallisuuteen Project		
Subject of thesis	Using The Nature in The Nursing Work with The Elderly – An Educational Video for Green Care Based Methods		
Number of pages	29 + 3		

The aim of this thesis was to create a video based on the Green Care method. This video could be used in nursing homes. The aim of the video is to bring the nature to the elderly who cannot physically visit the nature themselves. The goal was also to bring more information and enhance the ability to use the Green Care method more in the daily activities of nursing work. The goal of this thesis was also to understand how the nature affects the well-being and health of elderly people.

This is a functional thesis, and it was commissioned by the Lapland University of Applied Sciences Luontoa toimintaan – Yhteisömalleja osallisuuteen project.

The Green Care methods has gained ground in the health care field in Finland. Yet, the methods seem to be somewhat unorthodox in order to be used in nursing on a daily basis as to now. More professional nurses who are familiar with the concept and fundamentals of the Green Care method are needed to promote and implement the activities in nursing work.

Key words Green Care, health care, nursing home, the nature

Special remarks The thesis includes a video.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	8
3.1	Ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	8
3.2	Ikäihmisten elämänlaatu	9
4	GREEN CAREN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN	11
4.1	Green care -toiminta	11
4.2	Luontohoiva ja luontovoima	12
4.3	Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin.....	13
4.4	Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	14
4.5	Green care -aiheisen videon tuomat hyvinvointivaikutukset	15
5	VIDEON TUOTTAMINEN	17
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
5.2	Suunnittelu- ja ideointivaihe.....	18
5.3	Toteutusvaihe	19
5.4	Arviointivaihe	21
6	POHDINTA	23
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	23
6.2	Oma ammatillinen kasvu.....	25
6.3	Johtopäätökset ja jatkotyöskentely	26
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Kautta aikojen Suomalaiset ovat tottuneet luonnon läheisyyteen ja oppineet liikumaan luonnossa. Erilaiset parantavat taidot ovatkin lähtöisin metsästä sekä luonnon tuottamista antimista. Luonnon tuottamat terveyshyödyt ei olekaan uusi tieteenala, vaan ehkä ennemmin unohdettu. Yhteiskunnan kaupungistumisen sekä kehityksen myötä, nykyihminen on irtautunut luonnosta ja sen tuomista terveyttä edistävästä hyödyistä. Myös hoitotyössä ollaan teknologian myötä unohdettu luonnon tuottamat hyvinvointihyödyt. (Tulkki 2012, 13–15). Luontoystävällisen ympäristön käyttö yhdessä hoitotyön kanssa ei ole uusi asia. Jo ennen tieteellisiä tutkimuksia, sijoitettiin muun muassa tuberkuloosipotilaita hengittämään mäntykankaiden raikasta ilmaa, ja psykiatrisia sairaaloita sijoitettiin luonnonläheisiin ympäristöihin, kuten esimerkiksi Suomessa Seilin saareen jo 1700-luvulta lähtien. Luonnon tuomat etuudet sekä rikkaudet ovatkin olleet jokaisen Suomalaisen perusoikeus, koska luonto kuuluu kaikille. (Salovuori 2014, 10–12).

Luonnossa kulkeminen on kuitenkin ollut pääasiassa niiden etuoikeus, joiden terveys sekä fyysinen kunto sallii luontovierailut. Ikääntyneen väestön ympärillä harvemmin on enää mahdollista tuottaa jokaiselle kattavaa luontoelämystä (Salovuori 2014, 9). Suomessa väestössä on ikääntyneiden prosentti todella suuri maan kokoon nähden. 2017-vuoden loppupuolella 21,4 prosenttia (n. 1,179milj.) oli yli 65-vuotiaita (Terveyskylä 2019). Väestön ikääntyessä erilaisten palveluiden tarve kasvaa sekä kustannukset nousevat. Tämän myötä olisikin tärkeää alkaa pohtimaan myös ikäihmisille tuotettavia ennaltaehkäiseviä sosiaali- ja terveyspalveluita. (Tyni & Saarelainen 2019.)

Ennaltaehkäisevän sekä hyvinvointia vahvistavan luontoympäristöön sijoittuva hoidon ja hoivan toimintamalli nimeltään Green care. Tämän tarkoituksena on tuottaa luonto- ja eläin lähtöistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Toteutus ympäristöinä toimii usein metsät, puutarhat, sisätilat tai maatilat. (Suomi, Juusola & Anundi 2016.) Green care suuntauksen menetelmät voidaankin jaotella kolmeen eri toteutusmuotoon: maatala-avusteinen toiminta, kasvisto- sekä puutarha-avus-

teinen toiminta ja myös erilaiset eläinavusteiset toimintamenetelmät. Menetelmien tarkoituksena on tuoda luonto ja luonnonläheisyys erilaisissa muodossa hoito-, kuntoutus- ja terapiayksiköihin (Tulkki 2012, 13–23).

Luonto ja sen terveyshyödyt ovat tänä aikana nousseet uuteen suosioon. Nykyisen Covid-19-tilanteen vuoksi ihmiset ovat hakeutuneet uudelleen erilaisiin metsä- ja luontoympäristöihin. Suomen luonto onkin avoin ja ilmainen liikuntapaikka ympäri vuoden.

Aihe valikoitui aikaisemman työkokemuksen vuoksi ikäihmisten palveluasumiskeskuksessa työskennellessäni, jossa huomasin, miten vähän erilaisia luontoavusteisia keinoja ja toimintoja käytetään ikäihmisten hoidossa. Syitä voi olla lukuisia kuten, ikäihmisen liikuntarajoitteisuus, kenttätyöhön vaikeasti saatavat lisähoitajat sekä erilaiset kustannukset, joita kyseisen mallin mukaan toimiminen tuottaisi. Opinnäytetyöni tarkoitus onkin tuottaa lisätietoisuutta Green care -mallista, sekä tuottaa video luonnosta. Tuottamani videon myötä on jokaisella hoitajalla mahdollisuus tuoda luontoa lähemmäksi jokaista palveluyksikössä asuvaa ikäihmistä. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Lapin ammattikorkeakoulu sekä heidän ”Luontoa toimintaan – yhteistyömalleja osallisuuteen” -hankkeensa.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Green care -aiheinen video, jota voidaan mahdollisesti käyttää yhtenä monipuolisena osana ikäihmisten palveluasumis-keskuksissa toteutettavassa päivittäisessä hoitotyössä. Videon idea on tuoda luonto lähelle heitä, jotka eivät enää itsenäisesti kykene vierailemaan luonnossa.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda hoitotyön ammattilaisille tietotaitoa luonnon moninaisista terveysvaikutuksista, jotka ovat vuosien saatossa mahdollisesti jo unohtuneet. Videotallenne on tehty ja suunniteltu siten, että sen toistaminen on vaivatonta ja että kuva- ja äänenlaatu olisivat mahdollisimman laadukkaita, jolloin katselija saa mahdollisimman todentuntuisen Green care -kokemuksen. Koska tuotteena on video, ei sen tuottama hyöty rajoitu ainoastaan asiakkaisiin, vaan myös henkilökunta kykenee näin ollen pitämään pienen Green care -hetken työn lomassa. Video ei ole myöskään liian pitkä, jolloin katselijalla pysyy mielenkiintoyllä videota kohtaan. Tavoitteeni oli myös tuottaa toimeksiantajani ”Luontoa toimimaan – yhteistyömalleja osallisuuteen” -hankkeeseen konkreettinen tuote, jossa korostuu myös heidän hankkeensa mukainen teema.

Opinnäytetyöni kehittää itseäni ammatillisesti havaitsemaan toisenlaisia keinoja hoitaa ja edistää ikäihmisten terveyttä muillakin kuin perinteisillä lääkehoidoilla. Työni kehitti itseäni myös työelämän taidoille; opin miten toimeksiantosopimus toimii, ja minkälainen vastuu tulee kyseisen sopimuksen mukana. Opin myös, millaista on kuvata videokuvaa, jonka tehtävä on olla mahdollisimman laadukasta kuvan- sekä äänenlaadultaan, jolloin videosta saadaan useampi positiivinen ärsyke aikaan.

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1 Ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Jokaisella on oikeus terveyteen. Terveyden edistämiseen on laadittu kansanterveyslaki, jonka toteuttamista valvoo Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä kuntien yhteistyön tärkein tehtävä on taata jokaiselle tasapuolinen hyvä ja laadukas hoito huolimatta yksilön sosiaalisesta asemasta, varallisuudesta tai asuinsijainnista. Ennaltaehkäisevänä työnä iäkkäille tarjotaan esimerkiksi erilaisia neuvonta- ja palveluohjauksia, kotikuntoutuskäyntejä, rokotuksia tai esimerkiksi ravitsemukseen liittyviä kotiinkuljetuspalveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli 2019 vuoden lopussa 874 314 vähintään 70 vuotta täyttäneitä henkilöä (Tilastokeskus 2019, 1–14). Tämä tarkoittaa sitä, että ikäihmisten erilaiset terveys- ja hoivapalveluiden tarve kasvaa entisestään. Siksi olisikin tärkeää että, olisi olemassa jo valmiita laadukkaita toimintamalleja sekä -keinoja edistää ikääntyvän väestön terveyttä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Suomen lainsäädännön mukaan ikääntynyt ihminen on yli 65-vuotias, jolloin hän on oikeutettu ikänsä puolesta vanhuuseläkkeeseen (Terveyskylä 2019). Ikääntymisessä tapahtuu monia fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia. Jokainen ikääntyy omaan tahtiinsa, jolloin muutokset näkyvät toisissa nopeammin kuin toisissa. Ikääntyminen onkin pitkä sekä monikirjava elämän vaihe. Eläkkeeltä 100-vuotiaaksi mahtuukin monenlaista tapahtumia sekä muutoksia. Onkin tärkeää myös ikääntymisen aikakaudella saada tukea ja apua erilaisissa elämäntilanteissa. (Mieli 2021.)

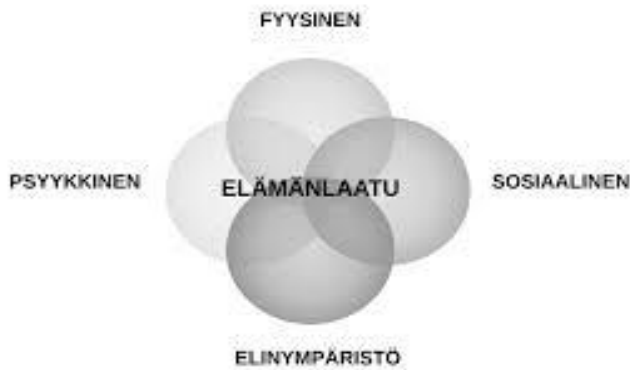
Toimintakyvyn edistäminen, uusien mahdollisten sairauksien ennaltaehkäisy sekä varhain saatu apu ovat tärkeimmät tekijät ikäihmisten terveyden edistämässä. Ikääntyneen väestön terveyden edistäminen on yksi suurimmista kustannuksista kunnissa, jolloin ennaltaehkäisevä työ on tärkeimmässä roolissa. Tois-taiseksi sosiaali- ja terveysaloilla on vielä vieraampaa toteuttaa ennaltaehkäisevää hoitopolkua, verrattuna jo sairaan ihmisen hoitopolkuun. Siksi tärkeimmäksi osa-alueeksi on luokiteltu oikeanlainen sekä yksilöllinen ennaltaehkäisevä terveyden edistämistyö. Kuitenkin ongelmana on, miten palvelut lieventävät sekä

tasapainottavat iän tuomia vaikeuksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. (Seppänen, Heinola & Andersson 2009, 6.)

Hyvinvointi jaetaan kolmeen osa-alueeseen: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu elämänlaatu tai hyvinvointi (THL 2020). Ikääntynyt voi kokea terveydellisestä tilastaan huolimatta hyvinvointinsa hyväksi, sillä terveys on yksi koettu hyvinvoinnin osa-alue. Ikäihmisten hyvinvointia katsotaan yleensä ainoastaan fyysisen hyvinvoinnin kannalta enemmän, jolloin se käytännössä tarkoittaa, miten ikääntynyt pärjää kotona ilman apuja. Nähdään liian usein vain ne jäljellä olevat fyysiset voimavarat, eikä niinkään sitä, mihin kyseiset voimavarat todellisuudessa riittävät. Vieläkään ei osata tarkastella kokonaisvaltaisesti myös hyvinvointia, joka käsittää sisälleen enemmänkin kuin fyysisen pärjäämisen kokemuksen. Olisikin hyvä osata tarkastella myös ikäihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kuten: arjesta selviytymisen näkökulmaa, yksinäisyydentunteita sekä erilaisista muutoksista ja menetyksistä selviytymistä. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013, 5).

3.2 Ikäihmisten elämänlaatu

Koska elämänlaadun käsite on moniulotteinen, voidaan sitä tarkastella Maailmanterveysjärjestö (WHO) havainnollistaman mallin mukaisesti (Kuvio 1). Tässä huomataan, että elämänlaatu koostuu neljästä osa-alueesta: fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta sekä näihin vaikuttavasta yhteisestä tekijästä, elinympäristöstä. Nämä neljä osa-aluetta sivuavat elämän aikana toisiaan, ja eri osa-alueiden merkitys muuttuu elämäntilanteiden myötä. (Kulmala 2019, 20). Kyseisen mallin mukaan elämänlaatua tarkasteltaessa osataan huomioida paremmin jokainen osa-alue yksilöitynä, ja samalla kyetään tarkastelemaan sen vaikutuksia kokonaiskuvaan. Esimerkiksi, ikääntyneellä fyysisen toimintakyvyn laskiessa, sen vaikutukset nähdään muun muassa kävelyn heikentymisenä, mutta ei esimerkiksi sosiaalisten taitojen hiipumisena, sillä ikääntynyt saattaa hävetä liikuntakyvyn heikentymistä, jolloin alkaa tietoisesti tai tiedostamattaan karsia sosiaalisia taphtumia. Tämän vuoksi, tulisi tarkastella näitä tekijöitä isommassa kuvassa, jolloin eri osa-alueiden yhteydet sekä niiden mahdolliset heikentymiset olisivat helpommin havaittavissa. (Räsänen 2011, 70.)



Kuvio 1. Elämänlaadun ulottuvuudet (Vaarama 2008)

Hyvää ja arvokasta vanhuutta tukee hyvän elämänlaadun sekä ikääntyneen arjen turvaaminen. Hyvä elämänlaatu ei ole ikääntymisestä kiinni, sillä ikääntyneen omien voimavarojen hyödyntäminen ja niiden mukaan eläminen tukee hyvää ja monipuolista elämänlaatua. Ikääntyneelle on tärkeää saada kokea itsensä hyödylliseksi ja arvokkaaksi omista sairauksistaan huolimatta. Elämänlaatua heikentää turvattomuuden tunne, joka koskee monia ihmisiä ikääntyvästä väestöstä. Ikääntyvän väestön turvaksi on linjattu myös vanhuspalvelulaki, jonka myötä velvoitetaan järjestämään palvelut siten, että iäkäs ihminen kokee elämänsä turvallisiksi, merkitykselliseksi ja kykenee osallistumaan hyvinvointia ylläpitävään arkeen. Kenenkään hyvä elämänlaatu ei tulisi siis olla kiinni ikääntymisestä, koska jokaisella on oikeus, kyky ja halu nauttia elämästä. (Kulmala 2019, 18–19.)

4 GREEN CAREN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

4.1 Green care -toiminta

Green caren juuret on sijoitettu Alankomaihin, ja aihetta on sivuttu jo 1970-luvulla Care Farm -tilojen mukaan. Care Farm -käsite tarkoittaa maatilaa, joka hyödyntää maatilansa omaa ympäristöä sekä toimintaa yhdessä tuottamien sosiaalipalveluiden kanssa. Vuonna 2005 aikoihin on käynnistynyt myös EU:ssa puiteohjelmärahoituksen myötä Social Farming -projekti, jonka yhtenä tehtävänä oli lisätä alaan liittyvää tietoa myös eurooppalaisella tasolla. Green caren käsittääkin menetelmät, joiden selkeä tavoite on edistää yksilön sekä yhteisön hyvinvointia ja terveyttä hyödyntäen luontoavusteisia menetelmiä. Tunnetuimpia menetelmiä on ratsastusterapia, puutarhaterapia, terapeutti puutarhanhoito, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ekoterapia sekä tunnetaitokasvatus. Suomessa käytetyimpiä käsitteitä on ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä puutarhaterapia. (Soini ym. 2011, 321–322.)

Green care -toiminnan keskeiset elementit ovat luonto, tietoinen toiminta sekä yhteisö. Green care -toimintaa voi siis harrastaa lähimetsässä ja -luonnossa omien voimavarojen mukaan, mutta kaikki vihreä toiminta ei ole Green care -mallin mukaista toimintaa. Jotta toiminta olisi Green care -mallin mukaista, tulee toiminnan olla aktiivista mielen sulkemista ulkopuolisilta ärsykkeiltä, ja viedä keskittyminen täysin vuorovaikutukseen luonnon kanssa. Toimintaa harjoittaessa olisikin hyvä jättää sykemittarit sekä muut teknologiset tavarat pois, ja antaa luonnon toimia. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 11.)

Green care -toimintaa harjoittaessa, tulee huomioida täyttääkö kyseinen palvelu myös sille asetetut edellytykset, jotka ovat: ammatillisuus, vastuullisuus sekä tavoitteellisuus. Ammatilliset edellytykset tarkoittavat sitä, että palveluntarjoajalla on riittävä ammattipätevyys kyseiseen palvelun tuottamiseen. Esimerkiksi terapiaa voi antaa vain riittävän koulutuksen saanut henkilö. Green care -toiminnan vastuullisuus koostuu eniten siitä, että toimintaa harjoittavalla on riittävä koulutus sekä pätevyys tuottaa kyseistä palvelua, ja että toiminta edistää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia. Vastuullisuuteen sisältyy myös, että pal-

veluntarjoaja huolehtii työntekijöidensä riittävän koulutuksen, jolloin myös palvelun ammatillisuus vahvistuu. Viimeinen edellytys on toiminnan tavoitteellisuus, jolloin palveluntarjoaja yhdessä asiakkaan kanssa luo asiakkaan lähtökohtaan sopivat ja saavutettavat tavoitteet. Yksilöllisten tavoitteiden avulla varmistetaan myös ammatillinen ja vastuullinen palvelukokonaisuus. (Luke & GCF ry 2021, 12–24.)

4.2 Luontohoiva ja luontovoima

Koska Green care toiminta on aina tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteet määräytyvät asiakasryhmien mukaan. Tämä mahdollistaa sen, että palvelu on juuri oikeanlaista kyseiselle ryhmälle. Tämän myötä on toiminta myös pilkottu kahteen eri käsitteeseen, Luontohoivaan ja luontovoimaan (Kuvio 2). Luontohoiva käsittää sisälleen julkisen sektorin tarjoamat palvelut. Tähän palvelunhaaraan asiakas harvoin itse kykenee valikoitumaan, vaan sen valikoi hänen puolestaan ammattilainen. Tämä tarkoittaa sitä, että kyseisen palvelun tuottajalla on jokin sosiaali- tai terveysalan koulutus tai vaihtoehtoisesti yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Tällöin voidaan taata asiakkaalle juuri hänen tarvitsema palvelumuoto, jonka myötä myös noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakeja sekä säädöksiä. Kyseisten käsitteiden sisäiset toiminnat voivat olla esimerkiksi eläin- ja luontoavusteinen terapia, sosiaalipedagogiset toiminnat sekä erilaiset kuntouttavat toiminnat maatilalla. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5–6.)

Luontovoimaan kuuluu tavoitteelliset ja ohjatut luontoperustaiset hyvinvointi-, kasvatus-, ja harrastustoiminta johon asiakas itse hakeutuu. Tällöin, asiakas on myös itse maksava sekä valitsee itse, millaista palvelua haluaa. Luontovoiman palvelut ovat avoimia kaikille, jolloin ei myöskään palveluiden tarjoajilta odoteta sosiaali- tai terveysalan tutkintoa. Tavoitteena toiminnalla on tukea osallistujan yleistä hyvinvointia sekä terveyttä. Palvelu eroaa myös siten, että luontovoiman tavoitteet eivät ole yksilöityjä vaan yleisiä, joihin on nähty jokaisen osallistuneen pääsevän. Koska kasvatusalan ja pedagogiset toiminnat ovat luontohoivan ja luontovoiman välimaastossa, luokitellaan nämä olevan enemmän luontovoimaan kuuluviin toimintatapoihin. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5–6.)



Kuvio 2. Luonto hoiva ja luonto voima (Green care Finland Ry 2021).

4.3 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Jo nykyisen sairaanhoidon esikuvan Florence Nightingalen aikaan on ymmärretty luonnon merkitys sairaille. Hän kehotti sijoittamaan potilaat siten, että heillä olisi rauha nauttia luontomaisemista (Suomi ym. 2016, 19). Luontomaiseman katsoamisesta osana preoperatiivista hoitotyötä tehty tutkimus osoittaaakin, että sappirakkoleikkauksesta toipuvat potilaat parantuivat nopeammin, mikäli heillä oli mahdollisuus katsoa luontomaisemaa kuin pelkästään tiiliseinää (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 75).

Japanilaiset tutkijat ovat kertoneet kuinka metsässä liikkuminen kohottaa veren valkosoluissa olevia vasta-aineita, jopa useammaksi viikoksi, jonka myötä vastustuskyky nousee (Salovuori 2014, 73).

Hyvinvointivaikutuksia on huomattu myös aivojen toiminnassa, jolloin luonnossa vierailu lisää serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa keskushermostossa, jonka myötä myös mielihyvän tunne lisääntyy. Luontoympäristö vaikuttaa luonnollisen

kipulääkkeen tavoin, vaikuttaen aivojen opioidireseptoreihin. Tiedetään myös, miten huonekasvit, luontokuvat sekä luontodokumentit laskevat kehon stressihormonin tuotantoa sekä alentaa verenpainetta. (Suomi ym. 2016, 19.) Helsinkiläisessä tutkimuksessa huomattiin että, viheralueilla vierailevien koehenkilöiden syketaaajuuden vaihtelu oli suurempi ja syke hitaampi, mikä tukee tietoa siitä, että luontoympäristössä ihminen kokee itsensä sekä olotilansa rauhalliseksi ja rentoutuneeksi (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1399).

Fyysisen aktiivisuus on iso osa koetun terveyden tunteisiin. Suomalaiset ovat tottuneet jo vuosia liikkumaan metsässä erilaisten hyötyharrastusten kuten metsästyksen ja marjastamisen vuoksi. Erilaiset vuodenajat mahdollistavat monimuotoisia harrastusmahdollisuuksia, ja että metsän pinta-ala on 78 % ja vesistöjä 10 %. (Luonnonvarakeskus; Metla 2013.) Luontoympäristössä suoritettu liikunta on myös tutkitusti raskaampaa, kuin sisätiloissa harrastettu liikunta. Itse vapaasti valittu kävelytahti on luonnossa paljon reippaampaa, jolloin tämä kehittää fyysistä kuntoa parhaiten kuin muu sisätiloissa tapahtuva liikunta. Myös erilaiset motoriset kehittyvät, esimerkiksi tasapainoasti saa luontoliikunnassa enemmän haasteita maaston epätasaisuuden vuoksi. Fysiologisesti raskaampi liikkuminen ennaltaehkäisee myös erilaisia sydän- ja verisuonitauteja. Jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa liikkumisen jälkeen voidaan havaita positiivisia hyvinvointivaikutuksia. (Vihreää hyvinvointia 2013.)

4.4 Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Luonnon kokonaisvaltainen hoitava vaikutus ei rajoitu ainoastaan fysiologisiin seikkoihin vaan ylettyy myös ihmisen psyykkiseen osa-alueeseen. Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan, vihreällä alueella asuvat asukkaat olivat tyytyväisempiä sekä heillä oli vähemmän masennukseen viittaavia oireita. Luontoympäristö tarjoaa suorituskeskeisyydelle sekä elämän hektisyydelle hyvän vastapainon, jossa keho ja mieli voivat palautua parhaiten. (Green care 2019.)

On arvioitu, että metsäaiheinen ympäristö auttaa palautumaan väsymyksestä paremmin kuin kaupunkiympäristö, sillä siellä korostuvat hiljaisuus, vähäinen ihmismäärä sekä luonnon pisyvyys. Näin ollen luonnossa vieraillessa myös pienet

murheet ja negatiiviset tunteet asettuvat erialisiin mittasuhteisiin. (Staats, Kieviet & Hartig. 2003.)

Luonto vahvistaa aisteja sekä parantaa tarkkaavaisuutta. Lapsilla erilaiset aistit kehittyvät metsävierailulla paremmin, sillä uteliaisuus kaiken metsässä olevaan koskemiseen ja haisteluun on aktiivisempaa kuin aikuisiällä. Vaikka luonnossa vierailu saakin ihmisen valppaammaksi, aktivoi se silti parasympaattista hermostoa ja lisää levollisuuden ja rauhallisuuden tunnetta. Tutkimusten mukaan, säännöllisesti ja viikoittain luonnossa liikkuminen kohentaa mielialaa sekä koettua hyvinvointia. Näyttöä siitä, miten pitkään luonnon tuomat hyvinvointivaikutukset kestävät ei ole vielä kattavia (Pasanen 2020, 29.)

Luonnossa liikkuen voidaan myös parantaa sosiaalisia taitoja sekä yhteenkuuluvuutta. Metsäretkillä ja yhteisillä nuotiopaikoilla tervehditään muita retkeilijöitä, ja jäädään helpommin juttelemaan tuntemattomien kanssa. Toisen ihmisen kohtaamistilanne luonnossa onkin paljon avoimempi sekä luontevampi esimerkiksi tulen kohentamisen ohessa. (Simula 2012, 174–176.)

4.5 Green care -aiheisen videon tuomat hyvinvointivaikutukset

Tutkimuksien mukaan väreillä on useita merkityksiä, mutta etenkin sinisellä ja vihreällä värillä on tutkitusti rauhoittava merkitys. Ne muun muassa alentavat verenpainetta ja laskevat stressitasoa, kun taas esimerkiksi punainen väri provosoi aivojen ärsykeitä keskittymään vain värin kirkkauteen. Digitalisaation myötä, älylaitteen ruudun kautta välittyvä kuva ja ääni tulevat tulevaisuudessa olemaan isommassa asemassa, kuin ne ovat vielä tällä hetkellä. (Vasara, Rouhiainen, Lehtinen, Saarentaus & Salmenkivi 2013 a, 11–12.)

Näkö- ja kuuloaisti täydentävät toisiaan. Ihminen käyttää näköaistiaan paikantamaan, mistä mielenkiintoa herättävä ääni tulee. Luonnosta löytyvät äänet luokitellaan 1/f ääniksi. Kyseiseen äänialaan lukeutuu muun muassa lehtien kahina sekä veden erilaiset äänet. Kuten visuaalinen ärsyke laskee verenpainetta sekä

stressitasoja, niin toimii myös ääniärsyke. Ääniärsykettä hyödynnetään myös esimerkiksi erilaisissa rentoutumismenetelmissä sekä käytetään apuna nukahtamiseen. (Vasara ym. 2013 b, 12–15.)

5 VIDEON TUOTTAMINEN

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

On olemassa useita erilaisia tutkimusstrategioita, joista tunnetuimmat ovat määrällinen ja laadullinen tutkimus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä näitä kahta käytetään paljon vähemmän kuin tutkimuspohjaisissa töissä, vaikka tiedonkeruuseen käytetyt toimet ovat samat. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei siis välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä (esimerkiksi erilaisia kyselyitä tai haastatteluja), vaan päämääränä on kompakti tuote esimerkiksi kirja, video, esitelmä tai pop-up-tapahtuma, sekä tuotteen tuottamis- ja tutkintaprosessista tehty kirjallinen selvitys. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56.)

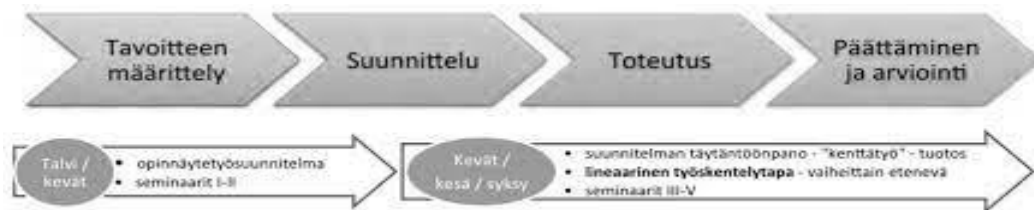
Toiminnallinen opinnäytetyö voi perustua myös toimeksiantoon, jossa esimerkiksi opiskelijan harjoitteluyksikkö tilaa opiskelijalta tuotteen, selvityksen tai tutkimuksen työnantajalle. Tämänkaltainen toimeksianto on hyvää harjoitusta tulevaisuuden erilaisten projektitöiden kannalta, koska terveysala kehittyy jatkuvasti, jolloin erilaisia projekteja tulee vastaan enemmän. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10–17.)

Kerätyn tiedon tulee perustua näyttöön, joka tarkoittaa käytännössä sitä, että kyseinen tieto on tutkittu useilta eri tahoilta ja näin ollen sen on tarkoitus parantaa hoitotyön laatua, muokata aikaisempia toimintatapoja sekä tukea päätöksen teossa. Ideaalista olisi, että parasta aikaa käytössä olevat menetelmät perustuisivat tuoreimpaan tutkittuun tietoon. (Sarajärvi, Mattila & Rekola 2011, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö kiinnosti itse tuotteen tuotteistamisen vuoksi kaikista eniten. Olen lähihoitajaurani aikana huomannut, miten vähän todellisuudessa ikäihmisten asumisyksiköihin saadaan sijoitettua Green care -mallin toimintaa, vaikka sen toteuttaminen olisikin yksinkertaista. Aihe on lisäksi vielä monille vieras, ja useimmin on ajateltu sen toteuttamisen olevan haasteellista. Siksi tahdoin tuottaa opinnäytetyönäni videon, jonka yksinkertaisuuden vuoksi kyseistä toimintamallia olisi matalampi kynnyksellä käytännön työssä. Valitsin työni toteutettavaksi lineaarisen mallin, koska sen pohjalta toteutettu opinnäytetyö vaikutti selkeämmältä ja yksin työskennellessä myös helpommalta. Sen lisäksi, kyseistä

mallia noudattaen, pystyy paremmin rajaamaan sekä suunnittelemaan aihetta siten, että varsinaisesta työstä tulee mahdollisimman tarkkarajainen.

Lineaarisen mallin mukaan toiminta etenee suoraviivaisesti, ja sen vaiheita ovat: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä työn päättäminen ja arviointi. Tavoitteen määrittely toimiikin lineaarisen mallin mukaan edenneiden töiden perustana, koska kaikki työssä tehdyt toimet tukevat tavoitteeseen pääsyä. (Salonen 2013, 15–16.)



Kuvio 3. Lineaarinen malli, (Rantanen & Toikko 2009)

5.2 Suunnittelu- ja ideointivaihe

Projekti lähtee käyntiin opinnäytetyön ideoinnilla, jossa opiskelija tuottaa ohjaajalleen ideapaperin, jonka tarkoitus on toimia varsinaisen suunnitelman pohjana. Ideapaperille annetaan ohjaajan puolesta hyväksyntä, jolloin opiskelija voi siirtyä suunnitelmavaiheeseen. Tässä kohdassa yleensä aihe on jo valikoitunut, mutta sen ei ole vielä pakko olla lopullinen. (Lapin AMK 2021.)

Aiheen ideointi lähti omista stressinhallintamenetelmistä, joita vuosien varrella olin kokeillut useampia. Parhaimmaksi olen kokenut luonnossa vierailun, ja sen myötä kiinnostukseni luonnon mukaiseen hoivaan heräsi. Kohderyhmä valikoitui helposti, sillä aikaisempi hankittu työkokemus ikäihmisten palveluasumisyksiköissä takasi oman kiinnostukseni ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen. Työkokemukseni ikääntyneiden parissa varmistui myös käytännön ymmärryksen, miten hankala on toteuttaa metsäretki niiden asiakkaiden parissa, joilla toimintakyky on heikentynyt siten, ettei omatoiminen liikkuminen metsässä ole enää mahdollista.

Idea videosta lähtikin, kun mietin mahdollisimman helppoa keinoa viedä asiakkaat metsäretkelle. Aihe oli myös ajankohtainen siten, että opinnäytetyötä ideoidessani sekä myöhemmin tehdessäni, maailmassa vallitsi Covid-19- tilanne.

Tilanne karsi kaikkea ylimääräistä viriketoimintaa ikäihmisten parissa, mikä tarkoitti sitä, että suurimmassa osassa ikäihmisten palveluasumisyksiköissä oli voimassa vierailukiello. Video olikin tähän maailmantilanteeseen erittäin ajankohtainen toimintaratkaisu.

Minulla oli ideapaperi- vaiheessa jo valmis idea, suunnitelma sekä itse tuote ainoastaan toimeksiantaja puuttui. Opinnäytetyö-ohjaajan neuvomana, sain toimeksiantajan suoraan omalta oppilaitokseltani, kun Lapin AMK lähti toimeksiantajakseni.

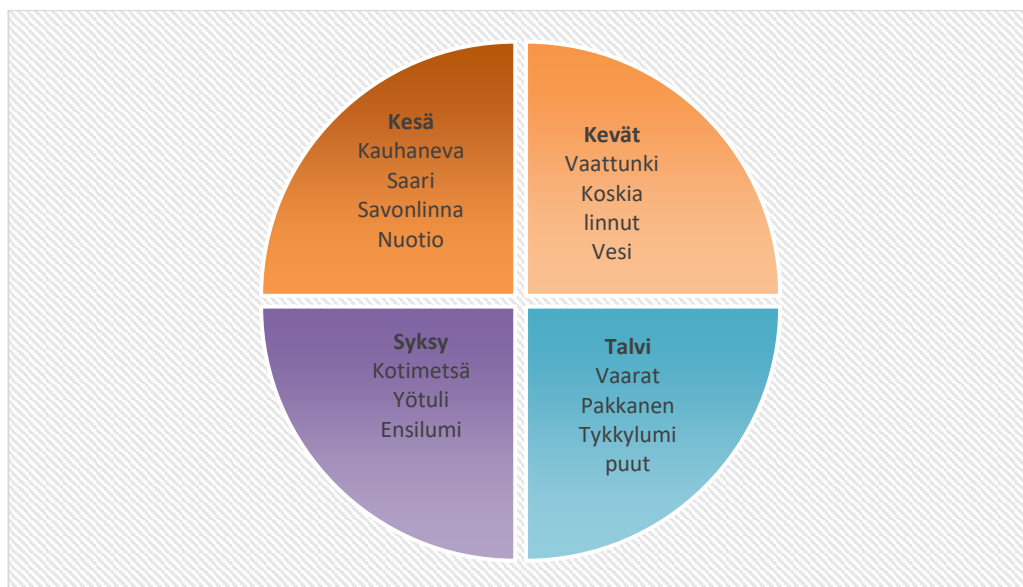
5.3 Toteutusvaihe

Työn toteutusvaiheessa, opinnäytetyötä tehdään suunnitelman sekä toimeksiantannon mukaisesti ja tässä vaiheessa ohjaajan tuki sekä ohjaus on tärkeää työn aloituksessa, toteutuksessa tai teoriapohjaisissa kysymyksissä. Opiskelijalle painotetaan, ettei tulisi jäädä vaikeuksien kanssa yksin, vaan harjoittaa ongelmaratkaisukykyään mahdollisimman hyvin ja yhdessä ohjaajan kanssa. Myös toimeksiantajat voivat toimia tietynlaisina avustajina, jolloin kommunikointi heidän kanssaan voi toimia myös suurena apuna. Tässä vaaditaan opiskelijalta yhteistyökykyä, sekä rehellisyyttä, jolloin voidaan varmistaa toimiva yhteistyö ohjaajan sekä toimeksiantajien kanssa. (Lapin AMK 2021.)

Videoinnit aloitin suunnittelemalla vuodenaikakellon (Kuvio 4), jonka mukaan tulisi jokaisesta vuodenaikasta videota, jolloin se olisi mahdollisimman realistinen myös katsojalle. Tämä ajoi myös alustavasti käsikirjoituksen virkaa, sillä en halunnut suunnitella videoita liian tarkasti, ennen toimeksiantajien varmistumista. Toimeksiantosopimuksen teon jälkeen tein vuodenaikakellon lisäksi myös käsikirjoituksen (Liite 1), johon olin listannut ne alueet, missä aion kuvata, mitä kuvaan ja mikä vuodenaika tulisi silloin korostua. Tämä oli yksi tärkeimmistä suunnitelman vaiheista, sillä asuinympäristön muuttuessa, muuttuivat myös kuvausalueet. Lisäksi halusin tuoda videoon myös sellaisia elementtejä, joiden ääni- tai visuaalinen ärsyke olisi mahdollisimman tuttua ja helposti eläydyttävää. Lopulta kaksi elementtiä valikoitui suurimmaksi suosikiksi. Tuli sekä vesi valikoitui kai-

kista vaihtoehdoista tutuimmaksi aiheeksi, joten myös nämä kaksi aihetta asetettiin vuodenaikakellon sisälle. Kyseinen suunnitelma varmisti työssäni sen, että jokainen vuodenaika näkyy videoissa mahdollisimman realistisessa kuvassa.

Koska tiesin jo keväällä 2020 alkavasta opinnäytetyöprosessista, ja tiesin oman toiveaiheeni, aloitin kuvaamisen jo samana kesänä.



Kuvio 4. Oma vuodenaikakello videota varten.

Kuvaaminen toteutettiin videoimalla noin 20 sekunnin mittaisia videopätkiä luonnosta, joita editoimisen avulla olisi helppo tarkentaa, jolloin kuvan- sekä äänenlaatu voidaan taata. 20 sekuntia oli myös sopiva mitta kuvata yhtä kohdetta, koska sen jälkeen videon siirtymä seuraavaan maisemaan on luonnollisempaa. Videoklippejä tuli niin paljon, että editoiminen oli yksi vaikeimmista tehtävistä, johon lopulta sain tuttavani kautta ulkoistetun editoijan. Editoijan työ oli loppujen lopuksi videoiden kanssa kestänyt neljä tuntia, josta valmis 11 minuutin mittainen tuote syntyi.

Toteutusvaiheessa tarkoituksena on löytää myös kirjallista tuotosta varten mahdollisimman laadukasta sekä kattavaa tutkittua tietoa. Tässä vaiheessa video oli jo valmis, mutta teoriapohja oli vasta alkumetreillä. Tämä vaikutti sen verran opinnäytetyön prosessin etenemiseen, että yhteisymmärryksessä ohjaajan kanssa siirsin teorian kirjoitusta myöhemmälle keväälle. Aikataulun mennessä uusiksi, olin yhteydessä toimeksiantajiin, joille ilmoitin uudesta aikataulusta. Alkuperäisen

suunnitelman muutoksesta huolimatta, he halusivat toimia toimeksiantajinani oman projektini loppuun saakka.

5.4 Arviointivaihe

Arviointivaiheessa opiskelijan tulee palauttaa kirjallinen raportti ohjaajalle arvioitavaksi, ja kun työ on alustavasti hyväksytty, on opiskelijan tehtävä pakollinen kypsyysnäyte joko voi olla esimerkiksi essee tai työtä esittelevä tiedote. Kypsyysnäytteen ideana on, että opiskelija kykenee osoittamaan kielen sekä tekstilajien hallintaa. (Tampereen AMK 2021.) Arviointivaiheessa on tärkeä tarkastella työtä myös lukijan näkökulmasta. Lukijan tulisi ymmärtää, mitä aihetta opinnäytetyö käsittelee, mitkä olivat tekijän opinnäytetyön tavoitteet ja tärkein, pääsikä työntekijä tavoitteisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 155–156).

Koska tuoteidea tuli suoraan minulta, oli toimeksiantajien hyväksyntä tuotteen idealle iso merkitys. Olinhan jo aloittanut kuvaamisen, vaikei silloin toimeksiantajasta ollut tietoa. Toimeksiantajalle lähetin työstämisyvaiheessa opinnäytetyön kirjallisen osuuden sekä valmiin videon kesällä 2021. Valmiista videosta tullut palaute oli positiivista sekä juuri sellaista, mitä toimeksiantajat odottivat. Toimeksiantajalta pyysin erikseen myös kommentteja kirjallisesta työstäni, jolloin heiltä tuli hyvä aihealue huomiotavaksi, jonka avulla opinnäytetyö ja video syventävät toisiansa. Lähetin keskeneräisen työn muutamaa otteeseen myös ohjaajalle sekä kielenohjaajalle, joiden avulla kirjallisen osuuden työstäminen helpottui. On tärkeää saada omasta kirjoituksestaan erilaisia näkökulmia lukijoilta, sillä helposti itse näkee työnsä aina hyvänä tai jotenkin vajavaisena.

Tavoitteenani oli tuottaa myös terveysalan ammattilaisille tietoutta Green care -aiheesta hoitotyössä. Koen, että opinnäytetyöni myötä tietoisuus on nyt isompaa, mutta jos aiheesta ei etukäteen tiedä, ei tätä aihetta osaa etsiä. Ajattelisinkin niin, että jos olisi ollut mahdollista osallistua erilaisiin terveysalojen tapahtumiin, olisin sen avulla voitu tuoda esille Green care -toimintatapaa, jolloin ammattilaisten oma-aloitteinen kiinnostus aihetta kohtaan olisi ollut helpommin tavoitettavissa. Uskon, että tulevaisuudessa opinnäytetyöni tavoite täyttyy kokonaan, sillä nyt pystyn itse tuomaan menetelmää hoitotyöhön. Lisäksi tavoitteenani oli tuottaa

konkreettinen tuote toimeksiantajalleni, ja se onnistui mielestäni hyvin. Video on juuri sellainen, kuin alustavassa tapaamisessa sovimme sekä videossa toteutuvat suunnitellut teemat.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisiä näkökulmia ja ohjeita, jotka perustuvat muun muassa lainsäädäntöihin, tiedeyhteisön kansainvälisiin sekä kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin, joita opiskelijan tulee noudattaa opinnäytetyötä tehdessään (Arene ry 2018). Opiskelijan tulee pohtia tarkasti oman työnsä eettisiä näkökulmia, mahdollisia ongelmia, sekä niiden ratkaisumuotoja. Arene ry:n kirjoittama opas opiskelijalle toimii muistilistana, jota on hyvä seurata koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Lapin AMK 2021).

Luotettavuutta pohdin tiedonhakua tehdessäni. Lähteet, jotka löysin, herätti kysymyksiä: onko tietoa tutkittu tarpeeksi, että se olisi luotettavaa, onko tieto tuoretta vai onko aiheen tutkinnasta jo liian kauan? Miten saan luotua omaan tekstiini omin sanoin samanlaista kattavaa tietoa, ilman että se on suoraa lainausta alkuperäisestä? Suomessa on vuosisatoja sitten uskottu shamaaneihin, luonnon taikoihin, ja niistä olevaa kirjamateriaalia löytyi yllättävän paljon. Mutta koska kyseessä on hoitotyö, joka perustuu näyttöön ja tutkittuun tietoon, toi se haastavuutta, miten vähän tietoa hoitotieteen näkökulmasta oli saatavilla. Tietoa löytyi todella runsaasti myös maa- ja metsätalouden puolelta, joka ei vielä kukaan vastannut omaa alaa. Tällöin pohdinnan alaisuudessa oli aiheen vaihtaminen, mutta koska koin aiheen omakseni jo suunnitelmavaiheessa, päätin jatkaa aiheeseen syventymistä ja tiedonhakua. Työni luotettavuutta sekä eettisyyttä on varmistamassa oikein merkatut viitteet, jotka on tehty Lapin korkeakoulukirjaston ohjeiden mukaisesti. Myös toimeksiantosopimus tukee työn eettisyyttä sekä luotettavuutta (Liite 2).

Koska työssäni ei esiinny ihmisiä, ei minun tarvinnut käsitellä henkilötietoja, joka lisää huomattavasti työn eettisyyttä. Kuvaaminen on sallittua lähes missä vain yleisillä alueilla, kuten esimerkiksi metsissä, toreilla tai muilla julkisilla alueilla. Mutta yksityisillä alueilla on oltava lupa, esimerkiksi maanomistajalta. (Minilex

2021.) Videossani pääasialliset kuvausalueet ovat yleisiä, muun muassa kansallispuistoja sekä julkisia vesistöjä. Muut kuvausalueet, jotka ovat eivät lukeudu näihin, olivat perheenjäsenen omistuksessa, ja niiden alueiden kuvaamiseen on saatu suullinen suostumus.

Yhtenä eettisenä kysymyksenä huomasi pohtivani, miten kunnioitan ympäristöä. Suomessa pätee jokamiehenoikeus, jonka mukaan jokainen saa vieraila ja liikkua luonnossa ja metsässä. Jokamiehenoikeus ei kuitenkaan päde muun muassa rajavyöhyke- ja maanpuolustusalueilla, jolloin näissä kohteissa ei tule liikkua. (UPM 2021.) Luonnonsuojelualueilla luonnonsuojelulain avulla voidaan rajoittaa liikkumista, mikäli alueiden eläimistö tai ekosysteemi sitä vaatii (Luontoon 2021). Koska olen koko ikäni liikkunut luonnossa, olivat nämä aiheet minulle jo tuttuja. Kuitenkin kertauksen vuoksi kävin läpi muun muassa, milloin metsäkannalinnut pesivät, jolloin tulee antaa linnuille pesimärauha, eikä silloin ole sallittua esimerkiksi koiran kanssa liikkua kyseisillä alueilla. Otin myös selvälle alueiden tulentekorajoitukset, sillä kyseisen rajoituksen aikaan avotulta ei saa tehdä edes tulentekopaikkoihin. Mielestäni jokamiehenoikeudet antavat kaikille tarpeeksi kattavat raamit, miten liikkua luonnossa huomioiden myös luonnon. Koska luonnossa oleminen on ihmisille yleensä itsestäänselvyys, saatetaan unohtaa luonnon eläinten oikeudet. Koen luonnossa liikkumisen etuoikeutettuna asiana, jonka haluan säästää myös tulevalle sukupolvelle. Sen vuoksi on eettisesti tärkeää mielestäni tutkia myös luonnon omat rajoitukset, suositukset ja säännöt, joiden avulla luonnon ekosysteemi koetetaan taata myös tulevaisuuden vierailuja varten.

Myös Green care -toiminnasta on teetetty eettiset ohjeet, ja ne ovat hyväksytyt vuoden 2012 vuosikokouksessa. Ohjeessa on kolme pääkohtaa: luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde. Luontosuhde käsite sisällyttää, että luontoa tulee toimista huolimatta kohdella arvokkaasti, huomioiden myös toimissa käytetyt eläinten suojelua ja kunnioitusta. Ammatillisuus käsitteessä tarkoitetaan, että palvelun tuottaja toimii vastuullisesti, noudattaen lakeja sekä omia ammatillisia rajoja. Asiakassuhteessa on otettava huomioon luottamuksellisuus, tasavertaisuus sekä asiakkaan itsemääräämisoikeus. (Green care 2019).

6.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessini kesti kokonaisen vuoden ja sen aikana koin monenlaisia kasvun vaiheita. Koen, että sisäistin työn myötä entistä paremmin, miten tulee edistää ihmisten jo saavutettua terveyttä, ja miten ennaltaehkäisevä hoitotyö pitäisi myös terminä olla tutumpi jokaiselle ammattilaiselle. Mielestäni ei riitä, että hoito perustuu jo sairastuneen ihmisen hoitopolkuun, vaan tulisi panostaa jopa enemmän ennaltaehkäisevämpiin otteisiin ja menetelmiin, jota esimerkiksi Green care on. Työn teko opetti myös kehittämään moniammatillisia yhteistyötaitoja sekä päätöksentekoa taitoja. Työskentelin koko prosessin ajan yksilönä, jolloin avun sain ohjaajalta, toimeksiantajalta sekä videon editoijalta. Koen kyseisen avun olleen tärkeää, sillä sen myötä sain apua ja vinkkejä työskentelyvaiheessa. Päätöksenteon taidot kehittyivät jatkuvasti monilla eri tavoilla. Minun tuli itsenäisesti tunnistaa, mihin rajaan työni laajuuden, miten työskentelen mahdollisimman tehokkaasti, miten kommunikoin yhdessä toimeksiantajien sekä ohjaajan kanssa ja kuinka määrittelen hyvät ja kattavat lähteet, huomioiden lähdekriittisyyden sekä mahdollisen toisen asteen tiedon. Koen hyväksyneeni monia erilaisia Green care -menetelmiä omaan ammatilliseen identiteettiini, joka on kasvanut ja muovautunut omanlaisekseni työn tuottamisen myötä.

Koen etenkin eettisyyden varmistamisen sekä sen pohjalta toimiminen vahvistui opinnäytetyötä tehdessäni. Työssä käytetyt lähteet olivat loppuun saakka tutkittuja sekä oikeasti aihetta koskevaa varmistettua tietoa, jonka myötä varmistin kirjallisen työn eettisyyden. Lisäksi kuvatessani luonnossa, oli yksi omista eettisistä periaatteista kuvata silloin, kun ei riko minkään lajin pesimärauhaa. Eettistä pohdintaa tulee tapahtumaan tulevana terveysalan ammattilaisena paljon, ja sen vuoksi on hyvä nyt jo tiedostaa sekä tukea omia eettisiä arvoja. Pitkän prosessin myötä myös yhteisöosaaminen vahvistui ihan työn loppuun saakka. Etenkin aikataulujen sopiminen muiden osapuolien kanssa vaatii välillä järjestelyä ja joustamista puolin ja toisin.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotyöskentely

Terveyttä ja hyvinvointia voidaan siis edistää luonnossa vierailulla, tai luontoaiheisia elementtejä katselulla. Työni myötä luontoa todella voidaan viedä esille entistä vaivattomammin myös niille, joiden metsävierailut ovat jääneet vähemmälle terveydellisistä syistä. Videon tutut suomalaistuneet teemat, sekä äänet tuovat muistoja sekä tunteita myös asiakkaiden mieleen, vaikuttaen myös terveyteen ja hyvinvointiin huomaamattaan. Luontolähteisempi hoitotyön toimintaote on digitalisaation myötä entistä helpompi toteuttaa, sillä esimerkiksi tuottamaani videoon tarvittavia toistolaitteita on joka paikassa.

Green carea -mallin mukainen työskentely saa koko ajan entistä enemmän tutkittua tietoa myös hoitotieteen näkökulmasta, jolloin sen toteuttamiskynnys maldtuu entisestään. Olisikin ideaalista, että samalla tavoin kuin kuntouttava työote on vakiinnuttanut asemansa arjen hoitotyöhön, voisi myös Green caren tuoma työote saada oman vakiintuneen asemansa hoitotyössä. Tulevaisuutta varten tarvittaisiin niitä ammattilaisia, jotka toisivat Green care -mallia hoitotyön ammattilaisille tiedoksi, jotta sitä voitaisiin toteuttaa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 11.06.2021. https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Fried Suvi, Heimonen Sirkkaliisa & Jokinen Pirjo. 2013, Ikäinstituutti. Ikäntymisen ja mielen hyvinvointi. Viitattu 20.08.2021 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>

Green Care Finland Ry 2019b, viitattu 17.08.2021 <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Green Care Finland Ry 2019c, viitattu 21.08.2021 <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Janikkala Hilikka, P. 2009. Green Care – Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. RAMK University of Applied Sciences

Kahilaniemi, E & Löf. L 2020, 2 korjattu painos. Green Care- menetelmäopas. Nekapaino, Tampere

Kulmala Jenni. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Keuruu. PS-kustannus.

Lapin AMK Opinnäytetyön eettiset näkökohdat. Viitattu 11.06.2021 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo-AMK>

Lapin AMK. Opinnäytetyön aloittaminen. Viitattu 11.06.2021 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-aloittaminen>

Lapin AMK. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 11.06.2021 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>

Luke& GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Viitattu 16.09.2021 https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Metsähallitus Jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet. Viitattu 21.08.2021 <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>

Metsätutkimuslaitos 2013. Euroopan metsäisin maa. Viitattu 31.08.2021 Metsätutkimuslaitos - Suomi: Euroopan metsäisin maa (metla.fi)

Mieli. Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa. Viitattu 30.06.2021 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nvaiheet/muutoksia-luopumista-ja-el%C3%A4m%C3%A4ntaitoa>

Minilex. Rikoslaki ja kuvaaminen. Viitattu 14.06.2021 <https://www.minilex.fi/a/ri-koslaki-ja-kuvaaminen>

Pasanen Tytti. 2019. Everyday physical activity in nature and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Tampereen yliopisto. Pro-gradu. Viitattu 31.08.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4>

Rantanen Teemu, Toikko Timo. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistyö. Viitattu 09.08.2021 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Räsänen Riitta. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 21.08.2021 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen_Riitta_DO-RIA.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Salonen Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöille. Viitattu 09.08.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salovuori Tuomo, P. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena, Mediapinta

Sarajärvi Anneli, Lea-Riitta Mattila, Leena Rekola. 2011. Näyttöön perustuva toiminta. Avain hoitotyön kehittämiseen. Helsinki. WSOYpro Oy.

Sempik Joe, Hine Rachel, Wilcox Deborah 2010. Green care: A Conceptual Farmerwork. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture, Loughborough: Centre for Child and family research, Loughborough: Centre for child and family research, Loughborough University. Viitattu 20.08.2021 http://www.umb.no/statistik/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf

Seppänen Marjaana, Heinola Reija, Andersson Sirpa. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Viitattu 30.06.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/>

Simula Mikko. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 30.08.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4755-2>

Sitra ja GreenCare Finland ry 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 31.08.2021 https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf

Soini Katariina, Katja Ilmarinen, Anja Yli-Viikari & Anna Kirveennummi, 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Viitattu 12.06.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveyden edistäminen. Viitattu 30.06.2021 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Staats Henk, Kieviet Arenda & Hartig Terry 2003. Where to recover from attentional fatigue: an expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of environmental psychology* 23. 147-157. Viitattu 20.08.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494402001123?via%3Dihub>

Suomi Asta, Juusola Mervi, Anundi Eeva.P.2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna Raamattutrükikoda

Tampereen AMK. Tamk käsikirja. Kypsyysnäyte. Viitattu 11.06.2021 <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/tamk?page=5358>

Terveyskylä 2019. Viitattu 04.01.2021 <https://www.terveyskyla.fi/ika-talo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>

THL 2020 Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 20.08.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tulkki Anssi, P. 2012. Green Care – Hyvinvoinnin luonnonlähtöistä tukemista. RAMK University Of Applied Sciences

Tyni Tero & Saarelainen Tarja: Mitä seuraa, kun kunnat erilaistuvat ja väestö ikääntyy? Viitattu 07.01.2021 <https://valtioneuvosto.fi/-/10623/mita-seuraa-kunnat-erilaistuvat-ja-vaesto-ikaantyy->

Tyrväinen Liisa, Lanki Timo, Sipilä Raija & Komulainen Jorma 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Viitattu 16.09.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>

UPM Metsä. Metsätietoa, Jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet. Viitattu 21.08.2021. <https://www.upmmetsa.fi/tietoa-ja-tapahtumia/artikkelit/jokamiehen-oikeudet-ja-velvollisuudet/>

Vasara Petri, Rouhiainen Juulia, Lehtinen Hannele, Saarentaus Anna & Salmenkivi Katja. 2013. Luonnon hyödyntämisen uudet tavat. Helsinki. Raportti. Viitattu 30.08.2021 https://media.sitra.fi/2017/02/27174420/Luonnon_hyodyntamisen_uudet_tavat-2.pdf

LIITTEET

Liite 1. Käsikirjoitus

Liite 2. Toimeksiantosopimus

Liite 3. Videon linkki

Liite1

Luontoaiheisen videon käsikirjoitus:**Aloituskuva: Savonlinna sekä Willia Shakespearen lause luonnosta.****KESÄ 2020****Sijainti: Lakeudet, Etelä-Pohjanmaa sekä Satakunta.**

- Saaristo
- Nuotio jossa korostuu sen ääniärsyke
- Auringonlasku
- Vedenkäynti ääniärsykkeenä

Syksy 2020**Sijainti: Satakunta, Etelä-Pohjanmaa ja Lappi**

- Posion vesiputoukset
- Ahlaisten saaristoalue ja ensilumen tulo
- Kotimetsä aamusumussa
- Jätkänynttilän leiskunta yöaikaan

Talvi 2020**Sijainti: Rovaniemi, Kuusamo**

- Koskien ääniärsyke
- Pakkasmaisemaa, ääniärsykkeenä pakkaslumen narskunta
- Lintuperspektiivistä kuvattua maisemaa

Kevät 2021**Sijainti: Rovaniemi, Posio ja Kuusamo**

- Kevään tulvat
- Lintujen laulu
- Luonnon herääminen

Liite 2

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys)	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)	
Tekijä	Työn aihe Green Care -video ikäihmisten palvelukotin	
	Nimi Isa Viikari	Opiskelijanumero
Lapin AMK	Yhteys henkilön nimi (ohjaaja)	
	Tehtävänimike	
	Toimipaikka ja osoite	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyyksillä.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Palkka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Riisariemi p. 9. 2020	Johanna Rintala Pam Heino
Tekijä	Johanna	Babi
Lapin AMK		

Liite 3

<https://www.youtube.com/watch?v=ASJ3uL6InS0>