

Mielonen Anne

Tikkanen Marja

LUONNON JA YMPÄRISTÖN  
HYÖDYNTÄMINEN  
IKÄÄNTYVIEN  
HOIVATYÖSSÄ

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma


Lokakuu 2012




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkelin University of Applied Sciences	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  30.10.2012	
<b>Tekijä(t)</b> Mielonen Anne, Tikkanen Marja	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Sosiaalian koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)	
<b>Nimeke</b> Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen ikääntyvien hoivatyössä		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Opinnäytetyömme aiheen lähtökohtana oli oma kiinnostuksemme luonnon ja ympäristön hyödyntämiseen vanhustyössä. Tavoitteena oli tutkimuksen avulla saada selville, millä tavalla luontoa ja ympäristöä hyödyntäviä menetelmiä käytetään ikääntyvien hoivatyössä palvelutaloissa.</p> <p>Opinnäytetyömme keskeisinä käsitteinä ovat ympäristöpsykologia, green care, ikääntyvien hyvinvointi sekä luontomenetelmät. Luontomenetelmistä kerrottaessa käytämme myös käsitettä luontoa ja ympäristöä hyödyntävät menetelmät. Tutkimme aihealuetta ja ilmiötä palvelutaloissa työskentelevien näkökulmasta laadullisella kyselytutkimuksella. Tutkimus toteutettiin Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirien alueella ikääntyvien palvelutaloissa. Mukana oli neljä yksityistä ja yksi kunnallinen kohde.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan luontomenetelmiä käytetään palvelutaloissa ja työntekijät ovat aiheesta innostuneita, mutta koulutusta ja asennemuutosta kaivataan. Suurimmat esteet ovat rahan ja ajan puute sekä asiakkaiden vaihteleva kunto. Esteistä huolimatta luontoon ja ympäristöön liittyvät menetelmät nähdään todella merkittävänä tulevaisuuden mahdollisuutena ikääntyvien hoivatyössä ja niiden käyttö lisää myös henkilökunnan hyvinvointia.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Ikäihmiset, ympäristöpsykologia, green care, luontomenetelmät, luontoa ja ympäristöä hyödyntävät menetelmät		
<b>Sivumäärä</b> 39	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Liitteet: 1. Käyntisuunnitelma 2. Kyselylomake		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Nissinen Seija	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Mikkelin ammattikorkeakoulu	

## DESCRIPTION

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences	<b>Date of the bachelor's thesis</b>  30.10.2012	
<b>Author(s)</b> Mielonen Anne, Tikkanen Marja	<b>Degree programme and option</b> Degree programme in Social Work Bachelor of Social Services	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Using methods of the nature and environment in caring for the elderly		
<b>Abstract</b>  <p>The basis for the subject of our thesis was our interest in using different kinds of methods of nature and environment in caring the elderly. The goal of this study was to research in which ways the methods of the nature and environment are used in caring for the elderly in assisted living facilities.</p> <p>The concepts of this thesis are psychology of environment, Green Care, welfare of the aging and methods of nature and environment. We investigate the subject and phenomena in the point of view of people working in assisted living facilities. We conducted our survey by qualitative inquire research. The research has been done in the hospital districts of Southern Savonia and South Karelia. The research included one communal and four private institutions. The results showed that many kinds of methods of nature and environment are used. Employees are excited but they need education and knowledge, especially they want attitude change.</p> <p>The biggest obstacles to increase using the methods of nature are same in all places. They don't have enough money or time. Also one reason is the alternating condition of elderly people. In spite of obstacles, service centre considers the methods of nature are important possibilities in caring the elderly in future. It is a very important thing because using nature increases also the welfare of staff.</p>		
<b>Subject headings, (keywords)</b> psychology of environment, the elderly, green care, methods of nature and environment		
<b>Pages</b> 39	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b> Appendices: 1. Visitation scheme 2. Questionnaire		
<b>Tutor</b> Nissinen Seija	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Mikkeli University of Applied Sciences	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA .....	2
3	GREEN CARE.....	4
3.1	Luontomenetelmät ja niiden tarkoitus .....	5
3.2	Green care tutkimuksen kohteena Etelä-Savossa .....	6
3.3	Green care tutkimuksen kohteena Etelä-Karjalassa .....	7
4	VANHUSTYÖN NYKYTILA JA HAASTEET .....	7
4.1	Green care vanhustyön mahdollisuutena.....	8
5	LUONTOMENETELMÄT IKÄÄNTYVIEN HOIVATYÖSSÄ.....	11
5.1	Luontomenetelmät laitoksissa .....	12
5.2	Luonnon ja ympäristön vaikutuksia.....	13
5.3	Aistit ja ympäristö.....	14
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	15
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	16
7.1	Tutkimusprosessi .....	16
7.2	Aineiston keruu.....	17
7.3	Aineiston analyysi .....	19
7.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	20
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	21
8.1	Vastaajien taustatiedot .....	21
8.2	Nykytilanne luonnon ja ympäristön hyödyntämisessä .....	21
8.3	Kokemuksia ja vaikutuksia.....	23
8.4	Esteet ja mahdollisuudet .....	24
8.5	Luontomenetelmien käyttö jatkossa .....	25
9	TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTAA .....	26
9.1	Luonto ja ympäristö yhteisen hyvinvoinnin lähteenä.....	28
10	PROSESSIN POHDINTAA .....	31
11	TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN JA JATKOTUTKIMUSTEN AIHEET .....	34
	LÄHTEET .....	37

## LIITTEET

- 1 Käyntisuunnitelma
- 2 Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheen lähtökohtana oli oma yleinen kiinnostuksemme luonnon ja ympäristön hyödyntämiseen vanhustyössä. Opinnäytetyön innoittajana olivat koulumme nettisivut ja ammattiemme tuoma tieto ja tausta. Tutkimus toteutettiin Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirien alueella yksityisissä ja kunnallisissa ikääntyvien palvelutaloissa.

Tutkimuksen lähtökohtana oli, että ikääntyvät kaipaavat ja tarvitsevat laitoksiin erilaisia hyvinvointia lisääviä elämyksiä ja kokemuksia. Luonnon ja ympäristön parantava, tyyntävä ja elämyksellinen vaikutus tunnetaan yleisesti. Esimerkiksi viherympäristöä ja dementiaa tutkittaessa estetiikalla on todettu olevan suuri merkitys dementoituneiden elämänlaadulle, sillä jo pelkästään luontokuvien katselu voi elvyttää (Rappe 2005, 58).

Aihe oli mielestämme hyvin ajankohtainen, sillä palvelutaloissa asuvan vanhusväestön toimintakyky on aikaisempaa heikompi ja heikkenee koko ajan. Palvelutaloissa asuvat eivät pääse halutessaan puistoihin ja puutarhoihin ja siksi luontoelämyksiä pitää viedä heidän ulottuvilleen, tavalla tai toisella. Luontoon ja puutarhaan liittyvät luontomenetelmät yhdistettynä vanhustyöhön antavat virkistäviä elämyksiä ja toimivat voimaannuttavina elementteinä tuoden ikääntyvien elämään ja päiviin merkityksellisyttä.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, millä tavalla luontoa ja ympäristöä hyödyntäviä menetelmiä käytetään ikääntyneiden hoivatyössä palvelutaloissa. Käytetäänkö niitä ja mitä käytetään? Jos luontomenetelmiä ei käytetä, niin miksi ei? Onko suunnitteilla käyttää tai lisätä niiden käyttöä? Mitkä ovat työskentelyn esteet ja mahdollisuudet? Jos on havaittu vaikutuksia, niin millaisia?

Luontomenetelmät ovat vain yksi keino ikääntyvien hyvinvoinnin lisäämiseksi, mutta uskomme, että sitä pystyttäisiin käyttämään nykyistä enemmän, jos asiasta saataisiin uutta tutkimustietoa. Lisäksi toivomme, että opinnäytetyömme tukisi valmistuttuaan Etelä-Savossa ja Etelä-Karjalassa käynnistyneitä green care -hankkeita. Green care -toiminta jaetaan Kirsi Salosen (2010, 79) mukaan kolmeen suuntaukseen, josta yhden

muodostaa juuri kasveihin, puutarhaan ja maisemaan liittyvä terapeuttinen toiminta. Tätä toimintaa on jo käytössä mm. sairaaloissa ja palvelukodeissa.

Opinnäytetyömme keskeisinä käsitteinä ovat ympäristöpsykologia, green care, ikääntyvien hyvinvointi sekä luontomenetelmät. Luontomenetelmistä kerrottaessa käytämme myös käsitettä luontoa ja ympäristöä hyödyntävät menetelmät. Ikääntyvien synonyminä käytetään käsitteitä vanhukset ja ikäihmiset. Tutkimme aihealuetta ja ilmiötä palvelutaloissa työskentelevien näkökulmasta.

## **2 YMPÄRISTÖPSYKOLOGIA**

Vaikka luonnon elvyttävä vaikutus tunnetaan, aihetta on ryhdytty tutkimaan ja aiheesta kirjoittamaan enemmän vasta viime vuosina. Ensimmäisiä ympäristöpsykologiaan liittyviä tutkimuksia on tehty jo 1960-luvulla Yhdysvalloissa, jolloin teemaa lähestyttiin puutarhatieteen näkökulmasta. Kirsi Salosen (2005, 88) mukaan silloin tutkittiin maisemien miellyttävyyttä ja luonnon elvyttävää vaikutusta. Toisaalta mielen rauhoittuminen ja virkistyminen on kautta aikojen yhdistetty puistoihin, puutarhoihin ja kukkasiin (Halme 2005, 123).

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suhdetta. Ympäristöpsykologian tavoitteena on tuottaa ympäristön suunnitteluun sellaista tietoa, joka edistää entisestään ihmisläheisimpien ympäristöjen aikaansaamista. (Salonen 2005, 18.)

Anna-Maija Halme (2005, 120) kirjoittaa, että jo keskiajalla ja myöhemmin renessanssin aikana luostarien ja sairaaloiden puutarhat tarjosivat heikoille suojaisia lepoaikoja. Mitä vähemmän ihmisellä on toimintakykyä jäljellä, sitä enemmän ympäristö vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä ja hyvinvointiin.

Ympäristöpsykologian alkutaipaleella haluttiin korostaa fyysisen ympäristön vaikutusta ihmiseen. Myöhemmin korostettiin fyysisen ympäristön lisäksi ympäristön sosiaalisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia. Ympäristöpsykologian käsitteen merkitys ja sen sisäl-

tö on hieman vaihdellut eri maissa. Suomessa käsite ympäristöpsykologia (environmental psychology) otettiin käyttöön 1970-luvun alkupuolella. (Salonen 2005, 18.) Ympäristöpsykologinen tutkimus on osoittanut, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmiseen. Salosen (2010, 23) mukaan luonto- ja viherympäristöjen myönteisistä vaikutuksista ihmisen terveyteen on saatu näyttöä ympäristöpsykologiaa ja kasvatusta koskevissa tutkimuksissa. Samoja vaikutuksia on saatu myös metsä-, puutarha- ja kasvitieteen, ympäristösuunnittelun sekä terveystieteiden tutkimuksissa.

Ympäristöpsykologiassa tutkitaan lähinnä ihmisten mielipaikkoja eri ympäristöissä ja niiden elvyttävää vaikutusta. Ympäristö voidaan kytkeä muun muassa seuraaviin tutkimusaloihin kuten hyvinvointiin, terveyteen, arkiliikuntaan, työviihtyvyyteen ja elämänhallintaan. Ympäristö on myös huomioitu osana käytännön hoitomenetelmiä esimerkiksi terapiassa. (Salonen 2010, 23–24.)

Eija Rappe (2003, 32) painottaa, että ominaisuuksiltaan monipuolinen ja vaihteleva ympäristö tukee käyttäjän toimintakykyä ja lisää mahdollisuuksia toimia ja kokea, mutta ei rajoita toiminnan kyvyn vajavuuksista. Laitoksissa piha arkiympäristönä tukee sosiaalisten roolien säilymistä ja samalla estää vieraantumista ja arvottomuuden tunnetta.

Edellä mainitut seikat antavat haasteita ympäristön suunnitteluun. Elvyttävää ympäristöä suunniteltaessa pyritään lisäämään yksilön omatoimisuutta. Elvyttävä ympäristö antaa käyttäjälle mahdollisuuden myös omiin valintoihin kokea ja toimia eikä pakota valitsemaan vaan tiettyä tapaa. Apuvälineitä liikkumisessa käyttävät pääsevät kokemaan ympäristöään silloin, kun liikkuminen on esteetöntä. (Rappe 2003, 33.)

Rappe (2003, 33) muistuttaa, ettei pelkkä liikkumisen mahdollisuus riitä, vaan ympäristön tulee olla myös vaihteleva eri tarkastelukulmissa, pyörätuolissa istuen tai sängyssä maaten. Mielenkiintoinen pihanäkymä sisältä ikkunasta katsottuna saattaa houkutella myös ulkoilemaan. Laitosympäristössä pihan ikkunanäkymät helpottavat tarvittaessa myös valvontaa. Potilaat voivat ulkoilla omatoimisesti, jos piha on helposti valvottavissa sisältä käsin.



### 3 GREEN CARE

Suomessa green care -käsite esiteltiin Katriina Soinin (2011, 320) mukaan ensi kerran vuonna 2008. Green care -käsitystä on sen jälkeen pyritty suomentamaan ja viemään eteenpäin monilla nimillä, kuten vihreä hoiva, vihreä voima, luontohoiva, luontomenetelmät ja luontoavusteiset työmenetelmät (Soini 2011, 330.)

Keskustelua on Soinin (2011, 330) mukaan herättänyt se, miten käsitteellisellä tasolla pystytään tulevaisuudessa erottamaan ennalta ehkäisevä sekä parantava ja kuntouttava toiminta. Soini pohtiikin, voidaanko tulevaisuudessa puhua vihreästä hoivasta vain silloin, kun kysymyksessä on kuntouttava ja korjaava toiminta ja vihreästä voimasta, kun kyse on ennalta ehkäisevästä toiminnasta.

Koska yhtä ja ainoaa suomenkielistä vastinetta ei kuitenkaan ole muodostunut, käytämme opinnäytetyössämme käsitteitä green care, luontomenetelmät sekä luontoa ja ympäristöä hyödyntävät menetelmä. Soinin (2011, 330) mukaan green care on Suomessa tullut jo sen verran tutuksi, että uusilla käsitteillä puhuminen voisi aiheuttaa hämmennystä.

Nimenä green care näyttää vakiintuneen kesäkuussa 2010 perustetun Green Care Finland ry:n myötä. Green Care Finland ry:n ensisijaisena tarkoituksena ja tavoitteena on lisätä green care -toiminnan tunnettavuutta sekä edistää alaan liittyvää tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Suomalaisen ajattelutavan mukaan green care on luontoon ja ympäristöön tukeutuvaa toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Green Care Etelä-Savo ry b.)

Jos ympäristöpsykologialla on pitkä historia hyvinvoinnin lisääjänä, niin green care on yksi tulevaisuuden suuntauksista. Green care -toiminnan katsotaan syntyneen Yhdysvalloissa ympäristö- ja ekopsykologian jalanjäljissä. Green care on kehittynyt omana psykologista teoriaa ja käytäntöä yhdistävänä kokonaisuutena, jossa ihminen ja hänen hyvinvointinsa nähdään osana luontoa. (Green Care Finland b.)

Soinin mukaan green care -ajattelun juuret ovat Alankomaissa, jossa jo 1970-luvulla puhuttiin care farm -tiloista. Hollantilaiset tutkijat ja yrittäjät perustivat vuonna 2005 alan toimijoiden yhteisen eurooppalaisen verkoston, Community of Practice-Farming

for Health. Samoihin aikoihin aiheesta kiinnostuttiin myös EU-tasolla, jonka hoivissa käynnistyi Social farming -projekti. Luontoa hyödyntävää toimintaa on kutsuttu myös nimellä City farms. (Soini 2011, 321.)

Green care -käsitettä käytetään tällä hetkellä runsaasti erityisesti kansainvälisissä keskusteluissa, joissa pohditaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen tuottamisessa (Soini 2011, 320).

### **3.1 Luontomenetelmät ja niiden tarkoitus**

Ympäristöpsykologisen ajattelumaailman suosio on Suomessa selkeässä kasvussa ja green care -hankkeet tuovat tilanteeseen koko ajan uutta. Myös green care -käsitettä ja -sisältöä on Suomessa määritelty vuosien saatossa useilla tavoilla. Useimmiten käsite sisältää erilaisia interventioita eli menetelmiä, joihin liittyvät hoivamaatalous, eläinavusteinen terapia ja terapeutin puutarhan hoito. Green care pidetään tärkeänä aktiivista toimintaa, jonka tavoitteena parantaa ja edistää terveyttä sekä hyvinvointia. (Soini 2011, 321.)

Green care -ajattelun perustan muodostavat luontoavusteiset interventiot, joiden joukossa on ennestään tuttuja menetelmiä kuten ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, puutarhaterapia, terapeutin puutarhanhoito, ekoterapia ja tunnetaitokasvatus. Euroopassa menetelmät on otettu eri maissa vastaan eri tavoin, esimerkiksi Iso-Britannia on puutarhaterapian luvattu maa, kun taas hoivamaatalous on voimissaan Italiassa ja Hollannissa. (Soini 2011, 321.)

Green care -toimintaan katsotaan Suomessa kuuluvan kolme osa-aluetta. Ensimmäisessä suuntauksessa kuntouttava toiminta sijoittuu maatilalle ja toinen hyödyntää kotieläimiä. Kolmas alue on terapeutin toiminta, jossa hyödynnetään puutarhoja ja maisemaa. Luontoon liittyvää terapeutista toimintaa käytetään hoivakodeissa ja koulutuksessa. (Salonen 2010, 78 - 79.)

Suomessa Green caren luontoon perustuvassa toiminnassa avuksi on otettu Soinin (2011, 323) mukaan kasveja, luontokuvia, luontoääniä ja eläimiä. Kuvien ja äänien avulla pyritään saamaan asiakkaissa terapeutista, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita.

### 3.2 Green care tutkimuksen kohteena Etelä-Savossa

Green care on ollut ja on selvityksen kohteena myös Etelä-Savossa. Viime keväänä 2011 valmistuneen esiselvityshankkeen, ”Green care -palvelutoiminnan mahdollisuudet Etelä-Savossa” mukaan luonto- ja maaseutu ympäristö vaikuttaa rauhoittavasti, lisää henkistä ja fyysistä hyvinvointia, virkistää, vahvistaa ja voimaannuttaa. Green care -toimintaa kohtaan tunnetaan kiinnostusta maa- ja puutarhatilojen ja luontoyrittäjien lisäksi myös hyvinvointialojen yrityksissä. Toimintaa voidaan hyödyntää hoivan, hoidon, kuntoutuksen, terapian ja sosiaalityön palvelutoimintaa suunniteltaessa. (Green Care Finland Etelä-Savo ry c.)

Green care kattaa selvityksen mukaan monia menetelmiä, joita voidaan käyttää tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla (Green Care Etelä-Savo ry c.)

Selvityshankkeen myötä valmistui myös seikkaperäinen kuvaus tuloksista ja toimenpide-ohjelma ”Luonto hoivaa Etelä-Savossa -suuntaviivat 2011-2016”. Mikkelin ammattikorkeakoulun, Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin ja ProAgria Etelä-Savon toteuttaman ohjelman avulla etsitään jatkossa vastauksia luonnon ja hoivatyön yhdistämispönnisteluille Etelä-Savossa. (Green Care Etelä-Savo ry a.)

Kaiken kaikkiaan eteläsavolainen luontohoiva nähdään potentiaalisena mahdollisuutena vaikka toiminta on vielä alussa. Tähtäimessä kuitenkin on, että vuonna 2016 Etelä-Savossa on useita luontohoivan ja hyvinvoinnin palvelukonsepteja. Visioon pyritään pääsemään kehittämällä nousevan toimialan tutkimus- ja koulutustoimintaa. Green care -toiminnan mahdollisina asiakasryhminä nähdään muun muassa ikääntyvät ja muistisairaat. (Green Care Etelä-Savo ry a.)

Myös eteläsavolaisissa yrityksissä on jo herätty green caren tuomiin mahdollisuuksiin. Kesällä 2012 Mikkelin ammattikorkeakoulussa käynnistyi luontohoivan opintokokonaisuus (10 op) osana ESR-rahoitteista projektia, ”Luontohoiva-palvelukonseptien ja monitoimijaisen verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa”. Koulutuksessa on mukana eri alojen yrittäjiä ja edustajia on myös vanhusten palveluiden yksiköstä. (Green Care Finland a.)

### 3.3 Green care tutkimuksen kohteena Etelä-Karjalassa

Käytännön green care -toimintaa on kehitteillä myös Etelä-Karjalassa. Maakunnassa halutaan hyödyntää luontoa käytännössä hankkeessa ”Etelä-Karjala Luonnon eheyttävää voimaa halutaan jälleen hyödyntää”. Green care -konseptia tehtiin Kaakkois-Suomen yrittäjille tutuksi syksyn 2011 aikana. Lisäksi Kaakkois-Suomen Sosiaalialan osaamiskeskus Socom, ProAgria ja Työtehoseura kartoittivat alan koulutustarvetta Kymenlaaksossa ja Etelä-Karjalassa (Kokkonen 2011,5).

Koulutuksessa on tarkoitus perehdyttää yrittäjiä eko- ja ympäristöpsykologisiin menetelmiin. Myöhemmin on luvassa myös terapeutista puutarhakoulutusta. Pyrkimyksenä on innostaa mahdollisimman monia yrittäjiä green caren pariin ja samalla selvittää, minkälaisia verkostoja yritysten välillä tarvitaan (Kokkonen 2011, 5.)

Anne Kokkosen artikkelin mukaan green care -periaatteet sopivat monenlaisiin hoivapalveluihin. Kysymys on vanhasta ideasta, jota on hyödynnetty esimerkiksi sairaaloiden komeissa puistoissa. *Uusissa yksiköissä on menty väärään suuntaan, kun ei rakenneta puutarhoja ja kasvimaapalstoja*, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socomin projektikoordinaattori Tiina Strandelin toteaa.

Green care -ajattelu perustuu yksinkertaiseen oivallukseen ihmisestä luonnon osana. Hoivatyössä green carea voidaan hyödyntää useilla eri tavoilla. Käsitteen alle mahtuu monia menetelmiä, mutta kaikille on yhteistä ihmisen hyvinvointi ja elämänlaatu, jota voidaan edistää vastuullisesti ja ammattimaisesti luontoa kunnioittaen. (Kokkonen 2011, 5.)

## 4 VANHUSTYÖN NYKYTILA JA HAASTEET

Ikääntyvien hyvinvoinnista, vanhustyön laadusta ja laatusuosituksen toteutumisesta on julkisuudessa puhuttu viime vuosina runsaasti. Valtakunnallisten suositusten tavoitteena on luoda yhteiset suuntaviivat ja kehittämistyötä tehdään koko ajan. Sosiaalipoliittisesti hoiva on elämän perusasia, arkisuudessaan tärkeä ja ajankohtainen, jota ilman ei olisi hyvää yhteiskuntaa. (Räsänen 2011, 44.)

Nykytilanteessa onkin hyvä muistaa, että ikääntyminen ei ole sairaus vaan elämänvaihe, jonka loppupäässä voimat vähenevät ja riippuvaisuus muista ihmisistä kasvaa. Sopeutumisen ja luopumisen sijaan ikääntyvän elämä voi olla elettyjen tapahtumien läpikäyntiä ja hyväksymistä, jota voidaan helpottaa monin tavoin. (Noppiari & Koistinen 2005, 15.)

Jos asiakkaan elämänlaatua lisäävän hoivan tavoitteena on ylläpitää asiakkaan hyvinvointia, merkitsee hoiva Riitta Räsänen mukaan (2011, 46) ikääntyneiden arvostamista, ammattityötä ohjaavia gerontologisia ja eettisiä periaatteita. Räsänen painottaa, ettei silloin keskeistä ole aineellisten resurssien määrä vaan aineettomien resurssien kunto ja kaikkien resurssien kohdentaminen ikääntyneen ihmisen parhaaksi.

Räsänen (2011, 44) mieltääkin hoivan ajattelu- ja toimintamalliksi, jossa tavoitellaan yhteistyössä vanhan ihmisen toimintakyvylle, terveydelle ja hyvinvoinnille myönteisiä asioita. Kokonaisuuteen katsotaan kuuluvan myös ikääntyvän tilanteen ennallaan säilymisen ja arvokkaan vanhenemisen.

Myös parhaillaan valmisteilla olevaan ns. vanhuspalvelulakiin on nostettu esiin luontomenetelmien ja poikkihallinnollisen yhteistyön tärkeys. *Yhteistyön tavoitteena terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kuuluvat sellaiset toimet, joiden tavoitteena on muuttaa sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä olosuhteita terveyttä ja hyvinvointia edistäviksi.* (STM 2011.)

Tällä hetkellä näyttää kuitenkin siltä, että vanhuspalvelulain henkilöstömitoitukset on nostettu tärkeämpään asemaan kuin vanhustenhuollon sisällön parannushankkeet. Vanhukset ovat jäämässä lakitekstien ja desimaalien jalkoihin. (MTV3 uutiset, 2012.)

#### **4.1 Green care vanhustyön mahdollisuutena**

Huolimatta vanhuspalvelulain sisällöstä ikääntyvien hoivatyön kehittämistä pidetään tärkeänä. Erityisesti korostetaan luonnon merkitystä ja vaikutuksia ikääntyvien hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Uutta tilausta ja tarvetta luontomenetelmille ja green care -ajattelulle ovat antaneet kaupungistuminen, luonnosta ja maaseudusta vieraantuminen sekä sosiaalisten ongelmien lisääntyminen. Myös väestön nopea ikääntyminen, jatku-

va kunta- ja palvelurakenteen uudistaminen sekä asiakaslähtöisyyden korostaminen ovat luoneet haasteita uusille innovaatioille. (Soini 2011, 329.)

Katriina Soinin (2011, 320) mielestä onkin itsestään selvää, että green care on vastannut moniin olemassa oleviin yhteiskunnan muutostrendeihin ja on siksi noussut niin nopeasti median suosioon ja suuren yleisön tietoisuuteen.

Green caren omaksuminen tulee kuitenkin Soinin (2011, 330) mukaan lähivuosina vaatimaan innovaatioteoreettista näkökulmaa, ennen kuin green care ymmärretään osaksi uudistuvaa sosiaali- ja terveystalouden kokonaisuutta. Green care -ajattelua löytyy tällä hetkellä niin maaseutupoliittisesta kokonaisohjelmasta, Vanhus Kaste -hankkeesta kuin maakuntaohjelmista.

Green Care Finland ry:n toiminnan yhtenä ajatuksena on, etteivät laitoksissa asuvat ikäihmiset kaipaa seikkailuja luonnon parissa. Parhaimmat sovellusmahdollisuudet avautuvat psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien hoidossa, joissa tavoitellaan ihmisen omakohtaista voimaantumista ja kykyä hallita omaa olemistaan. (Green Care Finland ry a.)

Vaikka green care on Suomessa vielä suhteellisen nuori ilmiö, jotain aihealueen suosista kertonee, että luonnon vaikutuksesta on tehty jo useita tutkimuksia ja opinnäytteitä. Huhtikuussa 2011 Lapin yliopistossa julkaistu Armi Suopankin työ ”Green care sosiaalityön mahdollisuutena” antaa ymmärtää, että green care -toimintaa ja sosiaalityön ammatillisia lähtökohtia yhdistämällä voidaan löytää monia uusia mahdollisuuksia (2011). Suopankin mukaan sosiaalityössä voidaan soveltaa luontoavusteisia tapoja, joskin se riippuu hänen mukaansa siitä, millaisena toimintana sosiaalityö kulloinkin ymmärretään.

Samantyyppiseen lopputulokseen on päästy myös keväällä 2012 Seinäjoen ammatti- korkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa valmistuneessa Minna Tuomelan opinnäytetyössä, ”Elvyttävä elämyspuutarha, viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille”. Tuomela (2012, 1) käytti työssään asiakaslähtöistä kehittämistyötä, jonka tuloksena muodostui asukkaiden tarpeista ja toiveista kertova elvyttävä elämyspuutarhasuunnitelma Simurannan palvelukeskuksen piha-alueelle.

Tuomela korostaa työssään osallisuuden ja kokemuksellisuuden merkitystä puutarhan suunnittelussa. Ikäihmiset pitävät puutarhassa puuhastelusta, kasvien kasvattamisesta ja ylipäättään luonnon seuraamisesta, joten heille on annettava siihen mahdollisuus myös ikääntyessä. Toteutuessaan elvyttävä elämäspuutarha antaa mahdollisuuden ympäristön asukkaiden hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä kokemuksen omista kyvyistään (Tuomela 2012, 8). Yhdessä asukkaiden kanssa suunniteltu elvyttävä elämäspuutarha mahdollistaa Tuomelan (2012, 29) mukaan myös toimintakyvyltään heikentyvien iäkkäiden liikkumisen ulkona ja mahdollisuuden aistia luontoa kaikin tavoin.

Samaa aihetta on lähestynyt myös Tiina Ohralahti opinnäytetyössään ”Luonto elvyttää”. Tutkimuksen mukaan luontoympäristö auttaa vähentämään stressioireita ja varastoimaan psyykkisiä voimavaroja. Luontomenetelmät kohottavat myös mielialaa, tarjoavat positiivisia tunnekokemuksia sekä vähentävät käyttäytymishäiriöitä. (Ohralahti 2010, 2.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toukokuussa 2011 valmistunut ”Vihreä hoiva osana iäkkäiden asumispalveluita” etsi puolestaan vastauksia vihreän hoivan käyttöön. Tutkimus tapahtui Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen aloitteesta ja oli osa sosiaalipalveluiden muutoksen seuranta- ja arviointitutkimusta kunta- ja palvelurakennemuutoksessa vuosina 2008 - 2011. (Harjula & Yli-Eerola 2011,5)

Tutkimuksen mukaan vihreä hoiva -ajatus tunnetaan vielä huonosti Jyväskylän seudulla, eivätkä yksiköt tunnista käyttävänsä luontomenetelmiä (2011, 45). Harjulan ja Yli-Eerolan (2011, 44) mukaan tulevaisuudessa tulisi kuitenkin tehdä töitä, jotta luonto olisi jatkossa läsnä hoiva- ja kuntoutusmenetelmissä.

Eija Rappen puutarhatieteen väitöstutkimus ”Vuorovaikutus vihreyden kanssa” painottaa hyvinvoinnin ja luonnon välistä rikasta suhdetta. Huomion arvoista on, että Rappen tutkimus valmistui jo vuonna 2005. Tutkimuksen mukaan viherympäristön avulla voidaan vähentää terveydenhuoltojärjestelmään kohdistuvaa kuormitusta ja tuoda pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten elämään merkityksiä. (Tiedeutiset 2005.)

Uudenlaisten toimintatapojen esiin nostaminen ja niiden toteuttaminen ei ole kuitenkaan työpaikoilla itsestäänselvyys. Työntekijöiden ja myös asiakkaiden kannalta on

valitettavaa, että elämyksellisesti ja toiminnallisesti orientoitunut työntekijä ei saa välttämättä tukea ja ymmärrystä työyhteisössään. Työntekijän työmenetelmiä saateen pitää jopa omituisina. Uudenlainen työtapa voikin vaatia ”itsensä likoon laittamista” työyhteisössä ja omassa ryhmässä. (Noppari & Koistinen 2005, 176.)

Myös psykologi Kirsi Salonen kysyy, tarvitaanko terapeutiseen vaikutukseen tietoinen terapeutti (2010, 61) ja vastaa melko yksiselitteisesti, että ei. Salonen haluaa puhua terapeutisuuden rinnalla elvyttävyydestä, joka merkitsee ikääntyneelle asiakkaalle psyykkisen olotilan ja toimintakyvyn kohenemista, rauhoittumista ja hyvinvointia parantavaa olotilaa (2010,61).

## **5 LUONTOMENETELMÄT IKÄÄNTYVIEN HOIVATYÖSSÄ**

Ikääntyessä ihmisen viimeistä itsenäisyyttä ja identiteettiä ylläpitäviä kiinnekohtia ovat yleensä koti ja asuinympäristö. Hyvä suhde ympäristöön ja sen hallittavuus tukee hyvinvointia. Hyvä ympäristö on turvallinen, mutta antaa silti haasteita ja vaihtelevuutta erilaisten ihmisten toimintakyvylle ja heidän kaikille aisteilleen. (Tapaninen 2002,87.)

Ikääntyvän elämänlaatua ja hyvinvointia tutkittaessa näkökulmina käytetään sellaisia termejä kuin kognitiivinen, emotionaalinen, toiminnallinen, sosiaalinen, fyysinen ja hengellinen. Ympäristöpsykologisesti suuntautuneiden tutkimusten kautta kaiken ikäiset ihmiset etsivät elämänlaatua, terveyttä ja hyvinvointia sisätilojen laadukkaan sisustamisen ja luontoympäristöjen aktiivisen hyödyntämisen kautta. Näitä kutsutaan yhdessä elvyttäviksi ympäristöiksi. (Noppari & Koistinen 2005, 119.)

Eija Nopparin ja Paula Koistisen (2005, 120) mukaan myös Rachel ja Stephen Kaplan (1989) korostavat, että ikääntyvien ympäristösuhdetta pitäisi tarkastella neljän peruskokemuksen kautta. Näitä peruskokemuksia ovat etäisyys arkeen, lumoutuminen, ulottuvuus ja sopivuus itselle. Elvyttävät kokemukset voidaan toteuttaa muun muassa muistelun ja kaipauksen kautta (Noppari & Koistinen 2005, 120).



## 5.1 Luontomenetelmät laitoksissa

Suomalaiset ovat perinteisesti hakeneet rauhaa ja voimia luonnosta. Kalevi Korpela arvelee, että erilaisissa laitoksissa voidaan huonosti, koska on kulunut vasta vähän aikaa siitä, kun suomalaiset siirtyivät metsistä kyliin ja kaupunkiin. (Tapaninen 2002, 251.) Luonto on kokonaisuudessaan iäkkäille ihmisille tuttu ja läheinen eikä vanhusten lintulautojen kaipaus ei ole harvinaista (Heikkinen 2002, 225).

Yhteys luontoon onkin psykologi Kirsi Salosen mukaan ihmismielelle tasapainottava ja elvyttävä voimavara myös laitoksissa. Salonen on kehittänyt eko- ja ympäristöpsykologisia menetelmiä terapiassa, työnohjauksessa ja koulutuksessa. Eko- ja ympäristöpsykologiseen viitekehykseen liittyy ajatus, että ihminen on aina ympäristössään. Ympäristön ominaisuuksilla on Salosen mukaan välitön vaikutus ihmiseen, myös psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Salonen 2010, 12.)

Erilaiset luontoon perustuvat menetelmät on ikääntyvien hoivatyössä todettu erityisen käyttökelpoisiksi ja elvyttäviksi. Salosen (2010,61) mukaan elvyttävyys liittyy psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamiseen. Myös luonnon terapeuttisesta vaikutuksesta Salosella on selkeä näkemys.

Luontomenetelmillä tavoitellaan Salosen (2010,77) mukaan yleisesti rauhallisuutta, ajan kulun hidastumista, leppoistumista ja rentoutumista. Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan jossain muodossaan tietoisesti mukaan asiakkaiden kuntoutus- tai ohjausprosessiin (Salonen 2010, 76). Salonen (2010, 61) muistuttaakin, ettei terapeuttisella menetelmällä, ympäristöllä ja välineellä ole sinänsä merkitystä, jos psyykkinen olotila helpottuu luontointervention avulla.

Puutarhaa ja luontoa voidaan hyödyntää ikääntyvien laitoksissa monin tavoin, sillä ohjaajan mukanaan tuomat luontomateriaalit toimivat projektiivisesti. Ihmisten mieltä voidaan aktivoida tietyillä ärsykkeillä, joita voivat olla kasvit, luontokuvat tai linnunäänet (Salonen 2005, 95). Lisäksi Salonen siteeraa kirjassaan Michal Pollania ”Luonto ei ole vain siellä ulkona vaan myös täällä sisällä. Omena ja peruna, puutarha ja keittiö ovat luontoa, samoin kuin ihmisaivot, johon heijastuu tulppaanien kauneus.” (Salonen 2010, 21).

Myös yksittäiset kansalaiset ovat julkaisseet ikääntyvien hyvinvointia käsitteleviä kannanottoja ja kirjoja. Toimittaja Kaarina Jaakola (2006, 40) peräänkuuluttaa kirjassaan ”Vanhan paikka” inhimillisyyttä pääsääntöisesti hienoihin, steriileihin, epäko-dikkaisiin ja laitosmaisiin ikäihmisten asuinpaikkoihin.

Seuratessaan omien vanhempensa viimeisiä vuosia paikasta toiseen tyrkittyinä, Jaakola (2006, 11) havahtui ihmettelemään, missä ja mikä oikeastaan on vanhan ihmisen paikka. Pyytäessään muiden omaisten kokemuksia Jaakola oli hukkaa vastausten paljouteen, joissa kauhisteltiin nykyistä tilannetta.

Eniten omaiset olivat huolissaan vanhusten säilömisestä, sillä vanhuuden ei pitäisi johtaa ihmisarvon menetykseen. Erään tyttärentyttären kommentti Jaakolan kirjassa on suorastaan riipaiseva. *Miksi asukkaille ei näytetä vanhoja Suomifilmejä ja järjestetä kaikenlaista muuta tekemistä, josta vanhukset pitäisivät” Missä on musiikki? Missä tuoksukylvyt? Missä ovat kauniit värit? Kuvat? Asenteista kaikki on kiinni.*

## 5.2 Luonnon ja ympäristön vaikutuksia

Luontoon ja ympäristöön liittyvä muistelu voi Eija Rappen (2003, 125) mukaan parantaa dementoituneiden vanhusten hyvinvointia ja vähentää masentuneisuutta, sillä muistojen avulla voi kadotettu minuus tulla hetkeksi esiin. Varsinkin dementoituneen ihmisen kohdalla luontoon liittyvän toiminnan järjestämistä pidetään keskeisenä keinona omatoimisuuden ja toimintakyvyn tukemisessa.

Toiminnan avulla voidaan harjaannuttaa ja ylläpitää keskittymiskykyä, aisteja, muistia, kielellisiä kykyjä ja jopa sosiaalisia taitoja. Mielekäs toiminta tuo tuolloin päiviin sisältöä ja kohentaa mielialaa. (Voutilainen ym. 2002, 118.)

Muistojen lisäksi kasveihin voi liittyä lupaus tulevaisuudesta. Luonnon on todettu olevan ikäihmisen elämässä yksi tärkeimmistä toivon lähteistä. Luonto voi antaa toivoa symboloiden uudistumisesta ja elämän jatkumisesta. (Rappe 2003, 121.)

Useat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että jo pelkillä kuvilla voi vaikuttaa ihmismielen ja jopa tunteiden säätelyyn. Sisätiloissa olevat luontokuvat vaikuttavat myönteisesti ihmisen fysiologisiin toimintoihin alentamalla jännitystä, verenpainetta ja sydä-

men sykettä. Verrattuna abstraktiin kuvaan luontokuvan vaikutus onkin todettu voimakkaammaksi. (Salonen 2010, 27.)

Eikä kyse ole Salosen (2010, 28) mielestä vain yhden yksittäisen ihmisen positiivisesta muutoksesta. Tutkimusten mukaan ihminen on alttiimpi havaitsemaan toisen henkilön iloisen kasvonilmeen, jos hän on katsellut aiemmin luontokuvaa. Salosen (2010, 29) mukaan erityisen mielenkiintoista on, ettemme välttämättä ole edes itse tietoisia tästä automaattisesta arviointireaktiostamme. Salonen kannustaakin ripustamaan luontokuvia seinille, jotta myönteiset kasvonpiirteet alkaisivat tarttua ryhmässä. Näin myönteisyys jäisi vallitsevaksi tunneilmastoksi.

Myös Suomessa pisimpään luonnon, ympäristön sekä puutarhan yhteyttä hoitotyöhön tutkinut sosiaalipsykologi ja puutarhaterapeutti Kalervo Nikkilä on vakuuttunut aihealueen myönteisistä vaikutuksista. Nikkilän (2003, 27) mukaan puutarhaterapeuttisesta toiminnasta on apua etenkin dementoituneille ja vanhuksille. Kukan väri voi herättää väreillään masennuksen harmaudesta ja kaunis maisema vähentää ahdistusta.

Rappe (2003, 25) selittää luonnon ja kasvillisuuden elvyttäviä vaikutuksia pääasiassa kahden teorian avulla. Luonto elvyttää, koska se vähentää koettua stressiä sekä toiseksi, koska luonto edistää tarkkaavaisuuden palaamista Kummankin seurauksena ihmisen toimintakyky paranee. Kasvillisuusympäristöjen positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin perustuvat molempiin teorioihin. Elpyminen on siis fysiologinen sekä tiedon käsittelyyn liittyvä tapahtuma.

### **5.3 Aistit ja ympäristö**

Mitä pienemmäksi ikääntyvän elämänpiiri kapenee, sitä merkittävämmäksi nousee ympäristön elvyttävä merkitys. Viherympäristöllä on vaikutusta ikääntyvien hyvinvointiin myös turvallisten liikuntamahdollisuuksien ja monipuolisten aistielämyksien kautta. Toimintakyvylle on oleellista se, kuinka laaja ikääntyvän käyttämä ympäristö on. Kun toimintakyky heikkenee, niin lähiympäristö pienenee ja lopulta on vain näkyvä ikkunasta tai tietoisuus pihan olemassa olost. (Rappe 2003, 119.)

Elvyttävässä ympäristössä on Rappen (2003, 118) mukaan tärkeää kiinnittää huomiota sen käyttäjiin ja heidän tarpeisiinsa sekä tilan antamiin mahdollisuuksiin. Ikäänty-

sä aistitoiminnot heikkenevät ja hidastuvat. Rappe painottaa, että monipuolisen ja miellyttävän ympäristökokemuksen saavuttaminen vaatii vanhusten ikääntymismuutoksien huomiointia viheralueiden rakenteen ja sisällön suunnittelussa.

Rappe (2003, 118) korostaa, että aisteista tärkein on ympäristön suhteen näkö. Koska näkö yleensä heikkenee ikääntyessä, silloin olisi suositeltavaa käyttää istutuksia, joissa on kirkkaita, lämpimiä ja punakeltaisia värejä. Hyvä ja riittävä valaistus on tärkeää, jotta ikääntyvät näkevät kunnolla. Ikääntyessä myös syvyysnäkö heikkenee, mikä vaikeuttaa Rappen (2003, 118) mielestä tasoerojen havaitsemista. Erityisen tärkeää onkin kiinnittää huomiota kulkuväylien tasaisuuteen.

Vaikka suurin osa ympäristön tietoisuudesta tulee aivoihin näköaistin kautta, myös haju-, maku-, tunto- ja kuuloaisti välittävät tietoa ympäristön olemassa olost. Tilanne korostuu ikäihmisten kohdalla. Voidaan ajatella, että ympäristökokemus tulee voimakkaammin, mitä useimman aistin kautta ympäristö saavuttaa tietoisuuden. Tällöin yhden tai useamman aistin heikentynyt toiminta ei eristä yksilöä ympäristöstään. (Rappe 2003, 33.)

Ikääntyvä tiedostaa ympäristöään erityisesti myös tunto- tai hajuaistin avulla. Puutarhassa tai huoneessa leijuva kukkien tuoksu voi saada ihmisen tuntemaan itsensä hyväntuulisiksi. Toiset tuoksut voivat myös rentouttaa tai piristää. Koska tuoksut vaikuttavat samanaikaisesti ihmisen hermoihin ja aivoihin, niillä on Eeva Ruoffin (2003, 28) mukaan nopea ja vaikeasti analysoitava vaikutus ihmisen mieltymyksiin, fysiologiaan ja alitajuntaan.

Lisäksi tuoksuilla on erikoinen kyky tuoda mieleen kaukaisia tapahtumia, ihmisiä ja tunnelmia. Tuoksuja on verrattu jopa uniin, sillä ne voivat siirtää ihmisen aikaan ja paikkaan, jonka päivätajunta on kokonaan unohtanut. (Ruoff 2003, 30.)

## **6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia vanhustyön hoivahenkilökunnalla on luontomenetelmien hyödyntämisestä, millaisia menetelmiä käytetään

ja millä tavoin? Tavoitteena oli kartoittaa lisäksi palvelutalojen henkilökunnan asenteita ja ajatuksia luontomenetelmien käytöstä, esteistä, mahdollisuuksista sekä tulevaisuuden haasteista.

Tutkimuskohteena olivat ikäihmisten palvelutalot Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirien alueella. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä luontomenetelmien tunnettavuutta, tuoda niihin uutta sisältöä sekä kehittää uusia luontoa ja ympäristöä hyödyntäviä tapoja vanhusten hoivatyöhön.

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Päädyimme laadulliseen tutkimustapaan, koska määriä ja lukuja enemmän halusimme perehtyä itse ilmiöön. Laadullinen tutkimus on tyypillisimmillään kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Kokosimme aineiston todellisissa tilanteissa ja käyntisuunnitelmat muovautuivat tutkimuksen edetessä.

Kysely tehtiin ja toteutettiin laadullisen tutkimuksen perinteiden mukaisesti. Valitsimme laadullisen menetelmän, koska tavoitteena oli löytää ja havaita kerätystä aineistosta samankaltaisuuksia, eroavaisuuksia sekä yhteneviä käytäntöjä luontomenetelmien käyttöön liittyen.

Näimme myös palvelutalokäynneillä konkreettisia esimerkkejä luontomenetelmien käytöstä, kuten korkeita kukkakaukaloistutuksia, joita ikääntyvät voivat hoitaa vaikkapa pyörätuolista käsin. Sisätiloissa oli muun muassa vuodenaikojen mukaan vaihtuvia näyttelyitä, kukkakoristeita ikkunan välissä sekä käännettävä kesä-talvitaulu. Olimme osallistuvia ja kyseleviä tutkijoita.

### **7.1 Tutkimusprosessi**

Vaikka opinnäytetyömme käynnistyi yhteisestä kiinnostuksesta luontomenetelmiä kohtaan, lähdimme liikkeelle tyhjistä. Ensin keräsimme taustamateriaalia, keskustelimme palvelutaloissa asuvien ikäihmisten ja siellä työskentelevien kanssa. Kumpikin luki lisäksi teemaan liittyvää kirjallisuutta, tutkimuksia ja opinnäytetöitä sekä tutustui

internetin tarjontaan. Taustamateriaalia kertyi yhtä lailla ikäihmisten kanssa käydyissä laiturikeskusteluissa kuin Muistojen puutarha -tapahtumissa.

Koska varsinainen kysely suunnattiin henkilökunnalle, he olivat koko ajan pääkohteenä. Päädyimme haastattelemaan palvelutalojen työntekijöitä, koska he voivat toteuttaa luontomenetelmiä konkreettisesti ja ovat lähellä ikääntyvien elämää. Ikäihmisten kanssa käydyt keskustelut antoivatkin hyvää taustamateriaalia siihen, miten tärkeää luonto on ollut ja on vanhuksille. Ikäihmiset muistelivat syksyistä sadonkorjuuta tai sitä, minkälaisia kukkia kotipihalla aikoinaan kasvoi.

Henkilökuntaan katsottiin tässä tutkimuksessa kuuluvan kaikki hoivaa ja huoltoa antavat erilaiset ammattiryhmät valituilla työpaikoilla. Ennen kuin ensimmäinenkään kysely ja vierailukäynti oli tehty, aikaa kului reilu vuosi teorian kokoamisessa, tutkimuskysymysten ja tavoitteiden selkiyttämisessä.

Useiden eri opinnäytetyösuunnitelmien, palaverien ja kyselyversioiden jälkeen saimme hyväksynnän ja tutkimusluvan kyselyn tekemiseen huhtikuussa 2012. Otimme yhteyttä tutkimuskohteisiimme ensin sähköpostitse. Aiheesta kiinnostuneet palvelukodit ottivat meihin yhteyttä takaisin puhelimitse ja sähköpostitse, jolloin sovimme vierailuajan ja kerroimme hieman aiheestamme ja tutkimuksemme tarkoituksesta.

Tutkimuskohteiden löytyminen oli loppujen lopuksi helppoa vaikka kaksi etukäteen suunniteltua kohdetta jäikin pois. Toinen palvelutaloista oli jo mukana useassa hankkeessa ja toisen kanssa emme löytäneet yhteistä tapaamisaikaa. Toinen poisjääneistä kohteista oli kunnallinen yksikkö.

Tutkimuskohteiksi valikoitui viisi palvelukotia Etelä-Savossa ja Etelä-Karjalassa. Näistä kunnallisia oli yksi ja yksityisiä neljä. Valitsemamme hoivayksiköt edustivat ikääntyvien hoivatyön kenttää. Kaikkia tutkimuskohteitamme yhdisti toimintakyvyiltään erilaisten ikäihmisten hoivatyö.

## **7.2 Aineiston keruu**

Tutkimusaineisto kerättiin pääosin kyselylomakkeella ja palvelutalokäynneillä tehdyillä havainnoilla. Teimme etukäteen käyntisuunnitelman (liite 1.) palvelutaloihin ja vierailut toteutettiin sen mukaisesti. Kunkin käynnin jälkeen pidimme pienimuotoisen

palaverin. Mietimme, miten vierailu oli sujunut ja mitä voisimme muuttaa ennen seuraavaa kohdetta.

Kyselylomakkeen suunnittelua helpotti se, että olimme jo perehtyneet aiemmin luontoon ja ympäristöön liittyviin työtapoihin. Toinen meistä työskentelee ikääntyvien kanssa ja on käyttänyt luontomenetelmiä työssään ja huomannut, että luontomenetelmät kiinnostavat ikäihmisiä. Näin olemme saaneet kerättyä ikääntyvien mieltymyksiä ja luontoaiheisiin liittyvää materiaalia. Taustamateriaalista olemme saaneet tietoa kysymysten laadintaan, muotoon ja laajuuteen.

Käytössä oli strukturoitu kyselylomake eli kysymykset oli etukäteen tarkasti mietitty ja rajattu tiettyihin teemoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74.) Uskoimme, että kyselyn teemoitus helpottaa tutkimuksen analysointia. Toivoimme, että kyselyn avulla saamme selvitettyä kehittämisalueet, toiminnan esteet ja mahdollistajat. Samalla pyrittiin selvittämään myös se, miten vanhusten palvelutalojen henkilöstön tapoja luontoavusteisten menetelmien käytössä voidaan kehittää.

Kyselylomaketta testattiin toisen opinnäytetyöntekijän työpaikalla ja se osoittautui hyväksi aineistonkeruumenetelmäksi kartoittaa luontomenetelmien käyttöä hoivatyössä. Seitsemästä testikyselystä saimme neljä takaisin. Testaus osoitti, että aihe herättää mielenkiintoa, sillä saimme kysymyksiin runsaasti monipuolisia vastauksia. Myös kyselylomakkeeseen (liite 2.) etukäteen tehty jaottelu (nykytilanne, kokemukset ja vaikutukset, esteet ja mahdollistajat sekä tulevaisuus) osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Kunkin alaotsikon alla oli keskimäärin kaksi kysymystä.

Päädymme paikan päällä täytettäviin kyselyihin, koska monissa laitoksissa vierastetaan edelleen sähköpostikyselyitä. Pääsääntöisesti käyntien ohjelmassa oli ensin pientä tutustumista ja kiertelyä, lyhyt esittely aiheesta paikalla olleelle henkilökunnalle ja lopuksi kyselyiden täyttöä.

Kyselyyn vastasivat yleensä sillä hetkellä paikalla olleet työntekijät riippumatta ammatista ja työtehtävistä. Kukin täytti kyselyn itsekseen omassa rauhassa. Kysely herätti joitakin kysymyksiä, mutta kokonaisuutena keskustelua käytiin kyselyn täytön yhteydessä yllättävän vähän (silloin kun olimme paikalla). Kahdessa kohteessa henkilökunta täytti kyselyitä meidän keskustellessa johtajan kanssa muualla, kahdessa koh-

teessa meidän läsnä ollessa. Tavoitteena oli kerätä kyselyt palvelutaloon tehdyn vierailun yhteydessä ja näin tapahtuikin yhtä kohdetta lukuun ottamatta. Myös siellä kävimme paikan päällä, mutta täytetyt lomakkeet haettiin reilun viikon kuluttua pois.

Kyselyn lisäksi hankimme tutkimustietoa havainnoimalla ja keskustelemalla käyntien aikana henkilökunnan kanssa. Varasimme käynteihin runsaasti aikaa. Meille kerrottiin hyvinkin seikkaperäisesti palvelutalojen toiminnasta ja niiden arjesta. Teemaan liittyen meille esiteltiin muun muassa suunnitteilla olevia pihasuunnitelmia.

Tutkimusaineisto kerättiin pääasiassa kyselylomakkeen avulla, mutta myös vierailujen yhteydessä tekemillämme havainnoinnilla ja keskusteluilla. Olimme laittaneet tavoitteeksi saada ainakin 20 kyselylomaketta mutta saimme 32 täytettyä lomaketta. Aluksi vastauksien suuri määrä arvelutti, mutta selkeän luokittelun avulla määrästä ei tullut kuitenkaan ongelmaa.

### **7.3 Aineiston analyysi**

Kun kaikki kohteet oli käyty lävitse, kummallakin oli käytössä kyselyjen vastaukset. Käytimme aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Sisällön analyysilla tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä niin, että tutkimusta voidaan lyhyesti ja yleis­­täv­ä­sti kuvailla. Sisällönanalyysissa on olennaista se, että tutkimusaineistosta erotetaan samat ja eroavat mielipiteet. (Janhonen 2001, 23.)

Sisällönanalyysissa on paljon enemmän kuin pelkkä tekniikka, jolla tuotetaan yksinkertaista kuvausta aineistosta. Siinä on kysymyksessä aineistossa ilmenevät merkitykset, tarkoitukset ja aikomukset, seuraukset sekä yhteydet. (Janhonen 2001, 23.)

Luimme ja pohdimme tutkimusaineistoa ensin yksin miettien ja analyysimallia hyödyntäen. Prosessi tapahtui aineistoa pelkistämällä, ryhmittelemällä ja teoreettisia käsitteitä luomalla. Kumpikin teki omat alustavat ryhmittelyt ja muodosti kokonaisuuksia, joita kävimme yhdessä lävitse. Laadullisen analyysimallin hyödyntäminen helpotti kyselyiden vastausten hahmottamista ja tulkitsemista.

Konkreettisesti kävimme läpi aineiston kysymys kysymykseltä ja luokittelimme saadun aineiston. Kustakin aihealueesta kävimme vilkasta keskustelua, jonka jälkeen



vasta sovimme aihealueiden lopullisista ryhmittelyistä ja tuloksista. Yhteisten lopputulosten jälkeen sovimme vasta siitä, mitä aihealuetta kukin kirjoittaa.

Kirjoittamisella ja uudelleen kirjoittamisella sekä kokeilemisella haetaan tutkimukselle vakuuttavuutta. Kirjoittamista pidetäänkin keskeisenä osana laadullista tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Tulosten ja pohdintojen kirjoittamisen jälkeen vaihdoimme tekstejä, kommentoimme niitä ja taas pysähdyimme keskustelemaan.

Puhelin- ja sähköpostikeskustelujen lisäksi pidimme kesän aikana kaksi pidempää palaveria. Ne helpottivat lisää kokonaisuuden ymmärtämistä ja antoivat tukea pohdintojen ja johtopäätösten tekoon.

#### **7.4 Eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksessamme noudatimme eettisiä periaatteita, joita ovat tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Olimme aiheesta aidosti kiinnostuneita ja halusimme hankkia uutta tietoa luontomenetelmien käytöstä ikääntyvien hoivatyössä. Tutkimuksessamme noudatimme rehellisyyttä ja tunnollisuutta tutkimusaineiston hankinnassa ja analysoinnissa. Kyselyihin vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Luotettavuus perustuu laadullisessa tutkimuksessa totuuteen ja objektiiviseen tietoon. Näkemys totuudenluonteesta vaikuttaa siihen, miten tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin suhtaudutaan (Tuomi 2009, 134).

Tutkimuksen aihe oli meille hyvin läheinen, joten lähestyimme tutkimuskohteitamme tuomatta omia mielipiteitämme liikaa esille, ettemme johdattelisi vastaajia vastaamaan tietyllä tavalla. Uskomme kuitenkin, että oma innostuksemme loi luottamuksellisen ilmapiirin kyselyn onnistumiselle. Henkilökunta näytti pitävän myös tärkeänä, että olimme tulleet ajan kanssa paikan päälle. Käyntien aikana syntyikin monia hyviä keskusteluja.

Tutkimus arvioitiin kokonaisuutena, eivätkä tutkimuskohteemme saaneet tietoja muista kohteistamme. Kävimme kaikki vastaukset läpi ryhmittelemällä ja kokosimme ti-

viin yhteenvedon tuloksista. Kyselyt säilytettiin asianmukaisesti yksityisyyttä kunnioittaen ja tuhottiin työn valmistuttua.

## **8 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että luontoa ja ympäristöä hyödyntäviä menetelmiä käytetään tällä hetkellä melko runsaasti ikääntyvien hoivatyössä. Käytössä on monia erilaisia menetelmiä ja työntekijöiden mielestä niistä saadut tulokset ovat myönteisiä.

Tutkimuksessa oli mukana viisi palvelukotia, joista neljä oli yksityisiä ja yksi kunnallinen. Tutkimustulokset saatiin kyselylomakkeilla, jotka toimitimme palvelutaloihin käyntimme yhteydessä. Kyselyn lisäksi teimme käyntien aikana havaintoja talon arjesta ja työtavoista. Kiertelimme, katselimme, keskustelimme ja teimme muistiinpanoja.

### **8.1 Vastaajien taustatiedot**

Taustatiedoissa kysyimme sukupuolta, ikää, työhistoriaa hoivatyössä ja nykyisessä työssä sekä pohjakoulutusta. Kyselyihin vastasi yhteensä 32 työntekijää, joista miehiä oli neljä. Vastaajista suurin osa oli 40-55 ja 25-40 -vuoden ikäisiä.

Työhistoria hoivatyössä ja nykyisessä työssä oli suurimmalla osalla alle viisi vuotta. Toiseksi eniten oli 5-10 vuotta alalla olleita. Lähihoitajien osuus vastaajista oli suurin. Sairaanhoitajia oli muutama, alalle opiskelevia lähihoitajia kaksi sekä kolme sairaanhoitaja-opiskelijaa. Muun pohjakoulutuksen saaneita oli fysioterapeutti, mielisairaanhoitaja, lääkintävahtimestari/sairaankuljettaja, toimitilahuoltaja, perushoitaja, apuhoitaja ja kokki/emäntä.

### **8.2 Nykytilanne luonnon ja ympäristön hyödyntämisessä**

Tutkimus osoitti, että luontoa pysytään hyödyntämään vastausten perusteella tällä hetkellä runsaasti ja hyvin monin eri tavoin ikääntyvien hoivatyössä. Yleisimmin luonto liittyi ulkoiluun ja pihapiirissä oleskeluun. Yli puolet vastaajista ilmoitti pienten kävelylenkkien kuuluvan talon jokaviikkoiisiin rutiineihin. Aukkaiden kunnosta riippuen

ulkoilu ja ulkona puuhasteltu saattoi olla hyvinkin fyysistä, omien istutusten tai talon kukkien hoitamista ja luonnon seuraamista. Lähes kaikista tutkimukseen osallistuneista paikoista löytyi suojaisa ja turvallinen pihapiiri, jossa ikääntyneet saivat istuskella rauhassa, katsella kukkia ja pensaita tai kuunnella linnun laulua.

Toinen selkeä luontoon liittyvä hyödyntämisalue oli luonnonmateriaalien tuominen sisälle ja niiden monipuolinen käyttö. Luontomateriaalia hyödynnetään tavallisemmin koristeena ruokasalissa ja yleisissä tiloissa sekä viriketoiminnassa. Usein siihen liittyi katselua, koskettelua ja tuoksuttelua. Materiaaleina olivat kukat, oksat, lehdet, kävyt ja kivet.

Kolmas hyödyntämisalue liittyy päivittäiseen ikkunasta näkyvän maiseman ja kelin kommentoimiseen sekä vuodenaikojen seuraamiseen. Esimerkiksi vesisade, pihalle eksynyt rusakko tai lintujen pesintä antoi monipuolisia keskustelunaiheita ja herätti muistoja. Myös pihalla sijaitseva ja ikkunasta näkyvä omenapuu tai marjapensas on henkilökunnan mielestä helppo tapa saada keskustelua ikäihmisten kanssa aikaiseksi.

Neljänneksi eniten luontoa hyödynnettiin luontoaiheisen ”ei elävän materiaalin” avulla. Näitä olivat mm. valokuvat, television luonto-ohjelmat, pehmoeläimet ja tekokuukat. Yhdessä kohteessa kuiva- ja muovikukat oli sijoitettu ikkunan väliin.

Lisäksi luontoa hyödynnettiin yksittäisissä kohteissa monin tavoin. Näitä olivat kaverikoirat ja -kissat, luonnonmukaisten hoitoaineiden käyttö, lintukirjat, luomuruoka ja sisustuselementit. Eräässä kohteessa meille esiteltiin muun muassa vuodenaikojen mukaan käännettävää kesä-talvitaulua.

Vaikka luontoa hyödynnettiin ikääntyvien hoivatyössä melko runsaasti, tilanne vaihteli taloissa jonkin verran. Luontoa työssään vähän hyödyntävät työntekijät nostivat tällä hetkellä ongelmaksi ajan puutteen, kiireen sekä asiakkaiden ”huonokuntoisuuden”. Esille nousivat myös asenteet sekä hoitajien ja asiakkaiden mielenkiinnottomuus aihealuetta kohtaan.

### 8.3 Kokemuksia ja vaikutuksia

Luonnon ja ympäristön hyödyntämiseen liittyvät keinot ja menetelmät ovat tällä hetkellä hyvin käytössä. Lähes kaikkia keinoja käytetään, mitä vain on mahdollista. Vastauksissa korostui kuitenkin asiakkaitten ulkoiluttaminen ja kahvihetket ulkona. Pihalta poimitut kukat olivat palvelukodeissa yleisesti arkipäivää, samoin kuin luonnosta kerätyt marjat, hedelmät ja vihannekset. Aihealueita olivat myös kertomukset ja muistelu, esimerkiksi vuodenajoista puhuminen koettiin helpoksi ja luonnolliseksi puheenaiheeksi.

Hoitajien tekemät havainnot ja vaikutukset asiakkaissa olivat hyvin samankaltaisia kaikissa tutkimuskohteissamme. Asiakkaitten mieli piristyy ja harhaisuus vähenee ainakin hetkellisesti. Asiakkaissa on myös niitä, jotka eivät pidä ulkoilusta. Silloin asiakkaiden motivointi henkilökunnan taholta näyttää olevan tarpeen. Vaikka ulos lähteminen voi olla vanhuksille vaikeaa, niin ulkoilun jälkeen he ovat kokeneet sen piristäväksi ja miellyttäväksi kokemukseksi.

Tuloksissa nousi selkeästi esille, miten tärkeä luonto on useimmille ikäihmisille ja se, että luonnosta ja ympäristöstä puhuminen on luontevaa ja tuo muistoja mieleen. Henkilökunnan mukaan ikäihmiset hoitavat muovikukkia kuin oikeita ja saavat siitä iloa itselleen.

Luontoaiheiden käytön uskottiin helpottavan kommunikointia asiakkaitten kanssa ja samalla helpottavan jopa dementoituneen hoitoa. Monet asiakkaista puuhastelevat mielellään ulkona ja luonnossa, jos heitä siellä avustetaan.

Myös hoitajien omat kokemukset luontoon ja ympäristöön liittyvien aihealueiden käytössä ovat myönteisiä. Luonnon ja ympäristön yhdistäminen hoivatyöhön koettiin hyväksi. Henkilökunta uskoo luonnon ja ympäristön käytön antavan myös uutta intoa ja mielekkyyttä työhön. Luonnon positiivinen vaikutus oli myös monelle piristys työpäivään.

Yleisesti henkilökunta suhtautui luonnon ja ympäristön vaikutuksiin myönteisesti ja pyrki hyödyntämään aihealuetta asiakkaan jaksamisen ja kunnon mukaan. Toki vain silloin, kun siihen on ajan puitteissa mahdollisuus.

## 8.4 Esteet ja mahdollisuudet

Luontomenetelmien käytön lisäämisen suurimmaksi esteeksi puolet vastaajista nosti jatkossakin asukkaiden vaihtelevan kunnon. Erityisesti mainittiin liikuntarajoitteet, muistisairaudet ja vuodepotilaat. Toisena suurena esteenä nähtiin työntekijöiden riittämättömyys, kiire ja yleensä ajan puute. Kun perustehtävät vievät kaiken ajan, henkilöresurssit eivät yksinkertaisesti riitä luontomenetelmien hyödyntämiseen.

Kolmanneksi aihealueeksi nousivat selkeästi henkilökunnan asenteet. Kun yhdeltä puuttui mielenkiintoa ja toiselta rohkeutta, niin seuraava kaipasi koulutusta ja henkilökunnan sitouttamista luontomenetelmien käyttöön. Muiksi luontomenetelmien käytön lisäämisen esteiksi mainittiin lainsäädäntö, raha, sää ja vuodenajat. Myös jatkuvat organisaatiomuutokset nousivat isoon rooliin, kun työntekijöillä menee paljon aikaa hallinnollisille tehtäville.

Esteitä enemmän palvelutaloissa nähtiin kuitenkin mahdollisuuksia luontoon ja ympäristön käyttöön liittyvissä aihealueissa. Mahdollisuudet nähdään suorastaan rajattomina, joissa vain mielikuvitus on rajana (19 kommenttia!). Vastauksissa korostettiin, kuinka pienistä asioista voi syntyä suuria elämyksiä niin asiakkaille kuin henkilökunnallekin.

Luontomenetelmien hyödyntäminen on henkilökunnan mielestä helppo, yksinkertainen ja hyvä terapiamuoto, jonka avulla voi muistella menneitä ja tuoda elämyksiä ikääntyvien elämään. Hyvänä esimerkkinä meille kerrottiin palvelutalon puhumattomasta asukkaasta, joka ulkoilulenkillä ollessaan sanoi yhtäkkiä ”käki kukkuu” kuullessaan käen kukunnaa.

Helppoudestaan huolimatta henkilökunta kokee luontomenetelmien hyödyntämisen ja siinä onnistumisen haasteena. Luontomenetelmien käytössä pidettiin erityisen tärkeänä asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämistä ja lisääntymistä. Muutokset näkyvät ikäihmisillä psyykkisessä ja fyysisessä voinnissa. Asiakkaat ovat rauhallisempia ja iloisempia. Myös ajan ja paikan ymmärrys paranee.

Luonnon avulla voidaan henkilökunnan mielestä torjua jopa masennuksen, hyödyttömyyden ja yksinäisyyden tunteita. Luontomenetelmien avulla voidaan tehdä kuntout-

tavaa hoiva- ja hoitotyötä ja sillä keinoin pitää yllä asiakkaiden fyysistä kuntoa tai parantaa sitä.

Käyntien aikana käydyissä keskusteluissa henkilökunta korosti erityisesti hoivan ja inhimillisyyden merkitystä ikäihmisten asuttamissa palvelutaloissa. ”Miten estetään laitostuminen ja miten vältetään laitosmaisuuksia”, siinä kaksi asiaa, jotka nousivat esiin kahdessa kohteessa toisistaan tietämättä. Luontomenetelmät voisi olla yksi tulevaisuuden keino laitostumisen estämiseksi.

### **8.5 Luontomenetelmien käyttö jatkossa**

Kysymykseemme, onko työyksikössäsi suunnitteilla lisätä luontoon ja ympäristöön liittyviä keinoja tai menetelmiä, valtaosa vastasi kyllä. Työpaikoilla koettiin, että työyksiköissä on green care -ajattelua ja sitä on myös tulevaisuudessa tarkoitus lisätä.

Muutamassa kohteessa oli suuria suunnitelmia luonnon ja ympäristön hyödyntämiseen hoivayksiköissä. Tällä hetkellä tosin näyttää siltä, taloudellinen tilanne voi hidastaa niiden toteutumista. Taloudellisen tilanteen uskottiin heijastuvan myös mahdollisen luontoaiheisen koulutuksen saamiseen.

Vastaajien mielestä henkilökunnan määrä ei nykyisellään riitä yhä vaativamman hoivatyön lisäksi toteuttamaan tarpeeksi luonnon ja ympäristön hyödyntämistä arjessa. Ihanteellinen tilanne olisi, että luonnon ja ympäristön hyödyntäminen olisi yksi työmenetelmä, joka voitaisiin sisäistää hoivatyöhön.

Vastaajissa oli muutamia henkilöitä, joilla ei ollut tietoa luonnon ja ympäristön käytöstä tulevaisuudessa työpaikallaan. Yhdessä työyksikössä arveltiin, ettei siellä ollut aikomuksia lisätä luontoaiheiden käyttöä jatkossa.

Hoitajien omia luontoon ja ympäristöön liittyviä mielenkiinnon kohteita oli enemmistöllä ulkoilu, retkeily ja vesillä liikkuminen. Toisella sijalla oli puutarhassa puuhastelu ja hyötykasvien viljely. Vastauksissa tuli esille myös se, että myös monet muut luontoon liittyvät aihealueet olivat heillä lähellä sydäntä. Aihealueita olivat valokuvaus, lintujen bongaaminen ja ruokinta sekä luomutuotteet. Hoitajista löytyi myös henkilöi-

tä, joilla ei ollut kiinnostusta aihealueeseen. He kuitenkin uskoivat, että voisivat innostua aiheesta.

## 9 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTAA

Tutkimuksemme selvitti luontoon ja ympäristöön liittyvien luontomenetelmien tämänhetkistä hyödyntämistä ikäihmisen hoivatyössä. Alkuvaiheessa tietoa luonnon ja ympäristön liittyvistä luontomenetelmistä vaikutti olevan vähän saatavilla, mutta hyvin äkkiä huomasimme, että tietoa olikin runsaasti tarjolla. Jossakin vaiheessa vaikutti siltä, että katselemme kaikkea ikäihmisiin liittyvää ”luontolasien” läpi. Luontoa ja ympäristöä hyödyntävillä menetelmillä on monia myönteisiä vaikutuksia ikääntyvien elämään ja aiheesta on myös valmistunut useita opinnäytetöitä.

Samantyyppisiin tuloksiin opinnäytetyömme kanssa on päädytty mm. kahdessa aiemmin ilmestyneessä tutkimuksessa, jotka ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulun ”Vihreä hoiva osana iäkkäiden asumispalveluja” vuodelta 2011 ja Tampereen ammattikorkeakoulun ”Luonto elvyttää” vuodelta 2010. Näissä tutkimuksissa pääpaino oli ikääntyvien kokemuksissa, mutta me halusimme selvittää tarkemmin, miten henkilökunta kokee luontomenetelmien käytön ja hyödyntämisen. Tähän saimme myös vastauksia.

Aivan vastaavaa tutkimusta oman opinnäytetyömme kanssa emme edes löytäneet. Lähinnä on mielestämme Minna-Helena Malinin Helsingin yliopistossa tekemä maisterintutkielma ”Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisöissä” vuodelta 2010. Myös Malinin työ osoittaa ulkoilun hyvää tekevän vaikutuksen ikäihmisille ja erityisesti hoitajien merkittävän roolin uloslähtemisessä. Malinin työ keskittyy kuitenkin pääasiassa ulkoiluun ja sen tuomaan virkeyteen, hyvään oloon ja hyväntuulisuuteen ikäihmisille. (Malin 2011, 55.)

Kun ikäihminen ei itse enää se pysty vaikuttamaan tekemisiinsä ja elämäänsä, hänen hyvinvointinsa jää palvelutaloissa luonnollisesti henkilökunnan harteille. Myös Minna Tuomela korostaa opinnäytetyössään ”Elvyttävä elämyspuutarha” (2012, 8) osallisuuden ja kokemuksellisuuden merkitystä luonnon ja ympäristön hyödyntämisessä.

Toisella meistä on kokemusta vanhusten hoivatyöstä, jolla oli luonnollisesti vaikutusta tulosten pohdintaan. Hoivatyön taustan myötä on konkreettista tietoa siitä, miten päivät kuluvat ikäihmisten parissa ja miten tärkeää on, että ikäihmiset voivat kokea osallisuutta arjessa. Välillä hyvin hektinen päivä ei välttämättä anna mihinkään ylimääräiseen toimintaan aikaa. Mutta päivät vaihtelevat suuresti ja myös ikäihmisten toimintakyky. Välillä on hyvinkin aikaa piipahtaa ikäihmisen kanssa pihalla ja kitkeä kukkapenkkiä. Keväisin siemenistä kasvatetut taimet ovat olleet hyviä kokemuksia ja muistoja tuovia hetkiä ikäihmisten parissa. Kiire on suhteellinen käsite ja mielestämme liian usein mennään ”ikään kuin” sen taakse. Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen voi olla hyvinkin pienimuotoinen tuokio, juuri siihen hetkeen sopiva.

Mikä olisi sitten oikea ja luonteva tapa tuoda luontoelämyksiä ja hyvinvointia asumisyksikköön sidotun ikääntyvän lähelle, kun toiminnallinen kasvien hoito eikä ulkoilu enää onnistu. Vaihtoehtoja pitäisi miettiä, koska terapeutit tavoitteet ikäihmisten kohdalla saavutetaan pääosin viherympäristön passiivisen kokemisen kautta. (Rappe 2003, 122.)

Vaikka vain toisella meistä on hoitotyön taustaa, pystyimme helposti vaihtamaan aiheesta ajatuksia. Ehkä toisen ”asiantuntemattomuus” nosti esiin kysymyksiä, jotka olivat jääneet aiheen tuttuuden vuoksi huomaamatta.

Mielestämme saimme kyselyillä runsaasti vastausmateriaalia, josta jouduimme jättämään pois mielenkiintoista aineistoa. Sisällönanalyysia hyödyntäen saimme mielestämme runsaasti uutta tietoa palvelutalojen nykytilanteesta että tulevaisuuden suunnitelmista. Olimme myös erittäin yllättyneitä palvelutalojen suuresta innostuksesta opinnäytetyötämme kohtaan.

Meistä yllättävää oli luontoon liittyvien työtapojen runsaus palvelutaloissa. Tavalliset kävelylenkit, luonnonmateriaalin sisälle tuominen ja aiheeseen liittyvät keskustelut kuuluvat kaikkien palvelutalojen toimintaan tavalla tai toisella. Ilahduttavaa on, että muutamissa paikoissa on luonnon ja ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin kiinnitetty huomiota myös ruuanvalmistuksessa, asukkaiden hoitotuotteissa sekä terveydenhoidossa.



Ilmassa on selkeästi muutoshalukkuutta uudenlaisten luontoon liittyvien työtapojen käyttöön, mutta henkilökunta toivoo selkeitä panostuksia esimerkiksi ”työaikaan”. Myös työnjohdon sitoutumisella vaikuttaa olevan suuri merkitys. Innostunut ja innovatiivinen johtaja ja työnjohto innostaa myös henkilökuntaa. Myönteisen asenneilmas-  
ton merkitys kävi ilmi myös palvelutalokäyntien aikana vaikka sitä ei suuremmin ky-  
selyn vastauksissa korostettu.

Tutkimuksen perusteella henkilökunnan suhtautuminen uusiin työtapoihin ei näyttäisi olevan kiinni työtehtävästä eikä ammattiryhmästä. Toisaalta yllättävää oli, ettei vastaajien joukossa ollut yhtään sosionomia tai sosionomiopiskelijää. Etelä-Suomessahan sosionomeja työskentelee jo jonkin verran myös ikääntyvien palvelutaloissa.

### **9.1 Luonto ja ympäristö yhteisen hyvinvoinnin lähteenä**

Tutkimuskohteissamme kerrottiin, että ulkoiluun panostettiin hyvin, vaikka esteeksi muodostuikin välillä asiakkaitten vaihteleva kunto. Kahvihetket ulkona olivat useimmissa kohteissa arkeen kuuluvia tuokioita. Näin ollen olisikin tärkeää kiinnittää huomiota pihan esteettisyyteen jo suunnitteluvaiheessa, jolloin apuvälineitä käyttävien asiakkaitten kohdalla ulkoilua voisi helpommin toteuttaa. Tutkimuskohteissamme näihin asioihin oli kiinnitetty hyvin huomiota.

Pihalta poimitut kukat ja kasvikset tuovat luontoa sisätiloihin, jolloin myös ne asiakkaat, jotka eivät ulos pääse tai ei halua lähteä, saavat nauttia luonnonantimista myös sisällä. Tätä tapaa voi toteuttaa helposti työpaikoilla, jolloin sen voisi sisällyttää vaikkapa päivärytmiin.

Eräässä kohteessa tuli esille hyvin vuodenaikojen hyödyntäminen. Palveluyksikön näyttely rakennettiin vuodenaikateeman ympärille. Lisäksi olemassa on lukuisia pieniä keinoja ja menetelmiä kuten kasvien tunnistamista. Yhdessä tutkimuskohteessamme sitä olikin toteutettu ja saatu näin mukava ”ohjelmanumero” päivään.

Tutkimuskohteissamme tuli hienosti esille luontomenetelmien käyttämisen vaikutuksista asiakkaisiin. Asiakkaitten mieli piristyy ja heidän hoitonsakin helpottuu. Tämä voisi olla alku uudennlaiselle hoivatyölle ja hoivatyön ajattelulle.

Lähes jokainen tämän päivän vanhuksista on elänyt elämänsä lähellä luontoa, joten ei ole kohtuutonta toteuttaa aihealuetta silloinkin kun omat voimat eivät enää siihen riitä. Olemme myös itse kokeneet ja nähneet laitoksissa ja palvelutaloissa käytettyjen luontomenetelmien positiivisen vaikutuksen.

Tutkimuksessa luontomenetelmien käytön suurimmaksi esteeksi nousi asiakkaiden huonokuntoisuus. Tämä tieto toi mielestämme uutta ja tärkeää tietoa hoivatyön kehittämiseen. Palvelutalojen asiakkaiden palvelutarpeen kasvusta ja ikäihmisten heikenevästä kunnosta on julkisuudessa puhuttu paljonkin, mutta ei siitä, miten se vaikuttaa hoito- ja hoivatyöhön.

Asiakkaiden huonokuntoisuus tulisikin nähdä jatkossa haasteena, jonka myötä muun muassa erilaisia luontomenetelmiä kehitettäisiin vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Jos pelkät luontokuvat vaikuttavat myönteisesti alentamalla verenpainetta ja tuomalla hyvää mieltä, niin miksi asiaa ei hyödynnettäisi (Salonen 2010, 27).

Myös henkilöresurssit ja ajan puute luontomenetelmien käytön lisäämisen esteenä herättää monenlaisia ajatuksia. Onko kyse todellakin vain yksittäisen työntekijän valinnoista ja asenteista? Auttaisiko työvuorojen hyvä suunnittelu, ajanhallinta tai aiheen laaja-alainen esille nostaminen tilannetta? Vai onko asenteissa todellakin parantamisen varaa? Tällä hetkellä keskustelu käy kiivaana vanhuspalvelulaista ja sen henkilöstömitoituksista, mutta kukaan ei puhu hoivan kehittämisestä.

Oli kuitenkin yllättävää, että esteistä huolimatta luontomenetelmien antamia mahdollisuuksia pidetään rajattomina. Kun tavoitteena on asiakkaiden hyvinvointi, rauhallisuus ja mukavuus, tilanne heijastuu luonnollisesti myös henkilökuntaan. Silloin esimerkiksi koulutuksen puutteen ei pitäisi olla este vaan haaste, johon on helppo vastata tarjoamalla sopivaa koulutusta.

Koulutuksen lisääminen näyttäisi olevan jatkossa yksi uusi mahdollisuus laajentaa luontomenetelmien käyttöä. Vaikka asennemuutosta kaivataan edelleen, monissa koh-teissa asenne on jo tällä hetkellä kohdallaan. Etenkin johdon sitoutuminen hankkeisiin näyttää sitouttavan ja innostavan myös henkilökuntaa. Harmillista on, jos aiheesta innostunutta työntekijää ei ymmärretä eikä hän saa muilta taustatukea. Työmenetelmiä kun saatetaan pitää jopa omituisina (Noppari & Koistinen 2005, 176).

Esteistä huolimatta luontomenetelmät nähdäänkin todella merkittävänä tulevaisuuden mahdollisuutena ikääntyvien hoivatyössä. Jos näin ei olisi, olisi surullista, jos ikäihmisiltä jäisi tärkeät luontoelämykset ja yksi merkittävä elämänalue kokematta.

Tutkimuksessamme nousi hyvin esille henkilöstön kiinnostus luontoon liittyviin harrastuksiin ja ympäristöön liittyviin asioihin. Lähes jokaisella vastaajalla oli jonkinlainen luontoon tai ympäristöön liittyvä harrastus. Tulevaisuudessa olisikin hyvä kiinnittää huomiota henkilöstön erilaisiin osaamisalueisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Esimerkiksi harrastusten esiin tuominen ja hyödyntäminen hoivatyössä voisi olla uudenlainen tapa kehittää hoivatyötä. Samalla pystyttäisiin ylläpitämään työntekijöiden työhyvinvointia ja mielenkiintoa työssä.

Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että yhä useampi työkäinen kärsii työuupumuksesta. Esimerkiksi Suomen lähi- ja perushoitajaliiton (Superin) keväällä tekemä hyvinvointiselvitys paljasti, että etenkin kotihoidossa työskentelevät hoitajat voivat huonosti. Selvä enemmistö kotihoidon työntekijöistä koki, että työtahti ja kiire ovat lisääntyneet niin, että jotkut heistä käyvät jaksamisen rajoilla jo päivittäin. (Sajantola 2012.)

Työelämän vaatimukset ja odotukset luovat paineita, jotka voivat olla ristiriidassa omien odotusten, voimavarojen ja arvojen kanssa. Tällöin yksilö kokee yli- tai alikuormitusta, joka puolestaan aiheuttaa psyykkisiä psykosomaattisia oireita ja seurauksena voi olla työuupumus. Työuupumus on yleinen ongelma ja siitä kärsii yhä useampi työntekijä. Se on vakava ongelma ja johtaa usein poissaoloihin ja haluun siirtyä ennen aikaiselle eläkkeelle (Salonen 2005, 129).

Luontokokemus voisi edesauttaa myös palvelutalojen työssä jaksamista. Luonnossa liikkuminen, oleminen ja pysähtyminen ovat Salosen mielestä (2005,139) hyviä keinoja lievittää stressiä ja lisätä hyvänolon tunnetta. Luontoympäristön mieltäminen liikkumisen lisäksi luonnossa olemiseen voi myös olla elvyttävää, kun ei tarvitse tehdä mitään. Hyvinvointia voidaan myös lisätä luontokokemuksen mielikuva- ja rentoutumisharjoituksen avulla. Mielikuvatyöskentelyn avulla voidaan lisätä muun muassa rentoutumisen vaikutusta.

Olemisen kokemus, joka on helppo saavuttaa luontoympäristössä, voi tukea psyykkisen kuormituksen helpottumista. Salosen mukaan luontokokemuksen tärkein elementti on riittävyden kokemus, joka saattaa palauttaa ihmisen oman rytmin ja tasapainon. Elpymisen hetkien ei tarvitse olla pitkiä, päivittäinen levähdys mielipaikassa tai näkymä ikkunasta metsään saattaa olla jo tehokasta terapiaa. (Salonen 2005, 133,134.)

Kun Harjula ja Yli-Eerola korostivat opinnäytetöissään, että vihreä hoiva voi olla palvelutaloissa jopa työkykyä edistävää toimintaa, niin meidän tutkimuksemme mukaan näin todellakin on.

Tämän päivän työelämä tarvitsee energiaa ja jaksamista. Voikin kysyä, onko yhteiskunnassa varaa hukata näin hyviä olemassa olevia voimavaroja. Myös sosiaalialan resurssien jatkuva niukkeneminen asettaa uusia haasteita henkilökunnalle ja heidän jaksamiselleen ikäihmisten parissa. Myös Jari Stenvall ja Petri Virtanen (2012, 240) korostavat, että oikein toteutetuissa sosiaali- ja terveystalvelujen uudistamisessa nousee esiin työntekijöiden piilevä osaaminen ja motivaatio tehdä asioita uudella tavalla.

Väestön ikääntyminen ja resurssien väheneminen on tuomassa tulevaisuuden hoivatyölle suuria haasteita. Tulevina vuosina maamme väestö tulee ikääntymään nopeasti, sillä on arvioitu, että vuonna 2030 yli 63 -vuotiaita on noin 24 prosenttia väestöstä. Erityisesti yli 85 -vuotiaiden osuus on kasvussa. (Rappe 2003, 117.)

Ekologisempi yhteiskunta, jossa psyykkinen hyvinvointi on kehityksen mittari odottaa vielä tuloaan, toteaa Salonen. Tämä merkitsisi tulevaisuudessa yksilöä huomioivaa, inhimillistä ja nykyistä hitaampaa elämän rytmiä. (Salonen 2005, 218.)

## **10 PROSESSIN POHDINTAA**

Opinnäytetyömme aiheen valinta lähti ennen kaikkea omasta mielenkiinnosta luontoavusteisten keinojen käyttöön vaikka virittäjänä aiheeseen olikin koulumme nettisivulla ollut MikkeliPuiston Muistojen puutarha -hanke. Meitä yksinkertaisesti kiinnostivat henkilökunnan asenteet ja luontomenetelmien käyttö ikääntyvien hoivatyössä.

Olemme olleet koko opinnäytetyöprosessin aikana tyytyväisiä valintaamme. Mitä enemmän olemme aiheeseen perehtyneet, sitä enemmän olemme halunneet tietää lisää. Lisäksi olemme pystyneet hyödyntämään jo prosessin aikana tutuksi tulleita asioita työ- ja harjoittelupaikoissa.

Luontointerventioiden elvyttävästä vaikutuksesta oli valmistunut useitakin opinnäytetöitä, mutta tietoa henkilökunnan käyttämistä luontomenetelmistä ja niiden käytöstä sekä toiveista oli kuitenkin vähän saatavilla. Ikääntyvät ovat kuitenkin jatkuvasti kasvava asiakasryhmä, jonka hyvinvoinnista kaikkien pitää kantaa huolta.

Päätimme tarttua aiheeseen, sillä toinen meistä työskentelee kotihoidossa, josta löytyy arjen kosketuspintaa ja käytännön läheisyyttä aiheeseen. Kummallakin meistä on tuttuja ja sukulaisia palvelutaloissa ja laitoksissa, joten sitäkin kautta heidän arkensa on tullut tutuksi.

Hoivatyön luontoavusteiset menetelmät ovat meille kummallekin läheisiä asioita. Lisäksi olemme luonnossa viihtyviä, puutarhan hoidosta ja perennoiden kasvatuksesta innostuneita alan harrastajia. Olemme huomanneet luonnon energiaa, voimaa ja tarmoa antavan vaikutuksen myös omassa arjessamme. Kesät menevät helposti seuratesa kukkapenkkiä, marjapensaiden ja omenapuiden kasvua ja kehitystä. Keväällä ja syksyllä luonnossa on omat kuviot ja talvella voi katsella värikkäitä luonto- ja puutarhakirjoja. Näitä luonnon voimaannuttavia elementtejä, vihreän voiman merkitystä haluaisimme jakaa eteenpäin niin henkilökunnalle kuin heidän asiakkailleen.

Lisäksi tällä hetkellä palvelutaloissa asuvilla on läheinen side ja kiinnekohta maaseutuun, luontoon ja puutarhoihin. Uskomme, että ikääntyviltä löytyy aiheeseen liittyviä muistoja ja puheenaiheita, joista henkilökunta voi viritellä keskusteluja. Muistelu avaa tutkija Pirjo Korhokankaan mukaan yhden mahdollisen ikääntyvien ymmärrystä lisäävän väylän, sillä hänen mielestään muistot ovat aina myös osa nykyisyyttä (Heikkinen 2002, 183).

Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on ollut yllättävän pitkä ja vaiherikas prosessi. Aiheen kiinnostavuudesta huolimatta epätoivon hetkiltä ei ole välttytty. Useaan kertaan kirjoitettu tutkimussuunnitelma oli varmasti tarpeen, vaikka sillä hetkellä aina turhauttikin. Mutta kaikesta huolimatta opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen

ja positiivinen kokemus. Saimme runsaasti uutta tietoa ja pystyimme tutkimaan aihetta yleisellä tasolla, tuomatta omia mielipiteitämme liikaa esille.

Palvelutalokäynneillä oli meihin kumpaankin mielenkiintoinen vaikutus. Vaikka paikasta toiseen meneminen ja samojen asioiden kertominen välillä hyvydytti, niin aina koimme saman ilmiön. Henkilökunnan innostuneisuus sai meidät kerta toisensa jälkeen innostumaan aiheeseen uudestaan. Eli paikan päälle palvelutaloihin meneminen oli onnistunut ratkaisu.

Välillä olimme suorastaan ihmeissämme tiedonhalun ja lukuisten kysymysten keskellä palvelutaloissa. Meiltä kysyttiin asioita, joita emme vielä edes tienneet, sillä mekin halusimme niihin vastauksia. Eli pelkäsimme, että johdattelemme henkilökuntaa liikaa, mutta se pelko vaikutti olevan turhaa. Työpaikoilla oli selkeästi pohdittu luontomenetelmien käyttöön liittyviä kysymyksiä hyvinkin syvällisesti. Se kävi ilmi lukuisista luontomenetelmien käyttöön liittyvistä esimerkeistä, joita meille esiteltiin. Näitä olivat muun muassa ikkunan väliin sijoitetut kukkakoristeet, vuodenaikojen mukaan vaihtuvat näyttelyt tai kaksi puoleinen kesä-talvitaulu, jota käännettiin vuodenajan mukaan.

Mietimme myös sitä, vaikuttiko kyselytilanne jollain tavalla saatuihin runsaisiin ja myönteisiin vastauksiin. Päädyimme lopputulokseen, että näin ei ollut. Vastaajahan ei mitenkään etukäteen valikoitu, vaan paperin saivat eteensä he, jotka sattuiivat olemaan sillä hetkellä töissä.

Toisaalta uskomme, että runsaaseen vastausprosenttiin vaikutti se, että olimme menneet paikan päälle kyselyiden kanssa. Tutkimukseen vastaamista pidettiin tärkeänä asiana. Tunne oli molemminpuolinen, sillä myös olimme kiitollisia siitä, että olimme päässeet tutustumaan palvelutalojen arkeen ja toteuttamaan tutkimuksemme.

Pohdimmekin paljon enemmän sitä, kuinka paljon tutkimustuloksiin vaikutti se, että juuri nämä viisi kohdetta oli mukana. Lähtökohtana oli, että tiesimme ennakkoon vain yhden valituista kohteista olevan kiinnostunut green care -ajattelusta. Toinen kysymysmerkki on, minkä verran tuloksiin vaikutti se, että mukana oli neljä yksityistä ja yksi kunnallinen kohde?

Aiheen tuttuuden ja läheisyyden vuoksi kyselyn raportointi oli välillä vaikeaa. Prosessin kuluessa oli vaikea erottaa omat toiveet ja ajatukset luontomenetelmien käytöstä ja todellisuudesta. Kävimme keskenämme runsasta puhelin- ja sähköpostiviestintää koko tutkimuksen ajan. Ajatustenvaihto ja asioista keskustelu helpotti monta kertaa välillä epätoivoiseltakin tuntuvaan opinnäytetyöprosessia. Varsinkin sisällön analyysi, tutkimusaineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisen käsitteiden luominen teätti töitä.

Vaikka saimme kyselylomakkeisiin runsaasti vastauksia ja paljon uutta tietoa, paljon myös opittiin. Pariin kysymykseen tuli hyvin samanlaisia vastauksia, vaikka kysymykset olivat erilaisia. Eli muokkaamista ja rajaamista olisi voinut vielä tehdä lisää myös kysymyksiin.

Toisaalta osaa kyselyn vastauksista olisi voitu käsitellä määrällisen tutkimusperinteen mukaan. Määrät antoivat runsaasti lisäinformaatiota. Esimerkkinä se, että vastaajista 21 tiesi, että työyksikössä on suunnitteilla lisätä lähitulevaisuudessa luontoavusteisten menetelmien käyttöä. Suunnitelmissa on linnunlaulujen kuuntelemisesta aina terapiapuiston rakentamisen saakka.

## **11 TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN JA JATKOTUTKIMUSTEN AIHEET**

Tutkimustuloksiamme voidaan käyttää ikääntyvien hoivatyössä ja hyvinvoinnin parantamisessa palvelutalojen asumisyksiköissä monin eri tavoin. On tärkeää kuitenkin huomata, että jatkossakin ikääntyneiden hoivan menetelmät ja tavat ovat kiinni henkilökunnan kiinnostuksesta ja motivaatiosta.

Joka tapauksessa tutkimus antaa lisätietoa jo luontoa hyödyntäville paikoille. Toisaalta se tuo uusia virikkeitä ja ajatuksia heille, joille se on vieraampi aihe. Eli tutkimus antaa valmistuttuaan henkilökunnalle rohkeutta käyttää luonnon elementtejä arjen työssä. Tutkimuksemme mukaan se merkitsisi silloin, että luontomenetelmien käyttäminen lisäisi myös henkilökunnan jaksamista ja hyvinvointia.

Opinnäyteprosessin aikana oli hienoa huomata, kuinka kokonaisvaltainen ympäristöpsykologiaa arvostava ajattelumaailma on kasvussa. Sitä osoitti mielestämme erityisesti suuri innostus ja kiinnostus, jota henkilökunta osoitti työpaikoilla opinnäytetyötämme kohtaan. Opinnäytetyömme voisikin olla yksi linkki matkalla uudelleen luontomenetelmiä hyödyntävään vanhustyön toimintamalliin ja hoivatyöhön.

Myös meille opinnäytetyöntekijöille osoitetut terveiset kertoivat yksiselitteisesti asian, kuten ”hienoa, että edistitte tätä aihetta” tai ”toivon, että saatte työnne kautta asiaa vireäksi”. Valmista opinnäytetyötä toivottiin myös työpaikoille käsittelyä varten.

Luontomenetelmät voisivat olla yksi tulevaisuuden mahdollisuus vanhustyössä, sillä ne eivät vaadi kalliita laitteita ja investointeja (Salonen 2005, 217). Salonen uskoo, että uudenlaiset toimintamenetelmät on suhteellisen helppo omaksua, mutta ne tulevat vaatimaan henkilöstöltä uudenlaista ajattelutapaa.

Yleisellä tasolla merkittävää onkin, että parhaillaan on valmisteilla muun muassa luonnos green care -toiminnan eettisiksi ohjeiksi. Palvelutaloissa asuvien ikääntyvien hyvinvointi lisääntyy osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla (Green Care Finland ry b).

Tutkimuskohteissa peräänkuulutetut luovat toiminnot voivat hyödyntää luontoa ja ympäristöä monin tavoin. Tämä tulee korostumaan edelleen tulevaisuudessa, kun yhä useampi ikäihminen on ”monisairas” sekä kärsii muisti-, mielenterveys- ja päihdeongelmista.

Hoivahenkilökunnan osaamisalueiden ja harrastuksien hyödyntäminen hoivatyössä olisi iso askel hoivatyön kehitykseen. Sillä ei kaikkien tarvitse olla ns. ”luontoterapeutteja”, vaan ihan tavallisella henkilökunnalla löytynee työkaluja luontohoivan käyttöön. Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi se, minkälaista koulutusta hoivahenkilökunta haluaisi luontomenetelmien toteuttamiseen työpaikallaan. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia työntekijöiden kokemuksia luonnon ja ympäristön hyödyntämisen vaikutusta työhyvinvoinnille. Kolmas jatkotutkimusaihe voisi liittyä yksityisten ja kunnallisten vanhusten palvelutalojen luontomenetelmien hyödyntämiseen liittyviin eroihin ja samankaltaisuuksiin.



Jatkotutkimusaiheena voisi myös miettiä, miten luontoa ja ympäristöä voidaan viedä laitokseen. Yhtenä menetelmänä voisi olla luonnon vieminen konkreettisesti ikääntyvien luokse. ”Puutarha matkalaukussa” on edelleen meidän kummankin oma tulevaisuuden haave ja hanke, jota voi hyödyntää vanhustyön lisäksi melkeinpä missä vaan sosiaalialan työpaikassa. Jokainen luonnon ja ympäristön luontomenetelmistä kiinnostunut työntekijä voisi opinnäytetyötämme hyödyntäen tehdä oman versionsa. Matkalaukkupuutarha sopii toki myös aiheesta innostuneelle opinnäytetyön aiheeksi.

Yhteiskuntamme toimii totuttujen toiminta- ja ajattelutapojen pohjalta, mutta siitä huolimatta muutoksia voisi viedä eteenpäin, korostaa Salonen (2005, 217). Pienikin askel vihreämpään suuntaan on aina merkittävä. Askel voisi olla ikkunanäkymä vihreään maisemaan, kasvillisuuden lisääminen sisätiloihin tai vaikkapa työpaikan palaveri lähipuistossa. Askel voi olla juuri sen kokoinen, mikä soveltuu sillä hetkellä omaan elämään, mutta se voisi olla samalla alkusysäys suurempaan muutokseen. (Salonen 2005, 217, 218.)

Millainen askel on, se on jokaisen itse päätettävissä. Tärkeintä on, että meillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa.

## LÄHTEET

- Green Care Etelä-Savo ry a. www-dokumentti, pdf-dokumentti.  
[http://api.ning.com/files/T3JGY3uZVf4h5zWG9tBJHFCK7aA\\*67YGBSdy0DOK707vTd2YLOzluSaGWR8H51GkIGjLX\\*a\\*pUIQROIW2s8IVcP-kYM00fY-/LuontoHoivaaEtelSavossa\\_Suuntaviivat20112016.pdf](http://api.ning.com/files/T3JGY3uZVf4h5zWG9tBJHFCK7aA*67YGBSdy0DOK707vTd2YLOzluSaGWR8H51GkIGjLX*a*pUIQROIW2s8IVcP-kYM00fY-/LuontoHoivaaEtelSavossa_Suuntaviivat20112016.pdf)  
 Ei päivitystietoa. Luettu 28.9.2011.
- Green Care Etelä-Savo ry b. www-dokumentti. <http://www.esavogreencare.ning.com>  
 Ei päivitystietoa. Luettu 28.4.2011.
- Green Care Etelä-Savo ry c. www-dokumentti Luettu 20.8.2011.  
 Ei päivitystietoa.  
[http://api.ning.com/files/57jjiab4k9NYJdZFI09aVBTn3p7WeIsvWjPgw11Mf-D9iex2s9-IW2VJyKCoBTumuJ9lkYe5zZ952xf8hw4Er4CUg9\\*dCOFY/GCesiselvitys\\_EtelaSavo\\_maajapuutarhatilakartoitus.pdf](http://api.ning.com/files/57jjiab4k9NYJdZFI09aVBTn3p7WeIsvWjPgw11Mf-D9iex2s9-IW2VJyKCoBTumuJ9lkYe5zZ952xf8hw4Er4CUg9*dCOFY/GCesiselvitys_EtelaSavo_maajapuutarhatilakartoitus.pdf)
- Green Care Finland ry. a. www-sivut [www.gcf Finland.fi](http://www.gcf Finland.fi) Ei päivitystietoa.  
 Luettu 10.8.2011.
- Green Care Finland ry.b. www-dokumentti. Luettu 12.2.2012. Ei päivitystietoja.  
<http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmat&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>  
 Green Care Finland ry.c. www-dokumentti. Luettu 4.8.2012.
- Harjula, Hanna-Maria, Yli-Eerola, Neija. 2011. Vihreä hoiva osana iäkkäiden asumis- palveluita. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Kuntoutuksen ohjauksen ja suunnittelun koulutusohjelma sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala.  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32938/Harjula\\_Hanna-Maria\\_ja\\_Yli-Eerola\\_Neija.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32938/Harjula_Hanna-Maria_ja_Yli-Eerola_Neija.pdf?sequence=1). Luettu 5.3.2012
- Halme, Anna-Maija (toim.) 2005. Puistot ja puutarhat. Suomalainen puutarhaperinne. Suomen Kotiseutuliitto.
- Heikkinen, Eino, Marin, Marjatta, (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula, 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy
- Jaakola, Kaarina. 2006. Vanhan paikka. Tampere. Tampere print-on-demand
- Janhonen, Sirpa, Nikkonen, Merja. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva. WS Bookvelli Oy.
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen. 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge. Cambridge University Press.
- Kokkonen, Anne. Luonnon eheyttävää voimaa halutaan jälleen hyödyntää -artikkeli. Etelä-Saimaa. 17.7.2011.

- Malin, Minna-Helena. 2010. www-dokumentti. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisöissä.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna\\_Malin\\_Gradu.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf?sequence=1) Luettu 4.8.2012.
- MTV3. Uutiset. 31.8.2012.  
<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/henkilostomitoitus-huonontaa-vanhuspalveluja/2012/08/1607934>. Luettu 4.8.2012.
- Nikkilä, Kalervo. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori. Kehitys Oy.
- Noppiari, Eija, Koistinen, Paula (toim.). 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Ohralahti, Tiina. 2010. ”Luonto elvyttää”. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelma.
- Parviainen, Tuire (toim.). 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Rappe, Eija, Linden, Leena & Koivunen, Taina. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rappe, Eija. 2005. Puutarhaterapia luentoaineisto. Leväsen Palvelukeskus [webd.savonia-amk.fi/tertt/tertt/arvo/ARVO%...](http://webd.savonia-amk.fi/tertt/tertt/arvo/ARVO%...) Ei päivistystietoa. Luettu 28.4.2011.
- Ruoff, Eeva. 2003. Tuoksujen puutarha. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Räsänen Riitta. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Tampere. Juvenes Print.
- Sajantola, Marjo. 8/2012. Super. Kotihoidossa on saatava perusasiat kuntoon - artikkeli.
- Salonen, Kirsi. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Salonen, Kirsi. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Green Spot.
- Soini, Katriina, Ilmarinen Katja, Yli-Viikari, Anja ja Kirveennummi, Anna. 2011 Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä.  
<http://www.stakes.fi/yp/2011/3/soini.pdf> Luettu 12.2.2012
- Stenvall, Jari. Virtanen, Petri. 2012. Sosiaali- ja terveystalouden uudistaminen. Kehittämisen mallit, toimintatavat ja periaatteet. Tallinna. AS Pakett.
- STM. 2011. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalouden saannin turvaamisesta.

Suopanki, Armi. 2011. Green care sosiaalityön mahdollisuutena. [www-tiedosto/pdf-dokumentti](http://www-tiedosto/pdf-dokumentti). Lapin yliopisto. Kandinaatin tutkielma.  
[www.gcfinland.fi/file/original/suopanki\\_kandi.pdf](http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf) Ei päivitystietoa. Luettu 13.5.2011.  
Tapaninen, Annika, Kauppinen, Tapani, Kivinen, Kirsti, Kotilainen, Helinä, Kurenniemi, Marja & Pajukoski, Marja. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo. WS Bookvelli Oy.

Tiede uutiset. 2005. [www.helsinki.fi/verkkotoimitus](http://www.helsinki.fi/verkkotoimitus)

Tuomela, Minna. 2012. Elvyttävä elämyspuutarha. Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma.  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela\\_Minna.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1) Luettu 6.9.2012

Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla, Finne-Soveri, U. Harriet (toim.). 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

# **Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen ikäntyvien hoivatyössä**

**Aloitus:** esittäytyminen, lyhyt esittely itsestämme, mitä teemme ja mistä tulemme

**Johdatus aiheeseen:** Pieni esittely opinnäytetyön aiheesta ja mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen

**Kyselylomakkeen täyttö**

**Lopetus:** Loppuyhteenveto, sovittiin, että kohteet saavat valmiin työn valmistuttua ja voivat tulla kuuntelemaan varsinaista esitystä

Vierailuajankohdat:

23.5. (kaksi kohdetta), 30.5., 31.5. ja 14.6.2012.

## Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen ja käyttö ikääntyvien hoivatyössä

Kielon tai ruusun tuoksu, kaunis järvimaisema, metsävalokuva, puutarha, herukkapensas, perennapenkki tai omenapuu, siinä vain muutamia erimerkkejä luonnon tarjoamista mahdollisuuksista. Mutta miten luonnon ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tunnetaan ja kuinka niitä käytetään ikääntyvien hoivatyössä? Kyselytutkimuksemme pyrkii kartoittamaan tämän hetkisen tilanteen, kokemukset ja katsomaan tulevaisuuteen.

**Taustatiedot:** Ympyröi sopivin vaihtoehto

Sukupuoli	nainen	mies			
Ikä	20-25	25-40	40-55	55-65	
Työhistoria hoivatyössä	alle 5 v	5-10	10-15	15-20	yli 20 v
Työhistoria nykyisessä työssä	alle 5 v	5-10	10-15	15-20	yli 20 v
Pohjakoulutus	lähihoitaja	sairaanhoitaja	muu, mikä?		

### Nykytilanne

1. Miten luontoa ja ympäristöä pystytään hyödyntämään työssäsi?
2. Jos aihealuetta hyödynnetään teillä vähän tai ei ollenkaan, niin mistä arvelette sen johtuvan?

**Kokemukset ja vaikutukset**

3. Millaisia luontoon ja ympäristöön liittyviä keinoja ja menetelmiä olet käyttänyt työssäsi?
4. Mitä havaintoja ja vaikutuksia olette huomanneet asiakkaissasi?
5. Miten olet itse kokenut luontoon ja ympäristöön liittyvien aihealueiden käytön?

**Esteet ja mahdollistajat**

6. Mitkä ovat luontoon ja ympäristöön liittyvien keinojen käytön lisäämisen esteet?
7. Millaisia mahdollisuuksia näet luontoon ja ympäristön liittyvien keinojen käytössä?

**Tulevaisuus**

8. Onko työyksikössäsi suunnitteilla lisätä luontoon ja ympäristöön liittyviä keinoja/menetelmiä?
9. Omat luontoon ja ympäristöön liittyvät mielenkiinnon kohteesi?

**Mitä muuta haluat sanoa, terveiset opinnäytetyöntekijöille ( :**  
(esim. lisäkoulutuksen tarve, menetelmäkoulutus jne.)

*Ajastasi kiittävät sosionomiopiskelijat Anne Mielonen ja Marja Tikkanen ( :*