

Marika Moilanen & Linnea Puroila

**LUONTOLIVE-VERKKOPALVELUN KÄYTTÖ IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKKAIDEN
TOIMINTATERAPIARYHMÄSSÄ**

Opas toimintaterapeuteille

LUONTOLIVE-VERKKOPALVELUN KÄYTTÖ IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTATERAPIARYHMÄSSÄ

Opas toimintaterapeuteille

Marika Moilanen & Linnea Puroila
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma, toimintaterapeutti

Tekijät: Linnea Puroila & Marika Moilanen

Opinnäytetyön nimi: Luontolive-verkkopalvelun käyttö ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmässä, opas toimintaterapeuteille

Työn ohjaajat: Annariika Anundi & Maarit Virtanen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 42+2

Väestön ikääntyessä ikääntyneiden asiakkaiden määrä kasvaa myös toimintaterapian työkentällä. Toimintaterapeuttien tehtävänä on edistää ikääntyneiden asiakkaiden osallistumista heille merkityksellisiin toimintoihin ja tukea heitä päätöksenteossa. Tavoitteena on nähdä ikääntynyt mahdollisesta avuntarpeesta huolimatta luovana, tuottavana ja aktiivisena toimijana, jolla on oikeus tehdä itseään koskevia valintoja. Luonnon käyttäminen toimintaterapiassa yhdistää sen tarjoaman fyysisen, psyykkisen ja sosioemotionaalisen hyvinvoinnin edut terapeuttisiin interventioikäytäntöihin ja tarjoaa etenkin toimintaterapian työkentällä ainutkertaisen ja positiivisen mahdollisuuden terapeuttille interventiolle. Kokemus luonnon merkityksellisyydestä ja ihmisen luontosuhde ovat kuitenkin aina omakohtaisia ja osa ihmisen henkisyttä. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin, eli CMOP-E:n keskiössä on ihmisen henkisyys, joka kuvaa ihmisen sisintä olemusta. Henkisyys vaikuttaa ihmisen valintoihin ja siihen, mitkä asiat koetaan merkityksellisiksi. Näiden valintojen ja kokemusten kautta henkisyys tekee ihmisestä ainutlaatuisen yksilön.

Opinnäytetyö toteutui syksyn 2021–2022 aikana. Projektin toimeksiantajana oli Luontolive-verkkopalvelu, joka tarjoaa asiakkailleen erilaisia luontoon liittyviä materiaaleja ja tehtäviä. Palvelua ollaan parhaillaan kehittämässä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa käytettäväksi. Tämän projektimuotoisen opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli laatia opas Luontolive-verkkopalvelun käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmässä. Opas toteutettiin pdf-tiedostona ja se on saatavilla Luontolive-verkkopalvelun lisenssin ostaneille toimintaterapeuteille. Oppaassa on kuvattu 10 toimintaterapiassa käytettävää luontolähtöistä toimintaa vaiheineen ja tarvikkeineen. Toiminnoissa on hyödynnetty Luontolive-verkkopalvelun materiaaleja ja huomioitu toimintojen toteuttaminen eri ympäristöissä. Oppaan laatukriteereinä olivat käytännöllisyys, näyttöön perustuva ja visuaalinen yhteneväisyys verkkopalvelun kanssa, joiden toteutumista seurattiin palautekyselyn avulla.

Projektin kehitystavoitteena oli oppaan käyttäminen ikääntyneiden toimintaterapiaryhmässä sekä Luontolive-verkkopalvelun laajentumisen edistäminen. Kehitystavoitteen toteutumista voisi myöhemmin arvioida käyttämällä tekemäämme opasta, koska se ei opinnäytetyöprosessin puitteissa ollut mahdollista. Oppimistavoitteenamme oli osata käyttää luontoa terapeuttisena menetelmänä, saada kokemusta projektityöskentelystä, oppaan tekemisestä ja yhteistyötahon kanssa toimimisesta sekä oppia toimintojen analysoimista ja mukauttamista.

Asiasanat: luontolähtöiset toiminnot, toimintaterapia, ikääntynyt asiakas, toimintaterapiaryhmä, Luontolive-verkkopalvelu, Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Occupational Therapy

Authors: Marika Moilanen & Linnea Puroila

Title of thesis: Using the Luontolive online service in the occupational therapy group of elderly clients, a guide for occupational therapists

Supervisors: Annariika Anundi & Maarit Virtanen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2022

Number of pages: 42+2

As the population ages, the number of older clients is also increasing in the occupational therapy workfield. Occupational therapists promote the participation of elderly clients in occupations that are meaningful to them. It's important that the elderly have the right to make choices about themselves and that they are seen as a creative, productive, and active person despite the possible need for help. Using nature in occupational therapy provides a unique and positive chance to therapeutic intervention in the field of occupational therapy. The experience of nature's meaningfulness and relation to nature are always personal and part of spirituality. Spirituality is a key part of Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) and it affects a person's choices and things perceived as meaningful. Through these choices and experiences, spirituality makes person a unique individual.

The thesis was completed during the autumn of 2021-2022. The project was commissioned by the Luontolive online service, which offers its customers a variety of nature-related materials and tasks. The immediate objective of this project-format thesis was to prepare a guide to the Luontolive online service about using the service in the occupational therapy group with elderly clients.

The guide describes 10 nature-based occupations used in occupational therapy with steps and supplies. The occupations have utilized materials from the Luontolive online service and noticed different environments. The quality criteria of the guide were practicality, evidence-based and visual congruence with the online service.

The project's development goal was to use the guide in the occupational therapy group for the elderly and to promote the expansion of the Luontolive online service. The implementation of the development goal could also be assessed using the guide we made, because it wasn't possible whilst of the thesis process. Our learning goal was to learn how to use nature as a therapeutic method and gain experience about project work.

Keywords: nature-based occupations, occupational therapy, elderly client, occupational therapy group, Luontolive online service, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	6
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU	8
2.1	Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat	8
2.2	Projektioorganisaatio	9
2.3	Projektin päätehtävät	11
3	IKÄÄNTYNEEN ASIAKKAAN TOIMINNALLISUUS JA TOIMINTAAN SITOUTUMINEN	15
3.1	Ikääntyneen asiakkaan toiminnallisuus ja toimintaan sitoutuminen	15
3.2	Luontoavusteiseen toimintaan osallistuminen ja sitoutuminen	17
3.3	Luonto terapeuttisena ympäristönä	18
3.4	Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmät	20
4	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
4.1	Oppaan laatukriteerit	23
4.2	Oppaan luonnostelu ja kehittäminen	25
4.3	Palautteen keruu ja viimeistely	28
5	PROJEKTIN ARVIOINTI	29
5.1	Projektin päätehtävien toteutuminen	29
5.2	Projektin tavoitteiden saavuttaminen	31
5.3	Oppaan laatukriteerien saavuttaminen	32
6	POHDINTA	34
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	43

1 PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Luonnolla on tutkitusti paljon hyvinvointivaikutuksia ja luontokokemusten on todettu parantavan elämänlaatua. Luonnossa liikkuminen ylläpitää ikääntyvän yhteyttä ympäristöön ja sen vaikutus mielialaan korostuu iän karttuessa. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 5, 7, 10–11.) Luonnon hyvinvointivaikutuksista voi hyötyä toimimalla aktiivisesti luontoympäristössä, mutta myös näkemällä ja kokemalla luontoa (Mielenterveystalo 2022). Luontoelementtejä kuten ääniä, kuvia, videoita, värejä ja luonnonmateriaaleja on mahdollista tuoda myös sellaisten ihmisten ulottuville, jotka eivät esimerkiksi sairaalassa olon tai heikentyneen liikuntakyvyn vuoksi pääse fyysisesti luontoon (Wiens, Huhtala, Manninen & Pölkki 2021).

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon liittyvää ammatillista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care -toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät esimerkiksi luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden myötä, ja sitä voivat olla luonto- tai eläinavusteiset toiminnot. (Green Care Finland 2022a.) Myös toimintaterapiassa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia käyttämällä luontoavusteisia toimintoja (Koch 2019, 2). Toimintaterapeutit auttavat työssään ihmisiä, joilla on toimintakyvystä tai ympäristöstään johtuvia rajoituksia arjessaan ja heidän ydinosaamistaan on ihmisen toimintakyvyn, toiminnan ja ympäristön yhteensovittaminen (Toimintaterapeuttiliitto 2022). Ikääntyneen toiminnallisuutta ja toimintaan sitoutumista tarkastellaan tässä opinnäytetyössä kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin eli CMOP-E:n avulla, joka kuvaa toiminnallista suoriutumista ihmisen, toiminnan ja ympäristön dynaamisena suhteena. Mallin mukaan toimintaan sitoutuminen on ihmisen perustarve ja toiminnalla voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Valintoihin ja toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat toiminnan merkityksellisyys, mielenkiinnonkohteet ja sisäinen motivaatio. (Townsend & Polatajko 2013, 20–21.) Mallin keskiössä on ihminen, joka sisältää henkisyiden sekä kognitiivisen, affektiivisen ja fyysisen osa-alueen ja malli osoittaa henkisyiden olennaiseksi osaksi toimintaa, sillä henkisyys vaikuttaa muun muassa siihen, mitkä asiat koetaan merkityksellisiksi. Myös ympäristö vaikuttaa toimintaan sitoutumiseen ja luontoympäristö mahdollistaakin monin eri tavoin merkityksellistä toimintaa. (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23; 2.)

Väestörakenne muuttuu Suomessa jatkuvasti ja tällä hetkellä merkittävin muutos on väestörakenteen vanheneminen. Täten ikääntyneitä asiakkaita on myös toimintaterapiassa enenevässä määrin.

Tilastokeskuksen väestöennuste vuodelta 2019 ennustaa, että vuoteen 2070 mennessä yli 74-vuotiaiden määrä kasvaa Suomessa yli puolella miljoonalla hengellä, kun samaan aikaan alle 20-vuotiaiden määrä vähenee 400 000 hengellä. (Kuntaliitto 2019; Valkonen & Lassila 2021, 23.) Ikääntymisen ja eläköitymisen myötä toimintoihin osallistuminen usein muuttuu. Aiempaan työhön tai harrastukseen liittyviin toimintoihin osallistuminen koetaan merkityksellisinä ja ne vahvistavat identiteettiä. Ikääntyneiden asiakkaiden kanssa onkin tärkeää, että toimintaterapeutit edistävät osallistumista heidän itsensä valitsemiinsa toimintoihin ja heitä tuetaan päätöksenteossaan. (Atwal & McIntyre 2013 26,27.) Vuoti (2011, 43) kuvaa väitöskirjassaan erilaisia ikääntymisen teorioita, joiden yhteisenä tekijänä hän kuvaa olevan pyrkimys irrottautua ikääntymiseen liitetystä raihnaisuuden, riippuvuuden ja sairastavuuden teemoista. Sen sijaan tavoitteena on nähdä ikääntynyt mahdollisesta avuntarpeesta huolimatta luovana, tuottavana ja aktiivisena toimijana, jolla on oikeus tehdä itseään koskevia valintoja. Huomioitaessa ikääntyneiden valintojen tekemisen mahdollisuus, on tärkeää huomioida se, että luonnossa liikkuminen on kuulunut ja kuuluu edelleen vahvasti suomalaisen elämäntapaan. Ikääntyneille luonto merkitsee usein uudistumista, tuo toivoa sekä antaa voimia kohdata elämän vaikeuksia ja rajallisuutta. (Ikäinstituutti 2007, 66.)

Luontolive on selainpohjainen verkkopalvelu, joka tarjoaa asiakkailleen erilaisia luontoon liittyviä materiaaleja ja tehtäviä. Tällä hetkellä palvelu on ensisijaisesti suunnattu kasvatustieteen ammattilaisten käytettäväksi varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten lasten kanssa. (Luontolive 2022.) Palvelua ollaan parhaillaan kehittämässä uusille asiakasryhmille, muun muassa ikääntyneille. Olemme opintoihin kuuluvien harjoittelujen sekä aiemman kokemuksemme ja tietotaitomme myötä kiinnostuneita ikääntyneiden toimintaterapiasta sekä luontolähtöisistä toiminnoista. Palvelua kehittämässä ja ylläpitämässä on myös toimintaterapeuteja, joilta syntyi tarve luoda toimintaterapeuteille opas verkkopalvelua ja sen materiaaleja hyödyntävästä luontoavusteisiin ikääntyneiden ryhmätoimintoihin painottuvasta oppaasta. Tästä tarpeesta muodostui opinnäytetyömme aihe.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat

Projektilla tulee olla selkeä tavoite tai tavoitteet, ja projekti päättyy, kun tavoitteet on saavutettu (Ruuska 2012, 19). Tavoitteiden määrittelyn myötä kuvataan, millaisiin muutoksiin projektilla pyritään. Projektilla on välittömiä tavoitteita sekä kehitystavoitteita. Välittömät tavoitteet kuvaavat konkreettista lopputulosta ja niiden saavuttamiseksi projektissa on saatava aikaan konkreettisia tuotoksia. (Silfverberg 2007, 81.) Projektin **välittömänä tavoitteena** oli suunnitella ja toteuttaa Luontolive-verkkopalvelulle valmis opas, jonka aiheena on Luontolive-verkkopalvelun käyttäminen ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmässä. Opas tulee verkkopalvelun sivuille ladattavana pdf-tiedostona, ja se on saatavilla Luontolive-verkkopalvelun lisenssin ostaneille. Opas on tarkoitettu toimintaterapeuttien käyttöön ja se tuo uusia toimintoja sekä ideoita luontoavusteisista toiminnoista asiakkaiden kanssa käytettäväksi verkkopalvelun materiaaleja hyödyntäen.

Välittömälle tavoitteelle on määriteltävä mittarit, joilla voidaan seurata tavoitteen saavuttamista. Välittömän tavoitteen laadullisia tekijöitä voidaan seurata esimerkiksi asiakaspalautetta keräämällä hyödynsaajaryhmältä. (Silfverberg 2007, 84.) Tässä projektissa tavoitteen saavuttamista seurattiin keräämällä palautetta Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöiltä sekä heidän pyytämiltään muilta verkkopalvelun kanssa yhteistyötä tekevilta toimintaterapeuteilta. Palautteen keruussa käytettävät kysymykset (LIITE 2) pohjautuivat ennalta määritettyihin laatuksiteereihin ja ne laadittiin ennen arviointivaihetta. Oppaalle luodut laatuksiteerit esitellään luvussa 5.1.

Projekteilla tulee olla myös pitkän ajan kehitystavoite, jonka toteutumista projekti edistää. Kehitystavoitteella tarkoitetaan pitkän ajan muutosvaikutusta ja se kuvataan usein erityisesti kohderyhmän eli tärkeimmän hyödynsaajaryhmän kannalta. Kehitystavoite toteutuu vasta projektin lopussa tai pitkänkin ajan päästä sen loppumisesta. (Silfverberg 2007, 80–81, 83.) Opinnäytetyön **kehitystavoitteena** oli edistää Luontolive-verkkopalvelua laajentamaan palveluaan ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmissä käytettäväksi mukauttamalla toimintoja ikääntyneille asiakkaille sopiviksi ja saamaan sen myötä lisää käyttäjiä. Tämän myötä ikääntyneet asiakkaat saavat luontokokemuksia ja mahdollisuuden osallistua ryhmätoimintaan, jossa hyödynnetään tätä opasta. Lisäksi kehitystavoitteena oli, että toimintaterapeutit käyttävät opasta työssään. Projektin konkreettisen

vaikutuksen seuraamisen lisäksi kehitystavoitteen toteutumista suositellaan seurattavan hyödynsaajien sekä osallistujien kokemuksia ja mielipiteitä kysymällä esimerkiksi haastattelemalla (Silfverberg 2007, 83–84). Kehitystavoitteita ei opinnäytetyöprosessin puitteissa ollut mahdollista seurata, joten niiden toteutumisen seuranta jatkaa Luontolive-verkkopalvelu.

Kehittämishankkeissa hyödynsaajat voidaan jakaa lopullisiin hyödynsaajiin sekä välittömään kohderyhmään. Lopulliset hyödynsaajat ovat lopullisten tulosten kannalta tärkein hyödynsaajaryhmä. Projektin lopullisten hyödynsaajien hyöty toteutuu välittömän kohderyhmän palveluiden paranemisen myötä. Projektilla voi lisäksi olla välillisiä hyödynsaajia, kuten oppilaitokset. (Silfverberg 2007, 78–79.) Projektin välitön hyödynsaaja on Luontolive-verkkopalvelu, jonka palvelua projektissa kehitetään. Lopullisia hyödynsaajia ovat toimintaterapeutit, jotka opasta käyttävät sekä asiakkaat, joiden kanssa opasta hyödynnetään. Projektin välillisiä hyödynsaajia ovat oppilaitokset sekä muut opiskelijat, jotka voivat hyödyntää opinnäytetyötämme sen julkaisun jälkeen.

Oppimistavoitteenamme oli, että tulevaisuudessa osaamme käyttää luontoa terapeuttisena menetelmänä sekä hyödyntää sitä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmässä. Lisäksi tavoitteenamme oli saada kokemusta projektityöskentelystä, oppaan tekemisestä ja yhteistyötahon kanssa toimimisesta. Oppimistavoitteenamme oli myös, että opimme toimintojen analysoimista ja mukauttamista työstämällä Luontolive-verkkopalvelun menetelmiä ikääntyneiden asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi. Luonnon käytöstä terapeuttisena menetelmänä on jo useita tutkimuksia ja opinnäytetöitä, vaikkakin harvemmissa oli asiakasryhmänä ikääntyneet (Detwailer ym. 2012; Kivimäki & Rantakokko 2014; Korkalainen & Mönkkönen 2017; Koch 2019; Kotilainen, Kumpula & Rissanen 2022; Rappe 2005; Savolainen & Spännäri 2021; Wang & McMillan 2012). Luontolive-verkkopalvelun yhdistäminen näihin teemoihin toi aiheeseen uutta näkökulmaa. Halusimme huomioida myös etäkuntoutuksen näkökulman, sillä etäyhteyksin toteutuvan toimintaterapian määrä tulee varmasti työuramme aikana kasvamaan (Salminen, Heiskanen, Heikkala, Naamanka, Stenberg & Vuononvirta ym. 2016, 11).

2.2 Projektioorganisaatio

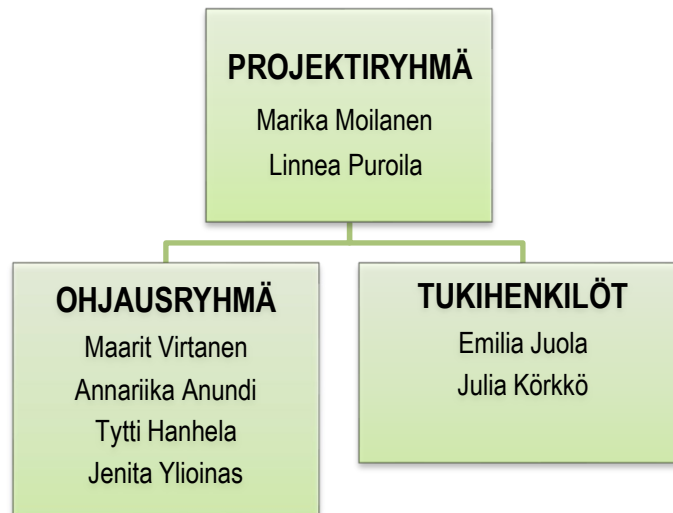
Projektioorganisaatiosta voidaan puhua silloin, kun organisaatio työskentelee vain tietyn projektin edistämiseksi, minkä päätyttyä organisaatio puretaan (Mäntyneva 2016, 19). Projektioorganisaatiossa osapuolten roolit ja vastuut on määritelty ennakkoon selkeästi. Yleensä projektioorganisaatio

koostuu ohjaus- tai johtoryhmästä sekä varsinaisen projektin jäsenistä ja mahdollisista yhteistyökumppaneista. (Silfverberg 2007, 98.) Varsinainen **projektiryhmä** oli pieni, sillä jäseniä olivat vain opinnäytetyön tekijät Linnea Puroila ja Marika Moilanen.

Projektilla tulee olla vetäjä eli projektipäällikkö, joka huolehtii projektin yleisestä johtamisesta ja vastaa työsuunnitelmien laatimisesta, projektin seurannasta ja arvioinnista sekä raportoinnista ja tiedottamisesta (Silfverberg 2007, 101). Kumpikin varsinaisen projektiryhmän jäsenistä toimivat projektipäällikkönä ja hoitivat kaikki nämä tehtävät yhteistyössä. Linnea Puroilan vastuualueena oli yhteydenpito ohjausryhmään ja Marika Moilanen oli vastuussa yhteydenpidosta Luontoliven yhteyshenkilöön. Projektin eteneminen ja tiedon hankinta oli kummankin projektin varsinaisen jäsenen vastuutehtävänä. Projektia työstettiin pääasiassa itsenäisesti sekä etätapaamisissa.

Projektin ohjausryhmän tehtävänä on käydä läpi ja hyväksyä projektisuunnitelma sekä mahdolliset muutokset projektin tavoitteissa ja toteutumisessa. Lisäksi ohjausryhmä seuraa projektin edistymistä, hyväksyy ja arvioi projektin tulokset, tukee projektipäällikköä suunnittelussa sekä tekee projektin päättämistä koskevan päätöksen. (Mäntyneva 2016, 23; Silfverberg 2007, 98–99.) Projektin **ohjausryhmään** kuuluivat ohjaavat opettajat Maarit Virtanen ja Annariika Anundi sekä tilaajana toimineen Luontolive-verkkopalvelun yhteistyöhenkilöinä toimintaterapeutit Tytti Hanhela ja Jenita Ylioinas. Projektin ohjausryhmän tehtävänä oli auttaa projektin rajaamisessa ja antaa palautetta oppaasta. Lisäksi tilaajan tehtävänä oli määrittellä oppaan laatukriteerit ja hyväksyä valmis opas. Ohjaavien opettajien tehtävänä oli muiden ohjausryhmälle kuuluvien tehtävien lisäksi ohjata projektin etenemisessä ja hyväksyä sen vaiheet sekä lopullinen tulos.

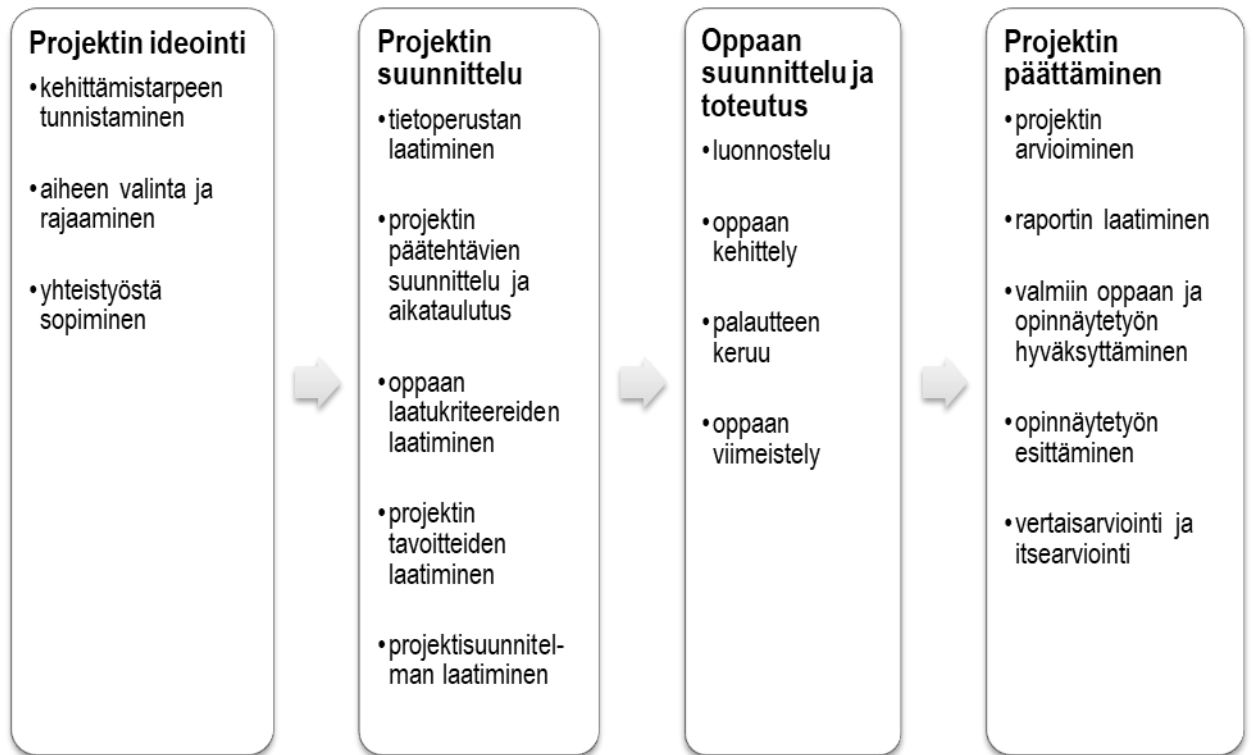
Projektilla voi olla lisäksi tukihenkilöitä (Ruuska 2012, 129). Projektilla oli vertaisarviointipari, jotka toimivat tukihenkilöinä ohjaavien opettajien lisäksi, ja antoivat palautetta projektin loppuvaiheessa. Projektin vertaisarvioijina toimivat toimintaterapeuttiopiskelijat Emilia Juola sekä Julia Körkkö. Projektioorganisaatio on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

2.3 Projektin päätehtävät

Projektin suunnittelulle tulee varata riittävästi aikaa. Suunnitteluvaihe voi koostua esimerkiksi alustavista taustaselvityksistä, rajauksesta ja lisäselvityksistä, yhteissuunnittelusta sidosryhmien kanssa, suunnitelman luonnostelusta ja arvioinnista, suunnitelman viimeistelystä, toteutuksen aloittamisesta ja sen käynnistämisestä tiedottamisesta. (Silfverberg 2007,45.) Projektissa on saatava aikaan konkreettisia tuotoksia, jotta välittömät tavoitteet voivat toteutua. Nämä tuotokset ovat projektityöskentelyn eli pää- ja osatehtävien loppu- ja välituloksia. (Silfverberg 2007, 86.) Projekti on aina suunniteltava tarpeeksi yksityiskohtaisesti esimerkiksi tavoitteiden, kustannusten, resurssien ja aikataulun osalta ja tämä kaikki on kirjattava erilliseen projektisuunnitelmaan (Mäntyneva 2016, 19). Opas on sosiaali- ja terveysalan tuote, joten sen kehittäminen tapahtui tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan (Jämsä & Manninen 2000, 28). Projektin päätehtävät on kuvattu kuviossa 2.



KUVIO 2. Projektin päätehtävät.

Projektin ensimmäinen päätehtävä oli **projektin ideointi** (kuvio 2), joka alkoi syksyllä 2021, kun teimme Luontolive-verkkopalvelun kanssa yhteistyötä toisen kurssin tiimoilta ja saimme heiltä pyynnön opinnäytetyön tekemiselle. Pidimme loppusyksystä 2021 etäyhteydellä palaverin Luontoliven yhteyshenkilöiden kanssa, jossa keskustelimme kehittämistarpeesta, alkavasta yhteistyöstä ja suunnittelimme opinnäytetyön aiheita kehittämistarpeen pohjalta. Tässä vaiheessa toteutui tuotekehityksen ensimmäinen vaihe, joka on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen (Jämsä & Manninen 2000, 28). Kehittämistarve tuli suoraan yhteistyötaholta ja jo alusta lähtien oli tarkoituksena tehdä nimenomaan opas. Palaverin kautta ymmäryksemme yhteistyötahon toiveista ja tarpeista kasvoi ja näin ollen opinnäytetyön lopullinen aihe alkoi varmistua. Sovimme Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöiden kanssa, että voimme tehdä heille myös ehdotuksia materiaaleista, joita pohtimissamme toiminnoissa voisi hyödyntää ja he voivat lisätä näitä verkkosivuille myöhemmin. Pohdimme myös oppaan valmistukseen kuuluvia vaiheita. Laadimme opinnäytetyön aiheen hyväksymislomakkeen, jonka lähetimme hyväksyttäväksi opettajille. Lisäksi laadimme yhteistyösopimuksen, jonka perusteella meillä oppaan tekijöillä on tekijänoikeudet oppaaseen ja näin oikeus muokata opasta. Olemme kuitenkin luovuttaneet muokkaus-oikeuden myös Luontolive-verkkopal-

velulle, joten he voivat tarpeen vaatiessa muokata opasta. Muokatuissakin versioissa tulee kuitenkin olla näkyvillä meidän nimemme. Tässä työvaiheessa teimme myös alustavaa taustaselvitystä aiemmista opinnäytetöistä, joita aiheeseen liittyen on tehty.

Projektin toinen päätehtävä oli **projektin suunnittelu**, joka sisältää tuotteistamisen vaiheista ideavaiheen. Ideointivaihe alkaa, kun kehittämistarve on tunnistettu, mutta päätöksiä ratkaisukeinoista ei ole vielä tehty. Tämä vaihe voi olla lyhyt, mikäli kyseessä on jo olemassa olevan palvelun kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 35.) Tuotteistamisen kaksi ensimmäistä vaihetta etenivät projektissamme rinnakkain ja olivat melko lyhyitä, koska kehittämistarve ja idea toteutuksesta tulivat yhteistyötaholta lähes valmiina. Tässä vaiheessa kuitenkin aihe rajautui ja tarkentui entisestään. Toisen päätehtävän tuloksena muodostui projektisuunnitelma, joka sisältää tietoperustan sekä projektin päätehtävien, tavoitteiden ja yhteistyötahon kanssa yhteistyössä laatukriteereiden muodostamisen. Lisäksi suunnitteluvaiheessa loimme aikataulusuunnitelman sekä sovimme projektiorganisaation käytännöistä. Tähän vaiheeseen sisältyi paljon tiedonhankintaa ja tarkempaa perehtymistä aiheeseen. Projektin suunniteltu aikataulu on kuvattuna taulukossa (LIITE 1). Työvaiheen lopussa projektisuunnitelma hyväksyttiin ohjausryhmällä.

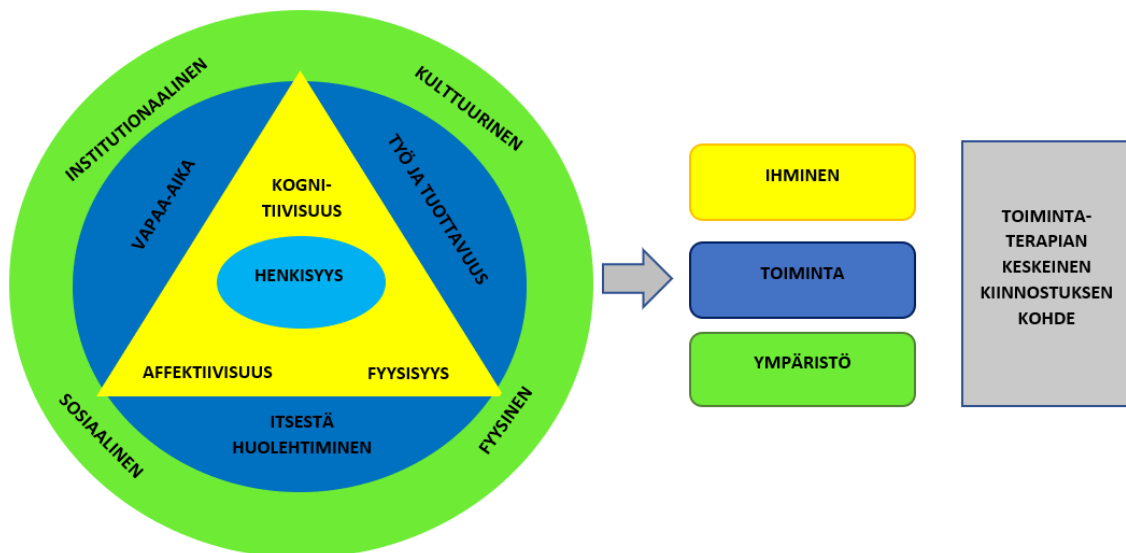
Projektin kolmas päätehtävä oli **oppaan suunnittelu ja toteutus**. Jämsän ja Mannisen (2000,28) tuotekehityksen vaiheiden mukaisesti kolmas työvaihe on jaoteltu oppaan kehittelyyn, palautteen keruuseen ja oppaan viimeistelyyn. Oppaan kehittäminen aloitettiin ideoimalla toimintoja ja oppaan ulkoasua. Oppaasta tehtiin luonnoksia, joista oli tarkoitus kerätä palautetta ohjausryhmältä sekä Luontolive-verkkopalvelun pyytämiltä muilta toimintaterapeuteilta. Palautetta kerättiin sähköpostitse ennalta laadituilla kysymyksillä (LIITE 2), jotka muodostuivat oppaalle laadittujen laatukriteerien perusteella. Palautteen keruu toteutui sähköpostitse kesän ja alkusyksyn 2022 aikana. Palautetta kerättiin kahteen kertaan, ensin palautetta antoivat Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöt ja toisella kerralla palautteen antoon osallistui myös muita Luontolive-verkkopalvelun pyytämiä henkilöitä sekä ohjaavat opettajat. Palautteenannon jälkeen kehitimme opasta palautteen perusteella eteenpäin ja lopulta viimeistelimme sekä hyväksytimme viimeistellyn oppaan opettajilla ja Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöillä. Opas toteutettiin Canva-ohjelmalla ja valmis opas toimitettiin Luontolive-verkkopalvelulle pdf-tiedostona. Opas on ainoastaan Luontolive-verkkopalvelun käytössä ja heillä on oikeus muokata sitä.

Projektin neljäs päätehtävä oli **projektin päättäminen**, johon kuului isona osana projektin arviointi. Projektin päättämisen arviointivaiheessa arviointiin muun muassa laatukriteereiden ja tavoitteiden täyttymistä. Lisäksi kirjoitimme opinnäytetyön loppuraportin ja hyväksyimme sen ohjaavilla opettajilla, saimme palautetta valmiista työstä vertaisarviointiparilta, teimme itsearviointin ja kypsyysnäytteen sekä esittelimme opinnäytetyön. Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöt arvioivat ja hyväksyivät oppaan ja ohjaavat opettajat arvioivat ja hyväksyivät opinnäytetyön kirjallisen osuuden sekä oppaan.

3 IKÄÄNTYNEEN ASIAKKAAN TOIMINNALLISUUS JA TOIMINTAAN SITOUTUMINEN

3.1 Ikääntyneen asiakkaan toiminnallisuus ja toimintaan sitoutuminen

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli kuvaa **ikäntyneen** ihmisen kokonaisuutena, joka sisältää henkisyuden, sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset sekä toiminnalliset valmiudet. Henkisyys on mallissa keskeinen käsite ja se kuvaa ihmisen sisintä olemusta. Henkisyys vaikuttaa ihmisen valintoihin ja siihen, mitkä asiat koetaan merkityksellisiksi. Henkisyys tekee ihmisestä ainutlaatuisen yksilön. Sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihmiset kokevat itsensä ja ovat yhteydessä muihin ihmisiin ja ne tuovat tarkoituksen jokapäiväiselle elämälle. (ks. Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 41–42.) Ikääntyneen toiminnalliset valmiudet jaetaan affektiivisiin, kognitiivisiin ja fyysisiin valmiuksiin (kuvio 3). Affektiiviset valmiudet ovat sosiaalisia ja tunteisiin liittyviä tekijöitä. Kognitiiviset valmiudet sisältävät kognitiiviset ja älylliset tekijät, kuten havaitsemisen, muistin ja päättelykyvyn. Fyysiset valmiudet sisältävät sensoriset, motoriset ja sensomotoriset valmiudet. (Law ym. 1997, 44.)



KUVIO 3. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin keskeiset käsitteet (Polatajko ym. 2007, 23).

Luontosuhde ja luonnon merkityksellisyys kokeminen ovat osa ihmisen henkisyttä. Ikääntyneiden ihmisten kokemukset ja elämänhistoria vaikuttavat siihen, miten he kokevat itsensä ja ovat yhteydessä luontoon ja muihin ihmisiin. Suomessa tämän hetken ja tulevien vuosien ikääntyneistä suurin osa on kasvanut maaseudulla tai muutoin tottunut olemaan vahvasti yhteydessä luontoon. Myös kaupunkiympäristöissä kasvaneille luonto on ollut vahvasti läsnä, sillä esimerkiksi sienet, kalat ja riista ovat olleet merkittäviä ravinnon- ja myös tulonlähteitä. Luonto tarjoaa iästä riippumatta ihmisille mahdollisuuden parantaa omaa hyvinvointiaan (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 5, 8).

Toiminnalliset valmiudet vaikuttavat siihen, miten ikääntynyt pystyy osallistumaan ja sitoutumaan hänelle merkityksellisiin toimintoihin, kuten luontoon liittyvään toimintaan. Ikääntymisen myötä kognitio ja toimintakyky voivat heikentyä, mikä saattaa heikentää toimintoihin sitoutumista. On todettu, että ikääntymiseen liittyy niin biologisia, fysiologisia kuin psykologisia muutoksia. Biologisen vanhenemisen myötä ihmisen sairastavuuden riski suurenee. Ikääntyminen ja sen tuomat muutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja myös aiemmasta toimintakyvystä riippuvaisia, eivätkä ole sidoksissa kronologiseen ikään. (Vuoti 2011, 31.) Tiettyjen aivolohkojen rappeutuminen on osa normaalia ikääntymistä. Kognitiivinen ikääntyminen on yksilöllistä, mutta monet kognition osa-alueet alkavat heiketä jo keski-ikässä ja heikentyminen nopeutuu 60 ikävuoden jälkeen. Joidenkin ikääntyneiden kognitiivinen suorituskyky säilyy ennallaan läpi elämän. (Vuoksima 2019.) Ikääntymisen vaikutukset muistiin näkyvät eniten työ- ja tapahtumamuistin osa-alueilla. Ikääntymisen myötä tilanteet, jotka vaativat nopeaa reagointia voivat vaikeutua ja uusien asioiden opettelu voi viedä aiempaa kauemman aikaa. (Muistiliitto 2022.) Ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia ovat muun muassa lihasmassan väheneminen ja lihasvoiman heikkeneminen. Havaintomotorisen järjestelmän toimintanopeus heikkenee, mikä voi ilmetä esimerkiksi toimintojen hidastumisena ja epätarkkuuksina ja näin aiheuttaa esimerkiksi kaatumisten lisääntymistä. (UKK-instituutti 2021.)

Luontotoimintaa voidaan mukauttaa ikääntyneen asiakkaan valmiuksien mukaan hänelle sopivaksi. Fyysisessä luontoympäristössä liikuttaessa tulee huomioida niin fyysiset valmiudet, kuten lihasvoiman vaikutus liikkumiseen sekä sensoriset valmiudet, kuten kuulon ja tasapainon mahdollinen heikentyminen ikääntymisen myötä. Valmiudet ja niiden mahdollinen heikentyminen voivat vaikuttaa ikääntyneen mahdollisuuteen sitoutua hänelle merkityksellisiin toimintoihin. Henkisyys on ainutlaatuaista ja heijastaa yksilön arvoja, kiinnostuksen kohteita ja elämänhistoriaa. Ihmisen henkisyys liittyy vahvasti siihen, miten ja mistä hän motivoituu. (Milliken 2020, 17.)

Luontoavusteisella toiminnalla voidaan kehittää toiminnallisia valmiuksia, kuten kognitiivisia taitoja. Luontoavusteisesta toiminnasta esimerkiksi puutarhan terapeuttinen käyttö edistää tutkitusti ikääntyneen liikkumista, stimuloi useita aisteja, herättää positiivisia muistoja, vähentää stressiä ja vakiinnuttaa päivärytmiä. (Detweiler, Sharma, Detweiler, Murphy, Lane, Carman, Chudhary, Halling & Kim 2012.) Luonnon vaikutukset sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin ovat kuitenkin jääneet vähemmälle huomiolle, vaikka näitäkin hyvinvointivaikutuksia tutkitusti on. (Keniger ym. 2013, 913.)

3.2 Luontoavusteiseen toimintaan osallistuminen ja sitoutuminen

Toiminta on ihmisen perustarve ja tuo elämälle merkitystä. Kanadan toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli jakaa toiminnan sen tarkoituksen mukaan itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen sekä vapaa-aikaan. Itsestä huolehtimisen toiminnot sisältävät esimerkiksi hygieniasta huolehtimisen, liikkumisen sekä ajankäytön organisoimisen. Tuottavuuteen katsotaan kuuluvan sosiaalisen tai taloudellisen pääoman hankkimiseen liittyvät toiminnot, kuten koulu, työ, kotityöt ja vapaaehtoistyö. Vapaa-ajan toiminnot tuovat nautintoa, ja siihen kuuluu sosiaalinen ja luova toiminta, ulkoilu, pelaaminen ja urheilu. (Law ym. 1997, 33–37.) Luontotoiminta luokitellaan usein vapaa-ajan toiminnaksi, jonka tarkoituksena on tuottaa nautintoa ja mielihyvää.

Ikääntyneille luontoympäristö on voinut liittyä vahvasti myös tuottavuuteen, esimerkiksi marjojen poimiminen on ollut monella osa elämää. Luontokokemukset ovat ikääntyneille tärkeitä ja tukevat toimintakykyä. Ikääntynytkin voi kokea luontoa monin eri tavoin, sillä fyysinen luonnossa oleminen ei aina esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi ole mahdollista. Luontokokemukset parantavat elämänlaatua aistikokemusten kautta ja luontoa voikin kokea monin eri aistein, esimerkiksi maistelemalla, haistelemalla tai katselemalla. Luonnossa liikkuminen taas ylläpitää ikääntyvän toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 6–7.) Lisäksi luontokokemukset vähentävät stressiä ja parantavat tarkkaavaisuutta (Rappe, 2005, 5,9). Luontokokemukset voivat tapahtua tarkoituksellisena, satunnaisena tai epäsuorana kokemuksena. Tarkoitukselliset luontokokemukset edellyttävät osallistumista ja sitoutumista luontoon, esimerkiksi vaelluksella tai puutarhatöissä. Satunnaisia luontokokemuksia voi saada luontoon liittyvien toimintojen kautta, joiden päätavoitteena ei ole luonnossa oleminen. Satunnaisia luontokokemuksia voi saada esimerkiksi pyöräilemällä töihin metsäpolkua pitkin. Epäsuoraa vuorovaikutusta luonnon kanssa

ovat suunnittelemattomat ja tahattomat luontokokemukset, jotka eivät vaadi fyysistä olemista luonnossa, kuten luonnon katselu kuvista tai ikkunasta nähtävä luontomaisema. (Koch 2019, 3; Keniger, Gaston, Irvine & Fuller 2013, 916.)

Luontoavusteinen toiminta sopii esimerkiksi lisäämään toiminnallisuutta, luomaan yhteisöllisiä kokemuksia, löytämään uudenlaisia ajattelu- tai toimintatapoja sekä motivaatiota, taitojen harjoitteluun sekä osallisuuden ja voimaantumisen kokemusten mahdollistamiseen. Luontolähtöiset menetelmät toimivat ennaltaehkäisevänä tekijänä ongelmatilanteissa, minkä on todennettu myös säästävän yhteiskunnan varoja. (Green Care Finland 2022a.)

Luontoavusteisessa toiminnassa, kuten terapeuttisissa puutarhoissa, tulisi olla ikääntyneelle asiakkaalle tuttuja elementtejä kuten toimintoja, joihin he ovat saattaneet osallistua aiemmin elämänsä aikana. Aistien stimuloimiseksi käytetään erilaisia kasveja, lintuja ja perhosia visuaalisuuden edistämiseksi, tuoksujen tarjoamiseksi ja tunnon stimuloimiseksi. Puita voidaan käyttää tuomaan värejä ja luomaan kausivaihteluita sekä erilaisten äänien tuottamiseen. Syötäviä kasveja voidaan käyttää tunnusteluun ja maisteluun. Jo pelkän luontoelementtien katselun tai kasvin tuomisen sisätiloihin on todettu vähentävän muun muassa kipulääkkeiden tarvetta. (Detweiler ym. 2012.) Luontoavusteisessa toiminnassa käytettävät tutut elementit tarjoavat mahdollisuuden muisteluun ja luovat turvallisuuden tunnetta. Muistelu vahvistaa itsetuntoa ja identiteettiä sekä antaa sisältöä elämään. Muistelu antaa ikäihmiselle mahdollisuuden tunnistaa elämässään saavutettuja asioita ja auttaa hyväksymään omaan elämänsä kaareen kuuluvat tapahtumat. (Stenberg 2015, 4–7.)

3.3 Luonto terapeuttisena ympäristönä

Ympäristössä voidaan nähdä kulttuurinen, institutionaalinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Kulttuurinen ympäristö sisältää esimerkiksi tavat, perinteet, arvot ja normit. Kulttuurinen ympäristö vaikuttaa toiminnallisiin valintoihimme sekä siihen millaiseksi ympäristömme muodostuu. Institutionaalinen ympäristö koostuu yhteiskunnallisista järjestelmistä ja käytännöistä, ja sisältää esimerkiksi politiikan ja päätöksentekoprosessit. Fyysinen ympäristö sisältää luonnollisen sekä rakennetun ympäristön. Luonnollinen ympäristö vaikuttaa siihen mitä toimintoja ihmiset tekevät ja miten. Sosiaalinen ympäristö sisältää päivittäisen vuorovaikutuksen, sosiaaliset ryhmät ja yhteiskunnan rakenteet. (Law ym, 1997,44–46; Polatajko, Backman, Baptiste, Davis, Eftekhar, Harvey, Jarman, Krupa, Lin, Pentland, Laliberte Rudman, Shaw, Amoroso & Connor-Schisler 2007,48–53.)

Luonto on Suomessa kulttuurisesti merkittävä osa ympäristöä. Ihmiset ovat tottuneet kulkemaan paljon luonnossa tehden töitä ja hankkiessaan ravintoa, esimerkiksi Suomessa on tapana ja perinteenä poimia luonnosta marjoja. Suurin osa ikääntyneistä ovat kulkeneet luontoympäristöissä paljon elämänsä aikana, ja siellä liikkuminen herättääkin usein muistoja ja sitä pidetään tärkeänä. Ihmisillä on todettu evoluution myötä kehittyneen synnynnäinen ja sisäinen tarve luontoon sekä mieltymys luontoympäristöihin. Tätä kutsutaan biofiliaksi ja se kytkeytyy ihmislajin historiaan luonnossa elävänä olentona. (Heiskanen 2017; Berto ym. 2018, 3.)

Luonnolla on runsaasti hyvinvointivaikutuksia, sillä se auttaa muun muassa unohtamaan arjen huolet ja palautumaan stressistä. Tutkimuksissa on todettu, että luonto rauhoittaa ja kohentaa mielialaa, alentaa verenpainetta, edistää tarkkaavaisuutta ja lisää sosiaalista hyvinvointia. (Luonnonvarakeskus 2022; Mielenterveystalo 2022; Rappe, 2005, 5,9.) Ympäristön vaikutuksen mielialaan on todettu korostuvan iän karttuessa (Rappe, 2005, 5,9). Luonnolla todettujen runsaiden hyvinvointivaikutusten vuoksi tulisi huolehtia, että ikääntyneet saavat mahdollisuuden luonnossa oleiluun. Luontokokemuksia voidaan saada luonnollisessa ympäristössä tai rakennetussa ympäristössä tuoden luontoelementtejä sisätiloihin. Se, missä toiminta fyysisesti tapahtuu vaikuttaa toiminnan luonteeseen. Luontoa voidaan käyttää ulkoilun ja puutarhatoiminnan lisäksi tuomalla sitä myös sisälle valokuvien, askartelumateriaalien tai viherkasvien muodossa (Green Care Finland 2022b). Etäyhteyksien yleistyessä luontokokemusten tarjoaminen myös etäyhteydellä on mahdollista.

Luontotoiminta voi tapahtua ryhmässä tai terapeutin ja ikääntyneen kahden keskisessä tilanteessa. Luonto auttaa tasavertaisen yhteistyösuhteen syntymisessä ja edistää vallan jakamista. Terapeutin vastaanotolla asiakas voi tuntea olevansa vieraana, jolloin terapeutin valta-asema vahvistuu. Luonto on yhteinen ympäristö, jota kukaan ei omista, ja jonka käyttöön kaikilla on samanlainen oikeus. Tutkimuksissa onkin todettu, että luontolähtöiset menetelmät auttavat vuorovaikutussuhteen luomisessa asiakkaan kanssa. (Green Care Finland 2022a.) Luonnon käyttäminen toimintaterapiassa yhdistää sen tarjoaman fyysisen, psyykkisen ja sosioemotionaalisen hyvinvoinnin edut terapeuttisiin interventiökäytäntöihin ja tarjoaa etenkin toimintaterapian työkentällä ainutkertaisen ja positiivisen mahdollisuuden terapeuttiselle interventiolle (Koch 2019, 2–3).

3.4 Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmät

Luontolive-verkkopalvelu on suunniteltu käytettäväksi ensisijaisesti ryhmissä, joten oppaastamme löytyvät toiminnot on myös suunniteltu ryhmille. Ikääntyneiden toimintaterapia toteutuu usein ryhmämuotoisena ja tutkimuksen mukaan ikääntyneet korostavat onnistuneen ikääntymisen sisältävän sosiaalisen sitoutumisen ja tuottavan toiminnan (Schwartzberg, Howe, & Barnes 2008, 46). Erilaiset ryhmät ovat isossa roolissa ihmisen koko elinkaaren aikana. Ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja muodostavat näin useita ihmissuhteita samaan aikaan, millä on myös terapeuttisia vaikutuksia. Ryhmän jäsenet voivat jakaa yhdessä suruja, iloja ja saavutuksia ja näin saada voimaa yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksista, mikä vaikuttaa merkittävästi itsetuntoon. (Finlay 2001, 3–4, 7; Schwartzberg, Howe, & Barnes, 4.) Ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden erilaisten tunteiden ilmaisuun ja kokemiseen sekä vuorovaikutuksen kautta sosiaalisten taitojen ja identiteetin kehittymiseen. Yksi esimerkki ryhmästä on terapeuttinen ryhmä. Toimintaterapeutit hyödyntävät usein työssään tällaisia ryhmiä, joihin ryhmien eri muodoista riippumatta sisältyy aina terapeuttinen toiminta ja päämäärä. (Finlay 2001, 3–4,7.)

Sosiaaliin ja vapaa-ajan toimintoihin osallistumisella on todettu olevan ikääntyneiden elämänlaatua parantavia vaikutuksia. Sosiaaliin toimintoihin sitoutumisen on todettu vähentävän ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia, sillä ryhmätoimintaan osallistuminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja voi auttaa uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa. (Sajin, Dahlan, & Ibrahim 2016, 84, 87.) Toimintaterapiaryhmässä luonnossa toimiminen on sosiaalista ja vuorovaikutuksellista sekä tarjoaa yhteisöllisiä kokemuksia. Yhdessä muistelu tarjoaa ikääntyneelle mahdollisuuden tulla kuuluksi ja tunteen ryhmään kuulumisesta. (Stenberg 2015, 7, 66.) Myös pelkkä luonto itsessään voi tarjota kokemuksen osallisuudesta ja vuorovaikutuksesta (Yli-Viikari 2014, 66).

Toimintaterapiaryhmien kolme tärkeää osa-aluetta ovat ryhmän rakenne, koheesio eli yhteenkuuluvuus sekä ryhmän kehityksen tasot. Ryhmän rakenteeseen kuuluvat ryhmän konteksti ja ilmapiiri, ryhmän tyyppi eli onko ryhmä avoin vai suljettu, ryhmän tarkoitus ja tavoitteet, ohjaajien ja jäsenten välinen vuorovaikutus, ryhmän koko sekä ryhmän säännöt. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, miten hyvin ryhmä saavuttaa tavoitteensa. Jokainen ryhmä on yksilöllinen, joten edellä mainitut osa-alueet vaihtelevat ryhmien suunnittelussa ja toteutuksessa. (Schwartzberg, Howe, & Barnes, 7.)

Toimintaterapiaryhmissä ryhmäkerrat sisältävät aina tietyt vaiheet, joita ovat orientaatio, esittely, virittäytyminen/lämmittely, toiminta sekä ryhmäkerran lopetusvaihe, mikä sisältää jakamisen ja ryhmäkerran kiteyttämisen (kuvio 4). Lisäksi ohjaajien on hyvä varata aikaa ryhmän jälkeiselle läpikäynnille ja reflektioille, eli jälkiryhmäille. Eri vaiheiden tärkeys vaihtelee eri ryhmien välillä, mutta jokaisen vaiheen tulisi ainakin jollain tavoin näkyä ryhmäkerroissa. (Finlay 2001, 104–106.) Oppaastamme löytyvät toiminnot on suunniteltu lähtökohtaisesti käytettäväksi toimintavaiheessa (kuvio 4), mutta toimintaterapeutti voi osaamisensa kautta mukauttaa toimintoja sopimaan myös muihin vaiheisiin. Useissa toiminnoissa oleellisena osana on myös jakaminen ja toiminnasta keskustelu yhdessä.



KUVIO 4. Ryhmäkerran vaiheet (Finlay 2001, 106).

Toimintaterapiaryhmää suunnitellessa on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota toiminnan suunnittelun lisäksi myös ympäristöön. Ympäristön osalta suunnittelussa on otettava huomioon käytännön asiat kuten erilaiset huonekalut ja välineet sekä ryhmäläisten fyysinen turvallisuus. Lisäksi on huomioitava ympäristön luomat abstraktimmat vaikutukset, kuten sen vaikutus ryhmän odotuksiin, ilmapiiriin ja henkisen turvallisuuden tunteeseen. (Finlay 2001, 107–109.) Mielestämme oli tarpeellista ottaa työssämme huomioon myös verkkoympäristössä toteutuva etätoimintaterapia, sillä kuntoutuspalveluiden sähköistäminen yleistyy Suomessa jatkuvasti, kun sosiaali- ja terveystieteiden tuottavuutta ja tuloksellisuutta pyritään lisäämään digitalisaation ja teknologian avulla (Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka, Stenberg & Vuononvirta ym. 2016, 11). Etäkuntoutus on aina ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa selkeän alun ja lopun sisältävää kuntoutusta, joka toteutuu erilaista etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten, kuten matkapuhelimen tai tabletin tavoitteellisen käytön kautta (Salminen ym. 2016, 11). Olemmekin pohtineet oppaassa, miten luontolähtöisiä toimintoja voisi Luontolive-verkkopalvelun avulla toteuttaa myös etäyhteyksin.

Etäyhteydellä toteutuva kuntoutus mahdollistaa kuntoutuksen tuomisen asiakkaan arkeen, läheisten osallistumisen kuntoutusprosessiin sekä ammattilaisille uudenlaista verkostoyhteistyötä. Etäkuntoutus sopii kaikille asiakasryhmille, mutta asiakkaan soveltuvuus etäkuntoutukseen on aina

arvioitava yksilöllisesti. Helppokäyttöiset laitteet ja avun saaminen voivat muuttaa kielteisiä asenteita, mikä on tärkeää, sillä etäkuntoutukseen suhtautumista tärkeämpää on asiakkaan ja hänen tukihenkilönsä suostuvuus etälaitteiden käytön kokeilemiseen. (Salminen & Hiekkala 2019, 289.) Kelan etäkuntoutushankkeen (2019) perusteella on laadittu suositukset etäkuntoutuksen järjestäjille ja tuottajille. Niiden mukaan asiakkaalla tulisi olla mahdollisuus valita etäkuntoutus (Salminen & Hiekkala 2019, 290). Etäkuntoutuksen valintaan voi olla monia eri syitä, joita ikääntyneiden kanssa voivat olla esimerkiksi pitkät etäisyydet, asiakkaan liikkumisrajoitteet tai jaksaminen. Lisäksi suositellaan, että etäkuntoutus aloitettaisiin mahdollisuuksien mukaan kasvokkaisella tapaamisella, toki asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Etäkuntoutusta aloittaessa on hyvä selvittää asiakkaan kuntoutuksen tavoitteita parhaiten palveleva etäteknologia, etäteknologian vaatimukset sekä miten mahdollisesti erilaiset tarvittavat teknologiat sopivat yhteen. Myös tietoturvallisuus on huomioitava. (Salminen & Hiekkala 2019, 290–292.)

Etäkuntoutus ja täten myös etätoimintaterapia voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan, joita ovat reaaliaikaiset menetelmät sekä ajasta riippumattomat menetelmät. Toimintaterapiassa käytetään enemmän ajasta riippumattomia menetelmiä. (Salminen ym. 2016, 12.) Ajasta riippumattomat menetelmät ovat sellaisia toimintaterapeutin suosittelemia toimintoja, joita asiakas toteuttaa omatoimisesti etäteknologian avulla. Ajasta riippumattoman etätoimintaterapian aikana asiakas ja toimintaterapeutti eivät ole reaaliaikaisesti yhteydessä toisiinsa laitteillaan. (Salminen ym. 2016, 13.) Luontolähtöisiä menetelmiä käytettäessä ajasta riippumatonta etätoimintaterapiaa voisi olla esimerkiksi toimintaterapeutin ohjeistama asiakkaan itsekseen tekemä retki luontoon. Reaaliaikaisessa etätoimintaterapiassa asiakas ja toimintaterapeutti ovat yhteydessä toisiinsa etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten avulla reaaliajassa, eli molemmat ovat laitteiden äärellä samaan aikaan. (Salminen ym. 2016, 12.) Luontolähtöisiä menetelmiä käytettäessä reaaliaikaista etätoimintaterapiaa voisi olla esimerkiksi toimintaterapiaryhmä, jossa ryhmän jäsenet näyttävät laitteen välityksellä jonkin luontoon liittyvän valokuvan ja kertovat siitä muille ryhmäläisille. Etätoimintaterapiaryhmässä etäyhteyden päässä oleva henkilö voi vaihdella. Jokainen osallistuja ja terapeutti voivat olla tahoiltaan omien laitteidensa äärellä tai sitten esimerkiksi terapiaryhmä on yhdessä paikassa, kuten luonnossa, ja terapeutti ohjaa ryhmää tai ryhmän luona olevaa ohjaajaa etäyhteyden kautta.

4 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Oppaan laatukriteerit

Projektin tuotoksen voidaan sanoa olevan laadukas, kun se vastaa tilaajan odotuksia ja tarpeita. Laadun kannalta on tärkeää, että projektia seurataan jatkuvasti ja muutostarpeisiin reagoidaan nopeasti. Laadunhallinta auttaa varmistamaan, että projekti toteutuu odotusten mukaisesti. Projektiryhmän jäsenten tulee omaksua työnsä korkeat laatukriteerit ja huomioida ne työssään. (Mäntyneva 2016, 100–102.) **Projektin laatukriteerit** luotiin yhteistyössä Luontolive-verkkopalvelun yhteishenkilöiden kanssa. Laatukriteereiksi muodostuivat **käytännöllisyys, näyttöön perustuvuus** sekä **visuaalinen yhteneväisyys verkkopalvelun kanssa**.

Oppaan **käytännöllisyys** linkittyy sen helppokäyttöisyyteen ja käytettävyyteen. Opasta on helppo ja miellyttävä käyttää, kun siinä on huomioitu käytännöllisyyttä lisäävät tekijät ja se sisältää käyttäjän tarvitsemat tiedot (Nielsen 2012). Käytännöllisyydellä tarkoitimme sitä, että oppaan tulisi olla sitä käyttäville toimintaterapeuteille helppo ottaa osaksi työtä niin, että sen avulla olisi sujuvaa toimia käytännössä. Huomioimme oppaan käytännöllisyyttä luomalla selkeän sisällysluettelon, kirjoittamalla napakat kuvaukset toiminnoista ja tarvittavista välineistä sekä erilaisilla symboleilla, jotka kuvaavat ympäristöjä, joissa toimintaa voi toteuttaa. Oppaan tuli olla selkeä ja helposti tulkittava, jotta sen käyttöönotto tapahtuisi matalalla kynnyksellä. Siksi pyrimme kirjoittamaan oppaaseen kaiken tarpeellisen, mutta mahdollisimman lyhyesti. Lisäksi lisäsimme joihinkin toimintoihin mukautusvaihtoehtoja esimerkeiksi.

Pyrimme huomioimaan oppaan käytännöllisyyttä myös visuaalisessa ilmeessä, muun muassa tekemällä sivuille erilliset värikoodatut tekstilaatikat. Oranssista laatikosta löytyy aina toiminnan kuvaus, sinisestä laatikosta tutkimustietoa ja vihreästä laatikosta tarvittavat tarvikkeet. Näin käyttäjä löytää etsimänsä kohdan sivulta helpommin, eikä esimerkiksi tarvikkeita etukäteen kerätessä tarvitse lukea koko tekstiä ja poimia tarvikkeita lauseiden lomasta. Lisäsimme oppaaseen valmiiksi myös suorat linkit Luontoliven verkkosivuille niihin materiaaleihin, joita kyseisessä toiminnassa voi tai pitää hyödyntää. Oppaan loppuun loimme myös kyseisille linkeille QR-koodit. Linkkien ja QR-koodien tarkoituksena on edistää oppaan käytännöllisyyttä niin, ettei käyttäjän tarvitse erikseen etsiä tarvittavia materiaaleja.

Toinen laatukriteeri oli **näyttöön perustuvuus**. Lain mukaan terveydenhuollon toiminnan on perustuttava näyttöön sekä hyviin hoito- ja toimintakäytäntöihin (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 8 §). Näyttöön perustuva käytäntö eli Evidence-Based Practice on myös tärkeä osa toimintaterapian käytännön työtä. Sen avulla toimintaterapian ammattilaiset pysyvät ajan tasalla alan tutkimuksesta. EBP on kolmiosainen; se perustuu tutkittuun näyttöön, ammattilaisten asiantuntemukseen sekä asiakkaan tarpeisiin ja mieltymyksiin. Nämä osa-alueet sisältyvät tehokkuuteen ja vaikuttavuuteen tähtäävään käytännön työhön. (Clark, Rioux & Barbara 2019, 523.) Lawin ja Baumin (1998, 131) mukaan näyttöön perustuva käytäntö on tutkimustiedon sisällyttämistä käytännön työhön käytettäväksi klinisen päättelyn, asiakkaan valintojen ja klinisen harjoittelun rinnalla. Toimintaterapeuttien täytyy jatkuvasti olla kiinnostuneita näyttöön perustuvaa käytäntöä tukevasta tutkimustiedosta, sillä toimintaterapeuttien eettinen säännöstö kehottaa alan ammattilaisia tarjoamaan ajankohtaiseen ja paikkaansa pitävään tietoon perustuvia palveluja (Dirette, Rozich & Viau 2009, 782).

Oppaaseen valikoitujen toimintojen täytyi olla perusteltavissa parhaalla saatavilla olevalla tutkitulla tiedolla ja tämän tiedon tuli myös näkyä oppaassa. Näyttöön perustuvuus parantaa myös oppaan käytännöllisyyttä, sillä se vähentää oppaan käyttäjän tarvetta etsiä tutkittua tietoa toiminnan valinnan perustaksi. Oppaasta löytyy tutkittua tietoa jokaisen toiminnan kohdalla perusteluna sille, miten kyseinen toiminta voi ylläpitää ja/tai edistää ikääntyneen hyvinvointia ja toimintakykyä. Toki ensisijaisesti toiminnan valintaa ohjaavat tavoitteet, joten ryhmän tavoitteita edistävän tarkoituksenmukaisen toiminnan valinta on aina ryhmää ohjaavan toimintaterapeutin tehtävä. Lisäksi tutkittua tietoa löytyy oppaan johdannosta. Päädyimme käyttämään myös muita kuin toimintaterapian lähteitä, sillä koimme näistä löytyvän hyödyllistä tietoa, jonka voi ulottaa myös toimintaterapiatilanteisiin, vaikkei tutkimus suoranaisesti toimintaterapian alalta olisikaan.

Organisaatiot ovat voineet valita itselleen visuaalisen linjan ja tyylin, joka on osa imagoa. Organisaatioiden valinnat helpottavat yhtenäistämään painotuotteita, mutta myös rajoittavat uuden painotuotteen laadintaa. (Jämsä & Manninen 2000, 57.) **Visuaalinen yhteneväisyys** Luontolive-verkkopalvelun kanssa linkittää oppaan myös ulkonäöllisesti verkkopalveluun. Yhteneväisyys toteutui käyttämällä oppaassa samoja fontteja, värejä ja Luontoliven virallista logoa kuin verkkosivuilla. Nämä kaikki löytyvät brändipankista, josta saimme ne helposti käyttöömmme. Lisäksi käytimme muutamaa Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöiltä saamaamme kuvaa.

4.2 Oppaan luonnostelu ja kehittäminen

Jämsän ja Mannisen (2000, 28–30) mukaan sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelu ja kehittäminen etenee tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Tuotekehityksen tavoitteena voi olla jo käytössä olevan palvelun tai uuden tuotteen kehittäminen. Uuden tuotteen kehittämisen tavoitteena voi olla esimerkiksi palvelun vastaaminen uuden asiakaskunnan tarpeisiin. Mikäli päätös tuotteesta on tehty jo alkuvaiheessa, pääpaino on tuotteen valmistamisessa. Kehittämistarpeiden tunnistamisen ja ideointivaiheen jälkeen tuotekehittelyä seuraavat luonnosteluvaihe, kehittäminen ja tuotteen viimeistely.

Tuotekehityksen **luonnosteluvaihe** käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa. Tässä vaiheessa tavoitteena on muun muassa täsmentää, ketkä ovat suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat ja selvittää palvelun tuottajien tarpeet ja näkemykset. Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelussa voi olla tarpeen tutustua tutkimustietoon aiheesta. Toimintayksikön arvot ja periaatteet tulee ottaa huomioon tässä vaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 43–51.) Oppaan luonnosteluvaihetta ohjasivat etenkin yhteistyötahon kanssa luodut laatukriteerit. Kehittäminen vaiheessa pohdimme oppaan pituutta ja toimintojen määrää ja päädyimme kymmeneen toimintaan. Määrä tuntui sopivalta, koska siihen sai mahdutettua tarpeeksi erilaisia toimintoja niin, ettei oppaasta kuitenkaan tulisi liian laaja. Olimme heti kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen kirjoittaneet mieleen tulevia toimintoja ylös Word-tiedostoon. Aluksi ideoituja toimintoja oli enemmän, kuin lopulliseen oppaaseen päätyi. Toimintoihin löysimme ideoita sekä Luontoliven verkkosivuilta että aiemmin harjoitteluissamme käyttämistämme toiminnoista. Osa toiminnoista jätimme pois, sillä ne olivat joko keskenään liian samankaltaisia tai jo sellaisinaan suoraan löydettävissä Luontolive-verkkopalvelun sivuilta. Aluksi jaottelimme toiminnot sen mukaan, millaisessa ympäristössä niitä on mahdollista tehdä. Huomasimme kuitenkin, että usein pienillä mukautuksilla samaa toimintaa oli mahdollista toteuttaa useammassa eri ympäristössä, joten luovuimme tästä jaottelusta.

Päätimme kuvata toiminnot oppaassa vaiheittain numeroituna, sillä se lisäsi mielestämme oppaan laatukriteerinä olutta käytännöllisyyttä, toisin kuin pitkän yhtenäisen tekstin lukeminen. Etsimme myös tutkittua tietoa toimintojen perusteluiksi. Luonnosteluvaiheessa tutustuimme Luontolive-verkkopalvelun visuaaliseen ilmeeseen heidän verkkosivuillaan sekä tarkempiin yksityiskohtiin brändi-pankista. Pohdimme myös erilaisia työkaluja, jolla tekisimme oppaan. Kyselimme ideoita vastavalmistuneilta toimintaterapeuttiopiskelijoilta, jotka olivat myös tehneet opinnäytetyönään oppaan ja

pohdimme myös työkaluja, joita olimme opintojemme aikana itse käyttäneet. Lopulta valitsimme työkaluksi Canvan, sillä koimme siinä olevan parhaat ominaisuudet oppaan luomiseen ja jakamiseen. Canvalla opasta oli helppo tehdä tahoillamme yhtä aikaa ja erikseen. Työkaluna se mahdollisti myös visuaalisen yhteneväisyyden huomioinnin tarkasti, sillä pystyimme syöttämään sinne valmiiksi brändipankista hakemamme värikoodit, fontit ja logot. Oppaan kooksi valitsimme A5 eli 148 mm x 210 mm, sillä tämä koko on oppaissa melko yleinen ja kompakti myös tulostetussa muodossa. Pdf-tiedoston kautta opas on mahdollista tulostaa myös toisessa koossa, mikäli käyttäjä niin haluaa.

Luonnosteluvaiheessa keskityimme vahvasti oppaan visuaaliseen muotoon. Pohdimme, paljonko sivulle mahtuu tekstiä ja miten sitä olisi järkevä sijoitella sekä miten toisimme esiin laatukriteerinä ollutta visuaalista yhteneväisyyttä verkkopalvelun kanssa. Lopulta saimme useiden kokeilujen jälkeen luotua kolme erilaista luonnosta sivuista, joilla yksittäisiä toimintoja oli tarkoitus kuvailla. Ensimmäisiin luonnoksiin olimme lähinnä kokeilleet erilaisia tapoja kuvata tarvikelistat sekä asetella tekstiosuudet sivuille. Lisäksi olimme valinneet ympäristöjä kuvaavat symbolit ja muotoilleet johdanto-osuutta. Lähetimme luonnokset Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöille palautteen antoa varten. Halusimme palautetta jo tässä vaiheessa, sillä emme halunneet turhaan kuluttaa aikaa oppaan yksityiskohtiin. Saimmekin palautetta, jonka pohjalta lähdimme muokkaamaan opasta kohti lopullista ulkoasua. Aluksi olimme valinneet oppaan sivuille taustaväriksi valkoisen ja käyttäneet Luontolive-verkkopalvelun värejä vain otsikoissa ja graafisissa elementeissä. Yhteistyötaho kuitenkin toivoi värikkäämpää ulkoasua. Lisäksi palautteen pohjalta muun muassa yhtenäistimme ja muuttimme käytettävimmiksi erilaisia symboleja. Saimme myös hyväksynnän sille, että voimme käyttää tarvikelistoissa erilaisia muotoiluja vaihtelua tuomaan.

Tuotteistamisen neljäs vaihe on **kehittelyvaihe**. Usein sosiaali- ja terveysalan painotuotteiden, kuten ohjeiden ja esitteiden tarkoituksena on antaa tietoa tai opastaa. Tekstin ydinajatuksen tulee olla selkeä, jota lisää myös hyvä jäsentely ja otsikoiden muotoilu. Mikäli tuotteen keskeinen ominaisuus ei ole aineellisuus vaan esimerkiksi sen välittämä informaatio, laaditaan tuotteen asiasisällöstä jäsentely. Ammattikunnan kulttuuri, arvot ja ihmiskäsitys ovat tunnistettavissa muun muassa tekstin tyylistä ja asioiden perusteluista. Tuotteen painoasu on osa painotuotteen oheisviestintää, ja se on tärkeää suunnitella etukäteen huomioiden organisaation visuaalinen linja. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 54–57.) Ensimmäisen epämuodollisen palautteen jälkeen keskityimme kehittämään opasta tarkemmin, muun muassa muotoilemaan oppaan sisältöä ja rakennetta, eli johdanto-

osuutta, ohjeita oppaan käyttöön, itse toimintoja sekä parissa toiminnassa tarvittavia erillisiä lomakkeita. Teimme yhteistyötahon toiveiden mukaisesti tekstilaatikat värikkäillä taustoilla. Viimeistelimme toimintojen kuvauksia laatukriteerien mukaisesti alun ideointiteksteistä selkeämmiksi ja etsimme lisää tutkimustietoa suunnittelemiemme toimintojen hyödyllisyydestä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Lopuksi hioimme yksityiskohtia ja muokkasimme oppaan alusta loppuun yhteneväiseksi muun muassa fonttikokojen ja asettelujen kannalta. Päädyimme merkitsemään lähdeviitteet oppaaseen numeroviitejärjestelmällä, sillä sivulle mahtuva tekstimäärä oli hyvin rajallinen ja tekstimuodossa olevat viitteet olisivat vieneet tilaa muulta tekstiltä. Numeroviitejärjestelmä teki oppaasta selkeämmän, mutta lähdeviitteiden ja lähteiden järjestykseen saaminen tuotti myös paljon työtä.

Pohdimme myös tarkemmin oppaan jakelutapaa. Luontolive-verkkopalvelu on käytettävissä digitaalisesti verkkosivuilta. Palvelua käyttävät toimintaterapeutit voivat työskennellä missä tahansa päin Suomea ja eri työnantajien palveluksessa tai esimerkiksi yrittäjinä. Oppaan tulostaminen paperiseksi versioksi toisi myös lisäkustannuksia. Täten päädyimme luomaan oppaan niin, että sen ensisijainen käyttötapa on digitaalisessa muodossa. Tällöin yhdellä versiolla voi olla rajaton määrä käyttäjiä ja sen sisältöä on mahdollista päivittää milloin vain julkaisemisen jälkeen (Paananen, 2018.) Halusimme kuitenkin huomioida myös sen, ettei digitaalisen oppaan käyttäminen aina välttämättä ole mahdollista. Toimintaterapeutilla voi olla ryhmää ohjatessaan käytössä vain yksi laite, ja tällöin voi olla vaikeaa samalla hyödyntää laitteella verkkopalvelun materiaaleja ja seurata opasta. Fyysisesti luonnossa toimiessa voi myös toisinaan olla helpompaa, kun käytettävissä on paperiversio puhelimen, tabletin tai tietokoneen sijaan. Opas on suunniteltu niin, että yksi toiminto on sijoitettu yhdelle sivulle. Näin ei välttämättä tarvitse tulostaa tai käyttää aina koko opasta, vaan yksikin sivu voi riittää. Lisäksi loimme jokaiselle toiminnoissa tarvittavalle verkkosivulle QR-koodin, jonka avulla Luontolive-verkkopalvelusta tarvittavan materiaalin saa avattua laitteelle helposti, vaikka opas olisikin käytössä paperisena versiona. Sekä digitaalisen että paperisen version saatavuuden mahdollistaminen vahvistaa laatukriteerinä ollutta käytännöllisyyttä, sillä käyttäjä voi tarpeidensa mukaan valita sopivan muodon.

4.3 Palautteen keruu ja viimeistely

Tuotteistamisen viimeisessä, eli **viimeistelyvaiheessa** kerätään palautetta ja viimeistellään tuote. Kaikkien tuotemuotojen kehittelyyn tarvitaan palautetta ja arviointia, ja sitä olisi hyvä kerätä jo valmisteluvaiheessa. Kun tuote valmistuu, käynnistyy sen viimeistely saatujen palautteiden pohjalta. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 80–81.) Jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olimme sopineet yhteistyötahon kanssa, että palautteenkeruuvaiheessa he kokoavat henkilöitä, joilta pyytävät palautetta sen lisäksi, että antavat sitä itse. Lähetimme siis kehittelyvaiheen tuotoksena valmistuneen oppaan avoimine palautekysymyksineen (LIITE 2) yhteyshenkilöille. Palautekysymykset muotoilimme laatukriteereiden pohjalta. Lisäksi kysyimme joitain melko yksityiskohtaisia asioita, joita olimme jääneet opasta tehdessämme pohtimaan. Saimme heiltä vastauksena yhden kootun palautteen, joten emme tiedä, montako vastaajaa palautekyselyyn vastasi. Palaute oli kirjoitettu melko napakasti ranskalaisin viivoin, joten tarkempaa analyysia palautteesta ei ollut tarpeen tehdä. Yhteistyötaholta saadun palautteen pohjalta oppaaseen ei tullut paljoakaan muokattavaa ja palaute keskittyi pitkälti visuaalisiin näkökulmiin. Lisäksi he olivat laittaneet muutamia asioita ehdolle suoraan oppaaseen, esimerkiksi muuttaneet joidenkin otsikoiden värejä ja muokanneet muutamaa logoa. Opettajille emme laittaneet erikseen palautekysymyksiä ja heiltä saimme palautetta sekä erikseen sähköpostilla että kommentoituna suoraan oppaaseen.

Palautteen saaminen molemmilta tahoilta oli meille tarpeellista, sillä yhteistyötahon ja opettajien palautteissa oli keskitytty pitkälti erilaisiin asioihin. Esimerkiksi yhteistyötaho kiinnitti paljon huomiota yhtenä laatukriteerinäkin olleeseen visuaaliseen yhteneväisyyteen verkkopalvelun kanssa, mihin opettajat eivät ottaneet kantaa. Toisaalta opettajat kommentoivat oppaan lauserakenteita ja kirjoitusvirheitä, joista taas yhteistyötaho ei maininnut. Näin kahden eri tahoilta saadun palautteen pohjalta pystyimme muokkaamaan opasta entistä paremmaksi. Ohjaavat opettajat myös toivoivat enemmän näyttöön perustuvaa tietoa, kun taas yhteistyötahon toiveesta olimme jo aiemmin lyhentäneet näitä tekstiosuuksia oppaassa. Eroavaisuuksien osalta pyrimme pohtimaan molempia näkökulmia, mutta päädyimme jonkin verran enemmän huomioimaan yhteistyötahon toiveita, sillä opas tulee käytettäväksi heidän yrityksensä kautta ja viimekädessä he hyväksyvät oppaan. Palautteet olivat kuitenkin hyvin toisiaan täydentäviä ja niissä oltiin pitkälti tyytyväisiä oppaaseen. Palautteen pohjalta teimme vielä oppaan **viimeistelyä**. Jonkin verran muutimme visuaalista ilmettä muun muassa vaihtamalla fontin värin mustaksi, lisäämällä kuvia ja pyöristämällä tekstilaatikoiden kulmat. Lisäksi etsimme hieman lisää tutkittua tietoa ja muutimme joitain ilmaisuja.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektin päätehtävien toteutuminen

Projektin ensimmäinen päätehtävä **projektin ideointi** alkoi syksyllä 2021. Saimme sujuvasti sovitua palavereja Luontoliven yhteyshenkilöiden kanssa, joten opinnäytetyön lopullinen aihe varmistui melko nopeasti ja yhteisymmärryksessä. Opinnäytetyöprosessista ei tässä vaiheessa ollut vielä juurikaan tietoa saatavilla, joten tässä vaiheessa keskityimme lähinnä tutustumaan aiheesta tehtyihin aiempiin opinnäytetöihin.

Toisena päätehtävänä oli **projektin suunnittelu**. Vaikka luontolähtöiset menetelmät ovat toimintaterapiassa yleisiä ja niistä löytyi paljon tutkimustietoa, oli kuitenkin haastavaa löytää tutkimuksia, joissa yhdistyisivät luonnon, ikääntyneiden ja toimintaterapian näkökulmat. Etsimme tietoa eri tietokannoista, joita olivat muun muassa Google Scholar, Ebsco, PubMed sekä toimintaterapian artikkeleja ja tutkimuksia julkaisevien lehtien verkkosivut. Kirjalähteiden etsimiseen käytimme pääasiassa koulumme kirjaston Oula -Finna hakukonetta. Käyttämiämme hakusanoja olivat muun muassa *older adult, elderly, nature, nature-based intervention, nature-based occupation, green care, horticulture, occupational therapy, toimintaterapia, luonto, ikääntynyt, ikääntyneet, etäterapia ja etäkuntoutus, therapeutic groups with elderly. nature-based intervention with older persons ja hyvinvointivaikutukset*. Löysimme artikkeleja ja tutkimuksia, joissa oli tutkittu luontoa ja toimintaterapiaa, mutta tuotti haasteita löytää tuloksia, joissa näihin olisi yhdistettynä ikääntyneet. Päätimme käyttää lisäksi muutakin kuin toimintaterapian tutkimustietoa ja artikkeleita, sillä näistä löytyi meille tarpeellista ja kattavaa tietoa. Tietoperustan laatiminen vei enemmän aikaa kuin olimme etukäteen ajatelleet, mutta tutkimustietoon perehtymisestä oli luonnollisesti hyötyä opinnäytetyöprosessin jatkoon kannalta.

Ohjaavien opettajien ja yhteistyötahon kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyimme rajamaan oppaan vain toimintaterapeuttien käyttöön. Tällöin oppaassa on voitu käyttää vapaammin toimintaterapian käsitteitä. Myös toimintojen mukauttamiseen voitiin antaa vapautta oppaan käyttäjälle, sillä toimintojen analysoiminen ja mukauttaminen on iso osa toimintaterapeuttien osaamista. Lisäksi jätimme opinnäytetyöstä pois ryhmänohjaamisen ja sen kautta oppaan kokeilemisen käytännössä, sillä prosessista olisi muutoin tullut liian laaja ja aikaa vievä. Koimme opinnäytetyön

suunnitelman työstämisen olleen hetkittäin hyvinkin työlästä ja aikataulua piti muokata muutaman kerran. Etenkin teoratiedon hankkiminen vei paljon aikaa. Lisäksi oli vaikea muodostaa selkeää kuvaa siitä, mitä suunnitelmaan kuuluu laittaa ja miten. Saimme kuitenkin ohjaavilta opettajilta suunnitelman työstämiseen apua. Loimme tässä vaiheessa myös tarkemman aikataulun projektille. Aikataulussa pysyminen tuotti jonkin verran haasteita, sillä ohjausaikojen sopiminen useiden eri henkilöiden kesken vaati luonnollisesti välillä paljon viestittelyä ja sopimista, mihin emme aina osanneet varautua. Luultavasti olisi ollut aikataulun kannalta käytännöllisempää sopia valmiiksi useampi ohjausaika ja työstää projektia näiden puitteissa, kuin sopia yksittäisiä aikatauluja sen mukaan, miten saimme projektia eteenpäin. Opinnäytetyön suunnitelmaan olimme merkinneet, että opinnäytetyön raportti olisi valmis syyskuussa ja sen esittäminen lokakuussa. Aikataulumme venyi hieman, ja raportin saimme valmiiksi lokakuun aikana ja sen esittäminen tapahtui marraskuussa.

Projektin kolmas päätehtävä oli **oppaan suunnittelu ja toteutus**. Olimme jo aiemmissa työvaiheissa kirjoittaneen yhteiseen Word-tiedostoon suunnitteluvaiheen aikana oppaasta syntyneitä ideoita ja ajatuksia, joten oppaan suunnittelu ja toteuttaminen alkoi melko sujuvasti. Oppaan toteutimme alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Canva -työkalulla, ja palautetta keräsimme ensin lyhyesti tekemistämme luonnoksista yhteistyötaholta sekä myöhemmin suunnitellusti sähköpostitse ennalta laadituilla laatuksiteereitö koskevilla kysymyksillä (LIITE 2). Nämä kysymykset lähetimme kuitenkin vain yhteyshenkilöille, emme ohjaaville opettajille. Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut oppaan viimeistelyn kannalta olla tehokkaampaa sopia yhteinen palautteenantokeskustelu, johon olisivat osallistuneet projektiryhmän lisäksi kaikki ohjausryhmän jäsenet. Tällöin palautteissa esiin nousseista asioista ja erilaisista painotuksista olisi ollut mahdollista keskustella yhdessä ja olisimme luultavasti päätyneet parempiin ratkaisuihin.

Projektin neljäs ja viimeinen työvaihe oli **projektin päättäminen**. Tähän työvaiheeseen kuului isona osana myös projektin arvioiminen. Pääsimme arvioinnin osalta aloittamaan neljättä työvaihetta aikataulussa, sillä saimme ohjaavilta opettajilta sähköpostitse ennen ohjausaikaa hieman suuntaviivoja, miten aloittaa raportin kirjoittaminen. Muilta projektin päätösvaiheeseen kuuluvilta osin jouduimme odottamaan ohjausaikaan saakka, sillä emme tienneet miten aloittaa esimerkiksi tiivistelmän kirjoittaminen tai maturiteetin tekeminen.

5.2 Projektin tavoitteiden saavuttaminen

Projektin välittömät tavoitteet kuvaavat konkreettista lopputulosta (Silfverberg 2007, 81) ja projektin tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tuote, eli opas. Projektin alussa määrittelimme seuraavamme välittömän tavoitteen toteutumista asiakaspalautteen avulla, jota keräsimme Luontolive-verkkopalvelun yhteyshenkilöiltä ja heidän pyytämiltään muilta toimintaterapeuteilta. Palautteen keruun kysymykset pohjautuivat aiemmin määriteltyihin laatukriteereihin ja opasta mukautettiin palautteen myötä. Muokkauksien myötä opas täytti palautevastauksien perusteella laatukriteerit ja viimeisen palautteenkeruun ohessa Luontolive-verkkopalvelu hyväksyi oppaan. Saavutimme välittömän tavoitteen, kun oppaamme valmistui suunnitellussa ajassa.

Projekti edistää kehitystavoitteen toteutumista, mikä voi kuitenkin toteutua vasta projektin lopussa tai sen päättymisen jälkeen (Silfverberg 2007, 80–83). Projektin kehitystavoitteena oli edistää Luontolive-verkkopalvelua laajentamaan palveluaan ja saamaan lisää käyttäjiä. Kehitystavoitteena oli myös, että toimintaterapeutit käyttävät opasta työssään. Projektin tuotteena valmistuneessa oppaassa toiminnot on kuvattu ikääntyneille asiakkaille sopiviksi, mikä todennäköisesti edistää Luontolive-verkkopalvelun laajentumista myös ikääntyneiden käyttöön. Kehitystavoitteen saavuttamista ei kuitenkaan voida tämän opinnäytetyön pohjalta arvioida.

Oppimistavoitteenamme oli, että tulevaisuudessa osaamme käyttää luontoa terapeuttisena menetelmänä sekä hyödyntää sitä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaryhmässä. Lisäksi tavoitteenamme oli saada kokemusta projektityöskentelystä, oppaan tekemisestä ja yhteistyötahon kanssa toimimisesta sekä oppia toimintojen analysoimista ja mukauttamista työstämällä Luontolive-verkkopalvelun menetelmiä ikääntyneiden asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi. Opinnäytetyön tekeminen mahdollisti meille uuden oppimisen meitä kiinnostavien aiheiden ympäriltä. Projektin aikana perehdyimme laajasti tutkimus- ja teoriatietoon aiheesta. Tämän myötä opimme mielestämme kattavasti luonnon käyttämisestä terapeuttisena menetelmänä. Mukautimme ja suunnitelimme toimintoja ikääntyneille asiakkaille sopiviksi, minkä myötä opimme paljon lisää toimintojen analysoinnista ja mukauttamisesta. Toimintojen mukauttamisen ja tutkimustiedon yhdistäminen auttoi meitä oppimaan luonnon hyödyntämisen tavoista ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Pohdimme toimintojen suunnittelun yhteydessä, missä ympäristöissä toimintoja voi tehdä, ja huomioimme kattavasti myös etäkuntoutuksen näkökulman. Teimme tiivistä yhteistyötä työelämän yhteistyötahon ja ohjaavien opettajien kanssa, mikä auttoi meitä kehittymään ja toi arvokasta kokemusta oppaan tekemisestä huomioiden eri näkökulmia.

5.3 Oppaan laatukriteerien saavuttaminen

Oppaan laatukriteerit **käytännöllisyys**, **näyttöön perustuvuus** ja **visuaalinen yhteneväisyys** verkkopalvelun kanssa saavutettiin suhteellisen hyvin. Oppaan **käytännöllisyyttä** parannettiin kerätyn palautteen perusteella lisäämällä siihen sivunumerot ja numeroimalla toiminnot. Lisäksi palautteen pohjalta muutimme ja yhtenäistimme sanamuotoja niin, että tulisi selvemmin esille kuka toiminnassa tekee mitään, ja mistä toimintavaiheissa mainitut video- ja kuvamateriaalit löytyvät. Oppaan lopusta löytyville QR-koodeille olisi käytännöllisyyden kannalta ollut paras paikka jokaisen toimintaa kuvaavan sivun alareunassa linkin vieressä. Lisäsimme koodit kuitenkin vasta loppuvaiheessa, jolloin emme enää saaneet koodeja mahtumaan sivulle niin isoina, että ne olisi saanut laitteilla luettua. Olisimme voineet oikolukea opasta tarkemmin ennen palautteenkeruuta, sillä oppaassa oli melko paljon turhiakin kirjoitusvirheitä, joita korjailimme jälkikäteen.

Oppaan saavutettavuudesta saimme tärkeää palautetta ohjaavilta opettajilta. Olisimme voineet tutustua saavutettavuusperusteisiin jo alussa paremmin, jolloin olisimme voineet keskustella niistä enemmän myös yhteistyötahon kanssa. Opettajien palautteen perusteella pyrimme kuitenkin ottamaan saavutettavuuden huomioon mahdollisimman kattavasti. Saavutettavuusperusteista säädetään digitaalisten palvelujen tarjoamista koskevassa laissa. Laki velvoittaa noudattamaan WCAG-ohjeistuksen A- ja AA-tason kriteerejä, joten tarkistimme muun muassa tekstien ja värien kontrastien vastaavan näitä kriteerejä (Aluehallintovirasto 2022; Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019). Käytimme tarkistukseen WebAim- verkkosivun Contrast Checker -työkalua. Normaalkokoisessa tekstissä pitäisi WCAG-ohjeistuksen mukaan kontrastisuhteen olla vähintään 4,5/1, mikä täyttyi, kun vaihdoimme valkoisen tekstin mustaan (Papunet 2022). Musta teksti toimi myös valkoista paremmin tulostetussa versiossa. Saavutettavuusperusteiden huomioiminen lisää myös oppaan käytännöllisyyttä.

Projektimme ei sisältänyt varsinaista oppaan testaamista käytännössä, joten tämän laatukriteerin saavuttaminen selviää lopullisesti vasta myöhemmin, kun opas tulee konkreettisesti käyttöön. Saadun palautteen perusteella opas on helppokäyttöinen ja sujuva ottaa osaksi työtä, joten sen uskotaan tulevan toimintaterapeuttien käyttöön.

Näyttöön perustuvuus oli laatukriteereistä haastavin ja eniten aikaa vievä toteuttaa. Löysimme kuitenkin tutkimus- ja teoritietoa jokaisen toiminnan yhteyteen, jolla pystyimme perustelemaan toiminnan hyötyjä. Teoritietoa olisi voinut olla laajemminkin, mutta halusimme käytännöllisyyden

vuoksi mahdollistaa yhden toiminnan yhdelle sivulle, jolloin tekstimäärä oli hyvin rajallinen. Lisäksi yhteistyötahon toive oli, että tutkimustietoa on, mutta hyvin napakasti. Heiltä saadun palautteen perusteella myös lyhensimme joidenkin toimintojen kohdalta tutkimustietoa sisältävää tekstiosuutta.

Visuaalinen yhteneväisyys verkkopalvelun kanssa onnistui hyvin käyttämällä heidän yrityksensä värejä ja logoja. Käyttämämme Canva-työkalu ei mahdollistanut kaikkien valintojen tuomista käytäntöön, esimerkiksi kuvista ei työkalun avulla saanut yhteneväisiä verkkosivun kuvien kanssa. Emme myöskään tienneet millaisiksi tällä hetkellä työn alla olevat ikääntyneille suunnatut materiaalit visuaaliselta ilmeeltään näyttävät. Olimme kuitenkin saaneet yhteistyötaholta ohjeeksi hyödyntää tämänhetkisiä verkkosivuja, ja opas on visuaalisesti yhteneväinen nykyisten sivujen kanssa. Saadun palautteen pohjalta tehtyjen muutosten myötä yhteneväinen ilme parani. Haasteita visuaalisessa yhteneväisyydessä toivat myös saavutettavuusperusteet, joiden mukaan jouduimme oppaan ulkonäköä jonkin verran muuttamaan. Yhteistyötaholla on kuitenkin mahdollisuus muokata opasta jälkikäteen, mikäli kokevat sen tarpeelliseksi.

6 POHDINTA

Kokemuksemme mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset tiedostetaan ja niitä hyödynnetään yleisesti melko hyvin. Ikääntyneiden luontolähtöiset toiminnat toimintaterapiassa eivät ole kovin uusi näkökulma, vaan aiheesta on tehty opinnäytetöitä aiemminkin. Luontolähtöiset toiminnat yhdistetynä Luontolive-verkkopalveluun toivat kuitenkin opinnäytetyöhömme uudenlaista näkökulmaa. Ihmisellä on tutkitusti synnynnäinen mieltymys luonnossa liikkumiseen ja luontoympäristöihin, mutta ihmisen luontosuhde ja luonnon merkityksellisyyden kokeminen ovat aina yksilöllisiä. Usein voi unohtua, että luonto ei ympäristönä käsitä ainoastaan mahdollisimman luonnonmukaista metsää, vaan luontoa ovat yhtä lailla myös esimerkiksi pihapiiriin rakennettu puutarha tai sisätiloissa katseltavat luontovideot. Luontokokemuksia voisi siis mahdollistaa ikääntyneen asiakkaan arkeen melko pienilläkin teoilla ja valinnoilla. Luontolive-verkkopalvelusta löytyy kattavasti luontoon liittyvää materiaalia ja ehdotuksia materiaalin käyttöön, mikä helpottaa käyttäjää suunnittelemaan ja toteuttamaan luontolähtöistä toimintaa. Palvelun laajentuessa ja kehittyessä se palvelee jatkossa myös ikääntyneitä ja heidän kanssaan työskenteleviä.

Opinnäytetyöprosessin ajan työskentelimme molemmat kokonaan tai osittain ikääntyneiden asiakkaiden parissa, joten oli kiinnostavaa ja antoisaa päästä osaksi Luontolive-verkkopalvelun kehittämistä. Opas on käytettävissä vain verkkopalvelun lisenssin ostaneille toimintaterapeuteille, mikä rajoittaa jonkin verran projektin tuloksena syntyneen oppaan käyttöä ja siten siitä saatavaa yhteiskunnallista hyötyä. Olemme tyytyväisiä tekemäämme työhön ja koemme sen arvokkaaksi, mikäli oppaamme tulee käyttöön ja siitä on hyötyä edes yksittäisille toimintaterapeuteille. Oppaan myötä pystymme mahdollistamaan ikääntyneille heille merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin luontolähtöisiin toimintoihin osallistumista ja siten edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Luontolähtöiset toiminnat myös ennaltaehkäisevät sairauksia ja toimintakyvyn heikkenemistä ja näin vähentävät kustannuksia, mikä on yhteiskunnallisesti hyödyllistä.

Opinnäytetyöprosessi oli ennen kaikkea antoisaa ja omaa osaamistamme tukeva ja kehittävä, mutta myös haastava ja työläs. Haastavaksi ja työläimmäksi koimme tutkimustiedon löytämisen, jossa yhdistyisivät kaikki projektin keskeisimmät teemat eli ikääntyneet, luontolähtöiset toiminnot ja toimintaterapia, joten toimintaterapian lähteitä olisi voinut työssämme olla enemmänkin. Löytämämme tutkimustiedon myötä saimme kuitenkin hyviä näkökulmia luonnon hyödyntämiseen asiakastyössä sekä tietoa sen hyvinvointivaikutuksista, sillä aiemmin myös omista mielikuvissamme

luonto käsitteenä yhdistyi pitkälti fyysiseen luonnossa olemiseen ja metsäympäristöön. Omien näkökulmien laajeneminen auttoi meitä huomioimaan kattavammin eri ympäristöjä ja näkökulmia myös oppaassa.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan mahdollisti laajemmat resurssit kuin yksin tehtäessä. Myös asioiden tarkastelu yhdessä toi arvokasta pohdintaa ja uusia näkökulmia projektiin. Loppuharjoittelujen ja työskentelyn ohessa aikataulumme olivat melko erilaiset, joten teimme opinnäytetyötä lähes kokonaan etäyhteyksien kautta sekä yhtäaikaisesti että erikseen. Näin saimme sovittua aikatauluja sujuvammin ja tämä tuntui meille sopivalta työskentelytavalta. Toisaalta piti kiinnittää tarkasti huomiota tekstiin, ettei tulisi liikaa toistoa tai lauserakenteissa ja sanavalinnoissa silmiin pistäviä eroavaisuuksia. Yhteistyötahon kanssa työskentely oli pitkälti sujuvaa ja saimme heiltä hyviä näkökulmia ja vinkkejä oppaaseen. Yhteistyötä helpotti myös se, että yhteyshenkilöt olivat toimintaterapeutteja, joten ala, toimintatavat, näkökulmat ja opinnäytetyöprosessi olivat heille jo entuudestaan tuttuja.

Opinnäytetyöprosessin puitteissa emme voineet seurata projektin kehitystavoitteita, joita olivat oppaan käyttäminen toimintaterapeuttien työssä sekä edistää Luontolive-verkkopalvelua kehittämään palveluaan ja saamaan lisää käyttäjiä. Kehitystavoitteen saavuttamista olisi hyvä seurata kokeilemalla tekemäämme opasta käytännössä, kun verkkopalvelu julkaisee oppaan. Oppaan käytännöllisyyttä ja sen sisältämiä toimintoja voidaan arvioida paremmin vasta kun sen käyttöä on kokeiltu. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi opinnäytetyönä ohjaamalla ikääntyneiden ryhmää oppaan toimintoja hyödyntäen. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada käytännön tutkimustietoa nimenomaan etäyhteyksin toteutettavien toimintojen osalta.

LÄHTEET

Aluehallintovirasto 2022. Digipalvelulain vaatimukset. Hakupäivä 3.10.2022.

<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/>.

Atwal, Anita & McIntyre, Anne 2013. Occupational therapy and older people. 2nd ed. Chichester: Wiley-Blackwell.

Berto, Rita, Barbiero, Giuseppe, Barbiero, Pietro & Senes Giulio 2018. An Individual's Connection to Nature Can Affect Perceived Restorativeness of Natural Environments. Some Observations about Biophilia. Behavioral Sciences 8 (3). Hakupäivä 26.5.2022. <https://doi.org/10.3390/bs8030034>.

Clark, Gloria Frolek, Rioux, Joyce E. & Chandler, Barbara E. (2019). Best Practices for Occupational Therapy in Schools, 2nd Ed: Vol. Second edition. AOTA Press.

Detweiler, Mark, Sharma, Taral, Detweiler, Jonna, Murphy, Pamela, Lane, Sandra, Carman, Jack, Chudhary, Amara, Halling, Mary & Kim, Kye 2012. What Is the Evidence to Support the Use of Therapeutic Gardens for the Elderly? Hakupäivä 20.4.2022. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100>.

Dirette, Diane, Rozich, Alyssa & Viau, Stephanie 2009. Is There Enough Evidence for Evidence-Based Practice in Occupational Therapy? American Journal of Occupational Therapy, 63, 787–786. Hakupäivä 20.9.2021. <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/63/6/782/5393/Is-There-Enough-Evidence-for-Evidence-Based?redirectedFrom=fulltext>.

Finlay, Linda 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Toinen painos. Cheltenham: Stanley Thornes Ltd.

Green Care Finland 2022a. Mitä on Green Care? Hakupäivä 14.4.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>.

Green Care Finland 2022b. Luonto sote-palveluissa. Hakupäivä 14.4.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>.

Heiskanen, Siru 2017. Biofilia – Rakkautemme luontoon. Hakupäivä 5.5.2022. <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon>.

Ikäinstituutti 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Hakupäivä 30.3.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraitia-2-2007-PDF.pdf>.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Keniger, Lucy, Gaston, Kevin, Irvine, Katherine & Fuller, Richard 2013. What are the Benefits of Interacting with Nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10 (3), 913–935. Hakupäivä 3.3.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/10/3/913>.

Kivimäki, Tiina & Rantakokko, Jenita 2014. Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 8.10.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71254/Kivimaki_Rantakokko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Koch, Lauren 2019. The Use of Nature as a Treatment Modality in Occupational Therapy. Western Michigan university: Honors Theses. Hakupäivä 26.5.2022. https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4172&context=honors_theses.

Korhonen, Anne & Liski-Markkanen, Sari 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti. TTS:n julkaisuja 418. Hakupäivä 23.2.2022. <https://www.tts.fi/files/317/tj418.pdf>.

Korkalainen, Outi & Mönkkönen, Sanni 2017. Maaseudun kutsu. Kuinka Green Care -toimintatapoja voidaan hyödyntää muistisairaana henkilön suoritusten ja osallistumisen tukemisessa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 8.10.2022. <https://www.theseus.fi/handle/10024/124308>.

Kotilainen, Juulia, Kumpula, Mari & Rissanen, Pauliina 2022. Luontoa hyödyntävä toimintaterapia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 8.10.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/703664/kotilainen_juulia_kumpula_mari_rissanen_pauliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Kuntaliitto 2019. Väestörakenne. Hakupäivä 11.2.2022. <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kuntakuvaajat/vaesto>.

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. Hakupäivä 3.10.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190306>.

Law, Mary & Baum, Carolyn 1998. Evidence-based occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy 65, 131–135. Hakupäivä 20.9.2021. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000841749806500301>.

Law, Mary, Polatajko, Helen, Baptiste, Sue & Townsend, Elizabeth 1997. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Canadian Association of Occupational Therapists & Townsend, Elizabeth 1997. Enabling occupation: An occupational therapy perspective. Ottawa: CAOT Publication ACE, 29–56.

Luonnonvarakeskus Luke 2022. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Hakupäivä 14.3.2022. http://suomenlatu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8b168d247b363c6f3103c69bb1c223da/1362564718/application/pdf/3325701/Mets%C3%A4t%20parantavat%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatua_final.pdf.

Luontolive 2022. Mikä on luontolive? Hakupäivä 11.2.2022. <https://www.luontolive.fi/>.

Mielenterveystalo.fi 2022. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Hakupäivä 14.3.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#positiiviset_vaikutukset.

Milliken, Barbara E. 2020. Clients' Perspectives of Spirituality in Occupational Therapy: A Retrospective Study. The Open Journal of Occupational Therapy 8 (4), 1–19. Hakupäivä 26.6.2022. <https://scholarworks.wmich.edu/ojot/vol8/iss4/9/>

Muistiliitto 2022. Iän vaikutus muistiin. Hakupäivä 26.5.2022. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta/ian-vaikutus-muistiin>.

Mäntyneva, Mikko 2016. Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Kauppakamari.

Nielsen, Jakob 2012. Usability 101: Introduction to Usability. Hakupäivä 10.10.2022. <https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>

Paananen, Petteri 2018. Pieni opas E-julkaisemiseen. Hakupäivä 3.10.2022. <https://www.grano.fi/ajankohtaista/pieni-opas-e-julkaisemiseen>.

Papunet 2022. Saavutettavuus. Hakupäivä 3.10.2022. <https://papunet.net/saavutettavuus/muista-riittava-tummuuskontrasti>.

Polatajko, Helene, Backman, Catherine, Baptiste, Sue, Davis, Jane, Eftekhar, Parvin, Harvey, Andrew, Jarman, Jennifer, Krupa, Terry, Lin, Nancy, Pentland, Wendy, Laliberte Rudman, Debbie, Shaw, Lynn, Amoroso, Bice & Connor-Schisler, Anne 2007. Human occupation in context. Teoksessa Townsend, Elisabeth & Polatajko, Helene 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists, 37–62.

Polatajko, Helene, Davis, Jane, Stewart, Deb, Cantin, Noémi, Amoroso, Bice, Purdie, Lisa & Zimmerman, Daniel 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Townsend, Elisabeth & Polatajko, Helene 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists, 13–36.

Rappe, Erja 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki department of applied biology publication no. 24. Hakupäivä 2.5.2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Ruuska, Kai 2012. Pidä Projekti Hallinnassa: Suunnittelu, Menetelmät, Vuorovaikutus. 7. p. Talentum.

Sajin, Nurzaharah, Dahlan, Akehsan & Ibrahim, Syamsul 2016. Quality of life and leisure participation amongst Malay older people in the institution. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 234 (2016) 83–89. Pdf tiedosto. Hakupäivä 27.4.2022. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.222>.

Salminen, Anna-Liisa, Heiskanen, Tuija, Hiekkala, Sinikka, Naamanka, Johanna, Stenberg, Jan-Henry & Vuononvirta Tiina 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Teoksessa *Etäkuntoutus* (toim. Salminen Anna-Liisa, Hiekkala Sinikka & Stenberg Jan-Henry). Helsinki: Kela, 11–18. Hakupäivä 3.3.2022. <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>.

Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka 2019. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Teoksessa *Kokemuksia etäkuntoutuksesta – Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia* (toim. Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka). Helsinki: Kela, 9–12. Hakupäivä 11.2.2022 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302635/Kokemuksia_etakuntoutuksesta_saavutettava.pdf?sequence=5&isAllowed=y.

Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka 2019. Suositukset etäkuntoutukseen. Teoksessa *Kokemuksia etäkuntoutuksesta – Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia* (toim. Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka). Helsinki: Kela, 289–293. Hakupäivä 3.3.2022 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302635/Kokemuksia_etakuntoutuksesta_saavutettava.pdf?sequence=5&isAllowed=y.

Savolainen, Anu & Spännäri, Jasmiina 2021. Luonto kuntouttavana ympäristönä. *Integroiva kirjallisuuskatsaus*. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 8.10.2022. <https://www.theseus.fi/handle/10024/496586>.

Schwartzberg, Sharan, Howe, Margot, & Barnes, Mary 2008. *Groups: Applying the Functional Group Model* / Sharan L. Schwartzberg, Margot C. Howe, Mary Alicia Barnes. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Silfverberg, Paul 2007. *Ideasta projektiksi: Projektinvetäjän käsikirja*. Helsinki: Edita.

Toimintaterapeuttiliitto 2022. Toimintaterapeutti. Toimintaterapeutit työelämässä. Hakupäivä 4.3.2022 <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/>.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. Hakupäivä 26.5.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>.

Terveystoimintalaki 1326/2010. Hakupäivä 3.10.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.

Townsend, Elizabeth & Polatajko, Helene 2013. Enabling Occupation II: Advancing and occupational therapy vision for health, wellbeing, and justice through occupation. Canadian Association of Occupational Therapists.

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja ikääntyminen. Hakupäivä 26.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>.

Valkonen, Tarmo & Lassila, Jukka 2021. Väestön ikääntymisen taloudelliset vaikutukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:36. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Hakupäivä 11.2.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163134/VNTEAS_2021_36.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Vuoksimaa, Eero 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim. Hakupäivä 26.5.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952>.

Vuoti, Maire 2011. Pohjoissuomalaisten suurten ikäluokkien tulevaisuudenkuvat ikääntymisestäään, hyvinvoinnistaan ja sosiaali- ja terveyspalveluistaan. Oulun yliopisto: Väitöskirja. Hakupäivä 26.5.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514295386.pdf>.

Wiens, Varpu, Huhtala, Saija, Manninen, Minna & Pölkki, Tarja 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä. Hakupäivä 14.3.2022. <https://dialogi.diak.fi/2021/09/24/luonnon-hyvinvointivaikutukset-hoivaymparistossa/>.

Yli-Viikari Anja 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Soini, Katriina (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta? Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. Hakupäivä 26.5.2022. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

SUUNNITELTU AIKATAULU	
Marraskuu	Palaveri yhteistyötahon kanssa ja aiheen pohtiminen
	Taustaselvitystä aiemmin aiheesta tehdyistä opinnäytetöistä
Tammikuu	Opinnäytetyön aiheen tarkentaminen
	Hyväksymislomakkeen lähettäminen opettajille
	Teoriatiedon hankkiminen keskeisten käsitteiden ympäriltä
Helmikuu	Palaveri yhteistyötahon kanssa
	Tarkempi tutustuminen Luontoliven palveluun
Maalis-toukokuu	Tietoperustan laatiminen
	Projektisuunnitelman laatiminen
	Projektisuunnitelman hyväksyttäminen ohjausryhmällä
Kesä-heinäkuu	Toimintojen pohtiminen ja mukauttaminen
	Oppaan rakenteen ja visuaalisen ilmeen työstäminen
Elokuu	Palautteen kerääminen
	Oppaan työstäminen palautteen pohjalta
Syyskuu	Lopullisen oppaan palauttaminen
	Raportin kirjoittaminen
Lokakuu	Opinnäytetyön esittäminen
	Oppaan ja raportin hyväksyttäminen
	Palautteen pyytäminen vertaisarviointiparilta
	Itsearvioinnin kirjoittaminen
	Opinnäytetyön julkaisu

1. Mitä ajatuksia herää oppaan ulkoasusta, esimerkiksi värityksestä, kuvista ja käytetyistä fonteista? Mikä on hyvin, missä olisi parannettavaa? **Visuaalinen yhteneväisyys, käytännöllisyys**
2. Mitä mieltä olette oppaan yhteneväisyydestä verkkosivuston ja yrityksen ilmeen kanssa? **Visuaalinen yhteneväisyys**
3. Onko toiminnot mielestänne kuvattu tarkoituksenmukaisesti ja tarpeeksi napakasti vaiheineen ja tarvikkeineen? Jos ei, niin miten niitä voitaisiin kehittää? **Käytännöllisyys**
4. Yksi muodostamanne laatuksiteeri oppaalle oli näyttöön perustuvuus, mikä tarkoittaa oppaassa sitä, että kaikki toiminnot on perusteltu teoritiedolla. Mitä mieltä olette tämän kriteerin täyttymisestä? **Näyttöön perustuvuus**
5. Yhtenä laatuksiteerinä oli oppaan käytännöllisyys, jolla tarkoitamme tässä yhteydessä mm. Selkeää sisällysluetteloa, listaa tarvittavista välineistä sekä erilaisia symboleja. Miten opas mielestänne täyttää tämän kriteerin? **Käytännöllisyys**
6. Onko opas mielestänne sellainen, jota tulisi käytettyä? Voisitteko itse käyttää opasta hyödyksi työssänne? Miksi/miksi ei? **Käytännöllisyys**
7. Laitetaanko oppaan sisällysluetteloon toimintojen sivunumerot vai numeroidaanko toiminnot otsikon viereen? Lisätäänkö ympäristöjä kuvaavat symbolit myös sisällysluetteloon? **Käytännöllisyys**
8. Joidenkin toimintojen yhteyteen olemme linkin kohdalle maininneet, että Luontoliven nettisivuilta voisi löytyä tällainen kohta. Miten haluatte nämä merkittävän valmiiseen oppaaseen? **Käytännöllisyys**
9. Lopuksi voitte antaa vapaasti palautetta.