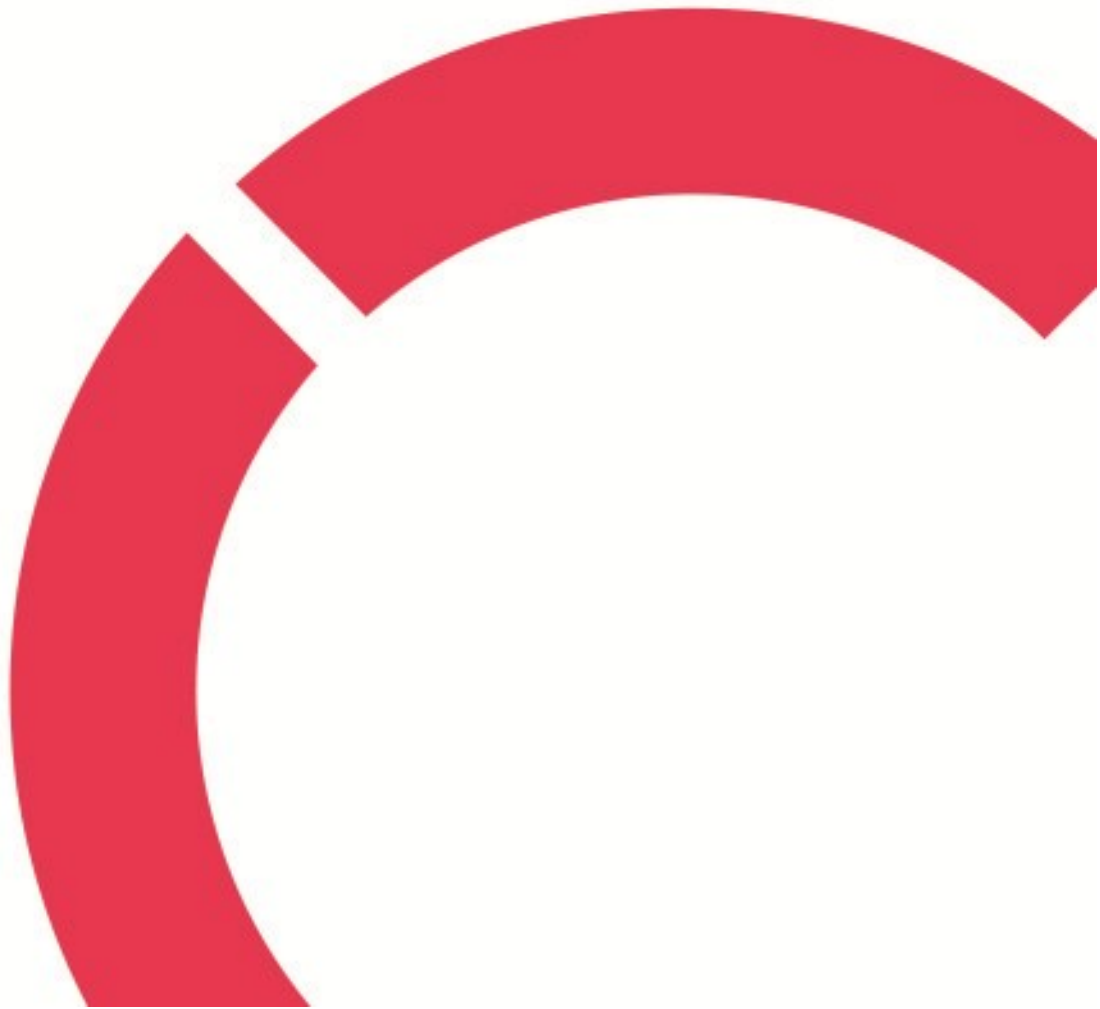


Inka Hartikainen

GREEN CARE -VUOSIKELLO

Ikäihmisten kuntouttavaan päivätoimintaan

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomikoulutus
Helmikuu 2025**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2025	Tekijä/tekijät Inka Hartikainen
Koulutus Sosionomi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi GREEN CARE -VUOSIKELLO Ikäihmisten kuntouttavaan päivätoimintaan		
Työn ohjaaja Anne Saarela		Sivumäärä 34+3
Työelämäohjaaja Tiina Koskela		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Green Care -menetelmien toistuvaa käyttöä osaksi ikäihmisten kuntouttavaa päivätoimintaa. Opinnäytetyö toteutettiin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen kuntouttavan päivätoiminnan yksikköön. Opinnäytetyö toteutettiin ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaiden toimintakyky ja ympäristö huomioiden kuntouttavan päivätoiminnan perspektiivistä. Opinnäytetyön tietoperusta käsitteli Green Care -menetelmien keskeisiä tekijöitä huomioiden asiakasryhmän toimintakyky.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa lopputuloksena oli digitaalisessa muodossa toteutettu Green Care -vuosikello. Vuosikellon sisällön kokoamisessa huomioitiin vuodenajat, toimintapaikan ympäristö sekä aktiviteettien toteutus muissa alueen yksiköissä. Vuosikello sisältää teoriaosuuden sen sisältämiin toimintatuokioiden liittyen. Vuosikellon kokoamisessa hyödynnettiin tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä alan kirjallisuutta.</p> <p>Toiminnallista vuosikelloa voi hyödyntää työyhteisössä tulevaisuudessa erilaisten Green Care -toimintatuokioiden suunnittelussa pohjatietona. Vuosikellon sisältö on helposti jaettava ja muokattavissa eri luonnon elementtien käytön kehittämiseen.</p>		

<p>Asiasanat Green Care, Green Care -menetelmät, Green Care -vuosikello, hyvinvointi, Ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta, osallisuus, toimintakyky, vuosikello.</p>

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2025	Author Inka Hartikainen
Degree programme Bachelor of Social Sciences, Social Services		
Name of thesis GREEN CARE ANNUAL CLOCK For elderly daytime activity		
Centria supervisor Anne Saarela	Pages 34+3	
Instructor representing commissioning institution or company Tiina Koskela		
<p>The goal of the thesis was to bring the repeated use of Green Care -methods into daytime activities for the elderly. This thesis was carried out in the rehabilitative daytime unit of the Wellbeing Services County of South Ostrobothnia. The thesis discusses the key elements of the Green Care -methods, considering the aspects of the physical capacity, mental ability and social ability of customer groups on a general level.</p> <p>The thesis was carried out as a functional thesis, with the result being a Green Care -annual clock implemented in the digital form. When compiling the contents of the annual clock, the seasons, the environment of the operating site, and the implementation of the activities in other units in the area were taken into account. The annual clock contains a theory section related to the activities it contains. The annual clock was compiled using researched information on the well-being effects of nature, as well as literature in the field.</p> <p>This functional annual clock can be used in the work community in the future as a basis for planning various Green Care activity sessions. The contents of the annual clock can be easily divided and modified to develop the use of different elements of nature.</p>		
<p>Key words Ability to function, annual planning cycle, Green Care, Green Care -annual clock, Green Care -methods, rehabilitative daytime activity for elderly, participation, well-being.</p>		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖ	3
3 TOIMEKSIANTAJA	5
4 IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY	7
4.1 Fyysinen toimintakyky	7
4.2 Psykkinen toimintakyky	8
4.3 Sosiaalinen toimintakyky	9
5 GREEN CARE	10
5.1 Eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat Green Caren pohjana.....	12
5.2 Green Care -toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet.....	13
5.3 Green Care toiminnan eettiset periaatteet	14
5.4 Green Care ohjaaminen	15
5.5 Green Care -toimintamuodot	15
5.5.1 Luontotoiminta.....	16
5.5.2 Eläinavusteinen toiminta.....	17
5.5.3 Eläinavusteinen terapia ja ratsastusterapia.....	18
5.5.4 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	18
5.5.5 Puutarhatoiminta	19
5.5.6 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta	19
5.5.7 Blue Care.....	20
6 VUOSIKELLON TOTEUTUS	21
6.1 Toteutustapa	22
6.1.1 Esivaihe	22
6.1.2 Työstövaihe.....	24
6.1.3 Tarkistusvaihe.....	26
6.2 Toteutuksen arviointi	26
7 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	28
7.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus.....	28
7.2 Etiikka ja luotettavuus.....	29
7.3 Prosessin itsearviointi	31
8 POHDINTA	33
LÄHTEET	35
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset	11
KUVIO 2. Opinnäytetyön prosessikaavio	28

1 JOHDANTO

Minua on kiinnostanut luonnon hyvinvointivaikutuksien hyödyntäminen työssä jo pidemmän aikaa. Ehdotin toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista Green Care -toiminnasta ikäihmisten kuntouttavaan päivätoimintaan. He kiinnostuivat ehdotuksestani. Itse työskentelin ikäihmisten kanssa aiemmin. Olin myös opiskeluun liittyvässä harjoittelussa toimeksiantajalla, jolloin kiinnostukseni asiakasryhmän kanssa työskentelyyn kasvoi ja opin myös paljon teknologiaosaamisen yhdistämisestä asiakastyöhön. Tutkimuksen tulisi lähteä jostain tehdystä havainnosta tai kiinnostusta herättävästä ilmiöstä (Hirsijärvi, Remes & Sarjavaara 2013, 71). Opinnäytetyössä keskeiset käsitteet koostuivat Green Care -menetelmien keskeisistä teki-joistä ja niiden tutkituista vaikutuksista ihmiseen, sekä Green Care -menetelmien teoriaperustasta, eli ekopsykologiasta. Tietoperusta opinnäytetyössä ikäihmisten osalta liittyy yleisesti ikäluokan toimintakykyyn, mikä huomioitiin aktiviteettien suunnittelussa.

Opinnäytetyössä toteutin Green Care-menetelmiä hyödyntävän vuosikellon (LIITE 1) ikäihmisten kuntouttavaan päivätoimintaan Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle. Luontoelämysten toteuttaminen liittyi luonnon elvyttävään, voimaannuttavaan ja virkistävään vaikutukseen. Menetelmiä voi käyttää esimerkiksi työssäkäyvien jaksamisen tukena tai ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä apuna. Kasvatusympäristöissä luonnonympäristöjä voi hyödyntää koulussa opetetun tietoperustan täydentämiseksi, samalla opetellen sosiaalisia taitoja. (Luontohoiva & luontovoima.)

Opinnäytetyön aiheesta ajankohtaisen tekee sen kestävään kehitykseen ja luonnon arvostamiseen liittyvä tietoperusta. Ilmastonmuutos on tuonut nämä aiheet vielä enemmän ajankohtaisiksi. Euroopassakin on jo havaittavissa useita ilmastonmuutoksen vaikutuksia, jotka vaihtelevat kasvaneista sademääristä tulviin ja lämpötilojen noususta aavikoitumisriskin lisääntymiseen. (Ilmastonmuutos Euroopassa: tilastoja ja tietoa 2024.) Opinnäytetyön ajankohtaisuuteen liittyvät myös ikäihmisten ulkona liikkumisen haasteet. Ikäihmisillä voi olla ulkona liikkumiseen liittyviä liikkumiskyvyn ongelmia, kuten kaatumisen pelkoa tai yksinäisyyttä. Nämä voivat aiheuttaa sen, ettei ihminen uskalla lähteä tai pääse lähtemään ulos. Ulkona liikkumisen tarve säilyy, vaikka toimintakyky väheneekin usealla yli 75-vuotiaalla. Turvalliseen ulkoiluun tarvitaan heidän kohdallaan tukitoimia. (Ulkoilu.) Opinnäytetyön aihepiiriin liittyvät myös

Sitran rahoittaman, Luonnonvarakeskuksen ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen toteuttaman tuoreen tutkimuksen tulokset. Tutkimuksen mukaan luonnon terveysvaikutusten hyödyntäminen laajasti osana muuta toimintaa voidaan hillitä myös kansantaudeista johtuvia kustannuksia yhteiskunnassa. Tutkimuksessa todettiin luontoon pääsyn edistävän mielenterveyttä, suojaavan masennukselta, lievittävän stressiä ja parantavan mielialaa. Luontoympäristöjen todettiin myös ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja sekä mahdollisesti myös hengityselinsairauksia. Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen ja tutkija Jaana Halonen kehottivat hyödyntämään tutkimusnäyttöön perustuvaa luontoympäristöjen käyttöä nykyisten hoitomuotojen tukena sekä mielenterveysongelmien ehkäisemisessä. (Luonto voi tarjota Suomelle jopa satojen miljoonien eurojen hyödyn kansantautien torjunnassa 2024.) Työelämään yhteys opinnäytetyön aihepiirillä on sosiaalialalla selkeä. Green Care -menetelmiä voi hyödyntää tulevaisuudessa työelämässä riippumatta ikäryhmästä ja työpaikasta, koska menetelmät sopivat hyvin monenlaisiin tilanteisiin ja toimintaympäristöihin.

2 OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyö toteutettiin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle, keskisen alueen kuntouttavan päivätoiminnan käyttöön. Hyvinvointialueella ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta on osa ikäihmisten toimintakyvyn tuen palveluita. Näkökulmana opinnäytetyössä olivat Green Care -menetelmien sovellettavuus ja luonnon hyvinvointivaikutuksia esiintuova lähestymistapa vuosikellon aktiviteettien suunnittelussa. Opinnäytetyö toi Green Care -toiminnan taustalla olevaa teoretietoa ohjaajille. Opinnäytetyön kautta tuotiin uusi näkökulma tutun aiheen hyödyntämisestä asiakasryhmälle. Luonnonmateriaalien käyttöön ei yksikössä ole keskitytty tarkemmin, mutta niitä on kuitenkin joskus käytetty erilaisissa aktiviteeteissa materiaalina (Koskela 2024). Vuosikellon (LIITE 1) toteutuksessa huomioitiin myös paikallinen ympäristö ja sen hyödyntäminen osana toiminnallisten aktiviteettien suunnittelua.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Green Care -menetelmien toistuva käyttö osaksi ikäihmisten kuntouttavaa päivätoimintaa. Green Care -menetelmään pohjautuvien aktiviteettien tavoite oli tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset asiakkaille ja vahvistaa heidän mielenterveytään. Toimeksiantaja hyötyi opinnäytetyössä olevasta tutkimustiedosta luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä valmiiksi suunniteltujen aktiviteettien lisäämisestä osaksi muuta päivätoiminnan vuosisuunnittelua. Asiakkaat hyötyivät niiden hyvinvointivaikutusten kautta, jotka Green Care -toiminnalla tutkittuun tietoon perustuen on saavutettu. Opiskelijan tavoite opinnäytetyön kautta oli ammatillisen asiantuntijuuden kasvu kohti asiantuntijan ammatillista asemaa.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitus oli soveltaa Green Care -menetelmiä asiakkaille sopiviksi aktiviteeteiksi. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoitus ei ollut tuottaa uutta tutkimustietoa. Toiminnallisessa osuudessa hyödynnettiin olemassa olevia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Opinnäytetyössä tutkimuksellinen näkökulma toteutui vuosikellon suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Tutkimuksellinen selvitys tuli esiin Green Care -toimintojen muokkaamisessa sopivaksi asiakasryhmälle. Airaksinen ja Vilkka (2003, 56) toteavatkin tutkimuksellisen selvityksen kuuluvan toiminnallisissa opinnäytetöissä idean tai tuotteen toteutustapaan.

Opinnäytetyön tehtävä oli toteuttaa Green Care -toimintaan pohjautuva, paikalliseen toimintaympäristöön soveltuva vuosikello (LIITE 1). Kehittämistoiminnan ominaispiirteitä ovat käsitteisiin sitoutuva, uutuusarvoa ja hyötyä tuottava konkreettinen tuotos. Lisäksi toiminnan tuloksen tulee soveltua käytettävyydeltään sekä suunnittelultaan ohjausorganisaation arvoihin ja olla aika- ja paikkasidonnainen. (Salonen 2013, 14.) Opinnäytetyön projektina eli toiminnallisena osuutena toteutin vuosikellon sähköisenä PDF-dokumenttina (LIITE 1), joka toimitettiin toimeksiantajalle. Green Care -vuosikello täyttää kehittämistyön ominaispiirteet.

3 TOIMEKSIANTAJA

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen organisaatiokulttuuri määritetään arvojen kautta ja niiden kuvataan olevan osa toiminnan kivijalkaa. Päivittäisessä toiminnassa ja johtamisessa näkyvät periaatteet eli arvot. Arvoja ovat asiakaslähtöisyys, avoimuus ja yhdenvertaisuus, vaikuttavuus ja talous yhdessä sekä uudistumiskyky ja kehitysmönteisyys. (Hyvinvointialue- ja palvelustrategia 2022, 12.) Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen väestön ennustetaan vähenevän vuosittain noin 900 hengellä. Yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan kasvavan seuraavat yksitoista vuotta, minkä jälkeen heidän määränsä ennustetaan vähenevän. Väestön ikääntyminen sekä korkea sairastavuus vaikuttavat palveluiden kysyntään sekä tarjontaan. Hyvinvointialueen toimintaympäristössä on tapahtunut useita nopeita muutoksia, kuten esimerkiksi teknologian kehitys ja ilmastonmuutos, jotka edellyttävät varautumistoimenpiteitä myös hyvinvointialueelta. Muutostarpeita aiheuttavat myös väestön väheneminen sekä vanheneminen. Ikäihmisten laajaan palvelukokonaisuuteen varautuminen ja investointi ovat tarpeellisia. Hyvinvointialue tulee tarkastelemaan kotiin tuotettavien palveluiden, asumisen sekä kuntoutuksen palvelukokonaisuuksia. (Hyvinvointialue- ja palvelustrategia 2022, 3–5.)

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue on määritelty ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan sopivan asiakkaille, jotka tarvitsevat elämänlaatua, toimintakykyä ja kuntoutumista edistävää merkityksellisyyden kokemuksia lisäävää ryhmätoimintaa (Kuntouttava päivätoiminta.) Yhdessä kuntien kanssa hyvinvointialueiden tehtävänä on huolehtia ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisestä ennaltaehkäisy- ja terveyden edistämisen keinoin. Tarpeellisten kuntoutuspalveluiden varmistaminen on hyvinvointialueen tehtävänä. Tasapainotila ihmisen kykyjen, tavoitteiden ja elin- ja toimintaympäristöjen välillä tuo toimintakykyä. Ikäihmisten itsenäisemmän elämän ja edellytysten osallistua harrastuksiin tai muihin merkityksellisiin toimintoihin mahdollistaa hyvä toimintakyky. Menojen kasvun hillitseminen on mahdollista tukemalla toimintakykyä ja kotona selviytymistä. Heikentynyt toimintakyky taas lisää riskiä tapaturmille. Erilaiset elämäkokemukset, kuten sairaudet, menetykset ja toimintakyvyn vajeet voivat heikentää mielen hyvinvointia. Tukemalla ikääntyneen mielenterveyttä voidaan vähentää tarvetta muille palveluille. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan parantaa monipuolisella ruokavaliolla, kehon ja mielen aktiivisella sekä monipuolisella käytöllä, ihmisten tapaamisella ja osallistumisen mahdollistamisella ja välttämällä ylipainoa, tupakointia sekä alkoholin käyttöä.

(Toimintakyvyn edistäminen 2024.) Ikäihmisten kuntouttavassa päivätoiminnassa voidaan kehoa ja mieltä aktivoida monipuolisesti sekä osallistumisen ja ihmisten tapaamisen kautta parantaa osallistujien toimintakykyä.

Päivätoiminnan tarkoitus on tukea kotona asuvien, omaishoidettavien ja muistisairaiden ikäihmisten itsenäistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tavoitteena on syrjäytymisen ehkäiseminen, muistitoimintojen ylläpitäminen sekä vertaistuen saaminen. Ikäihmisten omia voimavaroja hyödynnetään toiminnassa ja kannustetaan asiakkaita selviytymään mahdollisimman omatoimisesti. Päivätoiminnan asiakkaita ovat ikäihmiset, joiden toimintakyky on vaarassa alentua ja jotka tarvitsevat tukea kodin ulkopuolisessa virkistystoiminnassa. Päivätoiminnan ryhmissä on hyvin laajasti eri toimintakykyisiä ja -kuntoisia asiakkaita ryhmän sisällä. Asiakkaaksi pääsemistä arvioidaan yksilöllisesti. Päivätoiminnan sisältö koostuu ruokailun lisäksi monenlaisesta toiminnasta, kuten keskusteluista, peleistä, liikunnasta, ulkoilusta, muistikuntoutuksesta, kädentaidoista sekä infotuokioista. (Koskela 2024.)

4 IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY

lääkkäiden hyvinvointi koostuu hyvästä terveydestä ja toimintakyvystä, sosiaalisista suhteista, osallisuudesta, turvallisesta elinympäristöstä ja seksuaalisesta hyvinvoinnista. Hyvinvointialueilla ja kunnilla on vastuullaan ikääntyvien ihmisten osallisuuden ja toimintakyvyn tukeminen kaikissa elämäntilanteissa. Erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien iäkkäiden tukeminen on tärkeää, jotta kaikilla olisi mahdollisuus yhdenvertaiseen, hyvään elämään. Ikäihmisten hyvinvointia heikentää turvattomuus. (Hyvinvointia vanhuuteen 2024.)

THL:n mukaan ikääntyneen toimintakykyä edistävät esimerkiksi sairauksien ehkäiseminen ja hyvä hoito, hyvä ravitsemus, liikunnallisen ja muun aktiivisuuden tukeminen, toimintakyky ongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen, elinympäristön muokkaaminen toimintakykyä tukevaksi ja mielen hyvinvoinnin edistäminen (Toimintakyvyn edistäminen 2024). THL tutki ikääntyneiden, yli 65-vuotiaiden, mielen hyvinvointia FinSote 2020 -kyselyn kautta. Kyselyn tuloksissa näkyy myös toteutusajankohtana ollut koronapandemia ja siihen liittyvät poikkeusolot. Kyselyn mukaan ikääntyneiden mielen hyvinvointi on hyvällä tasolla. Kuitenkin tutkimuksessa todettiin mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi tarvittavan yksilötason tietoa ja taitoa kehittää toimia osallisuuden vahvistamiseksi. Tutkimuksessa tuli ilmi hyvän fyysisen terveyden, toimintakyvyn ja elintapojen yhteys korkeaan mielen hyvinvointiin. Ikääntyneiden palveluissa mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on keskeisessä osassa ja tämä tulisi huomioida palveluihin pääsyssä. Ammattilaiset voivat tukea mielen hyvinvointia kaikissa kohtaamisissa ikäihmisten kanssa. Mielenterveyden edistäminen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen liittyy kokonaisvaltaiseen terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen. (Heimonen, Lukkarinen, Luoma, Solin, Tamminen & Viertiö 2023.)

4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen vanhenemisen muutokset ovat väistämättömiä ja ne vaikuttavat yksilöllisesti. Muutoksia voidaan hidastaa terveellisillä elämäntavoilla. Ihmisen vanhetessa fyysisen vanhenemisen vaikutuksesta hermosolujen määrä aivoissa vähenee. Ikääntyessä aistit rappeutuvat. Näkökyvyn heikentymiseen vaikuttaa mykiön kimmoisuuden väheneminen, kuulon heikkeneemiseen ikääntyessä kuuloelimen ja aivoihin vievien hermoratojen rappeutuminen. Sisäkorvan

tasapainoelin rappeutuu iän myötä, mikä osaltaan vaikuttaa kaatumisten yleistymiseen. Maku- ja hajuaisti heikkenevät ikääntymisen myötä. Luuston muutokset liittyvät vanhenemiseen ja lihasmassa vähenee. Ikääntyminen vaikuttaa myös nivelten liikkuvuuden vähenemiseen ja ruuansulatuskanavassa tapahtuviin muutoksiin. Sydän ja verisuonisto muuttuvat ikääntymisen myötä, sydämen maksimaalinen suorituskyky heikentyy ja hengityselimistöön yksikänheijaste heikentyy, mikä altistaa infektioille. Virtsarakon koko pienenee sen venymisen vähentymisen myötä ja aivolisäkkeen hormonitoiminnot heikentyvät. (Haukka, Kivelä, Pyykkö, Vallejo Medina & Vehviläinen 2006, 22–25.)

Ikäihmisen fyysisen toimintakyvyn tukeminen tähtää terveyden ylläpitämiseen ja mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen. Huolehtimalla optimaalisesta fyysisestä aktiivisuudesta sekä huolehtimalla turvallisuudesta että suoriutumisesta tarvittavilla apuvälineillä tuetaan samalla myös fyysistä toimintakykyä. Säännöllisesti fyysisiä harjoituksia tekevillä ikääntyneillä on pienempi riski sairastua kroonisiin sairauksiin ja vajaakuntoisuuteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 150–151).

4.2 Psyykkinen toimintakyky

Keskeinen psyykkisen toimintakyvyn osa-alue on kognitiivinen eli tiedon käsittelyn osa-alue. Osa-alue sisältää havaitsemisen, oppimisen, muistamisen, kielelliset toiminnot, ajattelun, ongelmanratkaisun ja päätöksenteon. Heikentyessään kognitiivinen toimintakyky vaikuttaa myös terveyteen. Psyykkisen toimintakyvyn parantamisessa keskeisiä asioita ovat emotionaalisen tasapainon ja kognitiivisten toimintojen tukeminen. Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa korostuvat omien voimavarojen ja edellytysten etsiminen ja löytäminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266.) Psyykkinen vanheneminen voidaan nähdä kehityksenä ja uuteen elämänvaiheeseen siirtymisenä. Persoonallisuus ei tutkimusten mukaan muutu 30 ikävuoden jälkeen, mutta sosiaalisuuden ja ulospäin suuntautumisen väheneminen on vanhen tuessa yleistä. Ikäihmisen identiteetissä olennaisinta on se mitä elämässä on saatu aikaan. Minäkuvaan vaikuttavat kulttuuriset seikat, kehon fyysiset muutokset, kuten muutkin suuret elämänmuutokset sekä mahdollinen puolison menetys ja avun tarpeen lisääntyminen. Älykkyyteen liittyviin muutoksiin vaikuttaa henkilön kognitiivinen lähtötaso. Olemassa olevan tietoperustan ja sen soveltamisen, eli kiteytyneen älykkyyden mittaavista tehtävistä ikäihmiset sel-

viytyvät hyvin, ja tätä ominaisuutta onkin pidetty vanhuudessa kasvavana viisautena. Aktiivinen tiedonkäsittely eli työmuisti heikkenee usean samanaikaisen asian muistamisen osalta ikääntyessä ja sen häiriöalttius lisääntyy. Episodinen muisti, joka liittyy tapahtumien muistamiseen, heikentyy otsalohkon heikkenemisen seurauksena. Ikääntyneillä muisti ei huonone dramaattisesti ilman vakavaa sairastumista. (Haukka ym. 2006, 25–29.)

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

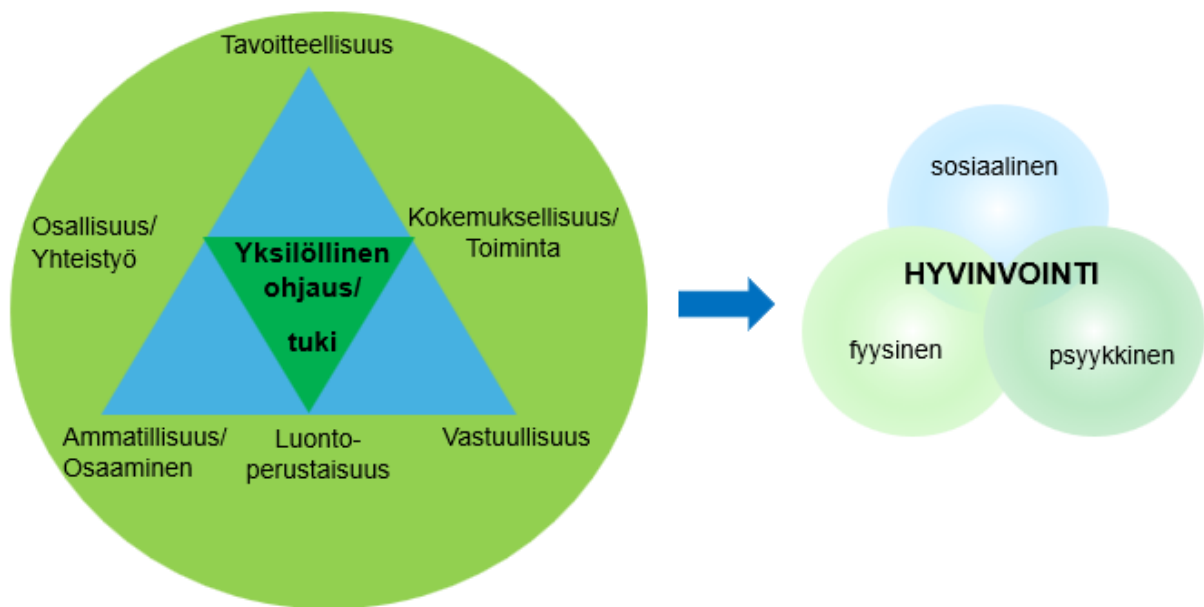
Sosiaalinen aktiivisuus, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 150–151). Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvät muutokset ihmisen ja yhteisön välisissä suhteissa. Ikääntyessä tutut roolit, kuten työntekijänä tai puolisona oleminen häviävät ja elämään tulee epävarmuutta, joka voi herkistää ulkopuolisten asenteille. Ikääntyneen minäkäsitystä voidaan tukea erilaisilla tukitoimilla, jotka tuovat uskoa ikääntyneelle omiin kykyihinsä. Aktiivisuusteorian mukaan vanheneamiseen myötä tapahtunut aiempien roolien menetys voidaan korvata toisilla rooleilla ja osallistumista pidetään tärkeänä. Irtaantumisteoriassa ikääntynyt luopuu iän myötä sosiaalisesta roolistaan, mikä teorian mukaan hyödyttää ikääntynyttä sosiaalisten paineiden ja kilpailun vähentyessä. Jatkuvuusteorian mukaan elämäntyylin ja sopeutumiskyvyn säilyttäminen tuo terveen vanhenemisen mahdollisuuden. Ikääntymistä ei koeta passiivisena olotilana vaan se nähdään aktiivisena toiminnallisuutena, joka on vastavuoroista. (Haukka ym. 2006, 29–31.)

5 GREEN CARE

Viime vuosina on julkaistu ekopsykologiaan ja Green Caren kentällä tutkimustuloksia, jotka selkeästi osoittavat ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille luontoyhteyden tärkeyden. Luonnossa paljon liikkuvilla on vähemmän mielenterveysongelmia. Terapiaa mielelle ovat ikkunasta ulos katsominen ja luontokuvien näkeminen luontoon menemisen lisäksi. Mieltä rauhoittavat kukat, kasvit ja luontomaisema, joko kuvana seinällä tai ikkunan läpi katseltuna. Green Care -menetelmiä hyödynnetään kuntoutuksessa, valmennuksessa, terapiatyöskentelyssä ja kasvatustyössä, ja ne voidaan jakaa kahteen eri toteutustapaan, vihreään hoivaan eli luontohoivaan ja vihreään voimaan eli luontovoimaan. Vihreä hoiva on tavoitteellista, ammatillista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä, joka edellyttää sosiaali- tai terveysalan koulutusta toteuttajalta. Vihreä voima soveltuu itsehoitomenetelmäksi kaikille, ja sitä voi hyödyntää lasten kasvatuksessa, nuorisotyössä sekä voimavarojen tai pari- ja perhesuhteiden että itsetuntemuksen lisäämisessä. (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 8–9.) Luontohoivan palveluissa noudatetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntöä. Luontovoiman palvelut perustuvat ennaltaehkäisyä ja terveyttä tukeviin palveluihin. (Luontohoiva & luontovoima.)

Luontoavusteinen toiminta soveltuu kaikille ikäryhmille, ja toimintaa on myös kehitetty erilaisille toimintarajoitteita omaaville asiakasryhmille. Laitosympäristöissä normaalin arkielämän tunne sekä osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet lisääntyvät luontoon liittyvien aktiviteettien kautta. Green Care -toimintatavassa hyvinvointi koostuu sosiaalisesta, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. (Mitä on Green Care.)

Green Care -toimintatavan käsikirjassa, jonka tekijöinä ovat Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry määrittellään laatuksiteerit Green Care -toiminnalle. Green Care -toiminnassa ihmisten hyvinvointia ylläpidetään ja edistetään tavoitteellisesti luonnon avulla. Toimintatavoissa tuetaan luonnon ja ihmisen vuorovaikutusta, jossa keskeisenä ajatuksena on mahdollistaa henkilökohtaisen luontokokemuksen tuottaminen asiakkaalle. Green Care -toiminnassa kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus, joita yhdistelemällä syntyvät hyvinvointivaikutukset. Palveluissa peruselementtien toteutuminen tulee olla tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Ohjauksessa huomioidaan yksilön tarpeet ja tavoitteet sekä luonnon lisäarvon tiedostaminen. (Aho, Hirvonen, Ilmarinen, Lipponen, Paakkolanvaara, Peuraniemi, Saarinen, Salonen & Vehmasto 2021.)



KUVIO 1. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset (mukaillen Aho ym. 2021)

Tavoitteellisuuden tulisi näkyä Green Care -toiminnassa luonnon käytössä suunnitelmallisesti asiakkaan hyvinvointitavoitteiden edistämiseksi ottamalla luontoympäristö ja -elementit tärkeäksi osaksi palvelua. Ohjauksessa luontoon kokemuksellisen yhteyden luomisen mahdollistaminen on tavoitteena. Asiakkaiden tavoitteiden mukaisten luontoympäristöjen ja -elementtien valinta ja niihin sopivat kokemisen ja toiminnan tavat tarjoavat hyvinvointimuutoksille mahdollisuuden. Kokemuksen reflektointi on tärkeää, sillä sen kautta vaikutusten tiedostaminen vahvistuu. Ohjauksessa tavoitteena on mahdollistaa osallisuuden tunnetta tukemalla asiakasta koko prosessin ajan. (Aho ym. 2021.)

Luonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä on alettu korostaa aihepiiriin liittyvän tutkimuksen lisääntyttyä. Luontokontaktin hyödyistä ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille on tutkimuksissa saatu näyttöä. Useat tutkijat ovat tutkimuksissaan todenneet luonnon parantavan mielialaa, elvyttävän stressiä ja lisäävän tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä. Laaja ja monipuolinen mikrobiotistutus nykyisen tutkimustiedon valossa suojaa autoimmuuni- ja immuunisairauksilta. Maatalousalueiden ja metsien monipuoliseen mikrobi- ja pieneliöyhteisöön liittyvää kosketusta pidetään erityisen tärkeänä. (Puhakka, Grönroos, Roslund, Parajuli, Saarenpää, Soininen & Sinkkonen 2019.)

5.1 Eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat Green Caren pohjana

Ekopsykologinen suuntaus keskittyy yhteyteen ihmisen ja luonnon välillä. Pohja ekopsykologialle on Umwelt-psykologiassa Saksassa. Ekopsykologia kehittyi 1970- ja 1980-luvuilla psykologian ja ympäristöliikkeen vaikutuksesta, jonka keskeisenä vaikuttaja oli sosiaalishistorioitsija Theodore Roszak. Ekopsykologiassa ihmisen psyykkiseen kehittymiseen ja hyvinvointiin vaikuttaa myös elinympäristö synnynnäisten fysiologisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi. Luonnosta vieraantumisen ennaltaehkäisy ja hoitaminen ovat sen käytännön lähtökohtana. Keskeisenä ajatuksena on ihmisen tarve luonnolle sekä kestävä kehityksen korostaminen ihmisen ja ympäristön hyvinvoinnille. Tämä johtaa ajatukseen ihmisen voivan hyvin, kun luonto voi hyvin. Ihmisen ajatellaan olevan osa luontoa ja siitä vieraantuminen aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä pahoinvointia. (Anundi ym. 2016, 29.) Green Care -toiminta perustuu ekopsykologiaan (Ekopsykologia teoriaperustana).

Ympäristöpsykologiassa ympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta tutkitaan psykologian näkökulmasta. Yksi ympäristöpsykologian soveltamistavoitteista on entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaaminen. Muita sovellusalueita ovat esimerkiksi ympäristökasvatus, metsä-, kasvi- ja puutarhatiede, terveystieteet sekä rikostutkintapsykologia. Ympäristöpsykologiassa huomiota kiinnitetään ihmisen sosiaalisuuteen ja biologisuuteen. Sen kehitys on alkanut 1950-luvulla sairaalaympäristöjen käyttäytymisvaikutusten tutkimuksesta ja ekologinen psykologia nimen käytöstä ihmisen käyttäytymisen tutkimuksesta hänen omassa arkiympäristössään. Ekopsykologian vakiintumiseen vaikuttivat kaupungistuminen, saasteet sekä muut ympäristöongelmat 1960-luvulla. (Korpela 2010, 338.) Eri ihmisryhmiä huomioonottavien ympäristöjen rakentamisessa ympäristöpsykologiaa käytetään ympäristösuunnittelun ja kaavoituksen tukena. Siinä yhdistyy psykologia, antropologia, sosiologia, arkkitehtuuri sekä maantiede. Ympäristössä liikkumisen tottumukset sekä lapsuuden asuinympäristön vaikutukset ovat aiemmin mainittujen lisäksi ympäristöpsykologiassa kiinnostuksen kohteina. (Anundi ym. 2016, 29.)

Luontotoiminta lähtee ympäristöpsykologian käsityksestä, jossa ihmisen ja luonnon välinen suhde on ihmisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikuttava tekijä. Ihmisen kehittymiseen vaikuttaa vuorovaikutussuhde luonnon kanssa. Ihmisen kokemukset ympäristön vaikutuksesta vaikuttavat kehittymiseen ja kasvamiseen toiminnallisena ja yhteisöllisenä olentona sen mukaan mitä on tarjolla. Ekopsykologian mukaan tämä määrittävät yksilön vahvistuvat ja

heikkenevät ominaispiirteet. Ihminen on osa luontoa, ja muutokset luonnossa heijastuvat ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Luonto kuntoutusympäristönä.) Suomessa hoitolaitokset rakennutettiin ennen esteettisiin ympäristöihin tarkoituksellisesti. Mielisairaaloissa, kehitysvammalaitoksissa, vankiloissa, päihdehuollon yksiköissä ja vanhainkodeissa hyödynnettiin hoitopuutarhoja ja kuntouttavaa ulkotoimintaa. 1950-luvulla uusien psyykelääkkeiden ja avohoidon myötä terapeutin ja hoitavan toiminnan käyttö väheni mielisairaaloissa. Kuntainliittojen lakkauttaminen 2000-luvulle siirryttäessä vähensi luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvää toimintaa kehitysvammaisten ja päihdehuollon yksiköiden osalta (Anundi ym. 2016, 25).

5.2 Green Care -toimintaa koskevat lait, säädökset ja ohjeet

Green Care Finland ry on kehittänyt laatumerkit luonto hoivan ja luonto voiman palveluille. Näiden palveluiden asiakaskeskeinen laatu näkemys eli palvelun laadun vastaaminen asiakkaan odotuksiin, asiakkaiden tavoitteiden saavuttamiseen ja palveluiden sopivuuteen asiakkaiden käyttöön auttavat myös tapauksissa, joissa palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja. Laadunhallinnan tarkoituksena on todistaa asiakaslähtöisyys, vastuullisuus sekä tavoitteellisuus. Niiden avulla varmistetaan toiminnan turvallisuus, ympäristön kunnioittaminen ja eläinten turvallisuus toiminnassa. Laatumerkillä on myös tarkoitus osoittaa Green Care -toiminnan lisäarvo todennetussa muodossa ja lunastaa sille asetettu palvelulupaus. Laadunhallinta perustuu lainsäädäntöön, jonka tarkennukseksi on laadittu muita ohjeita ja suosituksia. Green Care -toiminnalla ei ole kohdennettua erillistä lainsäädäntöä, mutta alalle on laadittu eettiset ohjeet ja Green Care -työkirja. Eettisissä ohjeissa korostuvat luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde. Erikseen on laadittuna myös turvallisuusasiakirja, jonka tärkeys korostuu menetelmiin liittyvien erityisriskien hallinnassa. (Laatu.)

Green Care -laatutyössä lähtökohtana on palveluntuottajan palveluiden edellytysten tuntemus. Näitä ovat tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus. Palvelu on luontoperustainen, kokemuksellinen ja osallistava. Palveluntuottajan tulee sitoutua palveluun liittyvän lainsäädännön lisäksi oman ammattialansa sekä Green Care -palvelun eettisiin ohjeisiin, asiakaslähtöisyyteen ja turvallisuuteen. Laatua tarkkaillaan jatkuvasti. Laatuseurannassa huomioidaan vaikuttavuuden arviointi suhteessa asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin, aktiivinen palautejärjestelmä sekä laatu poikkeamien korjaukset. Laatuseuranta edistää muun muassa Green

Care -palveluiden tunnettuutta sekä arvostusta. Palveluihin liittyvät lait, säädökset ja viranomais määräykset on myös huomioitava toiminnassa. Arvot taas auttavat tilanteissa, joissa laissa ei ole tarkkoja vastauksia. (Laatutyön lähtökohdat.)

5.3 Green Care toiminnan eettiset periaatteet

Eettisiä periaatteita toiminnassa ovat luonnon arvostaminen, vastuullisuus, eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen, ammatillisuus, menetelmien tavoitteellinen käyttö, laatu ja turvallisuus, yhteistyö toimijoiden kesken, asiakassuhde, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus. Luonnon arvostaminen on ihmisen olemista osana luontoa, jossa ihmisen luontosuhdetta vahvistetaan ja toiminta perustuu luontoelementtien hyvinvointia lisäävään vaikutukseen. Vastuullisuus on palveluntarjoajan toiminnan vaikutusten luontoon huomioimisen ja luonnon säilymisen edistämistä sekä kestävä kehityksen ratkaisujen käyttämistä ja luontoon liittyvien arvojen ja oikeuksien huomioimista. Eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen on eläinten kohtelusta yhteistyökumppaneina, ja huolehtimista eläinten turvallisuudesta, hyvinvoinnista ja viihtyvyydestä. Toiminnassa tulee noudattaa eläinsuojelulain ja asetusten vaatimuksia, ja lisäksi ammattilaisella tulee olla riittävät tiedot eläimistä, niiden hyvinvoinnin vaatimuksista, hoitamisesta ja eläinten kouluttamisesta. Ammatillisuus koskee Green Care -palveluntarjoajan hyvien tapojen, lakien ja asetusten noudattamista, yritystoiminnan vastuullista harjoittamista, oman ja työntekijöiden osaamisen jatkuvaa kehittämistä ja toiminnasta selkeän kuvan antamista sekä menetelmien soveltuvuuden arviointia asiakkaalle. (Anundi ym. 2016, 98.) Menetelmien tavoitteellinen käyttö on tutkimustietoon perustuvaa toimintaympäristön ja menetelmien valintaan liittyvän erityisen harkinnan ja vastuullisuuden käyttöä. Laatu ja turvallisuus sisältävät psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Palveluntarjoajan tulee arvioida työn laatua ja turvallisuutta huolehtien työlle asetettujen vaatimusten täyttymisestä. Yhteistyö toimijoiden kesken on alalla toimivien keskisten suhteiden edistämisen ja Green Care -toiminnan ylläpitämisen toiminnan arvon kehittämistä. Asiakassuhde on asiakkaan osallisuuden edistämistä ja heidän päätäntävaltansa tukemista palveluiden käytössä, joka ei voi olla ristiriidassa hyvinvoinnin, turvallisuuden tai yhteisön toimintaohjeiden kanssa. Ihmisoikeuden ymmärtäminen ja hyväksyminen liittyy asiakkaan tasavertaiseen ja kokonaisvaltaiseen kohteluun, asiakkaan tarpeiden puolustamiseen, syrjimyksen vastustamiseen, asiakkaan ihmisoikeuksien kunnioittamista sekä yksilöllistä kohtaamista. Luotta-

muksellisuus on asiakassuhteen luottamuksellisuuden suojelemista ja salassapitovelvollisuuden noudattamista ja tietojen luovuttamisen koskevan tietosuojan noudattamista. (Anundi ym. 2016, 99–100.)

5.4 Green Care ohjaaminen

Ohjaavaa Green Care toimintaa on monenlaista, joihin Suomessakin on monenlaista täydennyskoulutusta tarjolla eri ammattiryhmille. Luontoavusteisesti työskentelevältä ohjaajalta edellytetään riittäviä perustaitoja ihmisen kehittymisen, kuntoutumisen ja hoitamisen peruskäytännöistä, asiakasryhmän erityispiirteiden riittävää tuntemusta sekä riittävää tuntemusta käytettävän menetelmän perusteista. Luontoavusteisesti työskentelevän ammattilaisen tärkeitä taitoja ovat taas hyvät kohtaamistaidot, luottamusta herättävä varmuus ja rauhallisuus, innostava sekä ammatillisen jämässä tapa suhtautua ohjattaviin sekä luottamuksen ja arvostuksen osoittaminen asiakkaita kohtaan. Luonto-olosuhteissa on myös muuttuviin ja yllättäviin tilanteisiin reagointi tärkeää. Green Care -toiminnassa asiakaskunta on laaja, toiminnan tavoitteet ja menetelmät muotoutuvat aina asiakkaan tarpeen mukaan. Ohjauksellinen työote voi perustua moniin eri suuntauksiin. Kirjassa Vihreä hoiva ja -voima on keskitytty voimavarakeskeiseen työotteeseen, joka kirjoittajien mukaan on myötävaikuttamista asiakkaan hyvinvoinnin vahvistamiseen ja hänen omien voimavarojensa löytymiseen. Ohjaajan rooli on toimia rinnalla kulkijana ja matkaoppaana asiakkaalle. Ohjaaminen nähdään enenevässä määrin valmentamiseen suuntautuvana. Voimavarakeskeisen ohjaamisen lähtöpisteenä ovat asiakkaan tavoitteet, jotka yhdessä asiakkaan kanssa määritellään ohjaamisprosessin alussa. Tämä ohjaa ohjaamisprosessia, jossa toimitaan yhdessä ja tutkitaan tapahtumia, muutetaan toimintoja sekä mallinnetaan toimivia ratkaisuja. (Anundi ym. 2016, 94–95.)

5.5 Green Care -toimintamuodot

Eurooppalaiset Green Careen lähestymistavat on jaettu kolmeen ryhmään. Terapeuttinen puutarhanhoito ja viherympäristöjen kuntouttava käyttö painottuu toiminnassa erityisesti Iso-Britanniassa, Saksassa ja Itävallassa. Euroopan saksankielisellä alueella ja Suomessa eläinavusteisen toiminnan kehittäminen on ollut Green Care -toiminnassa painopisteenä.

Norja, Hollanti, Italia ja Belgia ovat kehittäneet järjestelmällisesti maatilatoimintaa. (Salovuori 2014, 16–17.)

Englannissa Green Care -menetelmien hyötyinä pidetään yksilön psyykkisen ja henkisen terveyden parantumista, mahdollisuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen, oppimisen, koulutuksen ja taitojen kehittymistä sekä terveys ja sosiaalipalveluista riippuvuuden vähentymistä tulevaisuudessa. Green Care -toiminnan kautta julkisten palveluiden, talouden, yhteiskunnan ja ilmaston hyödyt nähdään yksilön saaman edun lisäksi. (Benefits of Green Care.) Englannissa Green Care -toimintamuotoja pääasiassa ovat sosiaalinen ja terapeutin puutarhaviljely, hoitoviljely, ympäristönsuojelu hoitomuotona, eläinavusteinen terapia, vihreä liikunta, eräterapia, luontoterapia, luontotaide ja käsityöt sekä ekopsykoterapia. (A review of nature-based interventions for mental health care. 2024.)

Suomessa kokemustieto on vahvaa luontoympäristön hyvinvointia vahvistavista vaikutuksista. Useissa tutkimuksissa on todettu terveytensä heikoksi kokevien ihmisten hyötyvän luontoympäristön vaikutuksista eniten. Luontoympäristöä on hoitotyön tukena käytetty jo pitkään. Lemmikkien vaikutusta potilaisiin on tutkittu ja huomattu lemmikkien vaikuttavan elämää pidentävästi. Ikkunamaisemalla on todettu tutkimuksissa vaikuttavan potilaiden toipumiseen. Viherympäristöt vaikuttavat stressiä vähentävästi, keskittymistä auttaen ja rauhoittavat. Luontoon liittyvällä toiminnallisuudella voidaan harjoittaa motoriikkaa parantaen fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Toiminnallisuudessa saavutetut onnistumiset ja uuden oppimisen kokemukset mahdollistavat osallisuuden kokemuksen ja vahvistavat itseluottamusta. (Salovuori 2014, 7–8.)

5.5.1 Luontotoiminta

Luontotoiminta lähtee ympäristöpsykologian käsityksestä, jossa ihmisen ja luonnon välinen suhde on ihmisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikuttava tekijä. Ihmisen kehittymiseen vaikuttaa vuorovaikutussuhde luonnon kanssa. Ihmisen kokemukset ympäristön vaikutuksesta vaikuttavat kehittymiseen ja kasvamiseen toiminnallisena ja yhteisöllisenä olentona sen mukaan mitä on tarjolla. Ihminen on osa luontoa, ja muutokset luonnossa heijastuvat ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Harjoitteissa tavoite on ihmisen näkökulmien

avartaminen, hänen omien voimavarojensa löytäminen sekä rentoutumisen tunteen tuottaminen. Harjoituksen, jopa pienimuotoisen kautta ihminen saattaa saada uusia näkökulmia ja ratkaisukeinoja sekä palauttaa voimavaroja. Luontoa voi hyödyntää myös tuomalla se sisätilaan, ja etenkin luontoon menemisen haasteita kokevien asiakasryhmien kanssa voi hyödyntää luonnonmateriaaleja. Luonnonmateriaalien käsittely tuottaa asiakkaille monenlaisia aistielämyksiä, kun taas luovuutta käyttämällä käsillä tekeminen tuottavat hyvinvointia sekä iloa. (Luonto kuntoutusympäristönä.)

5.5.2 Eläinavusteinen toiminta

Eläimen läsnäolon on todettu tutkimusten mukaan voivan saada aikaan rauhoittavan vaikutuksen ihmisessä. Lohtua ja tukea tarjoaa eläimen läheisyys ja koskettaminen. Eläinsuhteiden luotettavuus saa aikaan rauhoittavan vaikutuksen. Eläimen aikaan saama lohtu ja jatkuvasti saatavilla oleva läheisyys tuovat turvaa tilanteissa, joissa on muuten vaikeuksia. Vuorovaikutus eläimen kanssa on sanatonta, ja kehonkieli on täten aidompaa ja suurempaa. Eläin ei myöskään tuomitse asemaan tai ulkonäkyyn liittyvien asioiden perusteella. Eläimille läsnäolo on luontevaa, ja niiden muisti toimii ja ajattelu tapahtuu pääasiassa assosiaatioihin perustuen. Ihmisen ja eläimen perustarpeet, kuten ravinto, riittävä lepo ja liikunnan tarve ovat samanlaisia. Eläimen tuoma päivärytmi tukee ihmisenkin hyvinvointia. Uusien asioiden kokeilu ja sitä kautta uuden oppiminen tuo harjoitustilanteisiin liittyvää haasteellisuutta eläimen kanssa. Harjoitustilanteet eläinavusteisessa toiminnassa ovat usein ilon ja naurun tuojia, joiden tukemana omia rajoja tekemiseen on mahdollista laajentaa. Työskenneltäessä eläinten kanssa olennaista on huolehtia eläimen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Suomessa ystävä- ja kaverikoiratoiminta on virikkeitä tuovaa, elämänlaatua nostavaa sekä hyvinvointia parantavaa eläinavusteista toimintaa. Eläinavusteisessa toiminnassa voi olla monenlaisia lajeja apuna, ja esimerkiksi lampaat, kanat tai alpakat voivat olla vaihtoehto perinteisimpien koiran ja kissan lisäksi. (Eläinavusteiset menetelmät.)

Eläinavusteisessa toiminnassa on toiminnan tapahduttava eläimen hyvinvointi ja jaksaminen huomioiden. Eläimen riittävä palautuminen on tärkeää. Eläimen käyttäminen toiminnassa tulee perustua sen lajityypilliseen käyttäytymiseen. Parhaiten tehtävissä viihtyvät eläimet, joiden henkiset ja fyysiset ominaisuudet sopivat tehtävään jo valmiiksi. Eläimen ikä tulee huomioida tehtävissä. Nuoret eläimet oppivat ja tutustuvat vähitellen tehtävään ja vanhenevalla

eläimellä tehtävät mitoitetaan sen toimintakyvyn ja taipumusten mukaan. Eläimelle on mahdollistettava tilanteesta poistuminen tai epämukavuudesta viestiminen. Ohjaajan on tärkeä tunnistaa eläimen kehonkielen merkit. Ohjaajan on huolehdittava eläimen hyvinvoinnista, oppimisen ja työssä jaksamisen lisäksi. Eläinavusteisessa toiminnassa on myös huolehdittava tautiriskien minimoimisesta molempiin suuntiin. (Eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen.)

5.5.3 Eläinavusteinen terapia ja ratsastusterapia

Eläinavusteista terapiaa voi toteuttaa vain koulutuksen saanut terapeutti, jonka pohjakoulutus on terveys- tai sosiaaalialalla. Hän käyttää eläimiä apuna työssään, jossa asiakkaalla on diagnoosi taustalla, hoidolla on tavoite ja sen edistymisen seuranta on järjestelmällistä. Eläimen mukanaolo kuntoutuksessa muuttaa kuntoutustilannetta. Toiminnan hyödyntäminen ja elämyksen kautta tapahtuva oppiminen lisääntyy. Ilmaisussa tulee esille tunnetason tietoa, jolle ei sanallista ilmaisua vielä ole. Terapeutin tuella eläimen reagoi näihin voidaan siirtää ne tietoiseen työstämiseen. Ratsastusterapiassa terapeutin koulutus vaikuttaa painotuksiin tavoitteissa. Ratsastusterapeutin on erikseen pitänyt vielä käydä koulutus saadakseen ratsastusterapeutti -nimikkeen. Ratsastusterapiaa käytetään fysio-, toiminta- ja psykoterapiassa. (Eläinavusteiset menetelmät.)

5.5.4 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään ennaltaehkäisevässä tai korjaavassa sosiaalisessa kuntoutuksessa toimintamuotona. Hevosten lisäksi tässä otetaan sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuotoon koko talliyhteisö ja siihen liittyvä työ mukaan kuntoutukseen. (Eläinavusteiset menetelmät). Toiminnassa pyritään sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvointiin, jolla tuetaan myös osallisuutta. Toiminnassa lähtökohtana on vuorovaikutus ihmisen ja hevosen välillä sekä talliyhteisö. Yksilön oma kokemus ja sen kautta tapahtuva oppiminen ja asioiden oivaltaminen ovat toiminnan perustana. Hevosen avulla käydään läpi hyvinvoinnin peruselementtejä kuten puhtautta, säännöllistä syömistä ja ravinnon terveellisyyttä sekä riittävää lepoa, että sopivaa määrää liikuntaa. Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys, vuorovaikutus, osallisuus sekä elämyksellisyys ja toiminnallisuus. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry.)

5.5.5 Puutarhatoiminta

Viherympäristöjä voidaan käyttää hoitotyön tukena ainakin kahdella tavalla; aktiivisesti toimimalla tai vain viherympäristöissä oleilemalla. Pelkkä oleilu puutarhaympäristöissä vähentää stressikokemuksia, palauttaa kognitiivisia kykyjä ja tuottaa positiivisia emootioita. Monien hoitopaikkojen pihoja onkin rakennettu tietoisesti tähän tarkoitukseen. Terapeuttiset pihat tarjoavat myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja motoristen taitojen vahvistamiseen. Aktiivinen puutarhanhoito vahvistaa omia voimavaroja ja voi olla osa virkistystoimintaa tai kuntoutusta. Vanhojen positiivisten muistojen elpyminen ja laitოსolosuhteissa tervetullut normaaliuden tunne liittyvät usein kasvien kanssa puuhaamiseen. (Puutarhan käyttö.) Puutarhatyöskentelyn on huomattu tuovan myönteisiä vaikutuksia mielisairauksien hoidossa jo 1700- ja 1800-lukujen taitteessa. Tästä on aikanaan kirjoittanut Benjamin Rush. 1800-luvun puolivälissä Thomas S. Kirkbride on rakennuttanut psykiatristen sairaaloiden yhteyteen puutarhoja ja kasvimaita potilaiden käyttöön. Psykiatristen hoitolaitosten päiväohjelmaan puutarhanhoito oli vakiinnuttanut paikkansa 1900-luvun alussa. Puutarhaterapia alkoi varsinaisesti 1920-luvulla. Muistin toiminnan, kognitiivisten ja motoristen taitojen, oman toiminnan ohjauksen, sosiaalisten taitojen, vastuunkannon ja ongelmanratkaisun taitoja opittiin vahvistamaan puutarhaterapian avulla. Kattavissa tutkimuksissa huomattiin puutarhaterapian positiiviset vaikutukset kommunikointikykyyn, motivaatioon, masentuneisiin ajatuksiin, psyykkisen tuskan käsittelyyn, stressinhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Britanniassa vammaisten hoidossa puutarhaterapia vakiintui käyttöön 1960-luvulla. (Anundi ym. 2016, 23–25.)

5.5.6 Maatilalla ja metsässä tapahtuva toiminta

Maatilojen tarjoama luonnon parissa toteutuva toiminnallisuus ja sen tuottamat osallisuuden kokemukset ovat lisänneet monissa maissa maatilojen päivätoimintapalveluja. Ne soveltuvat useille asiakasryhmille. Maatilan arkiset rutiinit sekä luontoympäristön rauhoittava vaikutus ovat keskiössä, ja niiden avulla edistetään mielenterveystyössä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa asiakkaiden elämänhallinnan tunnetta. Kuntoutujien huomio keskittyy maatilan töihin, sairauteen keskittymisen sijaan. Heidän työnsä tulosten näkeminen ja onnistumisen kokemukset kohottavat itseluottamusta. Tekeminen antaa päivälle tarkoitusta. Samalla luontokokemukset ja luonnon kiertokulun näkyminen auttavat elämän vaiheikkuuden ymmärtämisessä. Maatilatyö on fyysistä, ja se sopii varsinkin luonnon parissa viihtyville. Maatilayritykset

voivat myös olla sosiaalisen työllistämisen kautta tarjoamassa töitä tuettua työtä osatyökykyisille henkilöille. (Maatilan käyttö.)

5.5.7 Blue Care

Blue Care on vesiluonnossa tapahtuvaa ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista toimintaa. Terminä sen määrittely on hieman kesken vielä, mutta tutkija Pia Smedsin mukaan se voidaan sijoittaa Green Caren alalajiksi. Toiminta liittyy vesistöjen hyvinvointivaikutusten tutkimiseen. Hyvinvoivan vesistön lähellä oleskelu tuottaa rauhoittavan ja elvyttävän kokemuksen. Smeds kertoo, että kansainvälisesti tehtyjen tutkimusten kautta on saatu tietoa, että rannikolla asumisella on hyvinvointiin ja terveyteen vaikutuksia. Veden pienten aerosolien on todistettu vesiputouksilla helpottavan allergisesta astmasta kärsivien oloa tutkimuksen avulla. (Ankkuripaikka-podcast 2021.)

6 VUOSIKELLON TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää tutkittua tietoa toimintaan. Opinnäytetyössä on perusteltua yhdistää tieto ja toiminta, jolloin se monipuolisesti täyttää asiantuntijuuden osoittajana tehtävänsä. (Pohjanoro & Taijala 2007, 4.) Tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä toiminnallinen opinnäytetyö eroaa lopputuloksena olevan tuotoksen perusteella. Toiminnallisessa se on fyysinen tuotos, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä lopputulos on tutkimusraportti. (Salonen 2013, 7–8.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena oli Green Care -vuosikello (LIITE 1), joka toimitettiin toimeksiantajalle.

Ydinasia tutkimuksessa on aineiston tulkinta, analyysi ja johtopäätösten tekeminen. Tutkimusongelmien asettelu saattaa määritellä aineiston käsittelyä ja tutkimista. Parhaimmillaan valinnat muodostavat kiinteän rakennelman, joka viittaisi myös siihen, että erillisistä vaiheista puhuminen voi olla harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi ym. 2013, 221.) Toiminnallisen opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä tehtyjä tutkimuksia ja niiden tuloksia käytettiin tiedonkeruun menetelmänä, joita sovelsin toteutettavaan, toiminnalliseen opinnäytetyöhöni. Kerättyä tietoa sovelsin toiminnallisessa Green Care -vuosikellossa ikäihmisten toimintakyky huomioiden jo toimintatuokioiden suunnitteluvaiheessa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu oppaan toteutustapaan (Airaksinen & Vilkkä 2003, 56). Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkivaa ja kehittävää otetta vaativaa tekemistä. Tutkimuksellisuus kohdistuu toiminnallisissa opinnäytetöissä idean tai tuotteen toteutustapaan sekä tuotteen sisällön hankintaan liittyviin keinoihin että valmistus ja toteutuskeinoihin. (Pohjanoro & Taijala 2007, 15–16.) Tutkimuksellisuus näkyi työn toteuttamisessa tehtyjen ratkaisujen ja valintojen perusteluina, perusteltuna valintana teoreettisessa lähestymistavassa sekä kriittisenä ja pohtivana suhtautumisena omaan tekemiseen sekä kirjoittamiseen. Kehittämistoiminnan ominaispiirteitä ovat käsitteisiin sitoutuva, uutuusarvoa ja hyötyä tuottava näkyvä toiminta konkreettisessa tuotoksessa. Lisäksi toiminnan tuloksen tulee soveltua käytettävyydeltään sekä suunnittelultaan ohjausorganisaation arvoihin ja olla aika- ja paikkasidonnainen. (Salonen 2013, 14.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellisuus toteutui vuosikellon aktiviteettien suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Toiminnan suunnittelussa huomioitiin asiakkaiden osallisuus, fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky sekä paikallinen toimintaympäristö.

6.1 Toteutustapa

Vuosikellon aktiviteettien kokoamisessa hyödynnettiin puutarhatoimintaa, luontotoimintaa, eläinavusteista toimintaa ja metsätoimintaa. Puutarhatoimintaa vuosikellossa oli kylvämiseen liittyvä aktiviteetti. Puolukoiden perkaaminen sisälsi elementtejä puutarhatoiminnasta ja luontotoiminnasta. Luontotoiminnan aktiviteetit vuosikellossa olivat lumilyhtyjen tekeminen, kivien, kuivien, lehtien ja käpyjen hyödyntäminen aktiviteeteissa sekä ryhmämuistipeli luontoelementeillä. Eläinavusteiseen toimintaan liittyi kaverikoirien tapaaminen. Myös luontojumpassa (LIITE 2) käytettiin kuvia hevosista ja joutsenista. Aistikävely sisälsi elementtejä sekä luontotoiminnasta että metsätoiminnasta, johon vaikuttaa yksikön sijainti. Laavuretki suunniteltiin metsätoiminnan aktiviteetiksi.

Kehittämistyön aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja ajatuksen toimijoista, joita kehittämishankkeeseen osallistuu (Salonen 2013, 18–19). Opinnäytetyötä aloittaessani tutkin pidemmän aikaa Green Care -toimintaa ja mietin, kuinka voisin sitä hyödyntää tekemisessä. Ehdotin opinnäytetyötä Green Care -vuosikellosta toimeksiantajalle ja heidän mielenkiintonsa aiheeseen toi kohderyhmäksi ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan. Pidin tärkeänä ikäihmisten päivätoiminnassa luonnon hyvinvointivaikutusten tuomista jatkuvaksi osaksi arkea ja pohdin myös, kuinka voisin lisätä luonnossa liikkumista osaksi vuosikellon aktiviteetteja niin, että kaikki voivat osallistua toteutukseen. Aloitusvaiheessa tehtiin myös opinnäytetyösopimus ja haettiin tutkimuslupa hyvinvointialueelta. Lisäksi tärkeäksi osaksi aloitusvaihetta tuli päivätoiminnan toimipaikkojen selvittäminen hyvinvointialueen keskisellä alueella. Vuosikello toteutettiin vain Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen käyttöön, eikä kaikkia sen sisältämiä aktiviteetteja julkaista asiakasturvallisuuden huomioimisen perusteella.

6.1.1 Esivaihe

Esivaiheessa siirrytään toteutukseen ja organisoidaan tulevaa työskentelyä (Salonen 2013, 18–19). Esivaiheessa mietin aktiviteettien toteuttamista tarkemmin ja niiden toivottuja vaikutuksia osallistujille. Opinnäytetyön näkökulmana oli asiakkaille positiivisten kokemusten tuottaminen ja sen kautta heidän toimintakykynsä tukeminen. Vuosikellon toteutuksen osalta haastattelin toimeksiantajaa liittyen asiakasryhmien toimintakykyyn. Ryhmien sisällä asiakas-

den fyysinen kunto vaihtelee (Koskela 2024). Ikäihmisten toimintakyvyn tukeminen ja toimintakykyyn liittyvät haasteet vaikuttivat aktiviteettien suunnitteluun ja strategiaan valintoihin toteutuksessa.

Suunnittelussa huomioin myös taloudellisen näkökulman. Etelä-Pohjanmaalla on useita ulkoilureittejä, joista osa myös esteettömän kulkemisen mahdollistavia, ja näitä voisi hyödyntää kaikenlaisessa toiminnassa ikäihmisten kanssa. Päivätoiminnassa ulkoilureitille lähteminen vaatii kuitenkin maksullisen kuljetuksen, joka ei taloustilanteen vuoksi ole ajankohtaista. Hyvinvointialueilla on leikattu menoista irtisanomalla henkilökuntaa, sekä karsimalla sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista (Lakka & Orjala, 2025). Toimintaa piti siis pystyä kehittämään lisäämättä kustannuksia. Ikääntyneiden palveluissa ulkoilun tärkeyttä ei voi mielestäni korostaa tarpeeksi. Asiakkaat asuvat kotonaan, minkä voisi ajatella antavan heille runsaasti mahdollisuuksia viettää aikaa ulkona ja luonnossa samalla kohottaen kuntoaan. Näin ei välttämättä jokaisen kohdalla ole. Ikääntyneiden osalta pelko kaatumisesta voi vaikuttaa suoraan ulkona vietettyyn aikaan. Suunnittelussa huomioin myös ulkoilun tärkeyden lisäämällä sen osaksi vuosikellon aktiviteetteja.

Aktiviteeteista luontotoiminnan valinta yhdeksi suuressa osassa olevaksi aktiviteetiksi Green Care -vuosikelloon perustui sen tutkittuihin vaikutuksiin. Luontotoiminnassa materiaalien työstämisellä, joita luonnosta löytyy, on saavutettavissa kokemuksia, jotka vahvistavat hyvinvointia. Luonnonmateriaalien koskettamisen avulla on mahdollista saavuttaa vahvoja aistikokemuksia. Ikääntyneiden osalta materiaaleihin liittyvät muistot nousevat helposti pintaan. (Salovuori 2014, 51.) Puutarhatoiminnan vaikutukset, joita halusin vuosikellon avulla korostaa, ovat toimintamuodon tavoitteiden kanssa yhtenevät. Tavoitteena puutarhatoiminnassa on virkistyminen ja uusien tavoitteiden saavuttaminen. Puutarhatoiminnan kautta on myös mahdollista vahvistaa yhteisöllisyyttä, osallisuuden kokemusta ja sosiaalisia taitoja. Viherympäristössä oleminen rauhoittaa ja laskee stressitasoa, vahvistaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään (Salovuori 2014, 23–25.)

Eläinavusteisen toiminnan arvioin sopivan päivätoiminnan ympäristöön todella hyvin ja sen tavoitteena olevat positiiviset vaikutukset mielenterveyteen sopivat myös opinnäytetyöni tavoitteisiin. Eläinavusteisen toiminnan päätarkoitus on tuottaa hyvää oloa ja toimia mielialan piristäjänä. Toiminnan lähtökohtana on muistojen herättäminen, turvallisuuden tunteen tuotta-

minen, hyvä olo ja lämpö. Eläimen kanssa tapahtuvalla vuorovaikutuksella on ihmisen hyvinvointiin myönteisiä vaikutuksia ja erityisesti se tukee tunnetaitoja. (Anundi ym. 2016, 139–141.) Metsätoiminnan osalta sen mahdollisuudet parantaa fyysistä toimintakykyä ja vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden osallisuuden tunteeseen vaikuttivat tämän toimintamuodon valintaan osaksi vuosikellon aktiviteetteja. Tulen äärellä hiljentymistä voidaan pitää yksinkertaisena ja miellyttävänä tapana meditoida, ja tuleen katsominen tuo voimaa ja rauhaa, jonka lisäksi tuleen katsomisen kautta huomaamme rentoutuvamme ja hiljentyvämme (Anundi ym. 2016, 62). Metsätoiminnassa mahdollisuus on toteuttaa sitä myös pienimuotoisesti, asiakasryhmälle sovellettuna, kuten kahvitteletuksen muodossa nuotiolla. Osallisuuden tunne vahvistuu toiminnan kautta luontoympäristössä. (Salovuori 2014, 74–80). Luontoon liittyvä toiminnallisuus harjoittaa motoriikkaa parantaen fyysistä kuntoa sekä vastustuskykyä. Toiminnallisuudessa saavutetut onnistumiset ja uuden oppimisen kokemukset mahdollistavat osallisuuden kokemuksen ja vahvistavat itseluottamusta. (Salovuori 2014, 7–8.)

6.1.2 Työstövaihe

Työstövaiheessa realisoituvat aiemmat suunnitelmat (Salonen 2013, 18–19). Työstövaiheessa keräsin lisää teoretietoa Green Care -toiminnasta ja muokkasin sitä ikäihmisten toimintakyvyn huomioiviin, toteutuskelpoisiin aktiviteetteihin. Asiakkaiden toimintakyvyn vaikutus vuosikellon aktiviteettien valintaan asetti rajoituksia. Myös toimipisteiden sijainti asetti rajoituksia. Palasin takaisin aktiviteettien suunnitteluun useamman kerran ja muokkasin niitä tarkoituksenmukaisiksi asiakasryhmän ja toimipaikkojen sijainti huomioiden.

Asiakkaiden fyysinen toimintakyky huomioitiin aktiviteettien siirtämisessä sisätiloihin. Aktiviteettien valintaan vaikutti se, ettei asiakasryhmää voi esimerkiksi viedä metsäpoluille, jotka eivät täysin esteettömiä ole. Metsään suuntautuvan laavuretki aktiviteetin toteutuspaikoiksi etsin laavuja, joihin on mahdollisimman esteetön pääsy. Asiakkaiden psyykkisen toimintakyvyn osalta huomioin asiakkaiden omien voimavarojen löytämisen ja kehittämisen positiivisen näkökulman kautta. Kädentaitoihin liittyvissä aktiviteeteissa positiivisuus näkyy hyvien asioiden esille tuomisessa sekä tarpeeksi helpoissa aktiviteeteissa, joissa onnistumisen mahdollisuus on todennäköinen. Suunnittelussa kiinnitin huomiota asiakkaiden emotionaalisen tasapainon ja kognitiivisten toimintojen tukemiseen. Ryhmämuistipelin avulla on mahdollista kehittää muistitoimintoja. Sosiaalisen toimintakyvyn huomiointi näkyi aktiviteettien sisältämien

sosiaalisen aktiivisuuden elementtien, sosiaalisista suhteista sekä aktiviteettien toteutukseen liittyvän sosiaalisen tuen kautta. Monessa aktiviteetissa keskustelun avulla on mahdollista ohjata osallistujia tuomaan esille hyviä muistoja omasta elämästään.

Kuukausittaisten aktiviteettien suunnittelussa huomioitiin vuodenaajat. Suunnittelin koristeellisen jäälyhdyn toteuttamista talvelle, koska veden jäädyttäminen onnistuu vain pakkasella. Uusien kasvien kylvämisen aikatauluttamiseen hyödynsin kasvien esikasvatukseen liittyvää kokemustani. Keväälle suunnittelin aistikävelyn, koska silloin kuuluu linnunlaulua ympäristössä ja ulkona liikkuminen on helpompaa maan kuivuttua kunnolla. Kesäaikaan sijoitettu laavuretken toteuttamisajankohta huomioi ulkona viihtymisen lämpimän ilman osalta. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa myös siihen, kuinka ihminen kestää kylmää. Syksylle sijoitin kuivien lehtien ja käpyjen hyödyntämisen kädentaidoissa niiden saatavuuden vuoksi. Puolukoiden kypsyminen vaikutti niiden hyödyntämisen ajoittamiseen alkusyksyyn aktiviteetissa. Halusin, että käytettävät materiaalit olisivat mahdollisimman tuoreita ja sitä kautta myös toisivat vuodenaikaan liittyviä mielleyhtymiä aiemmin tehtyihin asioihin, kuten puolukkametsällä käymiseen.

Luontojumpassa (LIITE 2) hyödynsin luonnon kuva ja äänimaailmaa videon kautta. Perusteena valinnalle oli asiakkaille luontoyhteyden luominen aistien ja miellekuvien kautta. Tavoitteena oli luonnossa liikkumisen tuominen lähemmäksi tavalla, johon heidän fyysinen toimintakykynsä riittää. Ikäihmisten fyysinen toimintakyky ei välttämättä mahdollista ratsastamista, kävelemistä metsässä, soutamista tai uimista. Tähän liittyvän video on julkaistu yksityisesti heidän käyttöönsä, johon päädyin oman siinä kuuluvan oman ääneni vuoksi. Luontokuvat jumppavideossa toteutin tekoälyn avulla ja äänimaailmaan hyödynsin Freesound-sivustolta vapaasti käytettävissä olevia äänitteitä. Sivuston äänitteitä voi jakaa, kopioida ja jopa mikrosata, riippuen tekijän määrittelystä äänitteelleen, kun mainitsee tekijän eikä käytä sitä kaupallisiin tarkoituksiin (Klankbeeld 2022). Kädentaitoihin liittyvissä aktiviteeteissa luonnonmateriaalin koskettamisen nostin tärkeäksi. Perusteena käytölle on luontomateriaalin koskettamisen vaikutus. Luontomateriaalin koskettelusta voi tulla vahvojakin aistikokemuksia (Salovuori 2014, 74–80).

Tutkimusta tein etsimällä teoriatietaa Green Care -menetelmistä sekä niiden vaikuttavuudesta. Opinnäytetyön kirjoittamisen kautta karttui opiskelijan asiantuntijuus sekä tietopohja

luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ongelmanratkaisutaito kehittyi soveltaessa erilaisia elementtejä eri toimintaympäristöön kohderyhmän toimintakyvyn rajoissa. Tätä kautta kehityin myös asiakkaiden yksilöllisyyden huomioimisessa ammattilaisena. Vuosikelloon lisättiin myös niiden Etelä-Pohjanmaalla toimivien Green Care -toimintaa harjoittavien toimijoiden yhteystiedot, joiden kohderyhmään kuuluivat ikäihmisille tuotettavat palvelut. Ajatuksena oli rohkaista myös palveluntuottajien hyödyntämistä osana toimintaa tulevaisuudessa.

6.1.3 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaihe sisältyy kaikkiin muihinkin toteutuksen vaiheisiin. (Salonen 2013, 18–19.) Tarkistusta tein koko opinnäytetyöprosessin ajan. Aktiviteettien osalta varmistin niiden täyttävän opinnäytetyön tavoitteet. Green Care -vuosikellon menetelmien sovellettavuus tuli jokaisessa aktiviteetissa esille. Luonnon hyvinvointivaikutukset huomioitiin kaikissa aktiviteeteissa. Vuosikellon avulla Green Care -menetelmien toistuvaan käyttöön yksikkö sai hyvän alun. He voivat kehittää toimintaa myöhemmin onnistumisten kautta. Aktiviteettien suunnittelussa ja ohjeistuksessa huomioitiin niiden tuottama hyvinvointivaikutus opinnäytetyön tavoitteena. Tarkistusvaiheessa kävimme myös työelämän edustajan kanssa läpi vuosikellon sisällön, jonka hän koki olevan asiakkaiden toimintakyvyn hyvin huomioiva ja aktiviteettien toteuttamiskelpoisia. (Koskela 2025.)

6.2 Toteutuksen arviointi

Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi sisältyi osaltaan myös tarkastusvaiheeseen. Halusin varmistaa toiminnallisen osuuden suunnittelussa sen eettisyyden. Green Care -menetelmään pohjautuvien aktiviteettien tavoitteena oli tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset asiakkaille ja heidän mielenterveytensä vahvistaminen. Luotettavuutta lisäsi opinnäytetyön tavoitteiden mukainen suunnittelu ja toteutusprosessi. Pidin tärkeänä, että jokainen asiakas voi osallistua aktiviteetteihin ja aktiviteetit perustuvat tutkittuun tietoon ja todettuihin luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Asiakkaiden fyysinen toimintakyky ja sen arviointi huomioitiin jokaisen aktiviteetin suunnittelussa. Green Care -vuosikellossa käytetyt menetelmät valittiin tarkoin, huomioiden opinnäytetyön tavoitteiden täyttyminen. Tämä lisää luotettavuutta. Aktiviteettien suunnitte-

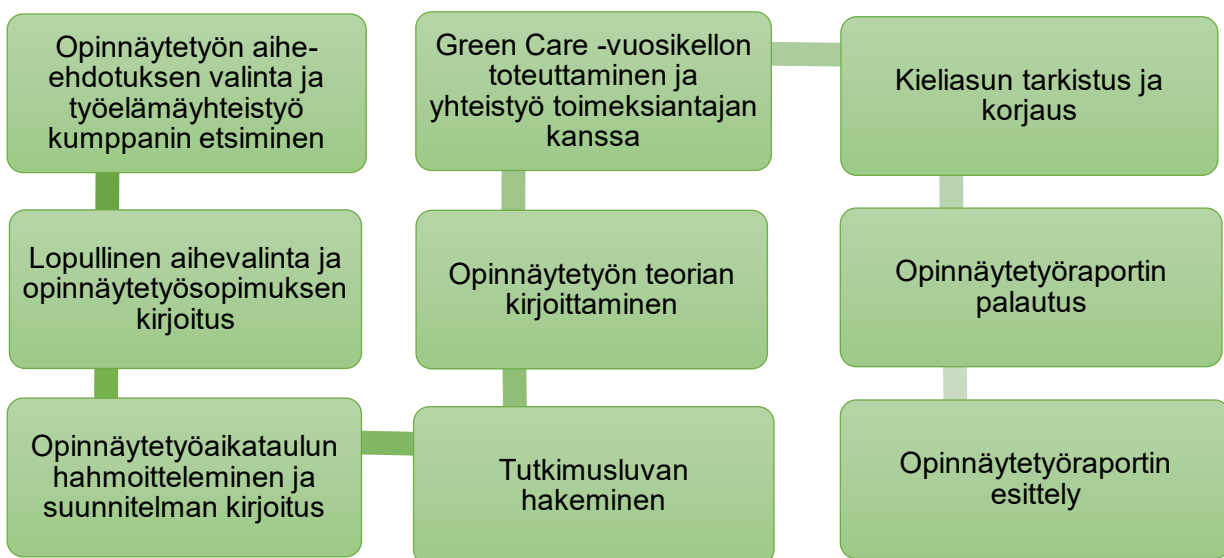
lussa pohdin kriittisesti niiden toteuttamisen mahdollisuutta ja huomioin myös nykyisen taloudellisen tilanteen hyvinvointialueella, johon Green Care -toiminnan kestävä kehityksen periaatteetkin sopivat hyvin. Vuosikellon toteutus on arvioni mukaan tasapainoinen kokonaisuus, jossa toteutuvat opinnäytetyön tavoitteet ja sen sisältämät aktiviteetit ovat hyvä pohja Green Care -toiminnan kehittämiseksi tulevaisuudessa yksikön toimipisteissä. Vuosikellon esittelyä yksikköön ei ehditty esitellä ennen opinnäytetyön palautusta. Se toteutetaan kuitenkin myöhemmin.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Kehittämistyön aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja ajatuksen toimijoista, joita kehittämishankkeeseen osallistuu. Suunnitteluvaiheessa toteutetaan opinnäytetyösuunnitelma, josta käyvät ilmi tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, menetelmät, materiaalit, aineistot sekä tiedonhankintamenetelmät ja dokumentit ja niiden käsittely. Esivaiheessa siirrytään toteutukseen ja organisoidaan tulevaa työskentelyä. Työstövaihe on ammatillisen oppimisen osalta prosessin tärkein vaihe, joskus myös raskain. Siinä realisoituvat aiemmat suunnitelmat. Tarkistusvaihe sisältyy osaltaan kaikkiin muihinkin vaiheisiin. Tässä vaiheessa arvioivat toimijat tuotosta yhdessä ja tekevät mahdolliset korjaukset. Viimeistelyvaiheessa tuotos ja kehittämishankeraportti viimeistellään, ja viimeisenä vaiheena on valmis tuotos. (Salonen 2013, 18–19.)

7.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessi eteni konstruktivisen mallin mukaisesti. Konstruktivinen malli sisältää elementtejä lineaarisesta- ja spiraalimallista (Salonen 2013, 16). Osittain kirjoittamisessa palasin aiempaan vaiheeseen, osittain vaiheet menivät prosessikaavion mukaisesti eteenpäin.



KUVIO 2. Opinnäytetyön prosessikaavio (mukailen Salonen 2013)

Kehittämishanke jaetaan vaiheisiin, joiden merkitys on tärkeä. Suunnittelulla ja osittamalla opinnäytetyö on mahdollista jakaa toteuttamiskelpoisiin osiin. Vaiheisiin jakamisessa on projektityön kanssa yhtäläisyyksiä. Hankkeen toimijat ovat mukana hankkeen työskentelyvaiheissa keskeisesti, eri tavoin ja erilaisin koostumuksin. Tärkeintä on, että toimijat ylipäätään ovat mukana eri vaiheissa. (Salonen 2013, 22.)

Tämän opinnäytetyön alkuvaiheessa toimeksiantaja oli mukana opinnäytetyöehdotuksen hyväksymisessä, opinnäytetyösopimuksen kirjoittamisessa sekä tutkimuslupa hakemuksen hyväksymisessä. Opinnäytetyöprosessin osana keskustelimme toimeksiantajan kanssa ja kävimme läpi ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan toimipaikat, jotka sopimukseen sisältyvät Green Care -vuosikellon toteutuspaikkoina. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen ikäihmisten toimintakyvyn tuen palveluiden keskisen alueen yksiköiden selvittäminen oli opinnäytetyön kannalta tärkeää paikallisen luontoympäristön huomioimisen kannalta. Toimeksiantajan kanssa tehtiin yhteistyötä opinnäytetyöprosessin aikana keskustelemalla. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden osalta toimeksiantaja arvioi sen soveltuvuutta asiakkaiden toimintakykyyn ja kuntouttavaan päivätoimintaan. Tulevaisuudessa vuosikellon aktiviteettien toteutusta tullaan arvioimaan yksikön ohjaajien kesken ja Green Care -toimintaa on mahdollista yksikössä kehittää opinnäytetyössä esiintuotua teoriaa hyödyntämällä. Toiminnan kehittäminen on huomioitu opinnäytetyössä tuomalla esille laajasti erilaisia Green Care -toimintamuotoja. Opiskelijan toimijuus näkyi teorian keräämisessä ja sen prosessoinnissa, sekä valmiin kehittämishankkeen osien muokkaamisessa asiakasryhmälle soveltuvaksi.

7.2 Etiikka ja luotettavuus

Tutkimuksen tekijän on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettiset periaatteet liittyvät tiedonhankintaan ja julkistamiseen ja ovat yleisesti hyväksytyjä. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattava tutkimus on eettisesti hyvä. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu ihmisarvon kunnioitukselle. (Hirsijärvi ym. 2013, 23–27.) Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen vastuu kuuluu ensisijaisesti tutkimuksen tekijälle. Opinnäytetyön teossa on oltava rehellinen, huolellinen ja avoin ja muiden tutkijoiden työtä on kunnioitettava. Tutkimuksen toteutuksessa on oltava suunnitelmallinen. Opinnäytetyöprosessiin TKI-toimintaa ohjaa-

van lainsäädännön osalta sovelletaan EU:n tietosuoja-asetusta, tietosuojalakia, lakia lääketieteellisestä tutkimuksesta, lakia potilaan asemasta ja oikeuksista, lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, tekijänoikeuslakia, lakia viranomaisten toiminnan julkisuudesta, hallintolakia ja useissa eri säädöksissä säädetystä oikeudesta yksityisyyden suojaan. Opinnäytetyön tekijän tulee ennen opinnäytetyön tekemistä selvittää esteellisyytensä, perehtyä opinnäytetyön aiheeseen, arvioida ohjaajan kanssa työn edellyttämät resurssit, tutustua tutkimuseettisiin ohjeistuksiin ja tutustua henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaperiaatteisiin sekä ammattikorkeakoulun ohjeisiin. Tekijän tulee selvittää mahdollinen eettinen ennakoarviointi ja hakea tarpeen mukaan tutkimuslupa sekä yhdessä ohjaajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa tehdä tarvittavat sopimukset. Opinnäytetyön aineistojen säilyttämisestä ja omistus ja käyttöoikeuksista tulee sopia kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Mahdollisen rahoituksen ja muiden merkittävien sidonnaisuuksien osalta tulee tehdä ilmoitukset. Opinnäytetyön tekijällä on oikeus laadukkaaseen ohjaukseen. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei varsinaista empiiriseen toimintatutkimukseen liittyvää tutkimusongelmaa ole, vaan projekti itsessään on tutkimusongelma. Raportointi ja tutkimuksellisuus on vain osa työprosessin dokumentointia ja olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä on tuotos. (Airaksinen & Vilkka 2003, 83–85.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitus oli soveltaa Green Care -menetelmiä vuosikellon avulla asiakkaille sopiviksi aktiviteeteiksi. Toiminnallisessa osuudessa hyödynnettiin olemassa olevia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Vuosikelloon valitut Green Care -toimintamuodot valittiin niiden sopivuuden perusteella asiakasryhmä sekä päivätoiminnan toimintaympäristö huomioiden. Opinnäytetyössä tutkimuksellinen näkökulma toteutui vuosikellon suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Suunnitteluprosessissa huomioitiin toimintaympäristön esteettömyys ja asiakkaiden toimintakyky. Aktiviteettien toteutuksen suunnittelussa kiinnitettiin huomiota Green Care -toimintamuotoihin liittyvään teoretiseen tietoon. Tutkimustietoa hyödynnettiin aktiviteettien soveltamisessa.

Opinnäytetyössä huomioitiin sosiaalihuoltolain mukaiset toiminnan lähtökohdat. Yhdenvertainen kohtelu, mikä määritellään yhdenvertaisuuslaissa ja myös perustuslaissa huomioitiin kaikkien aktiviteettien suunnittelussa ja toteutuksessa. Asiakaslähtöisyys, asiakassuhteen luottamuksellisuus sekä asiakkaan oikeus hyvään palveluun ja kohteluun on suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitu.

7.3 Prosessin itsearviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite pysyivät samana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tavoite ja tarkoitus oli mielestäni realistinen, sekä selkeä. Aiheen rajauksen osalta haasteellista oli tarvittavan teorian tiedon määrä. Opinnäytetyön tavoite auttoi teorian tiedon rajaamisessa. Opinnäytetyöhön sisältyi kattavasti kaikki se tieto, jota toiminnallisen osuuden toteuttaminen sekä tulevaisuuden kehittämistyö vaati. Opinnäytetyössä käytin aikaisempaa tietoa ja tutkimusta Green Care -toiminnasta kattavasti. Opinnäytetyössä ei käytetty toimeksiantajan tämänhetkisen asiakaskunnan sensitiivisiä tietoja, eikä heidän toimintakykyynsä viitattu tunnistettavasti. Tietoa ei myöskään kerätty asiakkaista, vaan ikäihmisten toimintakykyyn haettiin teorian tietoa kirjallisuuden kautta. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehityksessä asiakasryhmän osalta keskityttiin ikäihmisten fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyyn yleisellä tasolla. Tätä tietoa sovelsin kuntouttavan päivätoiminnan toimintaympäristöön ja aktiviteettien suunnitteluun. Suunnittelun lähtökohta, eli kaikkien asiakkaiden osallistumismahdollisuus, pysyi muuttumattomana ja toteutui myös Green Care -vuosikellon aktiviteeteissa.

Teoreettisessa viitekehityksessä huomioin myös toimeksiantajan ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan asiakasryhmän valintaan liittyvät määritykset. Tietoperustan valinnassa kiinnitin huomiota sen luotettavuuteen ja eettisyyteen ja tehtyihin tutkimuksiin. Opinnäytetyön tekemiseen ei haettu rahoitusta tai ulkopuolisia yhteistyökumppaneita. Lähdeaineisto pohjautuu sekä kirjallisuuteen, tehtyihin tutkimuksiin että verkkolähteisiin. Lähdekriittisyyteen sisältyi julkaisuajankohta sekä julkaisuun sisältynyt tieto. Jotkut lähteistä ovat vanhempia, mutta niiden sisältämän tiedon arvioin olevan edelleen validia. Opinnäytetyö ei sisältänyt erillisten käsitteiden määrittely osiota. Käsitteet avattiin teoriaosassa laajemmin. Tietoperustaan kiinnitin huomiota. Halusin tuoda esille selkeästi Green Care -toiminnan lähtökohdat ja sen soveltamismahdollisuudet. Tulevaisuuden toiminnan kehittämisen huomioin tuomalla tietoperustaa myös ohjaamisen kautta, johon mielestäni liittyivät myös eri toimintamuodot. Lähde tietoa löytyi parhaiten internetin kautta, jota vertasin kirjallisuudesta löytyvään teoriaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli soveltaa Green Care -menetelmiä ja tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset esille. Tavoitteena oli myös tuoda toimeksiantajalle Green Care -toimintaan liittyvää teorian tietoa. Tämä toteutui opinnäytetyössä vuosikellon osalta asiakkaille sopivien aktiivi-

teettien kautta. Opinnäytetyössä käsiteltiin Green Care -toimintaa laajasti, jotta toimeksiantaja voi kehittää toimintaansa myös tulevaisuudessa tutkittuun tietoon perustuen. Tavoitteena oli myös menetelmien toistuvan käytön lisääminen yksikössä osana muuta vuosisuunnittelua. Vuosikellon avulla aktiviteetit ovat lisättävissä osaksi yksikön vuosisuunnittelua. Toistuva käytön aloitus toteutui kuukausittaisten aktiviteettien kautta. Toimeksiantajalle tuli opinnäytetyön teoriaosuuden kautta myös teoretietoa, jota voi seuraavien vuosien aikana toiminnan suunnittelussa hyödyntää. Opiskelijan tavoite ammatillisen asiantuntijuuden lisäämisen ja ammatillisen kasvun osalta täyttyi sekä tiedon keräämisen osalta teoretiedon lisääntyessä aiheesta että erilaisten aktiviteettien soveltamisessa asiakkaille sopiviksi. Vuosikellon koin olevan toimintaympäristöön sopiva, ja sen toteuttaminen osana vuosisuunnittelua tuki yksikön toimintatapaa. Työelämänyhteistyötä tein koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pääpaino tässä oli toiminnallinen osuus, johon pyysin ohjaajalta palautetta ja kävimme läpi ovatko aktiviteetit toteutettavissa toimintaympäristö ja asiakkaiden toimintakyky huomioiden. Toimeksiantaja kommentoi opiskelijan asiakasryhmän toimintakyvyn tuntemuksen näkyvän vuosikellon aktiviteeteissa (Koskela 2025). Opinnäytetyön tekijänä koin oman asiantuntijuuteni kehittyneen opinnäytetyöprosessin edetessä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli soveltaa Green Care -menetelmiä sopiviksi aktiviteeteiksi asiakkaille. Tämä näkyi jokaisen aktiviteetin suunnittelu-, toteutus- ja valmistumisvaiheessa. Aktiviteettien suunnittelussa huomioitiin asiakkaiden fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky kokonaisuudessaan. Suunnittelun lähtökohtana oli olemassa olevan tutkimustiedon ja kirjallisuuden hyödyntäminen suunnitteluprosessissa. Tehtävänä oli huomioida paikallinen toimintaympäristö Green Care -toiminnan suunnittelussa ja toteuttaa Green Care -vuosikello opinnäytetyön projektina, jossa kehittämistyön periaatteet täyttyvät. Vuosikellon aktiviteeteissa huomioitiin paikalliset ulkoilumahdollisuudet ja lopputuloksena toteutui vuosikello, joka täyttää opinnäytetyölle asettamani tarkoituksen.

Suunnitteluvaiheen koin haastavimmaksi opinnäytetyöprosessissa. Aikataulut venyivät aloitusvaiheessa tehdystä suunnitelmasta, mikä vaikutti myös opinnäytetyön sisältöön. Eettisyys toteutui hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen kautta. Ihmisarvon kunnioittaminen oli mielessäni koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja sen koin myös lopputuloksessa näkyvän. Ammatillisesti opinnäytetyötä tehdessäni sain paljon lisää tietoa Green Care -toiminnan monipuolisuudesta, opin ohjaamisesta Green Care -toiminnan näkökulmasta ja tietoperusta vahvistui monipuolisesti.

8 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessä tavoitteenani oli asiantuntijuuden kasvu kohti ammatillista asiantuntijuutta. Koin itse tämän toteutuneen prosessin edistyessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Green Care -menetelmien toistuva käyttö osaksi ikäihmisten kuntouttavaa päivätoimintaa. Green Care -menetelmään pohjautuvien aktiviteettien tavoite oli tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset asiakkaille ja vahvistaa heidän mielenterveyttään. Opinnäytetyössä tarkoitus oli soveltaa Green Care -menetelmiä asiakkaille sopiviksi aktiviteeteiksi. Tutkimuksellinen selvitys toteutui Green Care -toimintojen muokkaamisessa sopivaksi asiakasryhmälle. Opinnäytetyön tehtävä toteutui Green Care -toimintaan pohjautuvan, paikalliseen toimintaympäristöön soveltuvan Green Care -vuosikellon toteutuksessa. Green Care -vuosikello täytti kehittämistyön ominaispiirteet. Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä pysyivät muuttumattomina koko prosessin ajan.

Mielestäni toimintaan liittyvistä laeista tärkeimpiä on sosiaalisen kuntoutuksen osalta sosiaalihuoltolaki, joka määrittelee mielestäni hyvin toiminnan peruslähtökohdat. Laki ikäihmisten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä on mielestäni uusista laeista ajankohtainen. Asiakastyössä kokemukseni mukaan tärkeä yhdenvertainen kohtelu on tärkeää ja se perustuu sekä yhdenvertaisuuslakiin että perustuslakiin. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista määrittää terveydenhuollon ammattihenkilöiden toimintaa, jota kaikkien palveluntuottajien on noudatettava. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista liittyy mielestäni asiakaslähtöisyyteen, asiakassuhteen luottamuksellisuuteen sekä asiakkaan oikeuteen hyvään palveluun ja kohteluun. Opinnäytetyö täyttää myös edellä mainitut lainkohdat.

Sosionomin kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2023).

Sosiaalialan eettisen osaamisen osalta opinnäytetyössä huomioitiin ihmis- ja perusoikeussäädökset, sosiaalialan arvot sekä ammattieettiset perusteet. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena tehdyn vuosikellon aktiviteettien osalta huomioitiin yhdenvertaisuus ja tasa-

arvo, jossa suunnittelussa jo kiinnitettiin huomiota siihen, että kaikki voivat osallistua. Asiakastyön osaaminen toteutui asiakkaan voimavarat ja osallisuuden huomioinnilla suunnittelussa. Hyvinvoinnin riskitekijät huomioitiin hyvinvoinnin edistämisen näkökulmaan keskittymällä jo suunnittelussa, ja myös vuosikellon aktiviteeteissa. Kuntouttava työote huomioitiin vuosikellon toteutuksessa, kuten yleensäkin päivätoiminnassa. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen opinnäytetyössä tuli esille päivätoiminnan kehityksessä asiakasryhmän ja sen osallistujien palveluverkon hahmottamisessa.

Kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen tuli esille asiakasryhmän toimintakyvyn arvioinnissa ja heidän osallisuutensa tukemisessa toiminnallisten aktiviteettien kautta. Tätä tuki myös aktiviteettien sijoittaminen osittain päivätoiminnan toimipaikkojen ulkopuolelle. Opinnäytetyössä tuotiin myös esille ikäihmisten sosiaalisten kontaktien tärkeys asiakkaan edun ja hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen näkyi toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena toteutetussa vuosikellossa. Vuosikellon aktiviteetit kehitettiin asiakaslähtöisesti ja asiakastyön menetelmät huomioiden. Kehittämishankkeena toimivan vuosikellon toteutuksessa huomioitiin kestävä kehityksen periaatteet. Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen tuli opinnäytetyössä esille sosiaalisesti, eettisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestäväällä tavalla toteutetun vuosikellon kautta. Aktiviteeteissa on huomioitu myös työyhteisön turvallisuus asiakasturvallisuuden lisäksi. Aktiviteettien suunnittelussa huomioitiin taloudelliset resurssit sekä yleinen taloudellinen tilanne hyvinvointialueilla.

Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnitin huomiota ikäihmisten päivätoiminnan kehittämishankkeisiin yleisellä tasolla. Ainakin Länsi-Uudellamaalla on kehitetty ikääntyneille verkon kautta tapahtuvaa etäpäivätoimintaa. Asiakas voi osallistua etäpäivätoimintaan tabletilla, jonka käyttöön opastetaan (Etäpäivätoiminta ikääntyneille). Tämä suuntaus vie ikääntyneitä kauemmaksi päivätoiminnan mahdollistamasta sosiaalisesta kohtaamisesta kasvokkain ja mahdollisuudesta hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia toiminnassa. Vuosikellon aktiviteettien toteuttaminen ei onnistuisi kokonaisuudessaan etäpäivätoiminnassa. Päivätoimintaan osallistuessaan toimipaikassa asiakas pääsee kotoa pois hetkeksi, joka on myös toimintakyvyn ylläpidon osalta tärkeää. Tällä hetkellä ainakin vielä päivätoimintaa järjestetään monella hyvinvointialueella päivätoimintapaikoissa, minkä toivon myös jatkuvan.

LÄHTEET

Aho, M., Hirvonen, J., Ilmarinen, K., Lipponen, M., Paakkolanvaara, J-V., Peuraniemi, T., Saarinen, S., Salonen, K. & Vehmasto, E. 2021. *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Helsinki: Punamusta Oy. Saatavissa: https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf . Viitattu 30.10.2024.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry. Saatavissa: <https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportti/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 10.1.2025.

Ankkuripaikka-podcast. 2021. Rauman merimuseo. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=17bX6wyduzM>. Viitattu 14.1.2025.

Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. 2016. *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

A review of nature-based interventions for mental health care. 2024. Natural England Commissioned Report. Saatavissa: <https://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>. Viitattu 13.1.2025.

Benefits of Green Care. Green Care coalition. Saatavissa: <https://greencarecoalition.org.uk/benefits-of-green-care/>. Viitattu 13.1.2025.

Ekopsykologia teoriaperustana. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>. Viitattu 29.9.2024.

Eläinavusteiset menetelmät. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Viitattu 28.11.2024.

Eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/elainten-hyvinvoinnista-huolehtiminen/>. Viitattu 28.11.2024.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. 2022. Hyvinvointialue- ja palvelustrategia. Aluevaltuuston hyväksymä 21.11.2022 § 148. Saatavissa: https://www.hyvaep.fi/uploads/2022/12/etela-pohjanmaan-hyvinvointialue-ja-palvelustrategia_valtuuston-hyvaksyma-21.11.2022-148.pdf . Viitattu 30.9.2024.

Etäpäivätoiminta ikääntyneille. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue. Saatavissa: <https://www.luvn.fi/fi/etapaivatoiminta-ikaantyneille>. Viitattu 27.1.2025.

Haukka, U-M., Kivelä, S-L., Pyykkö, V., Vallejo Medina, A. & Vehviläinen, S. 2006. *Vanhus-tenhoito*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Heimonen, S., Lukkarinen, E., Luoma, M-L., Solin, P., Tamminen, N. & Viertiö, S. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147880/URN_ISBN_978-952-408-123-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 21.11.2024.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. 15.–17. painos. Porvoo. Bookwell Oy.

Hyvinvointia vanhuuteen. 2024. THL. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen> . Viitattu 21.11.2024.

Ilmastonmuutos Euroopassa: tilastoja ja tietoa. 2024. Euroopan parlamentti. Saatavissa: <https://www.europarl.europa.eu/topics/fi/article/20180703STO07123/ilmastonmuutos-euroopassa-tilastoja-ja-tietoa> . Viitattu 30.9.2024.

Klankbeeld. estate NL 1153AM2 EU 220509_0343.wav. 2022. Saatavissa: <https://free-sound.org/people/klankbeeld/sounds/634814/>. Viitattu 30.1.2025.

Korpela, K 2010. Ympäristöpsykologia. Psykologin ammattikäytännöt. Helsinki. Edita. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/260833905_Korpela_K_2010_Ymparistopsykologia_Teoksessa_P_Nieminen_V_Nevalainen_J_Holma_toim_Psykologin_ammattikaytanot_338-344_Helsinki_Edit . Viitattu 29.9.2024.

Koskela, T. 2024. Vastaavan ohjaajan haastattelu 13.12.2024. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. Seinäjoki

Koskela, T. 2025. Vuosikello. Yksityinen sähköposti. 17.1.2025. Viestin saaja Inka Hartikainen.

Kuntouttava päivätoiminta. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. Saatavissa: <https://www.hyvaep.fi/palvelu/kuntouttava-paivatoiminta/> . Viitattu 1.10.2024.

Laatu. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/laatu/>. Viitattu 28.11.2024.

Laatutyön lähtökohdat. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/laatu/laatutyon-lahtokohdat/>. Viitattu 28.11.2024.

Lakka & Orjala. 2025. Yli puolta hyvinvointi-alueista uhkaa järeä arviointi-menettely, arvioi ministeriö. YLE. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20139143>. Viitattu 27.1.2025.

Luontohoiva & luontovoima. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/luontohoiva---luontovoima/> . Viitattu 29.9.2024.

Luonto kuntoutusympäristönä. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/> . Viitattu 9.10.2024.

Luonto voi tarjota Suomelle jopa satojen miljoonien eurojen hyödyn kansantautien torjunnassa. 2024. Sitra. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/uutiset/luonto-voi-tarjota-suomelle-jopa-satojen-miljoonien-eurojen-hyodyn-kansantautien-torjunnassa/> . Viitattu 19.11.2024.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. *Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana*. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Maatilan käyttö. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/> . Viitattu 28.11.2024.

Malin, M-H. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/084a9864-3bbd-4bf3-bb31-89d8fb086cb1/content> . Viitattu 28.11.2024.

Menetelmät. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/> . Viitattu 29.9.2024.

Mitä on Green Care? Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/> . Viitattu 23.9.2024.

Mitä on sosiaalipsykologinen hevostoiminta? Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. Saatavissa: <https://www.hevostoiminta.net/seura/> . Viitattu 29.9.2024.

Pohjannoro, H. & Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjannoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf> . Viitattu 9.10.2024.

Puhakka, R., Grönroos, M., Roslund, M., Parajuli, A., Saarenpää, M., Soininen, L. & Sinkkonen A. 2019. 107–109. Luontopohjaisia ratkaisuja immuunijärjestelmän häiriöihin. Alue ja Ympäristö. Katsauksia. Saatavissa: <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/83398/47555> . Viitattu 3.11.2024.

Puutarhan käyttö. Green Care Finland. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/> . Viitattu 26.9.2024.

Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y> . Viitattu 2.10.2024.

Salovuori, T. 2014. *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Mediapinta.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 2023. SOAMK. Saatavissa: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf> . Viitattu 8.1.2025.

Toimintakyvyn edistäminen. 2024. THL. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvintointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> . Viitattu 19.10.2024.

Ulkoilu. Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen. Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilu/> . Viitattu 3.10.2024.

[Green Care -vuosikello HYVÄEP.pdf](#) . Linkki voimassa 2.3.2025 saakka.

3 Maaliskuu, Luontojumppa

Vahvistaa luontoyhteyttä, vahvistaa yhteisöllisyyttä, mahdollistaa itsensä ylittämisen sekä parantaa liikkuvuutta.



3.1 Toteutus:

Osallistujat istuvat tuoleilla puoliympyrän muodossa, huomiota tulee kiinnittää siihen, että kaikilla on tarpeeksi tilaa liikkua. Jumpan voi ohjata laittamalla [tämän linkin](#) kautta tarinan, äänimaailman sekä kuvat pyörimään. tai vaihtoehtoisesti ohjaaja voi lukea tarinan, jossa myös liikkeiden ohjeistukset. Luontoyhteys toteutuu paremmin ääni- ja kuvamaailman kautta. Ohjaaja johdattelee liikuntatuokion kertomuksen kautta.

- Aluksi ravistellaan käsiä ja nostellaan jalkoja.
- Sitten avataan ovi ja astutaan puutarhaan
- Suoraan edessä näkyy omenapuu täynnä omenia, joita tietenkin pitää poimia. (Poimi omena ja laita se vieressäsi olevaan koriin, muista käyttää vuorotellen molempia käsiä ja seuraa katseella korin täyttymistä. Toistetaan 10 kertaa)
- Omenoiden kaveriksi on hyvä poimia hieman vadelmia ja mustikoita.
- (Poimi vuorotellen polvien korkeudelta ja maasta. Laita marjat aina rasiaan toisella puolellasi. Toistetaan 8 kertaa.)
- Lopuksi on hyvä halata omenapuuta ja kiittää mahtavasta sadosta.
- Seuraavaksi voisimmekin siirtyä ratsastamaan läheiseen metsään. Muista ottaa ohjista kiinni. (Ratsastetaan nostamalla takapuolta tuolista hieman ylös ja laskeudutaan takaisin alas. Toisto 10 nousua.)
- Muistakaa varoa oksia polulla kumartumalla eteenpäin istuessa. (Kumarrutaan 4x molemmille puolille.)
- Metsän reunaan päästyämme on hyvä päästää hevoset hakaan juoksemaan ja syömään. (Molemmilla käsillä avataan ja suljetaan veräjä)
- Jatketaan matkaa eteenpäin, muistakaa varoa polulla risteileviä juuria. (Marssiaskelleet jaloilla 10 yhteensä, ja sitten molemmat jalat ylös yhtäaikaan, toistetaan 6 kierrosta.)
- Kuunnellaan metsän moninaisia ääniä.

(Pään kääntö kohti olkapäätä vuorotellen, käden voi nostaa korvalle kuulon tehostamiseksi. Toistetaan 5 kertaa molemmille puolille.)

- Tulemme pienen metsälammen rantaan, jossa uiskentelee joutsenperhe. (Käsillä lentoliikettä, suuret siivet ja isot liikkeet. Toisto 12 kertaa.)
- Vesi näyttää ihanan kirkkaalta ja puhtaalta. Melkein tekisi mieli kastaa varpaat veteen. Ja ei muuta kuin toimeksi. (Jaloilla polskuttelua "vedessä")
- Hei, edessäpäin näkyy pieni vene, jossa näyttää airotkin olevan paikallaan, eiköhän lähdetä soutamaan lammen toiselle rannalle. (Kiiwetään veneeseen nostamalla jalat yksi kerrallaan laidan ylitse ja otetaan airoista kiinni. Aletaan soutamaan, vartalo liikkuu mukana. Soudetaan 12 kertaa.)
- Veneen pohjalle näyttää kertyvän vettä, vaikuttaa siltä, että tästä tulikin uintireissu. Ei auta kuin sukeltaa veteen ja lähteä uimaan. Onneksi vastaranta on jo lähellä, hyvin tässä meille käy. (Sukelletaan nostamalla kädet pään päälle ja pyörittämällä molempia käsiä vuorotellen suuressa ympyrässä. Pyöritetään 6x molemmilla käsillä.)
- Vihdoin pääsemme vastarannalle, nouseaan noiden kivien päälle kuivattelemaan. Onneksi aurinko paistaa lämpimästi. (Kivien päälle kiiwetessä käsiä ja jalkoja nostellaan ylös vuorotellen. Toisto 6x molemmilla puolilla.)
- Auringon lämmössä on mukavan lämmintä istua, ja lopun uintireissu veikin hieman voimia. Ollaan tässä hetki.
- Nautitaan auringon lämmöstä iholla, hengitetään syvään ja kerätään voimia.
- Muistele rauhassa metsän tuoksua ja ääniä. Mieti lapsuutesi lempipaikkaa luonnossa, miltä siellä tuoksui, millaisia ääniä siellä kuului?
- Kiinnitä huomio rauhalliseen hengitykseen, anna kehosi rentoutua. Jos ajatus lähtee harhailemaan sulje silmäsi ja palauta huomio hengitykseesi.
- Avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen.
Kiitos mukana olostasi.