

**LUONTOELÄMYS IKÄIHMISILLE
GREEN CARE -TOIMINTATAPAAN PERUSTUEN**

Toimintapäivä ikäihmisille

Kaattari Pia
Missi Mervi
Similä Anna-Leena

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

2025

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelu
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

Tekijä	Pia Kaattari Mervi Missi Anna-Leena Similä	Vuosi	2025
Ohjaaja	Tanja Marjanen-Korkala		
Toimeksiantaja	Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue		
Työn nimi	Luontoelämys ikäihmisille toimintatapaan perustuen ikäihmisille	Green Care - toimintapäivä	
Sivumäärä	39 + 0		

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -toimintatapaan perustuva toimintapäivä ikäihmisille. Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja toimeksiantajana oli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota ikäihmisille osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä edistää hyvinvointia luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Toimintapäivän ohjelma suunniteltiin ikääntyneiden toimintakyky huomioiden, ja se sisälsi muun muassa eläinavusteista toimintaa, aistiharjoitteita sekä yhteisöllistä tekemistä. Osallistujat pääsivät kokemaan luonnon vaikutuksia eri aistien kautta tuoksupurkkien ja aistilaatikoiden avulla sekä osallistumaan koira-avusteiseen bingoon.

Toimintapäivän aikana ikäihmiset saivat mahdollisuuden rentoutua, kokea iloa ja osallistua yhteiseen toimintaan kauniissa luontoympäristössä. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että suunnitelmallinen ja tavoitteellinen luontotoiminta voi edistää ikääntyneiden hyvinvointia, tarjota elämyksiä ja ehkäistä yksinäisyyttä.

Opinnäytetyö vahvistaa aikaisempaa tutkimustietoa siitä, että luontoympäristöllä on useita positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luontoperustaisia menetelmiä voisi hyödyntää tulevaisuudessa yhä enemmän osana ikääntyneiden kuntouttavaa toimintaa. Tämä opinnäytetyö antaa esimerkin siitä, miten Green Care -menetelmiä voidaan toteuttaa käytännössä.

Avainsanat Green Care, hyvinvointi, luonto, ikääntyneet, mielenterveys

Degree Programme in Applied
Gerontology Bachelor of
Social Services and Health Care

Author	Pia Kaattari Mervi Missi Anna-Leena Similä	Year	2025
Supervisor	Tanja Marjanen-Korkala		
Commissioned by	Wellbeing services county of North Ostrobothnia		
Title	Nature experience for older individuals based on the Green Care approach – Activity day for older people		
Number of pages	39 + 0		

The purpose of this thesis was to design and implement an activity day for older people using the Green Care approach. This thesis was carried out as a functional thesis with the Wellbeing services county of North Ostrobothnia as the commissioning party. The aim of the thesis was to provide elderly participants with experiences of inclusion and community, as well as to promote their well-being through the positive effects of nature. The program for the activity day was planned with consideration for the functional abilities of older adults and included animal-assisted activities, sensory exercises, and communal engagement. Participants had the opportunity to experience the effects of nature through different senses using scent jars and sensory boxes, as well as by taking part in a dog-assisted bingo.

Throughout the activity day, the participants had the chance to relax, experience joy, and engage in shared activities in a beautiful natural environment. The results of this thesis indicate that well-planned and goal-oriented nature-based activities can promote the well-being of the elderly, provide meaningful experiences, and help prevent loneliness.

This thesis supports previous research showing that natural environments have multiple positive effects on the psychological and physical well-being of older persons. In the future, nature-based methods could be utilized even more as part of rehabilitative activities for older individuals. This thesis provides an example of how Green Care methods can be applied in practice.

Keywords Green Care, well-being, nature, older people, mental health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 GREEN CARE -TOIMINTA	7
2.1. Green Care -peruselementit	8
2.2. LuontoHoiva ja LuontoVoima	9
2.3. Blue Care	10
2.4. Eläinavusteinen toiminta	11
2.5. Aistitoiminnot	12
3 LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET IKÄÄNTYESSÄ... 14	
3.1. Luonnon terveyshyödyt	14
3.2. Ikääntyneen fysiologiset muutokset	16
3.3. Ikääntynyt, luonto ja mielenterveys	16
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
5.1. Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus	20
5.2. Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli	20
5.3. Ideointi-, aloitus- ja suunnitteluvaihe	22
5.4. Toteutusvaihe	24
5.5. Arviointi- ja viimeistelyvaihe	26
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
6.1. Luontoon liittyvä eettisyys	29
6.2. Eläinavusteisen toiminnan eettisyys	30
7 POHDINTA	31
7.1. Johtopäätökset	31
7.2. Hyödynnettävyys ja jatkokehitys	32
7.3. Ammatillinen kasvu ja kehitys	33
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja hyvinvoinnin vahvistaminen ovat olennaisia tavoitteita, kun pyritään turvaamaan aktiivinen ja itsenäinen elämä ikääntymisen myötä. Sosiaali- ja terveysministeriön laatima Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 korostaa toimintakyvyn laaja-alaista ymmärtämistä. Fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn eri näkökulmat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään sekä ympäristön kanssa, mikä tekee niiden kokonaisvaltaisesta tukemisesta erityisen tärkeää. (Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027, 26.)

WHO on ehdottanut tarttumattomien sairauksien hoitoon luontoympäristöjä. Globaalisti tarkasteltuna moderni tapa elää liittyy liikkumattomuuteen ja stressiperäisten sekä mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Meillä Suomessa on hyvät mahdollisuudet ylläpitää hyvinvointia ja ehkäistä sairauksia luontoympäristöissä sosioekonomisesta asemasta tai asuinpaikasta riippumatta. Tutkimustietoa on nykyään hyvin tarjolla liittyen luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Lyhytaikainen luonnossa olemisen vaikuttaa mielialaan parantavasti, stressiä alentavasti ja tutkimusnäyttö osoittaa, että luonnossa olemisella voidaan ehkäistä autoimmuunisairauksia. Luontoympäristö voi toimia lääkkeettömänä ja kuntouttavana vaihtoehtona esimerkiksi terveyskeskuksissa jaettavana viher- tai puistoreseptin muodossa. (Haveri & Simkin 2023, 851, 857, 858.)

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat keskeisiä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjiä. Ne parantavat elämänlaatua, itsenäistä selviytymistä, unenlaatua ja ruokahalua sekä tukevat ravitsemustilaa ja psyykkistä hyvinvointia. (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030, 30.) Lisäksi luonnonläheinen, esteetön ja turvallinen ympäristö tukee ikääntyneiden aktiivisuutta ja osallistumista. Luonnon läsnäolo parantaa elämänlaatua, ja esimerkiksi levähdyspaikat kävelyreittien varrella mahdollistavat rentoutumisen luonnon äärellä. (Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027, 25, 63.) Mielestämme ikäihmiset ulkoilevat liian vähän ja luonnon hyvinvointivaikutukset kiinnostavat meitä, joten halusimme toteuttaa opinnäytetyön näihin teemoihin liittyen.

Mielenterveys on tärkeä osa ikääntyneiden hyvinvointia. Maailman terveysjärjestö WHO (2022) määrittelee, että mielenterveys on tila, jossa ihminen tunnistaa omat voimavaransa, selviää tavanomaisista elämän haasteista sekä kykenee osallistumaan aktiivisesti yhteisöön. Mielenterveys nähdään perusihmisoikeutena, joka on olennaista yksilön ja yhteisön hyvinvoinnille. Myös Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 sekä Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023, ovat nostaneet esiin mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin merkityksen ikääntyneiden elämässä. (Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027; Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030.)

Green Care -termin juuret ovat Euroopassa. Vuonna 2005 perustettiin eurooppalainen verkosto, joka keskittyi alan kehittämiseen ja edistämiseen. Suomessa Green Care -käsite on muotoutunut erilaisten hankkeiden kautta ja se määritellään näin: Green Care -palveluissa hyvinvointi rakentuu luonnon hyödyntämisestä ohjatusti ja tavoitteellisesti. Keskeistä on luonnon tarjoaman lisäarvon tunnistaminen ja yksilöllinen tuki. Toimintaa voidaan toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä, kuten metsissä, vesistöjen äärellä, puutarhoissa ja puistoissa tai jopa sisätiloissa, esimerkiksi aistihuoneiden avulla. Green Care perustuu kolmeen elementtiin: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Sen perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Vehmasto 2019, 179–181.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -toimintatapaan perustuva luontotapahtuma päivätoiminnan ikääntyneille asiakkaille syksyllä 2024. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille osallisuuden kokemuksia, hyvää oloa ja yhteisöllisyyttä Koitelinkosken kauniissa luontoympäristössä.

Opinnäytetyön avulla pyrittiin lisäämään tietoisuutta luontomenetelmien käytöstä ikäihmisten kuntouttavassa toiminnassa. Luontomenetelmiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä ja osallisuutta sekä tuottaa hyvinvointia ja voimaantumista. Tavoitteena oli ohjata toimintapäivä luontoympäristössä suunnitelmallisesti ja vastuullisesti alusta loppuun saakka.

2 GREEN CARE -TOIMINTA

Green Care -käsite on lähtöisin Alankomaista, jossa käytettiin jo 1970-luvulla käsitettä Care Farm -maatilat. Maatiloilla hyödynnettiin aktiivisesti maatilaympäristöä ja sen toimintoja osana sosiaalipalveluja. Suomessa Green Care -käsite esiteltiin ensimmäistä kertaa vuonna 2006. (Soini 2014, 7,15.) Sen jälkeen Luonnonvarakeskus (Luke) ja Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) sekä useat koulutus- ja kehittäjäorganisaatiot, yrittäjät ja asiantuntijat ovat kehittäneet suomalaista Green Care -toiminnan käsitteistöä ja laadunhallintaa (Vehmasto ym. 2021, 6). Rekisteröity Green Care Finland Suomi -yhdistys on perustettu vuonna 2010. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää toimintaan liittyvän tiedon jakamista, tukea toimijoiden yhteistyön vahvistamista sekä kehittää Green Care -palveluita, koulutusta ja markkinointia. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset niin maailmalla kuin Suomessakin on tunnettu jo pitkään. Viime vuosisadan alusta lähtien parantoloiden ja mielenterveyspotilaiden sairaalat rakennettiin kauniille paikoille lähelle luontoa ja vesiä, niiden arkiseen toimintaan kuuluivat puutarha ja maataloustyöt. Maaseudun ja luonnon pariin hakeuduttiin luontaisesti virkistymään, rauhoittumaan ja keräämään voimia. (Soini 2014, 7.) Yhdessä hoitolaitosten työntekijät ja asukkaat kasvattivat tarvittavan ruoan omassa maassa, ja jokainen osallistui arjen toimintoihin omien voimiensa mukaan. Luonto ja tilan mahdolliset eläimet olivat normaali osa kuntoutujien arkea. Laitoshoidon työtavat muuttuivat 1990-luvulla tulleen säästöbuumin tieltä, useista hyötypuutarhoista ja ulkoilusta luovuttiin. Hoiva- ja hoitotavat siirtyivät sisätiloihin, jonne rakennettiin kuntosaleja sekä yhteisiä päivittäisiä työtapoja vähennettiin, ajatus vaihtui enemmän lääketieteelliseen suuntaan. Kuntoutukseen liittyvät ammattinimikkeet, kuten ulkotyöohjaaja lakkautettiin ja arkikuntoutus sekä luonnon tarjoamat mahdollisuudet siihen, unohdettiin. (Suomi 2019, 278.)

Nykyään luonnon hyödyntäminen tietoisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatustaloudissa on noussut jälleen esille, ja nämä menetelmät kuvataan yhä useammin Green Care -käsitteellä (Soini 2014, 7). Green Care -toiminta perustuu käsitykseen luonnon kyvystä edistää ihmisten hyvinvointia. Kokemukset

luonnossa tai luonnonelementtien kanssa voivat ilmetä aktiivisena toimintana, kuten liikkumisena tai luonnon havainnoimisena. (Salonen 2020, 25.)

Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset voivat olla sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia ja syntyvät tahdosta riippumatta monipuolisten aistikokemusten kautta. Green Care -toiminnassa asiakkaalle luodaan henkilökohtainen luontokokemus yksilöllisen ohjauksen avulla, tavoitteisiin ja tarpeisiin keskittyen. Toimintaan soveltuvat erilaiset luontoympäristöt, kuten metsät, vesistöt, puutarhat, maatilat tai kaupunkien luontoympäristöt. Luontoperustaista toimintaa voidaan toteuttaa eri keinoin myös rakennetussa ympäristöissä, kuten aistihuoneissa tai virtuaalisissa luontokohteissa. Luonnon tuomia hyvinvointivaikutuksia saavutetaan myös sisätiloissa kasvien, luontokuvien ja -videoiden tai ikkunanäkymän avulla. (Kahilaniemi & Löf 2018, 9; Vehmasto ym. 2021, 9–10.)

2.1. Green Care -peruselementit

Green Care -toimintaan kuuluvat kolme peruselementtiä, jotka ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Toiminnan toteutuksessa huomioidaan aina ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet eivät täyty automaattisesti, joten Green Care -osaaminen on erityisen tärkeää. Luontoympäristö on keskeisessä osassa Green Care -toiminnassa, mutta sitä voidaan järjestää myös muussa ympäristössä. Luontoelementtejä voi sijaintinsa puolesta löytää sekä maalta että kaupungista. Green Care -toimintaa voidaan tuottaa myös tuomalla luonnonmateriaaleja, -ääniä tai kuvia sisätiloihin, mikäli asiakkaan luontoon pääsy ei ole mahdollista. Green Care -toimintaan sisältyy myös erilaisia eläinavusteisia menetelmiä. (Vehmasto ym. 2021, 15.)

Green Care -toiminnassa kokemukset voivat syntyä niin luontoympäristön hiljaisesta havainnoinnista kuin ohjatusta tekemisestä. Kokemuksellisuus yhdistää ihmisen ja luontoympäristön sekä sosiaalisen ympäristön. Luonto itsessään voi samanaikaisesti sekä lisätä aktiivisuutta, että rauhoittaa asiakasta. Luontokokemus voi olla hiljentymistä luonnon tarjoamien äänten parissa ja maisemien tai eläinten havainnointia. Metsä, vesistöt ja rannat, puutarhat ja maatilaympäristöt eläimineen tarjoavat monenlaisia virikkeellisiä toimia

liikkumiseen, kokemiseen ja tekemiseen. Luonnon tarjoamat moniaistiset kokemukset lisäävät yksilön hyvinvointia. Keskeistä on asiakkaan tukeminen hyvinvointia edistävään luontoperustaiseen kokemukseen toiminnan eri vaiheissa. Ohjaaja rakentaa hyvinvointia tukevan ilmapiirin olemalla aidosti läsnä, osoittamalla kunnioitusta ja rohkaisemalla osallistujia. (Kahilaniemi 2018, 10; Vehmasto ym. 2021, 16.)

Green Care -toiminnan tavoitteena on tukea ihmisen osallisuutta eri keinoin. Osallisuus saavutetaan sillä, että asiakkaalle luodaan mahdollisuus vaikuttaa palveluunsa itse. Asiakkaalle kuuluu jäädä tunne, että hän on tullut kuulluksi ja kunnioitetuksi itsenään ja hänellä on ollut mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. Ihmisyhteisö ja motivoiva toimiminen sekä luontoympäristö tai eläimen läsnäolo, voi edesauttaa osallisuuden kokemuksen saavuttamista. Ohjaajan on tärkeä tukea tunnetta asiakkaan osallisuudesta Green Care -toimintaan sekä yksilöllisesti että ryhmässä. Osallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa yksilöllisesti kannustamalla osallistujia kertomaan tuntemuksiaan ja kuuntelemalla asiakkaan omia kokemuksia sekä havaintoja. (Kahilaniemi 2018, 11–12; Vehmasto ym. 2021, 17.)

Osallisuus on ihmiselle kokemus siitä, että kuuluu johonkin ja saa vaikuttamismahdollisuuksia sekä osallistua yhteiseen toimintaan. Osallisuuden tukemisella voidaan ehkäistä yksinäisyyden kokemuksia ja syrjäytymistä. Toimintaan osallistuminen lisää sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Rappe, Kotilainen, Rajaniemi & Topo 2018, 27, 32.) Luontotoiminnan aikana asiakkaalle tulee tarjota mahdollisuus olla halutessaan yksin luontoympäristössä ja nauttia hiljaisuudesta sekä lumoutua luonnon tuoksuista ja äänistä (Kahilaniemi 2018, 9).

2.2. LuontoHoiva ja LuontoVoima

Green Care -palvelut jaetaan kahteen ryhmään; LuontoHoiva ja LuontoVoima sekä näiden yleispiirteet. LuontoHoiva -palvelut ovat yleensä julkisen sektorin järjestämiä sosiaali- ja terveysalan palveluita, joita käytetään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseksi. Palvelut on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville asiakkaille, joilla on esimerkiksi mielenterveyden, pitkän työttömyysjakson tai päihteiden käytön tuomia haasteita arjessa.

LuontoHoivan tavoitteena voi olla esimerkiksi osallisuuden, toimintakyvyn, terveyden tai elämänhallinnan vahvistuminen. LuontoHoivan palveluiden tuottajilta edellytetään sosiaali- ja terveysalan koulutusta ja toimintaa toteutetaan sosiaali- ja terveysalan lakien ja säädösten ohjaamana. (Kahilaniemi 2018, 6; Vehmasto ym. 2021, 13.) LuontoVoiman palvelut ovat suunniteltuja ja ohjattuja luontolähtöisiä hyvinvointi, kasvatusta- ja harrastepalveluita, joita käyttävät yleensä itsemaksavat asiakkaat. Palveluntuottaja kuvaa ennalta luontoon perustuvat hyvinvointitavoitteet, mutta tavoitteet voidaan sopia myös asiakkaan kanssa yhdessä. Yleisimmin tavoitteina on asiakkaan hyvinvoinnin ja terveyden huomioiminen sekä sen edistäminen. Lisäksi toiminnan tavoite on helpottaa stressiä sekä eheyttää yksilön voimavaroja. LuontoVoiman palvelut ovat yleensä lyhytkestoista tai kertaluontoista toimintaa, kuten esimerkiksi maatilavierailu tai puutarhatoiminta. Pidempiaikaisia hyvinvointivaikutuksia tavoitellessa tulee huomioida motivoinnin ja ohjaamisen keinot esimerkiksi omaehtoisen luontokokemuksen kehittämiseen, joka jatkuu myös ohjauksen loputtua. Palveluntuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta, mutta toimintaa ohjaavat palveluntuottaja-alan lait, suositukset ja säädökset. (Kahilaniemi 2018, 6; Vehmasto ym. 2021, 13.)

2.3. Blue Care

Blue Care on osa Green Care -toimintamallia ja se tarkoittaa luonnonvesistöjen hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Suomessa Blue Care ei ole vielä kovin tunnettu toimintatapa, mutta vesistöjen läheisyys ja vesien puhtaus tarjoavat ainutlaatuisia mahdollisuuksia hyvinvointipalveluiden toteuttamiseen. Blue Care -toimintatapa keskittyy vesielementtien terapeuttiseen ja virkistävään vaikutukseen. Luonnon vesiympäristöt tarjoavat moniaistisen elämyksen ihmisille kaikkina vuodenaikoina. (Tuohimetsä, Rantanen, Soini & Eskelinen 2019, 3; Satakunnan AMK 2023.)

Blue Care -toimintatapa pohjautuu tutkimustietoon luonnon ja erityisesti vesistöjen positiivisista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Veden läheisyys voi lievittää stressiä ja parantaa mielialaa, mikä voi muun muassa alentaa verenpainetta ja parantaa keskittymiskykyä. Vesiympäristöt ovat kauniita ja rentoutuminen veden äärellä syntyy myös erilaisia ääniä ja tuoksuja havainnoimalla. Blue Care -toiminta voi vaihdella omaehtoisesta

virikistyskäytöstä, kuten vapaa-ajan kalastuksesta, aina ammattimaiseen kuntoutukseen, kuten vesiliikuntaharjoituksiin. Blue Care -toiminta voi myös parantaa ihmisten sosiaalista hyvinvointia yhteisten aktiviteettien kautta. (Eskelinen, Smeds, Soini, Tuohimetsä & Vehmasto ym. 2019, 9–10; Kestävä kehitys -keskus 2024.)

Blue Care on käsitteenä vielä vakiintumaton, sillä sen tarkka määrittely on vasta kehitysvaiheessa. Kehitys on osa laajempaa BlueSata -hanketta, jonka tavoitteena on lisätä Blue Care -toiminnan tunnettavuutta ja kehittää sitä eri alojen käyttöön, erityisesti sosiaali- ja terveystalalle sekä matkailuun. Tämän lisäksi vesistöjen ekologinen kunnostus ja ylläpito ovat merkittävää Blue Care -toiminnan mahdollistamiseksi, sillä hyvinvointipalvelut vaativat turvallisia ja puhtaita vesialueita. (Satakunnan AMK 2023.)

2.4. Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen toiminta eli Animal Assisted Activity (AAA) näyttäytyy Suomessa eläinten vierailuina esimerkiksi ikäihmisten palvelutaloissa. Vierailujen tarkoituksena on piristää ikäihmisten arkea, tuoda muistoja mieleen sekä luoda ikäihmisille virikkeellistä ja aktiivista arkea. Vapaamuotoinen eläinavusteinen toiminta on ilman tavoitteita tapahtuvaa toimintaa. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan hyödyntää erilaisia eläimiä, kuten esim. alpakoita, kissoja, koiria, kanoja tai lampaista. (Green Care Finland 2024.)

Eläimen on todettu lisäävän positiivista vuorovaikutusta ja sosiaalista käyttäytymistä ihmisten välillä, vähentäen ihmisen psyykkistä stressiä ja vahvistaen resilienssikykyä. Eläimen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti sekä mielialaan, että tarkkaavaisuuteen ja ahdistuneisuuteen, levottomuuteen, kiputiloihin ja peloihin. Eläimet voivat olla apuna ihmisen kuntoutumisprosessissa tai yleisesti lisäämässä heidän hyvinvointiaan. Eläimillä on kyky luoda ihmiseen vahva sosiaalinen suhde ja toisaalta myös ihmiskehon reagointi eläimiin on automaattista. Erilaiset interventiot, joissa eläimiä on käytetty, osallistuneilla henkilöillä on todettu plasman tai syljen kortisolipitoisuuksien alenemista, riippumatta heidän terveydentilastaan. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 19–21; Vehmasto & Lipponen 2021.)

Eläimen kanssa oleminen rauhoittaa parasympaattisen hermoston toimintaa, laskee verenpainetta sekä stressihormonien määrää. Lisäksi se aiheuttaa mielihyvähormonien, kuten dopamiinin ja endorfiinien määrän lisääntymistä veressä sekä vahvistaa immuunipuolustusta. Koiran ja ihmisen välisessä katsekontaktissa tai eläintä silittäessä erittyy oksitosiini-hormonia, joka vaikuttaa emotionaalisen tunneyhteyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen syntyyn. Arvellaan, että oksitosiinijärjestelmän aktivoituminen on tärkeä tekijä ihmisen psykofyysisten vaikutusten käynnistäjänä ja välittäjänä. (Vehmasto & Lipponen 2021; Hautamäki ym. 2022, 19–21.)

Velde, Ciprian ja Fisher ovat tutkimuksessaan (2005) todennut, että koiran kanssa kävelevät ikäihmiset kävelevät pidemmälle kuin yksin kävellessä, mikä osoittaa eläimen merkityksen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Lisäksi suhteet eläimiin voivat lisätä turvallisuudentunnetta ja vähentää ärtyisyyttä sekä lisätä sosiaalista vuorovaikutusta. (Velde, Cipriani & Fisher 2005, 44.)

2.5. Aistitoiminnot

Aivot vastaanottavat eniten tietoa ympäristöstä näköaistin kautta. Ikääntyminen heikentää näköaistia ja samalla hahmottamiskykyä. Ikääntyneen ihmisen silmät kuivuvat ja ärtyvät herkästi pölystä. Kirkas valo voi häikäistä ja tuuli sekä lämpötilan vaihtelut aiheuttavat helposti silmien vuotamista. (Rappe ym. 2018, 37.) Ikääntyneellä näkökyvyn heikkeneminen voi tapahtua nopeasti, joten näöntarkastus on hyvä tehdä säännöllisesti, sillä näkökyky vaikuttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen ja toimintakykyyn. Mikäli näköaisti on iäkkäällä heikentynyt, kuuloaisti korostuu entisestään. (Kivimäki 2023, 284, 287.)

Kuuloaisti on yksi tärkeimmistä aisteista ja merkittävä osa ihmisten välistä viestintää. Kuuloaistin kautta hahmotetaan myös ympäristöä ja saadaan luonnon äänistä aistielämyksiä. (Rappe ym. 2018, 39; Kuuloliitto ry 2024.) Ikäihmisillä kuuloongelmia aiheuttaa yleisimmin ikäkuulo ja yleinen arvio on, että joka kolmannella yli 70-vuotiaalla on kuuloon liittyviä ongelmia. Ikääntyneellä, jolla kuulo on heikentynyt, voi olla vaikeaa havaita korkeita ääniä, kuten linnunlaulua. Kuulemista voi vaikeuttaa myös taustamelu, jonka vuoksi keskustelu vaikeutuu. (Juola 2023, 291–292.) Hoitamattomana näkö- ja kuulotoimintojen heikkeneminen johtaa kommunikoinnin ongelmiin, sosiaalisen toiminnan

välttelemiseen sekä voi vaikuttaa myös osallisuuteen, liikkumiseen ja päivittäisistä toimista selviytymiseen. (Juola 2023, 291; Kivimäki 2023, 287.)

Hajuaistimus herättää erilaisia tunnetiloja ja antaa ensivaikutelman tilasta, ja voimakas haju jää usein mieleen, määrittäen tilasta muodostuvaa muistikuvaa. Hajuaisti heikkenee iän myötä ja neljällä viidestä yli 80-vuotiaasta hajuaisti on merkittävästi heikentynyt. Miehillä hajuaistin heikkeneminen tapahtuu nopeammin kuin naisilla. Alzheimerin tautia sairastavilla hajuaisti heikkenee jo sairauden alkuvaiheessa, joka voi näkyä hajujen tunnistamisen vaikeutena sekä hajukynnyksen kohoamisena. Hajuaisti kuitenkin säilyy ainakin jossain määrin muistisairauden etenemisestä huolimatta. Tietyt tuoksut, jotka liittyvät vahvoihin tunnemuistoihin, voivat herättää jopa vuosikymmenten takaisia muistoja. Tuoksuja voidaan käyttää muistojen herättämiseen tai levottomuuden rauhoittamiseen muistisairaalla. (Rappe ym. 2018, 39.) Usein makuaistin häiriöt johtuvat todellisuudessa hajuaistin heikkenemisestä, sillä osa makuelämyksistä syntyy, kun hajut kulkeutuvat nenänielun kautta hajuepiteeliin. Makuaistin häiriöitä voi esiintyä ikääntymisen, neurologisten sairauksien, erilaisten yleissairauksien, puutteellisen suuhygienian sekä lääkityksen yhteydessä. (Vento 2023.)

Ikääntyessä tuntoaisti säilyy paremmin kuin muut aistit ja on erityisen tärkeä esimerkiksi muistisairauksissa ympäristön tiedon välittäjänä. Kosketuksen avulla voidaan saada huomio kiinnittymään eri kohteisiin ja suunnata tarkkaavaisuutta. Tuntoaistimukset voivat lisätä kiinnostusta ympäristöä kohtaan ja tarjota elämyksiä. Niiden avulla voidaan myös luoda yhteys muistisairaaseen ja viestiä hänen kanssaan jopa sairauden edetessä pitkälle. Ikääntyessä kyky aistia paineen tunnetta ja kosketusta heikkenee, mikä vaikuttaa tuntoaistin tarkkuuteen, hienomotoriikkaan sekä kykyyn havaita raajojen asento ja liikkeet. Kun ympäristöstä ja omasta kehosta ei saa enää yhtä tarkkaa kuvaa, motoristen liikkeiden hallinta vaikeutuu. Riski tapaturmiin kasvaa, koska esimerkiksi kulkuväylien muutosten havaitseminen voi heikentyä, mikä vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. (Rappe ym. 2018, 40.)

3 LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET IKÄÄNTYESSÄ

3.1. Luonnon terveyshyödyt

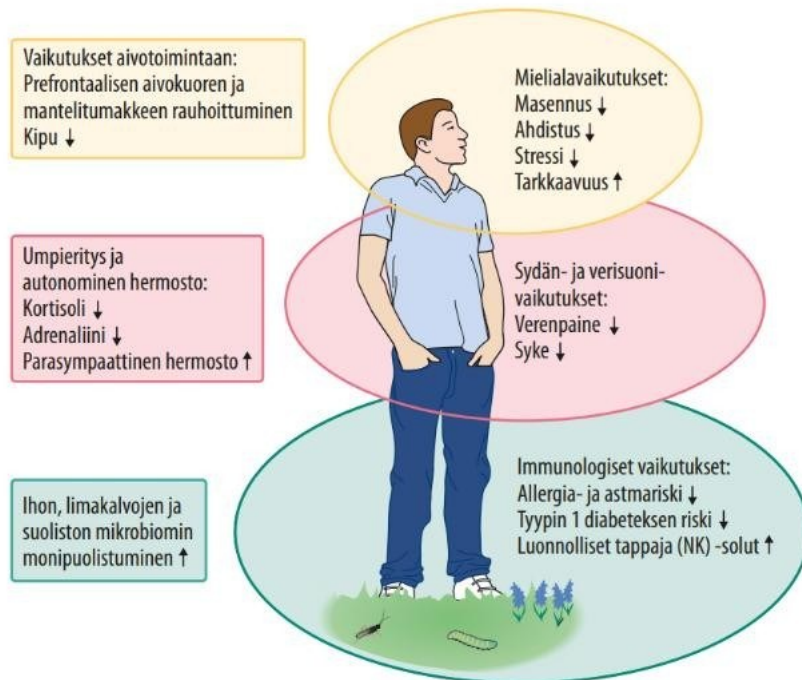
Viime vuosina tutkimustieto luonnon terveyshyödyistä on lisääntynyt. Luontoympäristössä oleskelulla ja liikkumisella saavutetaan monenlaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. (Luke 2024.) Metsän terveyshyödyistä kansanterveyden edistämisessä ja eri sairauksien ehkäisyssä on saatu potentiaalista näyttöä (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Luontoalueiden tiedetään lisäävän liikuntaa ja sen kautta parantavan terveyttä. Luonnossa liikkuminen lisää myös sosiaalista kanssakäymistä, mikä tukee osaltaan mielen hyvinvointia. (Hartig, Mitchell, De Vries & Frumkin 2014, 215.)

Luonnossa liikkumisen myönteiset vaikutukset hyvinvointiin syntyvät monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Luontoympäristössä oleskelulla saavutetaan stressiä lieventäviä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat hyvinvointiin suoraan näkö-, kuulo- ja hajuaistien kautta. (Korpela 2014, 32.) Metsä koetaan esteettisenä, kauniina ja mielenkiintoisena ympäristönä. Metsän hiljainen äänimaailma on rauhoittava ja puhdas raikas ilma virkistävä. Luontokäyntien on tutkittu aiheuttavan positiivisia fysiologisia terveysvaikutuksia. Luontokäynnin seurauksena lihasjännitys vähenee, kortisolipitoisuus laskee ja myös verenpaine sekä syke madaltuu. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7.)

Luonnossa liikkuminen edistää elpymiskokemuksia, kuten rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan nousua ja arjen huolten unohtamista. Myös kaupunkiluontoalueilla oleskelulla saavutetaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia, kuten stressin lieventymistä ja rauhoittumisen tunnetta. Helposti saavutettava ja asuinalueiden läheisyydessä sijaitseva luontoympäristö ja puistoalueet lisäävät erityisesti ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia niiden esteettömyyden ja helpon saavutettavuuden vuoksi. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014a, 49.)

Luontoympäristöillä on vaikutusta ihmisen fysiologiaan ja mielenterveyteen. Terveysvaikutuksista on vahvinta näyttöä erityisesti mielenterveyden osalta. Luontoaltistuksen psykologista elvyttävää vaikutusta on tutkittu laajasti, ja tutkimukset osoittavat, että luontoympäristössä oleskelu lievittää myös

masennuksen, ahdistuksen ja stressin oireita, kuten (Kuvio 1.) osoittaa. Myös kiputunteukset vähenevät luontoympäristössä oleskelun myötä. Muita positiivisia vaikutuksia ovat sydämen sykkeen madaltuminen sekä verenpaineen lasku. Allergia- ja astmariski sekä riski tyypin 1 diabetekselle on todettu madaltuvan luontoympäristössä oleskelun seurauksena. Luontoympäristön vaikutukset voivat myötävaikuttaa ihon, limakalvojen ja suoliston mikrobiomin monipuolistumista. (Haveri & Simkin 2023.)



Kuvio 1. Luontoympäristön vaikutuksia (Haveri & Simkin 2023)

Kansainvälisen tutkimuksen Catissi ym. (2024) mukaan, luontoperustaisilla interventioilla on positiivinen vaikutus ikääntyneiden terveyteen. Tutkimuksessa analysoitiin 12 eri tutkimusartikkelia, jotka käsittelivät luontoperustaisia interventioita, kuten metsäkylpyjä, patikointia, terapeuttisia puutarhoja, virtuaaliodellisuutta ja luonnonääniä. Tutkimuksessa havaittiin, että luontokokemukset lisäsivät ikäihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia. Myös unettomuus, masentuneisuus sekä ahdistuneisuus vähenivät ja tuloksissa nähtiin myös elämänlaadun kohentumista. Luontointerventioiden seurauksena todettiin myös kognitiivisen heikentymisen vähenemistä. Eri tutkimuksissa luontokokemuksen kesto vaihteli ajallisesti ja aktiviteetit luonnossa vaihtelivat. Osa tutkittavista oli suorassa yhteydessä luontoon ja osa virtuaalisesti. Virtuaaliodellisuudella ei voida odottaa samanlaisia vaikutuksia kuin suoralla

luontoyhteydellä, koska sillä ei ole suoraa yhteyttä immuunijärjestelmään. Kuitenkin on osoitettu, että esim. luontokuvien näyttämällä ikäihmiselle, saavutetaan monia etuja ja mielen hyvinvoinnin lisääntymistä. (Catissi ym. 2024.)

3.2. Ikääntyneen fysiologiset muutokset

Ikääntymiseen liittyy erilaisia kehon fysiologisten toimintojen muutoksia, joka ilmenee erityisesti aistitoimintojen ja motoristen taitojen heikentymisenä. Muutokset voivat johtua sekä biologisesta vanhenemisestä, joka etenee usein vähitellen, että ikääntyessä yleisemmiksi tulevista sairauksista, kuten muistisairauksista. Fyysisen toimintakyvyn ja tasapainon heikkeneminen voi vähentää halukkuutta ja kykyä osallistua aktiivisiin toimintoihin, mutta toisaalta turvalliseksi koettu liikunta tukee toimintakyvyn ylläpitoa ja voi rohkaista kokeilemaan uusia asioita. (Rappe ym. 2018, 11, 35.)

Ikääntymisen myötä kehon liikkeet käyvät hitaammiksi ja tasapainon sekä koordinaation hallinta heikkenee. Myös lämmönsäätelykyky heikkenee, ja sopeutuminen uusiin ympäristöihin ja tilanteisiin hidastuu. Muistisairaudet vaikuttavat merkittävästi toimintakykyyn ja niiden vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti. Ne voivat hankaloittaa ympäristön havainnointia ja hallintaa jo varhaisessa vaiheessa. Vaikka fyysinen toimintakyky voi pysyä hyvänä pitkään, muistamisen ja uuden oppimisen haasteet voivat vaikeuttaa arkea kotona ja kodin ulkopuolella. (Rappe ym. 2018, 11, 35.)

3.3. Ikääntynyt, luonto ja mielenterveys

Mielenterveys vaikuttaa merkittävästi fyysiseen terveyteen ja toimii yleisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn perustana. Mielenterveys on dynaaminen tila, joka muuttuu elämän aikana koettujen tilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Hyvä mielenterveys ilmenee esimerkiksi kyvyssä ylläpitää ihmissuhteita, osallistua mielekkääseen toimintaan, itseluottamuksessa sekä taidossa kohdata ja ratkaista ongelmia. Lisäksi vastoinkäymisistä palautuminen on osa mielenterveyttä. Mielenterveyden heikentyessä nämä kyvyt voivat heiketä ja yksilölle saattaa ilmetä psyykkisiä oireita. Mielenterveyden haasteet voivat olla tilapäisiä tai pitkäaikaisia, ja niiden ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöittäin. Positiivisissa olosuhteissa psyykkiset voimavarat vahvistuvat, kun taas

epäsuotuisat olosuhteet voivat heikentää niitä. (Vorma, Rotko, Larivaara & Koslof 2020, 14.)

Ikääntyminen voi lisätä elämänhaasteita, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Tällaisia voivat olla mm. yksinäisyys, masennus ja ahdistus elämää kohtaan. Tutkimukset vakuuttavat luonnon mahdollisuuksista tuottaa voimavaroja mielenterveyttä parantavia ja ylläpitäviä kokemuksia. Luontoympäristö tuo ihmisille rauhoittavan kokemuksen, joka voi lievittää stressiä tai ahdistusta. Tutkimusten mukaan luonnon äänet, miljöö sekä tuoksut edistävät rentoutumista ja mielenrauhaa. (Tyrväinen ym. 2014b.)

Luonnossa ajan viettäminen esimerkiksi ystävien kanssa edistää sosiaalisia kontakteja ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luonnossa tapahtuvat aktiviteetit tarjoavat edellytyksiä yhdessä toimimiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tällaisilla kohtaamisilla on suuri merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille, sillä ne auttavat häntä tuntemaan itsensä arvostetuksi ja kuulluksi. Tämä voi ehkäistä yksinäisyyden tunteita sekä parantaa mielialaa. (Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen & Tyrväinen 2014, 37.)

Viherympäristö tuottaa virikkeitä, jotka herättävät ikäihmisten muistoja, mielikuvia ja tunteita. Näin ollen kokemus luonnosta vahvistaa identiteettiä sekä aktivoi elämän tarkoituksellisuutta. Ympäristö on myös tärkeä tuki autonomian toteutumisen kannalta, koska se luo mahdollisuuksia omiin valintoihin ja mielipiteisiin sekä lisää luovia mahdollisuuksia toimia yhteisöllisesti. (Rappe 2014, 34–35.)

”A Review of Nature-Based Interventions for Mental Health Care” on kansainvälinen kirjallisuuskatsaus Bragg & Atkins (2016), jossa tarkastellaan tutkimuksia eri maista. Tutkimus keskittyy luonnon ja viherympäristöjen käytön hyötyihin mielenterveyspalveluissa, mukaan lukien vaikutukset masennuksen, ahdistuksen ja stressin hallintaan. Raportti esittelee erilaisia luontoperustaisia interventioita, kuten puutarhaterapiaa, luonnossa tapahtuvia hoitomuotoja sekä luontokävelyitä. Se tarjoaa myös näyttöön perustuvaa tietoa näiden menetelmien vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista integroida ne osaksi mielenterveyspalveluita. Tutkimus antaa vahvaa näyttöä luonnon käytön hyödyistä mielenterveyden hoidossa ja viitoittaa tietä Green Care -toimintatapojen laajemmalle käyttönotolle. Tutkimuksessa myös painotetaan

luontoon pääsyn haasteiden vähentämistä ja luotoperustaisten interventioiden näkyvyyden lisäämistä, erityisesti niillä henkilöillä, jotka kohtaavat mielenterveyshaasteita. (Bragg & Atkins 2016.)

Braggin ja Atkinsin (2016) alustavat tutkimustulokset viittaavat myös siihen, että luonnossa oleskelu ja luonnon kanssa vuorovaikutuksessa oleminen hyödyttävät muistisairautta sairastavia ihmisiä. Tutkimusten mukaan sosiaalinen kanssakäyminen sekä pääsy ulkoilmaan ja luontoon ovat muistisairaille tärkeitä, ja näillä aktiviteeteillä on merkittävä vaikutus heidän elämänlaatuunsa. Tarkasteltaessa luonnon ja muistisairaiden yhteyttä voidaan todeta, että heidän emotionaalinen tilansa parantui eli stressi, levottomuus, viha, masennus ja apaattisuus vähenivät. Luonnossa oleilu vaikutti myös muistisairaiden uni- ja ruokailutottumuksiin, yhteenkuuluvuuden tunteeseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, parempaan sanalliseen ilmaisemiseen, muistiin ja hallinnan kokemukseen sekä tietoisuus ja itsenäisyys lisääntyi. Tutkimuksessa havaittiin myös, että luonnon tarjoamat hyödyt muistisairaille ovat yleensä lyhytkestoisia. (Bragg & Atkins 2016,12.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -toimintatapaan perustuva luontotapahtuma päivätoiminnan ikääntyneille asiakkaille syksyllä 2024. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille osallisuuden kokemuksia, hyvää oloa ja yhteisöllisyyttä Koitelinkosken kauniissa luontoympäristössä.

Opinnäytetyön avulla pyrittiin lisäämään tietoisuutta luontomenetelmien käytöstä ikäihmisten kuntouttavassa toiminnassa. Luontomenetelmiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä ja osallisuutta sekä tuottaa hyvinvointia ja voimaantumista. Tavoitteena oli ohjata toimintapäivä luontoympäristössä suunnitelmallisesti ja vastuullisesti alusta loppuun saakka.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1. Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue eli Pohde, joka vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä yhteensä 30 kunnassa Pohjois-Pohjanmaan alueella. Toimintastrategiassaan Pohde painottaa osallisuuden vahvistamista, yhdenvertaisuutta ja vastuullisuutta. Pohteen toimintastrategian tavoitteena on alueen asukkaiden hyvinvoinnin sekä terveyden ja turvallisuuden edistäminen. Näiden tavoitteiden toteutumisen keinoina strategiasta ilmenee varhaisen tuen, omaehtoisen terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen sekä ennaltaehkäisevien palveluiden vahvistaminen. Pohteen periaatteena on tehdä tiivistä yhteistyötä oppilaitosten kanssa ja näin ollen edistää koulutuksen laatua sekä vaikuttavuutta. (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategia 2023–2030 2022, 12–13, 16.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ryhmä. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea yksilöllisesti ikäihmisten kotona asumista ja voimavaroja. Päivätoiminta tuo ikäihmisten arkeen monipuolisuutta sekä lisää osallisuutta ja sosiaalisia kohtaamisia. (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2024.)

Kohderyhmä koostui kahdeksasta ikääntyneestä kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaasta. Asiakkailla oli eriasteista toimintakyvyn heikentymää, joten tapahtuman järjestämisessä otettiin esteettömyys ja toimintojen muokattavuus tilanteen mukaan.

5.2. Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli

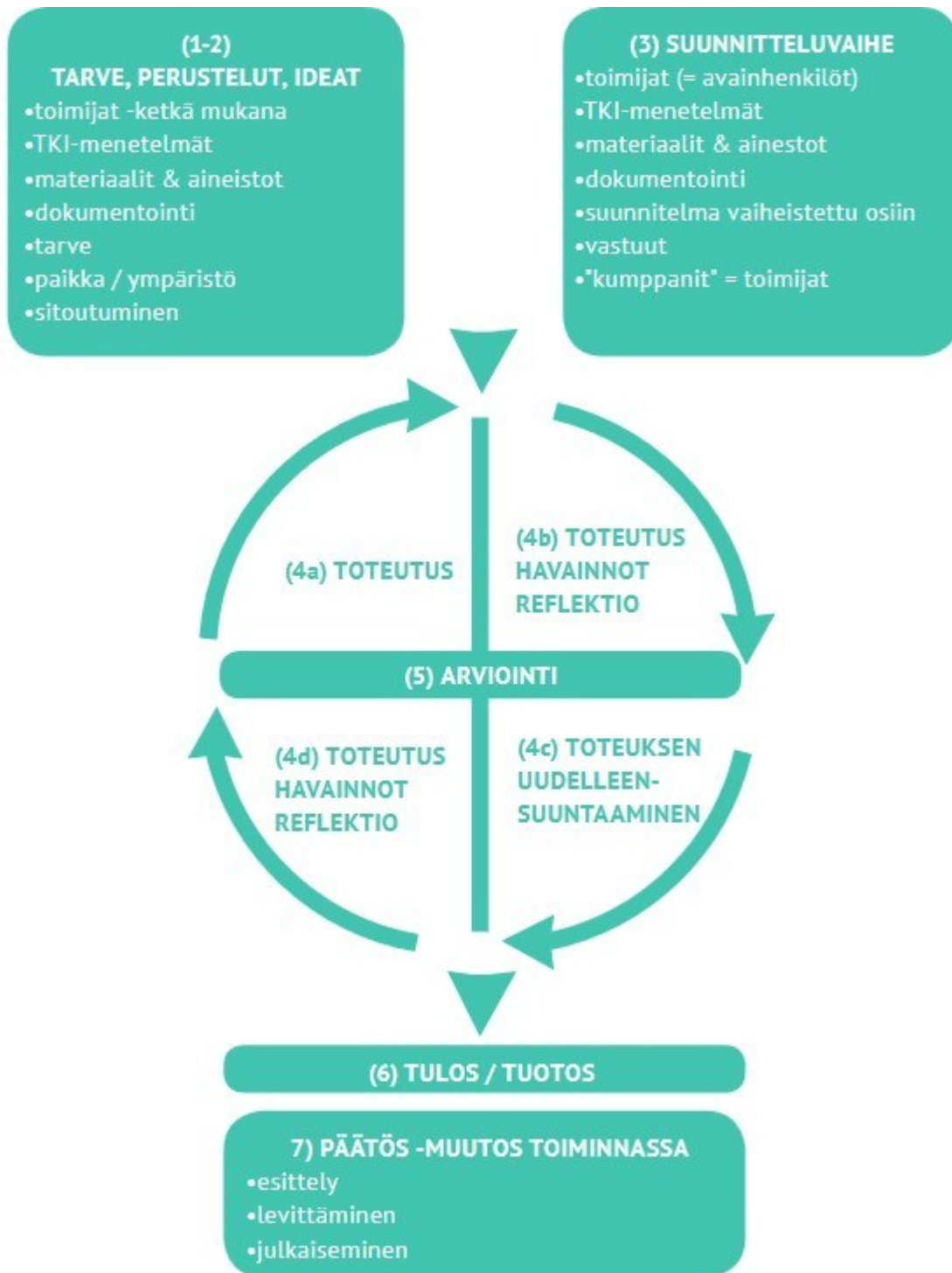
Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, joka tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle tutkimuspohjaiselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää käytännön ammatillista toimintaa esimerkiksi ohjaamalla, opastamalla tai järjestämällä toimintaa. Lopputuloksena voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu materiaalipaketti, kuten perehdytysopas, ympäristöohjelma, turvallisuusohje tai tapahtuman suunnittelu ja toteutus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on

keskeistä yhdistää käytännön toteutus ja siihen liittyvä raportointi, joka esitetään tutkimusviestinnän periaatteiden mukaisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 63.)

Toimeksiantona tehty opinnäytetyö lisää opiskelijan vastuuntuntoa ja tarjoaa mahdollisuuden oppia projektinhallinnan keskeisiä taitoja. Näihin kuuluvat tarkasti laaditun suunnitelman tekeminen, asetettujen ehtojen ja tavoitteiden noudattaminen, aikataulutettu työskentely sekä tiimityöskentelytaitojen kehittäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön voi tehdä spiraali, lineaarisen tai konstruktivistisen mallin mukaisesti. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin konstruktivistisen mallin (kuvio 2) mukaan, joka koostuu työn huolellisesta suunnittelusta ja vaiheistuksesta sekä oppimisesta, sisältäen osallistavan ja tutkimuksellisen kehittämisoitteon ja monipuolisen menetelmäosaamisen. Osallistava näkökulma, yhteisöllisyys, vahva reflektio ja inhimilliset tekijät korostuvat konstruktivistisessä mallissa. Konstruktivistisen mallin tarkoituksena on pelkistää kehittämisen prosessi ja antaa samalla toimijoille ajatusvälineitä, joilla he voivat jäsentää omaa työskentelyään. Konstruktivistinen malli koostuu seuraavista vaiheista: kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus, tulos ja tuotos vaihe, arviointivaihe sekä päätös. Näiden vaiheiden kautta saavutetaan valmis tuotos.

(Salonen 2013, 16; Salonen ym. 2017, 52–53.)



Kuvio 2. Konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54)

5.3. Ideointi-, aloitus- ja suunnitteluvaihe

Konstruktivistisessa mallissa kehittämistoiminta käynnistyy työelämästä nousevasta tarpeesta, johon pyritään vastaamaan opinnäytetyöllä (Salonen ym. 2017, 56). Toiminnallisessa opinnäytetyössä idea suunnitellaan palvelemaan kohderyhmää (Vilka & Airaksinen 2003, 17). Suunnitteluvaiheessa ideavaiheen

ajatukset täsmentyvät, mitä kehittämisajatuksella on järkevää tavoitella ja mitä edellytyksiä on toteuttamiselle. Suunnitteluvaiheessa tutustutaan myös kirjallisuuteen ja haetaan tutkimustietoa. Kehittämistoiminta tulee perustaa näyttöön ja tutkittuun tietoon. Tähän vaiheeseen kuuluu myös kirjallisen opinnäytetyön suunnitelman laatiminen, aiheen rajaaminen, tehtäväkuvien ja vastualueiden sopiminen. Tärkeää on se, että työskentely suunnitellaan huolellisesti. (Salonen 2017, 60.)

Kun olimme sopineet opinnäytetyön tekemisestä yhdessä, oli alusta lähtien selvää, että se tulee olemaan toiminnallinen opinnäytetyö. Ideoinnin lähtökohtana oli halu toteuttaa osallistavaa ja iloa tuottavaa toimintaa ikäihmisille. Luonnossa liikkuminen ja kokemukset luonnon voimaannuttavista vaikutuksista kuuluvat meidän jokaisen elämään, joten Green Care -teemainen opinnäytetyö tuntui selkeältä valinnalta. Kukaan meistä ei ollut aikaisemmin tutustunut syvällisemmin Green Care -toimintatapaan, eikä meillä ollut kokemusta ikäihmisille suunnatun tapahtuman järjestämisestä. Opinnäytetyön kautta mahdollistui uuden oppiminen sekä Green Caresta, että tapahtuman järjestämisestä ikäihmisille. Tapahtuman toimintapaikaksi valikoitui Koitelinkoski, jossa yhdistyy luonnonkaunis ympäristö, helppokulkuinen maasto sekä esteettömät nuotiopaikat. Koitelinkoski vesielementtinä tuo merkittävän lisän Green Care -teemaiseen tapahtumaan.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi toimeksiantajan etsimisellä, joka löytyikin melko pian. Sen jälkeen alkoi aiheeseen syvempi perehtyminen, opinnäytetyön suunnitelman tekeminen sekä lupien hankinta. Toimintapäivän sisältöä suunnitellessa heräsi ajatus, että koira-avusteisuus olisi yksi toimintamuoto toimintapäivässä, sillä meillä on siitä aikaisempia positiivisia kokemuksia ikääntyneiden palveluissa. Toukokuussa kävimme tutustumassa ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ryhmään, joka otti meidät vastaan innokkaasti. Vierailun tarkoituksena oli kertoa opinnäytetyön aiheesta sekä toimintapäivän alustavasta suunnitelmasta. Dialogisen keskustelun avulla päivätoiminnan asiakkaat osallistuivat aktiivisesti kertomaan omia toiveitaan toimintapäivän sisältöön. He toivoivat muun muassa ongintaa, nokipannukahveja, makkaranpaistoa ja yhteislaulua. Toteutusajankohdaksi valikoitui elokuun alku, päivätoiminnan päivärytmiin hyvin sopiva ajankohta eli kaksi tuntia lounaan jälkeen. Päivätoiminnan ohjaajat järjestivät kuljetusasiat yhteistyössä Onni-palveluliikenteen kanssa.

Alustavan suunnitelman mukaan toimintapäivään oli ideoitu eläinavusteista toimintaa, ja päivätoiminnan puolesta sille ei ilmennyt estettä. Yhteistyökumppaniksi pyydettiin Koira- ja Koni Haipakka -yritys, josta toimintapäivään tulisi kolme ikäihmisten kanssa toimimiseen koulutettua samojedinkoira ohjaajansa kanssa. Toimintapäivän sisällön suunnittelussa hyödynnettiin myös Green Care -menetelmäkortteja, jotka sisältävät 40 erilaista toiminnallista harjoitetta sekä luontoympäristössä että sisätiloissa toteutettavaksi erilaisille ryhmille soveltaen. Menetelmäkorttien pohjalta syntyi idea luoda aistimatka eri aisteille, jonka avulla osallistujat voivat kokea ympäristöä eri aistein, kuten tunnustelemalla, tuoksuttelemalla ja maistelemalla. Suunnitelmaan kuului lisäksi nuotion tuoksun tarjoaminen nuotiopaikalla, jossa oli mahdollisuus paistaa makkaraa ja keittää nokipannukahvit.

5.4. Toteutusvaihe

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alkaa toteutusvaihe. Tämä vaihe on ammatillisesti opettava, vaikkakin vaativa ja pitkä. Monet ammatilliset taidot, tiedot sekä pätevyudet aktivoituvat toteutusvaiheessa, kuten vastuullisuus, suunnitelmallisuus, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, itsenäisyys ja itsensä kehittäminen. Aikaisemmin tehty suunnitelma ohjaa tätä vaihetta ja tämän vaiheen aikana saatu tuki, ohjaus ja palaute on tärkeää. Muistiinpanot ja erilaiset kertyneet materiaalit, on syytä tallettaa, koska niihin palataan viimeistään arviointivaiheessa. (Salonen 2013, 18; Salonen ym. 2017, 62.) Raportin työstämistä varten etsittiin laajasti teoria- ja tutkimustietoa.

Kesän aikana mietittiin toimintapäivän aktiviteetteja tarkemmin Teams -kokouksissa sekä jaettiin vastualueet toteutukseen liittyen. Yhteistyötä suunniteltiin hyvissä ajoin Koira- ja Koni Haipakan yrittäjän kanssa ja varmistui, että heiltä toiminnan sisältönä tulee olemaan koira-avusteinen bingo. Suunnitelmana oli saada paikallislehti Rantapohjan toimittaja paikalle toimintapäivään, mutta toimintapäivän lähestyessä yhteydenottoihin ei vastattu. Ajatuksena oli kertoa geronomin koulutuksesta sekä tuoda ihmisten tietoisuuteen yhteistyökumppani Koira- ja Koni Haipakan sekä kuntouttavan päivätoiminnan toimintaa ja luonnon merkitystä ikääntyneille. Toimintapäivään rekrytoitiin yksi vapaaehtoinen avustajaksi. Kävimme tutustumassa etukäteen

toimintaympäristöön Kiimingin Koitelinkoskella kaksi kertaa, jolloin valittiin sopiva nuotiopaikka ja samalla myös Koira- ja Koni Haipakan yrittäjä tutustutti koirat alueeseen. Yhteydenpito päivätoiminnan ohjaajien kanssa oli säännöllistä koko suunnitteluvaiheen ajan.

Toimintapäivää varten valmistettiin aistilaatikoita ja tuoksupurkkeja kestävän kehityksen mukaisesti. Aistilaatikat valmistettiin kierrätysmateriaalein, kankaista ja kannellisista pahvilaatikoista. Laatikoiden kyljessä on kankaalla peitetty reikä, jonka kautta sisällä olevaa materiaalia voi tunnustella. Aistilaatikoihin kerättiin tutkittavaksi erilaisia luonnontuotteita ja tuoksuja. Lisäksi suunnittelimme aisteja herättelevän makumatkan, johon kerättiin kesän aikana marjoja metsistä ja soilta.

Toimintapäivän valmistelu aloitettiin jo hyvissä ajoin aamulla, varaamalla sopiva esteetön nuotiopaikka läheltä joen rantaa. Paikalle tuotiin selkänojallisia tuoleja sekä vilttejä ikäihmisiä varten ja nuotioon sytytettiin tulet. Aistimatkaa varten marjat laitettiin valmiiksi kuppeihin ja aistilaatikat aseteltiin paikoilleen. Ennen tapahtuman alkamista, paikalle saapuivat Koira- ja Koni Haipakan yrittäjä sekä koirat. Eläinavusteisen bingon esivalmisteluissa laitettiin bingossa tunnistettavia kasveja talouspaperirullien sisälle. Ennen toiminnan aloitusta meille ohjaajille laitettiin nimilaput rintaan ja kerrattiin vielä jokaisen vastuualue, jotta toimintapäivä sujuisi rauhallisesti ja etenisi loogisesti.

Päivätoiminnan kuusi asiakasta sekä kaksi ohjaajaa ja avustaja saapuivat paikalle hieman ennen kahtatoista palveluliikenteen autolla. Osallistujien vastaanottamisen jälkeen siirryttiin nuotiopaikalle. Nuotiopaikalla toivotettiin kaikki tervetulleiksi ja esiteltiin opinnäytetyön tekijät sekä Koira- ja Koni Haipakan yrittäjä ja koirat Usva, Veikko-Pekka ja Hannes. Ohjelman alussa kerrottiin, että teemme toiminnallista opinnäytetyötä Green Care -toimintatapaan perustuen, joka toteutetaan tänään täällä luonnonkauniilla Koitelinkoskella. Green Care -toimintaan sisältyy kolme peruselementtiä, jotka ovat kokemuksellisuus, osallisuus sekä luontoperustaisuus ja ne kaikki toteutuvat toimintapäivän aikana. Ohjelman aikana tuotiin myös lyhyesti esille teoriapohjaista tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Ohjelma jatkui yhteislaululla ”Meillä on metsässä nuotiopiiri”, jonka jälkeen asiakkaat saivat pelata ohjatusti koira-avusteista bingoa, jonka teemana oli luonnon kasvien tunnistaminen. Bingon jälkeen ohjelmassa oli aistimatka

makujen maailmaan eli hillan, metsävadelmien ja mustikan maistelua. Aistimatka jatkui aistilaatikoiden sisällön tunnustelulla. Aistilaatikot sisälsivät hiekkaa, jäkälää, kiviä, sammalta, käpyjä sekä purkeissa tuoksuina oli tervaa, nurmea, koivunlehtiä ja suopursua. Ohjaaja vei aistilaatikon tai tuoksupurkin jokaisen asiakkaan tunnusteltavaksi sekä tuoksuteltavaksi. Asiakkaita ohjattiin aistimatkan aikana sanallisesti ja mallia näyttämällä. Aistilaatikon tai purkin sisältöä asiakas ei nähnyt, vaan sisältöä tutkittiin muiden aistien avulla tunnustelemalla ja tuoksuttelemalla. Osallistujia kannustettiin ja kehoitettiin pohtimaan, mitä tuoksu toi mieleen sekä mikä tuoksu mahtoi olla kyseessä. Useimmat tuoksuista olivat ikäihmisille tuttuja ja he tunnistivat ne helposti. Aistilaatikoissa olevat tunnusteltavat materiaalit olivat hieman hankalampia tunnistaa, mutta niistäkin useimmat tunnistettiin haistamalla.

Toimintapäivä jatkui makkaranpaistolla ja nokipannukahvien keitolla. Syönnin lomassa jutusteltiin päivän kulusta ja pyydettiin palautetta osallistujilta suullisesti. Kaksi asiakasta pääsi koirien kanssa yhteiskävelylle tapahtuman aikana. Koirilla oli kaksi talutushihnaa, joista toisesta piti kiinni asiakkaat ja toisesta koirien ohjaaja. Tällaisen toimintatavan avulla asiakkaat saivat osallistavan ja voimaannuttavan kokemuksen, että he ulkoiluttavat itsenäisesti koiraa. Toimintapäivän ohjelma päättyi yhteislauluun ”Taivas on sininen ja valkoinen”, jonka jälkeen vielä kiitimme kaikkia toimintapäivään osallistuneita sekä yhteistyökumppania.

Palveluautoon siirtymisen yhteydessä kaikille osallistujille jaettiin vielä mitalit kaulaan kiitokseksi tapahtumaan osallistumisesta. Aistilaatikot sekä tuoksupurkit lahjoitettiin päivätoiminnalle jatkokäyttöön, jotta toisetkin ryhmät pääsevät tutustumaan niihin. Avustaja otti kuvia sekä videoita tapahtumasta, jotta materiaalia voidaan antaa päivätoiminnan käyttöön ja hyödyntää opinnäytetyön esityksessä havainnollistamassa päivän sisältöä.

5.5. Arviointi- ja viimeistelyvaihe

Konstruktivistisessa mallissa arviointivaihe on eroteltu omaksi vaiheekseen, vaikka ajatellaan, että se sisältyy kaikkiin vaiheisiin reflektiivisten ja syklisten periaatteiden mukaan. Omaa toimintaa arvioidaan kriittisesti ja tunnistetaan omia heikkouksia ja vahvuuksia, tämä kuuluu osaksi oppimisprosessia.

Kehittämistyössä ei useinkaan kaikki asiat onnistu, joten on hyvä miettiä missä onnistuttiin ja mitä opittiin sekä missä asioissa epäonnistuttiin. Loppuraportti laaditaan kehittämistoiminnasta sekä opituista asioista. Tärkeää on kiinnittää huomiota raportin helppolukuisuuteen, ulkoasuun ja konkreettisuuteen. (Salonen ym. 2017, 64–65.) Toimintapäivän lopussa kysyttiin osallistujien mielipiteitä päivän sisällöstä ja toteutuksesta. Ensimmäiseksi kysyttiin asiakkailta ”Millainen päivä heidän mielestään oli ollut?” Toimintapäivästä pidettiin kovasti ja miljöötä sekä ohjelman sisältöä kehuttiin. Seuraavaksi kysyttiin ”Mikä oli parasta tässä päivässä?” Suurin osa asiakkaista ei osannut eritellä yhtä mieluisinta tekemistä päivästä. Heidän mielestään toimintapäivä kokonaisuutena oli erittäin mukava ja mieleenpainuva, sillä nokipannukahvia kauniissa ulkoilmassa pääsee harvoin nauttimaan. Asiakkaat kehuivat Koira- ja Koni Haipakan koiria kovasti, kaikki tykkäsivät niiden läsnäolosta. Asiakkaat saivat koko toimintapäivän ajan silittelä halutessaan koiria, jotka liikkuivat vapaasti nuotiopaikalla.

Viimeisimpänä kysymyksenä kysyttiin ”Mitä päivästä jäi heidän mielestään puuttumaan tai olisiko jotakin voinut tehdä toisin?” tähän asiakkaat eivät osanneet sanoa juurikaan palautetta. Yksi asiakas mainitsi, että hyvin oli kuunneltu heidän toiveitaan päivän sisällöstä sekä saatu toteutettua lähes jokainen toive. Lopuksi keskusteltiin siitä, kuinka helppoa ja mukavaa heidän oli tulla paikalle, kun kaikki asiat oli järjestetty heidän puolestaan päivätoiminnan henkilökunnan ja meidän opiskelijoiden toimesta.

Koitelinkoski ympäristönä oli useille asiakkaille tuttu paikka ja se toi mukavia muistoja mieleen sekä herätti keskustelua eri aiheista. Kukaan asiakkaista ei moittinut päivää, vaan saimme kiitokset ja iloiset hymyt palkaksi. Myös päivätoiminnan ohjaajilta myöhemmin saadussa palautteessa tuli ilmi, että sekä ikäihmiset, että ohjaajat olivat pitäneet toimintapäivän toteutuksesta. Kesto oli heidän mielestään sopivan mittainen ja ohjelma oli rakennettu ikäihmisille sopivaksi.

Tapahtuman jälkeen heräsi ajatus, että olisi ollut järkevää laittaa nimilaput myös asiakkaille, jotta me ohjaajina olisimme voineet huomioida heitä vielä henkilökohtaisemmin. Toimintapäivän toteutuksen jälkeen pidettiin Teams -kokous, jossa refleктоimme omia tuntemuksia toimintapäivästä sekä tehtiin muistiinpanoja raportin kirjoitusta varten. Päällimmäisenä ajatuksena meille

kaikille oli jäänyt tunne, että päivä oli hyvin onnistunut. Ohjelma oli sopivan mittainen, sillä kaikki jaksoivat keskittyä ja osallistua loppuun saakka. Ohjatun toiminnan lisäksi aikaa jäi myös vapaamuotoiselle keskustelulle sekä rauhalliselle maisemien ihastelulle. Koirat veivät asiakkaiden huomion ja me ohjaajina koettiin, että koirien läsnäolo toi paljon iloa ja lisäsi sosiaalisuutta tapahtumaan. Koirien taluttamiseen osallistuneille kokemus oli varmasti ainutlaatuinen ja mieleenpainuva. Sää oli aurinkoinen koko tapahtuman ajan, mutta pieni tuulenvire viilensi sen verran, että ikäihmisille tuodut viltit tulivat tarpeeseen. Kokonaisuudessaan toimintapäivä oli onnistunut ja tapahtumasta jäi hyvä mieli kaikille, niin järjestäjille kuin osallistujillekin. Toimintapäivän sujuvuuteen vaikutti positiivisesti hyvä suunnittelu, varautuminen ja ennakointi.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön toteutus tehtiin hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteiden mukaisesti. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaisesti näitä periaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuullisuus. Opinnäytetyön luotettavuuden takaamiseksi varmistettiin, että käytetty teoriatieto on luotettavaa ja laadukasta. Plagioinnin välttäminen työskentelyn aikana on tärkeä huomioida ja lainaukset tekstissä osoitetaan asianmukaisesti viittemerkinnöillä. Asiaan kuuluvilla lähdeviittauksilla osoitetaan toisen tekemän työn kunnioitus. Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa työskentelyssä näkyy myös yhteistyökumppaneiden, yhteiskunnan ja kollegoiden arvostus. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11–13.) Tulevina geronomeina noudatamme työskentelyssä geronomien ammattieettisiä ohjeita, jotka perustuvat ikäihmisten arvostavaan kohtaamiseen, hyvinvoinnin edistämiseen ja eettisesti kestävään toimintaan (Suomen geronomiliitto 2025b).

Luonnon positiiviset hyvinvointivaikutukset syntyvät asiakkaalle osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Asiakkaita kohdellaan tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti heidän taustastaan tai elämäntilanteestaan riippumatta heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. (Green Care Finland 2012.)

6.1. Luontoon liittyvä eettisyys

Green Care -toiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida sen vastuullisuus ja mahdolliset vaikutukset luontoon. Toiminnan tulee olla kestävä kehityksen periaatteiden mukaista ja hankinnat ekologisia. (Green Care Finland 2012.) Toimintapäivän toteutuksessa korostui erityisesti luontoympäristön ja koko ekosysteemin kunnioitus ja merkitys (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11–13).

Toimintapäivän tapahtuma järjestettiin, Koitelinkosken kauniissa luontoympäristössä valmiilla nuotiopaikalla. Koitelinkosken matkailussa on huomioitu ekologinen vastuullisuus ympäristön suojelun näkökulmasta ja heille onkin myönnetty Ekokompassi ympäristösertifikaatti (Koitelinkoski 2025). Ennen toimintapäivää seurasimme tiedotuksia metsäpalovaarasta, jotta tulenteko on sallittua ja turvallista. Huomioimme myös ikäihmisten istumapaikat niin, ettei

tulesta koidu vaaraa kenellekään. Toiminnassa huomioitiin asianmukainen jätteiden lajittelu ja kierrätys. Toimintapäivän aikana ryhmän liikkuminen tapahtui vain merkityillä reiteillä, jotta luontoympäristö ei vaurioidu ihmisten kulkemisen vuoksi.

6.2. Eläinavusteisen toiminnan eettisyys

Green Care -toiminnassa eläimet eivät ole käyttöesineitä, vaan yhteistyökumppaneita ja lisäksi ne ovat yksilöitä. Eläimen soveltuvuus eläinavusteiseen palveluun riippuu lajista ja rodusta. Eläimen hyvinvoinnista ja turvallisuudesta tulee huolehtia eläinavusteisen toiminnan järjestämisessä sekä myös siitä, että toiminnassa noudatetaan eläinsuojelulakia. Eläinavusteisen toiminnan järjestäjällä tulee olla riittävä osaaminen ja tieto toiminnassa käytettävistä eläimistä sekä niiden hyvinvoinnista, hoitamisesta ja valmistelusta kyseistä tehtävää varten. (Green Care Finland 2012; Lipponen 2021.)

Eläinavusteisen palvelun tarjoajan on varmistettava eläimen soveltuvuus ja koulutustaso suhteutettuna palveluun sekä taattava eläimen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja mahdollisuus eläinlajille tyypilliseen käyttäytymiseen myös toiminnan aikana. Eläimen koulutus tapahtuu palkitsemisen kautta. Eläintuntemuksen lisäksi palvelun tarjoajalta tulee löytyä osaamista juuri sen asiakasryhmän ohjaamiseen, jolle hän palveluitaan tarjoaa. Eläinavusteisia palveluita suunniteltaessa tulee miettiä hyvin tarkkaan eläimen läsnäolo osana toimintaa, koska tähän toimintatapaan liittyy eettisiä kysymyksiä, kuten esimerkiksi, miksi ja miten eläintä käytetään sekä onko se tarkoituksenmukaista. (Lipponen 2021.)

Opinnäytetyön tekijöinä meille oli tärkeää valita toimintapäivän yhteistyökumppaniksi yritys, jonka arvoina on niin luontoa kuin eläimiäkin ajatellen, vastuullisuus ja ammatillisuus sekä kokemus ikäihmisten kanssa toimimisesta. Koira- ja Koni Haipakan yrittäjälle on tärkeää, että koirista pidetään huolta asianmukaisella ja lakisääteisellä tavalla. Koira- ja Koni Haipakan koirista pidettiin myös toimintapäivän aikana hyvää huolta, heille oli tarjolla vettä ja heitä palkittiin toimintapäivän aikana koirille soveltuvilla herkuilla. Koira- ja Koni Haipakan yrittäjä seurasi koiriensa suoriutumista päivästä ja oli varautunut

tarjoamaan koirilleen rauhallisen levähdyspaikan, mikäli joku koirista olisi osoittanut väsymystä toimintaa kohtaan.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -toimintatapaan perustuva luontotapahtuma päivätoiminnan ikääntyneille asiakkaille syksyllä 2024. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille osallisuuden kokemuksia, hyvää oloa ja yhteisöllisyyttä Koitelinkosken kauniissa luontoympäristössä.

Opinnäytetyön avulla pyrittiin lisäämään tietoisuutta luontomenetelmien käytöstä ikäihmisten kuntouttavassa toiminnassa. Luontomenetelmiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä ja osallisuutta sekä tuottaa hyvinvointia ja voimaantumista. Tavoitteena oli ohjata toimintapäivä luontoympäristössä suunnitelmallisesti ja vastuullisesti alusta loppuun saakka.

Toimintapäivä toteutettiin suunnitelman mukaisesti ja päivän tavoitteet saavutettiin onnistuneesti. Ikäihmiset pääsivät osallistumaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvaan toimintaan, joka tarjosi heille mahdollisuuden rentoutua, kokea hyvää mieltä ja unohtaa arjen huolia hetkeksi. Päivän aikana korostui osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Kuten olemme teoriaosuudessa todenneet, lyhytaikaisetkin luontokokemukset voivat edistää psyykkistä hyvinvointia, vähentää stressiä ja lisätä positiivisia tunteita. Toimintapäivä tarjosi osallistujille paitsi virkistystä myös tärkeän kokemuksen siitä, että heidät huomioidaan ja heidän hyvinvointiinsa panostetaan yksilöllisesti.

7.1. Johtopäätökset

Luonnon hyvinvointivaikutukset olisi hyvä ottaa enemmän huomioon ikäihmisten hoidossa, mutta valitettavasti taloudelliset ja käytännön haasteet usein rajoittavat niiden hyödyntämistä. Suomessa meillä on ainutlaatuinen mahdollisuus käyttää hyväksi monipuolista luontoa. Valitettavasti kuitenkin monet ikäihmiset jäävät luonnon tarjoaman hyvinvoinnin ulkopuolelle, sillä esimerkiksi retket luontoon jäävät usein toteuttamatta. Luonnon hyvinvointivaikutukset eivät rajoitu vain ulkona vietettyyn aikaan, vaan luontokokemus voidaan luoda erilaisin keinoin

myös sisätiloihin. Virtuaaliset luontokokemukset sekä luontoaiheiset aistihuoneet tarjoavat monipuolisia tapoja uppoutua luonnonrauhaan ja mahdollistavat jopa sellaisen haavoittuvaisten luontoympäristöjen kokemisen, joihin ei muuten pääsisi (Salonen 2024; Vihreä Veräjä 2022). Tällä hetkellä puhutaan yhä enemmän lääkkeettömistä vaihtoehdoista ikäihmisten hoidossa, ja luontoperustaiset menetelmät ovat yksi niistä vaihtoehdoista, joilla voidaan tukea ikäihmisten toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

7.2. Hyödynnettävyys ja jatkokehitys

Suunnittelemamme toimintapäivän ideaa ja ohjelmarunkoa voisi helposti käyttää yhä uudelleen esimerkiksi päivätoiminnan ryhmille tai vaikkapa ikäihmisten palvelutalon asukkaille. Kyseinen toimintapäivä voisi olla toistuva tapahtuma eri teemoja vaihdellen. Toimintapäivän ohjelmaa voi kehittää muuntuvaksi eri vuodenaikojen mukaan, sillä Suomen luonto on todella monipuolinen ja tarjoaa eri mahdollisuudet eri vuodenaikoina. Vastaavaa toimintaa voi jatkokehittää myös sisätiloissa toteutettavaksi tuomalla luontoelementtejä sisälle tai luomalla tunnelman äänien, tuoksujen ja videoiden avulla. Aistilaatikoiden käyttäminen sisätiloissa onnistuu samalla tavalla kuin ulkonakin.

Viherympäristön läheisyys ja puutarhatoiminta vähentävät muistisairautta sairastavan ikäihmisen levottomuutta. Toisaalta puutarhan läheisyys lisää aktiivisuutta, liikkumista ja hyvinvointia. Whear ym. on tutkimuksessaan todennut myös, että hoivaympäristöissä sijaitseva puutarha auttaa vähentämään ikäihmisten rauhoittavien lääkkeiden käyttöä sekä parantaa unenlaatua. (Whear, Thompson Coon, Bethel, Abbott, Stein & Garside 2014.) Palvelutalojen pihapiireihin tulisi ehdottomasti panostaa enemmän, sillä parhaimmillaan ne voisivat olla paikkoja, joissa viljellään kasviksia ja kukkia sekä hoidetaan puutarhaa. Osallistuessaan päivittäisiin askareisiin ikäihmiset voivat kokea yhteisöllisyyttä ja sillä saavutettaisiin hyvinvointia. Avoimet, luonnonläheiset ympäristöt voivat myös edistää itsenäisyyden tunnetta, sillä asukkaille voidaan tarjota mahdollisuus osallistua luontoon liittyviin aktiviteetteihin omalla tahdillaan.

Luonnonvarakeskuksella on meneillään Luontolähete-hanke, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta luonnon hyödyistä terveyden edistäjänä sekä hankkia uutta tietoa luonnon hyödyistä. Hankkeen pilottikaupunkeihin on rakennettu

terveysmetsä ja tavoitteena onkin terveyshyötyjen myötä saada vähennettyä terveyspalveluiden kysyntää. Luontomenetelmien avulla voidaan edistää tasa-arvoisempaa vuorovaikutusta ammattilaisen ja asiakkaan välillä sekä lisätä asiakkaan motivaatiota oman hyvinvointinsa kehittämiseen. (Luke 2025.)

7.3. Ammatillinen kasvu ja kehitys

Konstruktivistinen malli, joka valittiin ryhmätoiminnan toteuttamiseen, tarjoaa hyvän lähestymistavan tämänkaltaisen toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Konstruktivistisessa lähestymistavassa huomioidaan erityisesti osallistujien aktiivinen rooli toiminnan eri vaiheissa.

Opinnäytetyön raportin kirjoittamisen myötä saimme valmiuden käyttää ja soveltaa tutkimusperustaista tietoa toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkittu tieto toiminnan lähtökohtana parantaa toiminnan laatua ja vaikuttavuutta. Toimintapäivän ohjelma ja sisältö pohjautuivat kokonaisuudessaan Green Care menetelmiin.

Geronomin kompetenssien yhtenä osaamisalueena on ohjausosaaminen (Suomen geronomiliitto 2025a). Ohjausosaaminen oli keskeisessä elementissä opinnäytetyössämme ja tämä näkyi toimintapäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Ohjausosaaminen näkyi erityisesti siinä, kuinka pystyttiin luomaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, joka kannusti ikäihmisiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja itse toimintapäivän toimintaan kukin omien voimavarojen mukaan. Jokainen osallistuja sai itse päättää, mihin toimintoon osallistui. Ohjauksen avulla pyrittiin vahvistamaan osallistujien osallisuutta edistämällä heidän omatoimisuuttaan ja vaikuttamismahdollisuuksiaan. Toiminnan tarkoituksena oli edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. (Suomen geronomiliitto 2025a).

Toiminnan lähtökohtana oli osallistujan yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden huomioiminen, mikä mahdollisti aidon asiakaslähtöisen työskentelyn. Ohjauksessa huomioitiin ikääntymiseen liittyviä erityispiirteitä, kuten muistisairauden tai fyysisen toimintakyvyn rajoitteet, ja muokattiin toimintaa niiden mukaisesti. Dialoginen vuorovaikutus oli osa ohjausta, sillä se mahdollisti sen, että ikäihmiset pystyivät ilmaisemaan toiveensa ja mielipiteensä

luottamuksellisesti. Yksilöllinen kohtaaminen puolestaan vahvisti jokaisen osallistujan arvostuksen ja kuulluksi tulemisen kokemusta.

Geronomin kompetensseissa nousee esille myös gerontologinen osaaminen, yhteiskunta- ja verkosto-osaaminen sekä moniammatillisesti toimiminen (Suomen geronomiliitto 2025a). Teimme yhteistyötä päivätoiminnan ohjaajien, ikäihmisten sekä toimeksiantajan kanssa toimintapäivän suunnittelun ja toteutuksen osalta. Yhteistyö sujui mielestämme hyvin ja saumattomasti. Olemme sisäistäneet tulevana geronomeina voimavaralähtöisen ja eettisen tavan toimia erilaisten ikäihmisten kanssa yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti. Haluamme myös kehittää luonnonläheisten ja kestäväen kehityksen toimintatapojen periaatteita ikäihmisten palveluissa osallistaen myös ikäihmiset mukaan toimintaan. (Suomen geronomiliitto 2025a.)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan jokainen meistä on ottanut vastuuta omasta tekemisestään ja opinnäytetyön etenemisestä. Ryhmän jäsenenä jokaisen vahvuudet on tulleet käyttöön ja olemme kehittyneet ryhmätötaidoissa valtavasti tämän projektin aikana. Pitkään jatkuvan prosessin työstäminen eteenpäin vaatii yhteisten tavoitteiden asettamista ja niiden toteuttamista päämäärätietoisesti vaihe kerrallaan. Yhteistyö on ollut sujuvaa ja olemme kyenneet avoimeen ja dialogiseen keskusteluun myös ongelmatilanteissa. Olemme oppineet keskeneräisyyden sietämistä ja ymmärtäneet taukojen merkityksen prosessin aikana. Ammatillisesti olemme kartuttaneet tietouttamme luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisten ja iäkkäiden elämään. Valmistuvina geronomeina voimme viedä Green Care tutkimustietoa työyhteisöihin sekä mahdollisesti olla järjestämässä vastaavia tapahtumia ikäihmisille.

LÄHTEET

- Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A Review of Nature-Based Interventions for Mental Health Care. *Natural England*, 1–113. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 29.11.2024
<https://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>.
- Catissi, G., Gouveia, G., Saviato, R., Silva, C., Almeida, R., Borba, G., Rosario, K. & Leão, E. 2024. Nature-Based Interventions Targeting Elderly People's Health and Well-Being: An Evidence Map. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21(1), 1–19. Viitattu 2.12.2024
<https://doi.org/10.3390/ijerph21010112>.
- Eskelinen, P., Smeds, P., Soini, K., Tuohimetsä, S. & Vehmasto, E. 2018. Hyvinvointia luonnonvesistä: Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille. Viitattu 3.11.2024
<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/543219/Hyvinvointialuonnonvesista.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Green Care Finland 2012. Yhdistyksen eettiset ohjeet. Viitattu 5.11.2024
<https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>.
- Green Care Finland 2024. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 18.8.2024
<https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.
- Ervast, L & Raukola-Lindblom, M. 2021. Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä - tutkittua tietoa ja kokemuksia. Teoksessa L. Ervast & M. Raukola-Lindblom (toim.) *Miksi ja miten eläinavusteisuus lisää hyvinvointia?* 1. painos. Helsinki: Sanasilta Oy, 18–21.
- Eskelinen, P., Smeds, P., Soini, K., Tuohimetsä, S. & Vehmasto, E. 2019. Hyvinvointia luonnonvesistä: Sinisten hyvinvointipalveluiden kokeiluja ja työpajoja. Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 4.11.2024
<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/543219/Hyvinvointialuonnonvesista.pdf>.
- Hartig, T., Mitchell R., De Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health* Volume 35(2014), 207–228. Viitattu 2.4.2024
<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>.
- Haveri, H. & Simkin, J. 2023. Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämässä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 139(10). Viitattu 9.11.2024
<https://www.duodecimlehti.fi/duo17697>.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 9.12.2024
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.
- Juola, J. 2023. Vanhuksen ikäkuulo. Teoksessa M. Haavisto, K. Kakko, P. Mäkimartti & L. Pikkarainen (toim.) *Vanhusten hoidon hyvät käytännöt*. 1. painos. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 291–293.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. 1. painos. Tampere: Voimatassu Ky.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikävyvykäs Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 26.1.2025 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>.

Kestävä kehitys -keskus 2024. Green Care ja Blue Care. Viitattu 4.11.2024 <https://kekekeskus.fi/green-care-ja-blue-care/>.

Kivimäki, T. 2023. Vanhuksen näön heikentyminen. Teoksessa M. Haavisto, K. Kakko, P. Mäkimartti & L. Pikkarainen (toim.) Vanhusten hoidon hyvät käytännöt. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–288.

Koitelinkoski 2025. Tervetuloa Koiteliin! Viitattu 29.3.2025 <https://koitelinkoski.fi/>.

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology* 37(1–7). Viitattu 26.11.2024 <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.003>.

Korpela, K. 2014. Luonto ja koettu elvyttävyyys. Teoksessa J-P. Jäppinen, L. Tyrväinen, M. Reinikainen & A. Ojala (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ympäristökeskuksen raportteja 2014:35. Suomen ympäristökeskus, 32–33. Viitattu 20.10.2024 <http://hdl.handle.net/10138/153461>.

Kuuloliitto ry 2024. Kuuleminen. Viitattu 9.12.2024 <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/kuulo-ja-kuulovammat/>.

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4. Viitattu 25.12.2024 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-54366>.

Lipponen, M. 2021. Eläimen mukanaolo kuntoutuksessa vaatii myös eettistä pohdintaa. Helsinki: Luonnonvarakeskus (LUKE). Viitattu 27.10.2024 <https://www.luke.fi/fi/blogit/elaimen-mukanaolo-kuntoutuksessa-vaatii-myoseettista-pohdintaa>.

Luke 2024. Luonnonvarakeskus ja THL selvittävät luonnon terveysvaikutuksia ja niiden taloudellista merkitystä. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 12.4.2024 <https://www.luke.fi/fi/uutiset/luonnonvarakeskus-ja-thl-selvittavatluonnon-terveysvaikutuksia-ja-niiden-taloudellista-merkitysta>.

Luke 2025. Luontolähete – vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 6.3.2025 <https://www.luke.fi/fi/projektit/luontolahete>.

Maailman terveysjärjestö (WHO) 2022. Mental health. Viitattu 29.11.2024 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningour-response>.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2024. Ikäihmisten päivätoiminta. Viitattu 19.6.2024 <https://pohde.fi/palvelut/ikaihmissen-paivatoiminta/>.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategia 2023–2030 2022. Hyvinvointi, terveys ja turvallisuus - yhdessä tehden. Viitattu 19.6.2024
https://pohde.fi/wpcontent/uploads/2022/11/Pohjois-Pohjanmaan_hyvinvointialueen_strategia_2023-2030_Versio_4-5-2022.pdf.

Rappe, E. 2014. Viherympäristön psykososiaaliset palvelut. Teoksessa J-P. Jäppinen, L. Tyrväinen, M. Reinikainen & A. Ojala (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 2014. Viitattu 7.1.2025
https://www.biotalous.fi/wp-content/uploads/2015/12/SYKEra_35_2014-1.pdf.

Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Helsinki: Ympäristöministeriö. Viitattu 19.10.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.4.2024 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952216-373-8>.

Salonen, L. 2024. 9 vinkkiä, joiden avulla tuot luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi arkeasi. Helsinki: Sitra. Viitattu 28.3.2025.
<https://www.sitra.fi/artikkelit/9vinkkia-joiden-avulla-tuot-luonnon-hyvinvointivaikutukset-osaksi-arkeasi/>.

Salonen K., Eloranta S., Hautala T. & Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2025 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216649-4>.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja, Tampereen yliopisto. Viitattu 1.12.2024
<http://urn.fi/URN:ISBN:978952-03-1563-4>.

Satakunnan AMK 2023. Blue Care. Viitattu 4.11.2024
<https://greencare.samk.fi/blue-care/>.

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu nro 21. Viitattu 26.11.2024
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Julkari. Yhteiskuntapolitiikka 76(2011), 320–331. Viitattu 9.12.2024
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>.

Suomen geronomiliitto 2025a. Geronomi AMK kompetenssit. Viitattu 28.3.2025
<https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi-amk/geronomi-amkkompetenssit/>.

Suomen geronomiliitto 2025b. Geronomin ammattieettiset ohjeet. Viitattu 24.3.2025 <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi-amk/geronominammattieettiset-ohjeet/>.

- Suomi, A. 2019. Green Care taustat ja periaatteet. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus, menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. 1. painos. Keuruu: PSkustannus, 278.
- Tuohimetsä, S., Rantanen, M., Soini, K. & Eskelinen, P. 2019. Blue Care – Vesien helmiä. Sinisten hyvinvointipalveluiden kokeiluja ja työpajoja. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 34/2019. Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 10.12.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-765-7>.
- Tyrväinen, L., Korpela, K & Ojala, A. 2014a. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa L. Tyrväinen, M. Kurtti, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.) Hyvinvointia metsästä. 1. painos. Tallinna: MeediaZone OÜ.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014b. The influence of urban green environments on stress relief measures. A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38(2014). Viitattu 16.4.2024 <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>.
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti Suomalaista terveystieteellisen mallia. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Viitattu 20.4.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 9.4.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>.
- Vehmasto, E. 2019. Teoksessa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. *Levo´n-instituutin julkaisuja* 143. Vaasan yliopiston julkaisut, 179, 180, 181. Viitattu 26.1.2025 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>.
- Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 9.12.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>.
- Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care -toimintavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 11.4.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>.
- Velde, B., Cipriani, J. & Fisher, G. 2005. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal* 52(1), 43–50. Viitattu 20.10.2024 <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x>.
- Vento, S. 2023. Makuuain häiriöt. Kustannus Oy Duodecim: Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.11.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01259>.
- Kiianmaa, S. 2022. Luonto sisälle - mistä on aistihuone tehty. Viitattu 28.3.2025 <https://www.vihreaveraja.fi/sisustus/luonto-sisalle-mista-on-aistihuone-tehty/>.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Koslo, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Viitattu 29.11.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>.

Whear, R., Thompson Coon, J., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K. & Garside, R. 2014. What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Jamda* 15(10), 697–705. Viitattu 5.3.2025 <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.05.013>.