

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapeuttikoulutus

Eini Eronen
Salla Leinonen
Antti-Eemeli Seppälä

VOIMAANNUTTAVA LUONTOTUOKIO – HYVINVOINTIA
LUONNOSTA

Opinnäytetyö
Joulukuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2019
Fysioterapiakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Eini Eronen, Salla Leinonen, Antti-Eemeli Seppälä

Nimeke

Voimaannuttava luontotuokio – hyvinvointia luonnosta

Toimeksiantaja

Joensuun Latu ry

Tiivistelmä

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että oleskelu luonnossa edistää merkittävästi ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Tästä huolimatta luonnosta vieraantuminen on ollut jo pitkään käynnissä kaupungistumisen yleistyessä. Tähän haasteeseen vastaa osaltaan Green Care -toiminta, jonka avulla pyritään edistämään terveyttä luontolähtöisin interventioin. Psykofyysinen fysioterapia on puolestaan fysioterapian erikoisala, jonka avulla pyritään edistämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Latu ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja kokea luonnon voimaannuttava vaikutus hyvinvointiin. Tavoitteena oli laatia suunnitelma yksinkertaisesta ja helposti toteutettavasta voimaannuttavasta luontotuokiosta, jota toimeksiantajamme voi käyttää jatkossa hyödyksi omassa toiminnassaan.

Voimaannuttava luontotuokiosuunnitelma sisältää mm. tietoisuus-, hengitys-, rentous- ja aistiharjoitteita. Suunnitelma pilotoitiin kertaalleen. Luontointerventioon osallistui yhdeksän vapaaehtoista osallistujaa. Palautteen perusteella osallistujat kokivat saaneensa hyötyjä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin luontotuokiosta. Toimeksiantaja vastaa luontotuokiosuunnitelman käytöstä. Jatkokehitysideana voimaannuttavaa luontotuokiota voisi kokeilla toisenlaisessa ympäristössä ja erilaisella osallistujaryhmällä sekä verrata näiden palautteita toisiinsa.

Kieli

suomi

Sivuja 56

Liitteet 4

Liitesivumäärä 10

Asiasanat

Green Care, psykofyysinen fysioterapia, luonto, hyvinvointi



THESIS
December 2019
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors

Eini Eronen, Salla Leinonen, Antti-Eemeli Seppälä

Title

Empowering Nature Experience – Well-Being from the Nature

Commissioned by
Joensuun Latu ry

Abstract

Several studies have indicated that spending time in nature has many benefits for people's health and well-being. Nevertheless, alienation from nature has been going on for a long time along with urbanisation. This challenge is responded to by Green Care which aims to promote health with nature-based interventions. Psychophysical physiotherapy is a specialised field of physiotherapy which aims to promote the holistic well-being of people.

This practice-based thesis was commissioned by Joensuun Latu ry. The purpose of this thesis was to become acquainted with different stress management methods and to experience the nature's empowering effect on well-being. The aim was to compile a plan for a simple and easily viable empowering nature experience that Joensuun Latu ry can use in their future activities.

The empowering nature experience plan includes, among other things, awareness, breathing, relaxing and sensory exercises. The plan was piloted once with nine volunteers who participated in the nature intervention. Based on the feedback, the participants thought that they had gained holistic wellbeing benefits from the nature experience. The commissioning organisation is responsible for the use of the compiled plan. A further development idea could be to test how the empowering nature experience works in a different setting with a different population and to compare the received feedbacks.

Language

Finnish

Pages 56

Appendices 4

Pages of Appendices 10

Keywords

Green Care, psychophysical physiotherapy, nature, well-being

Sisältö

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Terveyden edistäminen..... | 6 |
| 2.1 | Terveyden edistämisen käsitteet | 6 |
| 2.2 | Luonnon hyvinvointivaikutukset | 10 |
| 2.3 | Green Care | 15 |
| 2.4 | Ryhmät ja ohjaaminen | 17 |
| 2.5 | Psykofyysinen fysioterapia..... | 18 |
| 2.6 | Psykofyysisen fysioterapian menetelmät | 19 |
| 3 | Psykofyysinen ihminen | 21 |
| 3.1 | Psykofyysinen näkökulma terveydenhuollossa..... | 21 |
| 3.2 | Stressi..... | 24 |
| 3.3 | Hengityksen fysiologia | 27 |
| 3.4 | Hengitys, tietoinen läsnäolo ja rentoutuminen | 32 |
| 4 | Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat | 36 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutus | 37 |
| 5.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 37 |
| 5.2 | Luontotuokion suunnitelma | 39 |
| 6 | Opinnäytetyön tulokset | 41 |
| 6.1 | Luontotuokion toiminnallinen osuus..... | 41 |
| 6.2 | Osallistujien palautteet..... | 43 |
| 6.3 | Intervention arviointi..... | 46 |
| 7 | Pohdinta..... | 49 |
| 7.1 | Opinnäytetyön prosessin arviointi | 49 |
| 7.2 | Ammatillinen kehittyminen | 50 |
| 7.3 | Eettisyys ja luotettavuus | 51 |
| 7.4 | Jatkotutkimus- ja kehittämisideat | 52 |
| | Lähteet..... | 54 |

Liitteet

| | |
|---------|---|
| Liite 1 | Kuluttajapalveluiden yleiset vaaratekijät ja kuluttajapalveluiden vaarojen tunnistaminen ja toimenpiteiden suunnittelu -lomakkeet |
| Liite 2 | Tapahtuman mainos |
| Liite 3 | Tuokion suunnitelma |
| Liite 4 | Kyselylomake |

1 Johdanto

Savon Sanomissa julkaistussa artikkelissa Seppo Kononen (2019) kirjoittaa siitä, miten luonnon sanotaan olevan paras lääkäri. Sanontaa vahvistavat Suomen kansallispuistoissa patikoineet omakohtaisilla tuntemuksillaan. Jopa 88 % kansallispuistoissa patikoineista kertoo olonsa ja terveytensä kohentuneen luontoretkillä. Myönteiset kokemukset luontoretkiltä innostavat hakeutumaan uudelleen luontoon. Suomen 40 kansallispuiston kävijämäärät ovat lisääntyneet tuntuvasti vuoden 2019 aikana. (Kononen 2019.)

Luonnolla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lyhyt luontokontakti voi vähentää stressiä esimerkiksi työpäivän aikana. Stressaantunut ihminen arvostaa enemmän luontoympäristöä kuin kaupunkiympäristöä. Menemällä luontoon ihminen saa etäisyyttä kiireen tunteesta, murheet hellittävät sekä työn ja elämän vaatimukset tuntuvat helpommin hallittavilta. (Arvonen 2014, 20.)

Viidennes miehistä ja naista kokevat itsensä muita enemmän stressaantuneiksi, selviää Kansanterveyslaitoksen tekemästä tutkimuksesta. Johtavassa asemassa olevat ja työttömät kokivat eniten stressiä. Terveys 2000 -tutkimuksessa puolestaan noin neljäsosalla aikuisväestöstä oli psyykkisen kuormitusoireen merkinä stressiä. (Mattila 2018.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Joensuu Latu ry:n kanssa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on laatia suunnitelma yksinkertaisesta ja helposti toteutettavasta voimaannuttavasta luontotuokiosta, jota Joensuun Latu voi käyttää jatkossa hyödyksi omassa toiminnassaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutustua erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja kokea luonnon voimaannuttava vaikutus hyvinvointiin. Pyrkimyksenä on, että osallistujat rohkaistuisivat ohjatun luontotuokion jälkeen hakemaan hyvinvointia luonnosta omatoimisesti. Tämän opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli tehdä suunnitelma voimaannutta-

vasta luontotuokiosta ja pilotoida se. Luontotuokion aikana mahdollistettiin tutustuminen erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja luontoympäristön vaikutuksien kokeminen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat henkilökohtaiset kiinnostuksemme psykofyysistä fysioterapiaa sekä luontoavusteista luontoliikuntaa kohtaan. Ammatillisena tavoitteenamme on laajentaa osaamistamme luonnon hyödyntämisestä terveyden edistämisessä ja tutustua psykofyysiseen fysioterapiaan sekä sen menetelmiin opinnäytetyön avulla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yhteistyökumppanille Joensuun Ladulle voimaannuttava luontotuokio -suunnitelma. Tuotos jää Joensuun Ladun käyttöön.

2 Terveyden edistäminen

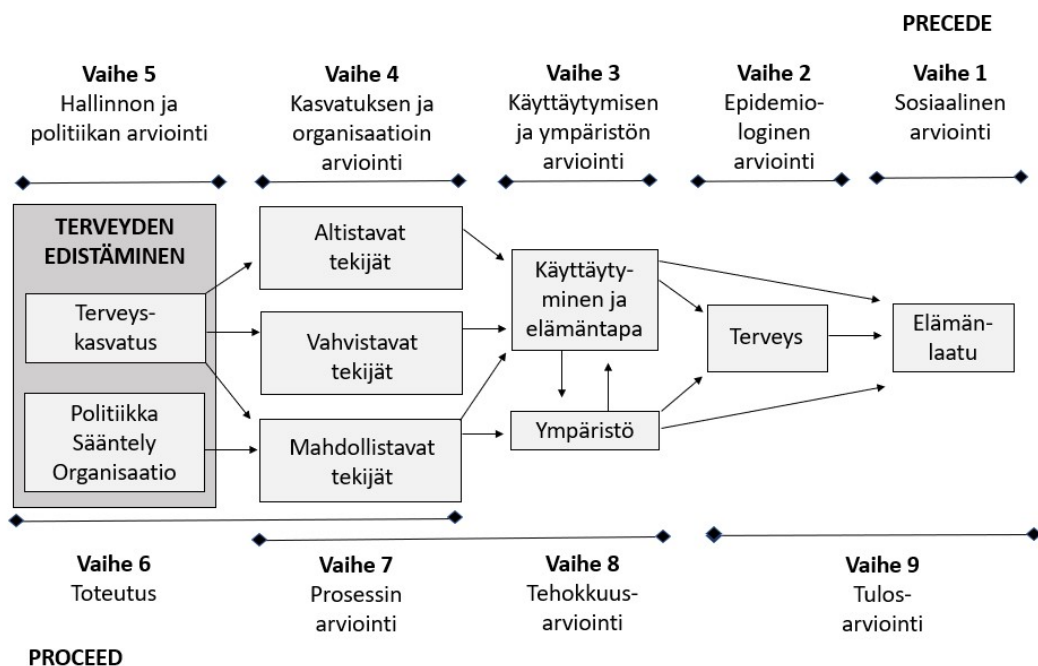
2.1 Terveyden edistämisen käsitteet

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Fyysinen terveys merkitsee elimistön moitteetonta toimintaa, psyykinen terveys kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja ja sosiaalinen hyvinvointi kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10.)

Terveys on yksilön ja väestön voimavara ja samalla terveyden edistämisen olennaisin päämäärä. Terveydellä ei siis tarkoiteta pelkästään sitä, että yksilöllä ei ole sairauksia tai vammoja. Terveyden edistämisen pyrkimyksenä on suojata, uudelleen tuottaa ja lisätä terveysvoimavaroja. Kun väestö on terve, mahdollistaa se muun hyvinvoinnin ylläpitämisen ja lisäämisen. Yksilön näkökulmasta terveys mahdollistaa toiminnan, joka edistää hänen omia henkilökohtaisia tavoitteitaan. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 188.) Terveyden edistäminen lähestyy terveyttä sekä yhteisön että yksilön näkökulmista. Tästä syystä yhteiskunnallisella päätöksenteolla on merkittävä rooli terveyden edistämisessä. Terveyden edistä-

misen tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisen käyttäytymistä vaan sen avulla pyritään parantamaan yksilön mahdollisuuksia huolehtia terveydestään ja vaikuttaa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä (Vertio 2003, 29).

Terveyden edistämisen interventioiden suunnittelussa ja arvioinnissa käytetään erilaisia malleja. Precede-Proceed -malli (kuvio 1) on yleisesti käytetty yhdeksänvaiheinen malli, joka tarjoaa rakenteen terveyden edistämisen toimintojen toteutukseen ja priorisointiin, jotta olemassa olevat voimavarat voidaan käyttää mahdollisimman tehokkaasti. Mallin perusajatuksena on oletus, että terveyskäyttäytyminen on monen osatekijän summa, johon lukuisat tekijät vaikuttavat. Ympäristön vaikutus on tekijä, joka määrittää terveyttä ja terveyskäyttäytymistä. Myös tämä seikka otetaan huomioon Precede-Proceed -mallissa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 47.)



Kuvio 1. Precede-Proceed -malli (mukaillen Pietilä 2010, 101).

Mallin yhdeksän vaihetta jakaantuvat kahteen osaan. Ensimmäinen osa (precede) käsittää tiedon hankinnan sekä suunnittelun ja toinen osa (proceed) käytännön toteutuksen ja intervention tulosten arvioinnin. Ensimmäisen osan vaiheet ovat sosiaalinen ja epidemiologinen arviointi sekä käyttäytymisen ja ympäristön,

kasvatuksen ja organisaation sekä hallinnon ja politiikan arviointi. Sosiaalisen arvioinnin vaiheessa tarkastellaan kohderyhmän tarpeita ja toiveita elämänlaadun parantamiseksi. Epidemiologinen arviointi pitää sisällään terveysongelmien tunnistamisen. Käyttäytymisen ja ympäristön arvioinnin vaiheessa tutkitaan käyttäytymisen ja terveyden välisiä syy-yhteyksiä. Kasvatuksen ja organisaation arvioinnin vaiheessa selvitetään altistavia, vahvistavia ja mahdollistavia tekijöitä, jotka vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen ja suunnitellaan, miten terveyden edistämisen prosessi käynnistetään. Hallinnon ja politiikan arvioinnin vaiheessa tarkastellaan terveystaloutta, resursseja ja vallitsevia oloja sekä terveyttä edistävän toiminnan edistäviä tai estäviä tekijöitä. Toiseen osaan kuuluvat vaiheet ovat prosessin toteutus, arviointi, tehokkuusarviointi sekä tulosarviointi. (Pietilä 2010, 100-114.)

Terveyden edistämisen toiminnoilla pyritään parantamaan niitä mahdollisuuksia, joilla yksilö voi huolehtia omasta ja ympäristönsä hyvinvoinnista. Tarkasteltaessa terveyden edistämistä yksilön kannalta, sitä voidaan kuvailla prosessiksi, jossa yksilön on mahdollisuus tehdä sellaisia valintoja, jotka ylläpitävät ja parantavat terveyttä. Useat niistä valinnoista, jotka vaikuttavat yksilön terveyteen ovat sidoksissa yhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin ja arvostuksiin. Näin ollen ei voida olettaa, että terveyteen vaikuttavat vain yksilön omat valinnat. Yhteiskunnan tulee toimia niin, että se tukee terveyttä edistäviä valintoja esimerkiksi ylläpitämällä terveellistä ympäristöä ja taloudellisia edellytyksiä. (Pietilä 2010, 16-17, 22-23.)

Terveyden edistäminen pitää sisällään sekä terveyttä lisääviä eli promotiivisia ja sairautta ehkäiseviä eli preventiivisiä toimenpiteitä (Pietilä 2010, 25). Promotiivisilla toimenpiteillä pyritään luomaan mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Toimenpiteet toteutetaan ennen ongelmien ja sairauksien ilmenemistä. Promootion tehtävänä on säilyttää ja voimistaa terveyttä suojaavia tekijöitä. Nämä tekijät toimivat suodattimena riskien vaikutuksille. Terveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveelliset elämäntavat ja myönteinen elämäntilanne, joita kutsutaan sisäisiksi tekijöiksi sekä perustarpeiden tyydyttyminen ja turvallinen ympäristö, jotka ovat ulkoisia tekijöitä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13-14.)

Sairauksia ehkäisevät preventiiviset toimenpiteet jaetaan tertiaari-, sekundaari- ja primaaripreventioon. Tertiaaripreventiossa pyritään ehkäisemään sairauden uusiutuminen ja parantamaan kroonisesta sairaudesta kärsivän elämänlaatua. Sekundaaripreventiossa sairaus pyritään tunnistamaan ja hoitamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Primaaripreventiossa kohteena ovat koko väestö tai väestöryhmä, jota uhkaa vaara sairastua. Primaaripreventio jakaantuu yleiseen, valikoivaan ja kohdennettuun preventioon. Yleisen primaariprevention kohteena on terve väestö eli käytännössä se tarkoittaa terveyden edistämistä. Valikoivan primaariprevention kohteena ovat henkilöt, joilla on jokin ominaisuus, joka lisää sairastumisriskiä tai heidän elinolosuhteensa ovat epäsuotuisat. Kohdennettu primaaripreventio kohdistuu niihin henkilöihin, joiden sairastumisriski on seulonnan tai jonkun muun menetelmän kautta osoitettu. (Pietilä 2010, 78.)

Koherenssi tarkoittaa tunnetta siitä, että yksilö pystyy hallitsemaan omaa elämänsä ja kokee elämänsä ymmärrettävänä ja mielekkäänä. Mitä vahvempi koherenssin tunne yksilöllä on, sitä paremmin hän selviää stressistä ja elämänsä vastoinkäymisistä. Koherenssi toimii puskurina negatiivisille tunteille ja näin se vähentää yksilön kokemaa stressiä. Pitkällä aikavälillä havainnoituna, sillä on merkitystä hyvän terveyden ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Vahvan koherenssin omaava yksilö tulkitsee vastoinkäymisen tai negatiivisen tunteen itselleen vaarattomaksi tai hän kokee sen haasteena. Hän käsittelee stressiä ongelmasuuntautuneilla keinoilla sen sijaan että käytössä olisivat välttämisen- ja tunnesuuntautuneet keinot. Lisäksi yksilö ottaa vastaan tukea ja apua toisilta ihmisiltä sekä pystyy arvioimaan omia ongelman käsittelytaitojaan ja muuttamaan huonoksi havaitsemansa keinot toisiin. (Pietilä 2010, 42, 80-81.)

Selviytymisellä tarkoitetaan terveyden edistämisen yhteydessä niitä tietoja ja taitoja, joita yksilöllä on käytettävissään ja joiden avulla hän käsittelee arjen ongelmia ja stressiä aiheuttavia elämäntilanteita. Tietojen ja taitojen lisäksi selviytymisessä auttavat voimavarat ja kokemus sekä luottamus itseensä ja omiin tehtyihin ratkaisuihin. Useat selviytymisen taidot ovat liitettävissä elinolosuhteisiin sekä ympäristön edellytyksiin ja ne muodostuvat jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Yksilön ja hänen lähiympäristönsä kokemusten perusteella muodostuvat tavat,

joita käytetään elämässä esimerkiksi erilaisista ongelmatilanteista selviytymiseen. Selviytymisen taitoja ovat esimerkiksi tapa puolustautua, stressinsietokyky, tappion ja pettymyksen kestämisen taito ja vuorovaikutustaidot. Luontoympäristössä olemisen on huomattu olevan yksi yleisimmistä selviytymisen keinoista. (Vertio 2003, 56, 69.)

Tutkimuksissa on todettu, että stressi ja psyykinen ylikuormitus, joka jatkuu pitkään heikentävät terveystottumusmuutosten myönteisiä vaikutuksia fyysisellä tasolla. Tämän takia tasapaino levon, aktiivisuuden, ravitsemuksen, liikunnan, sosiaalisten suhteiden ja työn välillä tulee olla lähtökohtana suunnitellessa terveyttä edistävää toimintaa. (Pietilä 2010, 167.) Myös Cohen, Janicki-Deverts ja Miller (2007) toteavat, että pitkäaikainen stressi lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään ja masennukseen. Lisäksi näyttöä on saatu stressin vaikutuksesta lähengitystieinfektioiden, astman, herpes virusinfektion ja autoimmuunisairauksien puhkeamiseen (Cohen, Janicki-Deverts & Miller 2007).

2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto on ihmisen alkuperäinen koti. Ihmislaji on sopeutunut ja tottunut luontoympäristön tapahtumiin. Ihmiset ovat selviytyneet havainnoimalla, reagoimalla ja seuraamalla luontotapahtumia sekä ottamalla niistä opiksi. (Arvonen 2014, 12.) Luonnossa liikkuminen tarjoaa elinvoimaa luonnosta ja moninkertaistaa liikunnan terveysvaikutuksia. Liikkeet monipuolistuvat vaihtelevissa maastoissa. Metsäinen maasto on luontainen liikkumisen ympäristö, jossa kehoa joutuu käyttämään kokonaisvaltaisesti. Metsä tarjoaa harjoitteet tasapainon kehittämiseen sekä antaa monipuolista räsitusta kehon kaikille lihasryhmille. Luonto vaikuttaa ihmismielen kaikkien aistien kautta, jo pienikin oleskelu luonnossa tynnyttää ihmismieltä. Varttitunti luonnossa tehostaa verenkiertoa, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, laskee verenpainetta ja lisää yksilön elinvoimaisuutta. (Metsähallitus 2019.)

Leppänen ja Pajunen (2017, 23) muistuttavat Terveysmetsä kirjassaan siitä, miten jo lyhyt luontokävely lisää myönteisiä tuntemuksia ja vähentää ärtyneisyyttä,

masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Energisyys ja elinvoimaisuus kuvaavat tuntuvaa olotilaa. Emotionaalinen tasapaino vahvistuu toistuvien luontokäyntien myötä. Tämä korostuu varsinkin yksilön kokiessa haastavia aikoja. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.) “Luonto ei tee mitään turhaa” totesi Aristoteles jo aikoinaan. Leppänen ja Pajunen (2017, 163-164) pohtivat kirjassaan, miten luonnontilassa olevassa metsässä oleskelu tekee hyvää. Ja jos luonto kerran parantaa hyvinvointia, voidaan tehdä päätelmä, että luonnontilainen luonto parantaa vielä enemmän. Tätä ajatusta tukeekin lajirikkauden tarjoamat terveyttä suojaavat immunologiset vaikutukset luonnontilaisessa metsässä. (Leppänen & Pajunen 2017, 163-164.) Luonnontilaisessa metsässä sikin sokin maahan kaatuneet puut voivat myös herättää sekasorron ja ahdistuksen tunteita, mutta jos ymmärtää lahopuiden merkityksen luonnon monimuotoisuudelle, voikin luontokokemus olla vaikuttava ja arvostusta herättävä. (Leppänen & Pajunen 2017, 234.)

Luonnonvarakeskus (2016) on tutkinut luonnon hyvinvointivaikutuksia ihmisiin ja huomannut, että mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia siitä saadaan ja sitä vahvempaa on myös yksilön emotionaalinen hyvinvointi. On havaittu myös seikka, että paljon ulkoilevat ihmiset saavat myös ulkoilukerrasta suuremman hyödyn kuin vähän ulkoilevat: esimerkiksi onnellisuuden ja tyyneyden tunteet koetaan voimakkaampina. Tärkeää on siten luonnon elvyttävien vaikutusten kannalta, että riittävän isoja ja esteettisesti viehättäviä luontoalueita sijaitsee lähellä asutusta. Tutkimukset ovat osoittaneet ulkoilukäyntien vähenevän sitä enemmän mitä kauempana ulkoilualueet sijaitsevat. Pienempi viheralue riittää välittömään elpymiseen, jossa kasvillisuus luo erillisen tilan tunteen rakennetusta kaupunkiympäristöstä. Isompia viheralueita tarvitaan suuremman hyvinvointivaikutuksen saamiseksi, jolloin ne myös sopivat pidempään oleskeluun. (Luonnonvarakeskus 2016.)

Metsä - hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta -kirjassa Lyytinen ja Reini (2018, 58-62) kirjoittavat siitä, miten luonto tarjoaa monenlaisia elpymisen paikkoja ja tapoja. Toiselle elpymiseen tarvitaan viikon mittainen patikointiretki ja toiselle elpymisen kokemukseen riittää vanhan tutun puu läheisyys puistoissa tai pienen puron veden virtaamisen seuraaminen. Viime vuosina, kun keksittiin hyödyntää

metsäluonnon hyvinvointivaikutuksista kertovia tutkimuksia, tehtiin useita voimapolkuja ympäri Suomea. Suomen ensimmäinen voimapolku avattiin 2010 Ikaalisiin. Ajatuksen näihin voimapolkuihin antoivat Metsäntutkimuslaitos ja Tampereen yliopisto yhteisessä Terveyttä metsästä -hankkeessaan. Tämän jälkeen ideaa on jaettu mm. Ruotsiin, Ranskaan ja Luxemburgiin. Samassa teoksessa Lyytinen ja Reini kirjoittavat Luonnonvarakeskuksessa tehdystä tutkimuksesta, jonka mukaan luonnon terveyshyödyt syntyvät säännöllisyyden ja toistojen myötä. Tarkoittaen sitä, että mitä useammin luonnossa liikkuu, sen parempi. Monipuoliset luontokohteet mahdollistavat luontosuhteen rakentumisen. Siten luonnossa liikkuja muodostaa itselleen käsityksen mistä luontoympäristöstä itse pitää. (Lyytinen & Reini 2018, 58-62.)

Nylander (2018, 21-23) pohtii Metsäkellintä kirjassaan sitä, miten me suomalaiset olemme metsäkansan jälkeläisiä ja omaamme siten ainutlaatuisen yhteyden puitten ja metsien kanssa. Esimerkiksi ikivanhoja voimapuita löytyy edelleen pysyissä usealta paikkakunnalta Suomesta. Näiden voimapuiden tykö käännyttiin, kun tarvittiin neuvoja ja keinoja selviytyä. Vanha kansa on käyttänyt iät ajat luonnon antimia ravinnoksi, lääkinnällisiin tarkoituksiin ja hyödykkeisiin kuten kuivattua rahkasammalta karjan kuivikkeena. Samalla rahkasammal hoiti lehmien sorkkia ja hevosten kavioita ja ihoa. (Nylander 2018, 21-23.)

Helsingin ja Tampereen yliopistojen sekä Tampereen teknillisen yliopiston yhteisessä pilottitutkimuksessa tutkittiin 14 kaupungissa asuvaa henkilöä, jotka hieroivat metsäainesta käsiinsä. Kahden viikon ajan kokeessa puolet kaupunkilaisista koehenkilöistä hieroivat käsiinsä sammaleesta ja metsämaasta valmistettua pulveria käsiinsä kolme kertaa päivässä. Metsäisen pulverin hieronnan jälkeen kädet pestiin pelkällä vedellä. Verrokkiryhmä ei hieronut pulveria. Kahden viikon koejakson jälkeen ihon ja suoliston mikrobikannan tutkimuksessa havaittiin, että koehenkilöillä ihon ja suoliston mikrobisto oli muuttunut monimuotoisemmaksi. Verrokkiryhmän mikrobikanta oli pysynyt muuttumattomana. Tutkimuksen tuloksena voidaankin todeta, että luontoaltistuksen myötä mm. suojautumiskyky yliherkkyksiä vastaan paranee. Jos tutkimuksissa esiin tulleet havainnot toistettaisiin laajemmissa tutkimuksissa, voitaisiin luontaisen mikrobialtistuksen tehokkuuden testaamista immuunivälitteisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa

edelleen kehittää. (Nurminen, Lin, Grönroos, Puhakka, Kramna, Vari, Viskari, Oikarinen, Roslund, Parajuli, Tyni, Cinek, Laitinen, Hyöty & Sinkkonen 2018.)

Leppänen ja Pajunen (2019, 164-165) kirjoittavat Suomalainen metsäkylpy kirjassaan mm. luovuuden lähteestä, siitä miten nopeasti olosuhteet maailmassa muuttuvat sitä enemmän tarvitsemme luovuutta selviytyäksemme sekä säilyttääksemme mielenterveytemme. Luovuutta kuvaillaan kirjassa luonnon tapaan pohjaveden pulppuamisella pintaan monin eri tavoin. Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa analysoitiin kolmensadan poikkeuksellisesti lahjakkaan taiteen- ja tieteen tekijän muistoja lapsuudesta. Useimmilla heistä oli kerrottavana ratkaisevan tärkeitä luontomuistoja. Monesti nämä muistot juontavat juurensa viiden ja kahdentoista ikävuoden välille. Tyypillistä muistoille oli se, että kertoja tuntui sulautuvan luontoon ja kokemus erillisestä itsestä sillä hetkellä oli kadonnut. Kertojien mukaan näitä tapahtui mm. puihin kiivetessä taikka meren rannalla oleskellessa. Voimakas onnen tunne oli yhdistävä tekijä muistojen kertojilla ja ne muistot innoittivat tekemään taidetta tai tiedettä heidän urallaan. Avainkokemukset pysyttiin palauttamaan elävästi mieliin vuosikymmenien takaa. Tuo vahva ja voimakas muisto luontoon sulautumisesta sai muistojen kertojat hakemaan samaa kokemusta luonnosta yhä uudelleen. (Leppänen & Pajunen 2019, 164-165.)

Luontokokemuksen positiivista vaikutusta ihmiseen kutsutaan elpymiseksi, eli ihminen palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativien tehtävien jälkeen. Voidaan puhua myös stressistä elpymisestä, jolloin ihminen palautuu uhkaavasta ja kuormittavasta tilanteesta fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti. Kumpikin näistä elpymisen muodoista toteutuu paremmin luontoympäristössä kuin rakennetussa ympäristössä. (Salonen 2012, 237.)

Luonto vaikuttaa positiivisesti myös ihmisen terveyteen, sillä tutkimusten mukaan luontoympäristö parantaa koettua terveydentilaa ja toimintakykyä sekä vähentää kuolleisuutta. Kun ihmisillä on riittävästi luontoympäristöä asuinalueellaan he kokevat olevansa myös fyysisesti terveempiä. Stressaavan tilanteen jälkeen luonnon katseleminen palauttaa fysiologisesti sekä parantaa mielialaa ja keskittymiskykyä enemmän kuin kaupunkiympäristön katseleminen. (Salonen 2012, 237-238.)

Tutkimusten mukaan suurin osa ihmisten mielipaikoista sijaitsee luontoympäristössä. Mielipaikkaan hakeudutaan rauhoittumaan, virkistymään ja nauttimaan. Mielipaikassa koetaan elpymistä ja ajatusten sekä tunteiden selkiintymistä. Luontomielipaikassa oleminen lieventää kielteisiä tuntemuksia ja stressioireita sillä etenkin luontoympäristössä ollessaan ihminen pystyy säätelemään olotilaansa niin että se edistää hänen terveyttään. Tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä siitä, että luonnon myönteiset vaikutukset ovat erittäin nopeita ja osin tiedostamattomia, minkä takia ne voivat jäädä helposti huomaamatta. Tämän takia saatamme tehdä valintoja, jotka ovat hyvinvointimme kannalta epäedullisia, kuten esimerkiksi valita asuinympäristöksi tai vapaa-ajan viettopaikaksi paikan, jossa ei ole riittävästi viherympäristöä eikä se lisää hyvinvointia. (Salonen 2012, 238.)

Luontointerventiossa luontoympäristö tai -elementti on mukana tavoitteellisesti kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessissa. Luontointerventio vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin samoin tavoin kuin luontokokemus ja sen avulla pyritään nopeuttamaan ja vahvistamaan kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Sosiaalinen tuki on osa luontointerventioita. Luontointerventioiden avulla lisätään luontokokemuksen positiivista vaikutusta sekä sen havaitsemista ja tunnistamista. Luontoympäristö, jossa ihminen voi käyttää aistejaan monipuolisesti on erinomainen paikka toteuttaa luontointerventioita. Tällainen ympäristö sisältää monen ikäisiä puita ja kasveja, suojaa, tilantuntua, vettä sekä luonnon äänimaiseman ilman teknistä ääntä. Lisäksi luontokohteita olisi hyvä päästä kokemaan sekä läheltä että kauempaa. (Salonen 2012, 241.)

Vähentyneiden resurssien vuoksi sosiaali- ja terveysala kohtaa uusia haasteita. Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman strategian mukaan terveyspalveluiden tulee panostaa entistä enemmän ennalta ehkäisevään toimintaan. Luontointerventiot toimivat yhtenä vastauksena haasteisiin erityisesti ennalta ehkäisevän toiminnan kannalta katsottuna. Luontoympäristöjä hyödynnetään ammatillisesti edelleen erittäin vähän. Tämän käyttämättömän resurssin valjastaminen ennalta ehkäisevään terveydenhoitotyöhön olisi toimintatapana yksinkertaista ja kustannustehokasta. (Salonen 2012, 243-244.)

2.3 Green Care

Luonnonvarakeskuksen (2013) mukaan Green Caressa hyödynnetään suomalaisen luonnon tarjoamat erinomaiset mahdollisuudet monenlaiseen luonnossa tapahtuvaan virkistymiseen, elpymiseen ja voimaantumiseen. Näillä luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan parantaa esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista, suojata mielenterveyden ongelmilta tai auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Green Caressa eli luontolähtöisessä toiminnassa edistetään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti yhdistäen ihminen ympäristöönsä. (Luonnonvarakeskus 2013.)

Green Care -toiminta ja luontoon tukeutuvat menetelmät ovat käytössä usein maaseutu ympäristöissä tai maatiloilla, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää toki kaupunki- ja laitospäristöissäkin. Esimerkiksi hoivalaitoksissa taikka tuetun asumisen yksiköissä Green Care menetelmiä hyödynnetään käyttämällä luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden tukemiseen. Riippuen ammattialan osaamisesta, käytetään Green Caressa monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä muun muassa ratsastusterapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa, sosiaalista ja terapeuttista puutarhatoimintaa, maatilojen kuntouttavaa toimintaa sekä ekopsykologisia menetelmiä. (Luonnonvarakeskus 2013.)

Green Care -termin suomenkieliset vastineet ovat luontohoiva ja luontovoima. Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa ja niitä käytetään terapian ja kuntoutuksen palveluissa. Luontovoima on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää sekä ennaltaehkäisevää toimintaa. (Green Care Finland 2019a.)

Green Care –toiminta koostuu luontolähtöisistä interventioista, joiden ajatellaan aikaansaavan muutoksia ihmisen fyysisessä, psyykkisessä ja/tai sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Luontointerventioita voidaan käyttää monissa sosiaali-, terveys- ja kasvatustoiminnoissa sekä palveluissa. Niissä voi olla päällekkäisiäkin tavoitteita ja tehtäviä mietittynä hyvinvoinnin näkökulmasta. Interventio voidaan valita

sen mukaan, onko tavoitteena korjaava, kuntouttava, voimaannuttava, ennaltaehkäisevä vai kasvattava toiminta. Luontolähtöisyyttä voidaan hyödyntää mm. kuntoutus- tai potilassuunnitelman tavoitteiden täyttämiseen terapiapalveluissa, kuntouttavassa työtoiminnassa kuten laitoshoidon jälkeen asiakkaan asteittaisessa kuntoutumisessa sekä ennaltaehkäisevässä (primääripreventio) ja terveyttä tukevassa toiminnassa, toisin sanoen sairauksien ehkäisyssä ennen taudin ilmenemistä (esim. taudin syiden poisto). Luontoläheisyyttä voidaan myös toteuttaa kasvatuksessa, kuten esimerkiksi lasten päivähoidossa, varhaiskasvatuksessa, luontokouluissa sekä koulujen ja päiväkotien maatilayhteistyössä. (Soini 2014, 26.)

Ekopsykologia on keskeinen Green Care -toiminnan perusta. Siinä ihminen nähdään osana luontoa. Tällöin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi samoin kuin pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on ehkäistä ihmisen luonnosta vieraantumista ja kestävän kehityksen mukaisen elämäntavan rakentamista. (Green Care Finland 2019b.) Ekopsykologian mukaan ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja kehitykseen vaikuttaa ympäristö, jossa hän elää synnynnäisten, fysiologisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi. Sen käytännöllinen lähtökohta on luonnosta vieraantumisen ennaltaehkäisy ja hoitaminen. Ekopsykologiassa korostuu kestävän kehityksen merkitys ihmisen ja ympäristön hyvinvoinnille: kun luonto voi hyvin myös ihmisen hyvinvointi on helpompaa. Ihmisen ajatellaan olevan osa luontoa ja elämäntyyli, jossa luonnosta on vieraannuttu, aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä pahoinvointia. Tämän vuoksi jokainen ihminen tarvitsee luontoa, jotta hyvinvointi on mahdollista. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 29.) Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen on kehittänyt 2010-luvulla käsitteen luontokokemusta määrittävälle psyykkiselle tilalle: myönteinen olemisen kokemus. Salosen mukaan tämä sisältää elementit turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä. Salonen kytkee kokemukseen tiedostavan läsnäolon käsitteen, johon sisältyy myönteisyys ja hyväksyminen. (MTT 2019.)

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta ja sitä, millainen vaikutus rakennetulla ympäristöllä sekä luontoympäristöllä on ihmisen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus ihmiseen, ja vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin syntyvät erittäin

nopeasti (Iijolainen & Ruoho 2014, 23.) Luonnon hyödyntämistä tutkitaan kansanterveyden edistämisen, asuinalueiden suunnittelun ja luontomatkojen kehittämisen näkökulmista. On havaittu, että luontoympäristön vaikutukset terveydentilaan ovat positiivisemmat kuin rakennetun ympäristön vaikutukset. (Arvonen 2014, 14.)

2.4 Ryhmät ja ohjaaminen

Ryhmämuotoinen kuntoutus on yleisesti käytetty kuntoutusmuoto ja se soveltuu lähes kaikkiin kuntoutusmenetelmiin. Ryhmässä kuntoutuja voi yhdessä muiden ryhmään kuuluvien kanssa pyrkiä monentyyppisiin yksilöllisiin ja ryhmäläisten yhteisiin tavoitteisiin. Ryhmämuotoinen kuntoutus soveltuu sairauteen tai kuntoutumiseen liittyvän tiedon jakamiseen. Tällöin ammattilaisen jakaman tiedon lisäksi ryhmän muiden jäsenten kokemuksia hyödynnetään. Ryhmä soveltuu erinomaisesti vuorovaikutukseen, tunteiden tutkimiseen ja ilmaisuun. Verrattuna ammattilaisen tarjoamaan tukeen ryhmässä tuki moninkertaistuu ja vahvistuu. Toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat jonkinasteinen samankaltaisuus, esimerkiksi kuuluminen samaan ikäryhmään, sama diagnoosi, samantyyppinen elämäntilanne tai kuntoutumisen tavoite. (Salminen 2016, 301-302.)

Ryhmämuotoisen kuntoutuksen keskeisin hyöty on ryhmän tarjoama vertaistuki, joka tarjoaa mahdollisuuden jakaa yhteisiä kokemuksia kunkin yksilön elämäntilanteesta. Tuki voi olla henkistä tukea, kannustusta tai rohkaisua tai se voi olla sairauteen ja palveluihin liittyvän tiedon sekä neuvojen jakamista. Samassa tilanteessa olevat henkilöt ymmärtävät henkilön kokemaa sairautta parhaiten ja heille on helppo puhua. Vertaistukeen liittyy tasa-arvo ja luotettavuus. Kuntoutujan voi olla helpompi luottaa samassa tilanteessa olevaan henkilöön kuin ammattilaiseen. Ryhmäkuntoutuksesta saatavia hyötyjä ovat tunne hyväksytyksi tulemisesta, eristyneisyyden tunteen väheneminen, uusien ihmissuhteiden solmiminen sekä uusien pärjäämisen taitojen ja keinojen kehittäminen. (Salminen 2016, 303.)

2.5 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka avulla pyritään edistämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Keskeinen perusta on, että keho ja mieli muodostavat yhdessä kokonaisuuden ja ne kommunikoivat jatkuvasti keskenään. Tunteet ja ajatukset vaikuttavat ihmisen liikkumiseen ja kekokokemukseen ja päinvastoin kehon tuntemukset mieleen. Psykofyysisen fysioterapian keskiössä on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Terapiaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.) Psykofyysinen fysioterapia on peräisin Norjasta ja Ruotsista, missä se syntyi psykologien ja psykiatrien yhteistyönä, josta se puolestaan levisi Suomeen 1980-luvulla. Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisosamisalue, mutta se on käyttökelpoinen lähestymistapa myös muilla fysioterapian osa-alueilla (Kauranen 2017, 522.)

Ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja asiakkaan elämään pyritään samaan kokemuksellisella oppimisella. Psykofyysisellä fysioterapialla mahdollistetaan oman kehollisuuden kokeminen, hyväksyminen ja tunnistaminen. Muita tärkeitä teemoja kuntoutuksessa ovat hengityksen, liikkumisen ja asentojen avulla nousseiden ajatusten, tunteiden ja kokemusten vaikutus ihmiselle. Toiminta on asiakaslähtöistä, jolloin terapian tavoitteet määräytyvät asiakkaan elämäntilanteen ja voimavarojen mukaan. Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan soveltaa kaikenlaisessa fysioterapeuttisessa työssä. Erityisen soveltuvaa terapiaa on Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistyksen (2018) mukaan ihmisille, joilla on mm. mielenterveyden ongelmia (masennus, syömishäiriö, paniikkioireet), neurologisten tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien toimintakykyhäiriöitä, jännittyneisyyttä, unettomuutta, stressioireita, ahdistuneisuutta, uupumusta, pitkittyneitä kiputiloja, vaikeuksia oman kehon tiedostamisessa tai perusliikkumisessa sekä traumasta tai post-traumaattisesta aiheutunut stressireaktio. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2018.)

2.6 Psykofyysisen fysioterapian menetelmät

Psykofyysisessä fysioterapiassa on käytössä lukuisia erilaisia työvälineitä. Tärkeimpiä ovat hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Terapialla pyritään siihen, että asiakas pystyisi arvostamaan ja aistimaan omaa kehoa ja sen reaktioita paremmin, saisi varmuutta omaan tapansa olla luomalla syvempää yhteyttä itseensä, löytäisi lisää erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja kokea, oppisi hallitsemaan stressiä, rentoutumaan ja tasapainottumaan sekä pystyisi vahvistamaan omaa itsetuntemustaan. Tärkeä osa terapiaa on myös vuorovaikutustaitojen kehittyminen (nonverbaali ilmaisu ja yhdessä toimiminen), omien oivallusten lisääntyminen kipujen ja oireiden syihin, itsenäinen työasentojen ja kuormitusten kontrollointi sekä mahdollisuuksien löytäminen muutokseen ja itsensä kehittämiseen. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2018.)

Tärkeä osa psykofyysistä fysioterapiaa on asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö ja vuorovaikutuksessa oleminen. Terapiassa korostuu asiakkaan itse ottama vastuu omasta kuntoutumisestaan. Terapian tuloksellisuutta arvioidessa merkittävintä on asiakkaan itse kokema muutos ja elämönhallinnan lisääntyminen. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2018.) Kauranen (2017, 523) toteaa, että psykofyysisen fysioterapian avulla asiakas voi löytää keinoja hallita kehoaan ja hyvinvointiaan ennaltaehkäisevästi itsenäisellä työskentelyllä ja oppia hallitsemaan ajatuksia sekä tunteita, minkä avulla voidaan puolestaan vähentää kehon jännittyneisyyttä.

Basic Body Awareness (BBAT) on yksi psykofyysisessä fysioterapiassa hyödynnetty terapiamuoto. Sen avulla pyritään saamaan ihmisen terveyttä edistävät voimavarat käyttöön. Se on näyttöön perustuva fysioterapiamenetelmä. Menetelmä perustuu Jacques Dropsyn teoriaan ihmisen liikkumisen ulottuvuuksista ja ole-massaolosta. Hän on luonut menetelmän 1960-1970-luvuilla. Dropsy on pitänyt lukuisia kursseja Ruotsissa 1970-luvulta alkaen. Ruotsalainen fysioterapeutti Gertrud Roxendal löysi kurssien kautta menetelmän ja alkoi hyödyntää sitä systemaattisesti fysioterapiassa. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.)

BBAT:ia hyödynnetään fysioterapiassa monien oireiden ja vaivojen hoidossa. Onkin hyvin vaikeaa välillä havaita, missä kaikkialla sitä ei voitaisi hyödyntää. Menetelmää käytetään paljon mm. stressin hallintaan. Suomessa sitä käytetään ennaltaehkäisevänä hoitona esim. työterveyshuollossa, kuntoutuksessa ja stressinhallintaryhmissä. Lisäksi mm. masennusta, syömishäiriötä ja fibromyalgiaa sairastavat ovat saaneet hyötyä BBAT-hoitomuodosta. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.)

BBAT koostuu yksinkertaisista liikeharjoituksista, jotka helpottavat arkea. Harjoituksia tehdään kävellen, istuen, seisten ja makuulla. Harjoittelussa tehdään pehmytkuduskäsittelyjä, äänenkäyttöharjoituksia ja pariharjoituksia. BBAT yhdistää vapaan hengityksen, tasapainon ja tietoisien läsnäolon liikeharjoittelun avulla. Keskeistä terapiassa on asiakkaan ja terapeutin välinen keskustelu ja vuorovaikutus, jotka liittyvät asiakkaan omakohtaisiin havaintoihin, oivalluksiin, kokemuksiin ja oppimiseen. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2019.)

Gyllensten, Hansson & Ekdahl (2003) tutkivat BBAT:in avulla saatavia vaikutuksia psykiatrisessa avohoidossa oleville potilaille. Kontrolliryhmälle annettiin tutkimuksen aikana perinteistä psykiatrista avohoitoa, kun taas testiryhmä sai BBA-terapiaa 12 yksilötuntia kerran viikossa kolmen kuukauden ajan perinteisen psykiatrisen avohoidon lisäksi. BBAT-harjoitukset sisälsivät Tai Chi:sta tuttuja yksinkertaisia liikkeitä. Harjoitteet suoritettiin istuen, seisten ja kävellen. Lisäksi tehtiin hierontaa ja pariharjoitteita. BBA-terapialla ja perinteisen psykiatrisen avohoidon yhdistelmällä saatiin kontrolliryhmään verrattuna enemmän kehitystä kehon tietoisuudessa, suhtautumisessa kehoon, minäpystyvyydessä, fyysisissä hallintakeinoissa ja unen laadussa. Tutkimus osoittaa, että BBAT:in avulla on mahdollista saada lyhyellä aikavälillä näkyviä tuloksia, mutta pitkän aikavälin vaikutuksista täytyy saada lisää näyttöä. (Gyllensten ym. 2003.)

Sama tutkimusryhmä selvitti myös BBAT:in pitkäaikaisia vaikutuksia lähes samanlaisella tutkimusasetelmalla, missä testiryhmä sai aikaisemman tutkimuksen tapaan BBA-terapiaa tavanomaisen psykiatrisen hoidon lisäksi (psykoterapia ja

lääkehoito). Tutkimuksessa selvitettiin BBAT:in pitkäaikaista vaikuttavuutta verrattuna pelkän tavanomaisen hoidon vaikuttavuuteen. Tutkimukseen valikoituneet henkilöt olivat psykiatrisen avohoidon potilaita, joilla oli kehollisia oireita, kuten huimausta, vatsaongelmia, sydänoireita, vaikeuksia hengittää luonnollisesti ja lihasjännityksiä. Hoitajakso kesti kolme kuukautta (12 yksilötuntia BBA-terapiaa), mitä seurasi kuuden kuukauden seurantajakso ja sosiaalipalvelujen käyttöä seurattiin 12 kuukauden ajan. Tutkimuksessa selvisi, että BBA-terapiaa saaneella ryhmällä kehittyivät enemmän kehotietoisuus, suhtautuminen kehoon ja minäpystyvyys kuin kontrolliryhmällä. Lisäksi testiryhmällä lihasjännitykset vähenivät ja hengitys vapautui. BBAT-harjoitteita tehneet olivat myös käyttäneet huomattavasti vähemmän sosiaalipalveluja 12 kuukauden aikana. (Gyllensten, Hanson & Ekdahl 2009.)

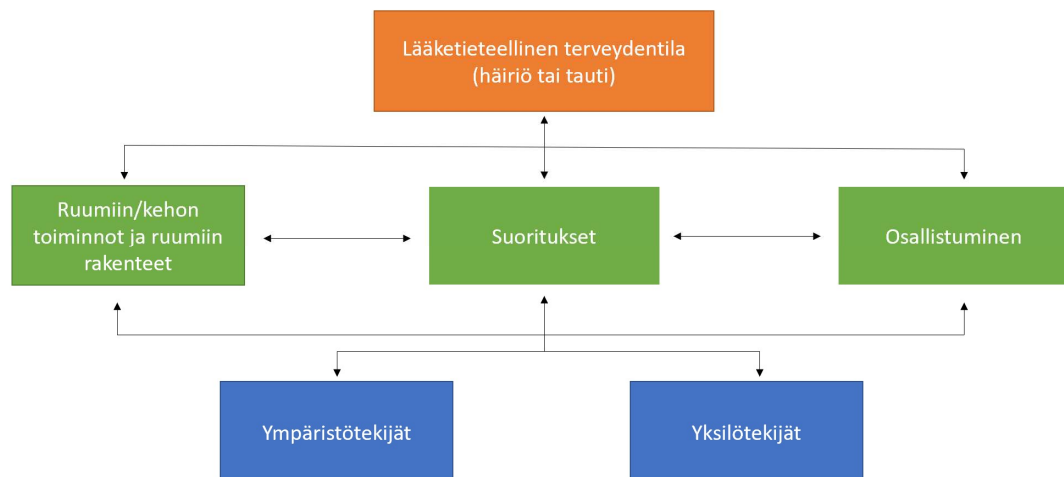
3 Psykofyysinen ihminen

3.1 Psykofyysinen näkökulma terveydenhuollossa

Psykhē ("psyko") sana viittaa kreikan kielessä sieluun, mieleen ja henkeen. Physis (fyysinen) puolestaan aineelliseen ja ruumista koskevaan. Usein se mielletään psyykkisen vastakohtaksi. Näillä kahdella sanalla yhdessä tarkoitetaan (psykofyysinen) henkisruumiillista tai sielun ja ruumiin keskinäistä suhdetta koskevaa, millä pyritään korostamaan mielen ja ruumiin erottamatonta yhteyttä ja niiden vaikutusta sekä suhdetta toisiinsa. (Kauranen 2017, 522.)

Herrala, Kahrola ja Sandström (2008, 5) toteavat, että fysioterapeutit ovat usein sitä mieltä, että fysioterapia ei ole psykoterapiaa. Tämä pitää paikkaansa, mutta samalla fysioterapeutti ei voi vain keskittyä fyysiseen ihmiseen. Terapian kannalta ei ole antoisaa ottaa vain tiettyä olemuksen osaa tarkasteluun. Muiden osien (kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus) huomiointi on myös erittäin tärkeää tuloksellisen terapian osana. Terveysterveystoimintaa kuormittavat paljon asiakkaat, jotka kokevat erilaisia fyysisiä ja somaattisia oireita, kuten uupumusta, päänsärkyä, jaksamattomuutta ja kipuilua. Asiakaskuntaan kuuluu myös paljon

henkilöitä, joilla on psykososiaalisia ongelmia, jotka ovat peräisin esim. läheisen sairaudesta tai kuoleman tuottamasta surusta ja huolesta, ristiriidoista työpaikalla ja perheongelmista. On tyypillistä, ettei näille oireille löydetä orgaanista selitystä vaan asiakkaat reagoivat vaikeuksia kohdatessaan somaattisesti. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 9.)



Kuvio 2. ICF-käsitteet (mukaillen Herrala ym. 2008, 10).

Kansainvälisen tiedonvaihdon ja yhteisen kehittämisen tueksi on kehitetty toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitusjärjestelmä, International Classification of Functioning, Disability and Health eli lyhennettynä ICF (kuvio 2). Se kuvaa ihmistä lääketieteen ja yhteiskunnallisen käsitelmän pohjalta. Se yhdistää kaikki nämä mallit yhdeksi kokonaisuudeksi. Kokonaisuuden osia ovat ruumiin tai kehon toiminnot (fysiologiset ja psyykkiset elinjärjestelmät) ja rakenteet (ruumiin anatomiset osat ja näiden rakenneosat). Lisäksi mukana on elämänpiirin tilannekohtaiset tekijät, joissa yksilön suoritukset kattavat kaikki tehtävät ja toimet, joita hän suorittaa. (Herrala ym. 2008, 10.)

Osallistumiseen sisällytetään kaikki yhteiskunnan ja elämän tuomat toimet sekä tilanteet, joita yksilö kohtaa. Suorituksiin ja osallistumiseen luetaan mukaan erilaiset tehtävät ja niiden vaatimukset, tiedon soveltaminen, liikkuminen, kommunikointi, arjessa pärjääminen, ihmissuhteet, vuorovaikutus, elämän eri osa-alueet (opiskelu, työ), yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen toiminta. Yksilön toimintakyky, terveydentila ja niitä edistävät sekä rajoittavat tekijät vaikuttavat suoraan oman

elämän hallintaan ja sen säätelyyn. Ihmisen yksilötekijät vaikuttavat puolestaan hänen suorituksiinsa ja osallistumiseen eri ympäristöissä. Yksilön suorituksiin ja osallistumisiin eri ympäristöissä vaikuttavat yksilölliset tekijät. Mahdollisuudet, itsenäisyys, voimaantuminen, kuntoutuminen, kuntoutuksen arvot, suoritukset ja osallistuminen sekä yleinen elämänlaatu ja tavoitteet antavat viitteitä siitä, millainen moraalinen perusta yhteiskunnan toiminnassa on. Nämä arvot ohjaavat yhteiskunnan ja työntekijöiden toimintaa suhteessa kuntoutujiin. (Herrala ym. 2008, 11.)

Asiakaslähtöisessä työskentelyssä pyritään siihen, että panostus kuntoutumiseen lähtisi yksilöstä itsestään huomioiden omat voimavarat. Suuri haaste on tunnistaa kuntoutujan omat yksilölliset piirteet ja hänelle ominaiset toimintatavat. Voidaankin ajatella, että kokonaisvaltainen ihmisen kohtaaminen on mahdollista erilaisten väylien kautta asiakastyössä. Esimerkiksi fysioterapeutit lähestyvät ihmistä motorisen järjestelmän kautta, lääkärit endokriinisen tai immunologisen järjestelmän kautta sekä psykiatrit psyykkisen järjestelmän kautta. Tärkeää on huomata, että tapahtuipa kohtaaminen minkä väylän kautta tahansa, kaikki toimenpiteet vaikuttavat lopulta kokonaisvaltaisesti ihmiseen. (Herrala ym. 2008, 11.)

Ihmistä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Näkyvin osa on anatomiset rakenteet, joihin kuuluvat luut, lihakset ja nivelet. Fysiologisiin osiin kuuluu esimerkiksi hengitys. Kaikki osat ovat yhteistyössä ja vaikuttavat toistensa toimintaan erilaisten yhteyksien kautta. Kävely ja yksittäiset liikkeet ovat tästä hyvä esimerkki. Sen sijaan näkymättömissä oleva osa on psykologinen olemuksen osa. Tämä osa toimii moottorin tavoin ihmisen toiminnassa. Tähän kuuluvat ajattelu, tunteet ja kokemukset. Olipa tarkastelukulmana mikä tahansa, huomion kohteena tulisi olla aina koko ihminen. Jokainen yksittäinen osa vaikuttaa kokonaisuuteen kulloisellakin hetkellä. Ihminen on osa sosiaalista yhteisöään (perhe, työyhteisö ja kulttuuri) ja hänen toimintansa muokkautuu tilanteiden sekä olosuhteiden mukaan. Elinympäristö vaikuttaa osaltaan merkittävästi ihmisen elämään (maantieteellinen ympäristö ja lähiympäristö). (Herrala ym. 2008, 11.)

3.2 Stressi

Martin (2016, 61) toteaa, että stressi on psykofyysinen epätasapainokokemus. Stressikäsitteen luoja, endokrinologi Hans Selyen kuvailee stressiä kehon yleisvasteeksi siihen kohdistuvaan fyysiseen tai psyykkiseen, kielteiseen tai myönteiseen haasteeseen. (Martin 2014, 80). Arkikielessä sanalle stressi on monta käytätapaa. Stressistä puhuttaessa voidaan tarkoittaa stressin syitä, seurauksia taikka näiden aiheuttamia tuntemuksia. Stressi koetaan kaikilla inhimillisen toiminnan osa-alueilla, ja sen oireet ovat nähtävissä yksilöllisesti vaihdellen tunteiden, ajattelun sekä elimistönkin tasolla. Yksilön kokemat haasteet ja stressitekijät voivat olla sisäisiä yksilön omien tavoitteiden mukanaan tuomia, ulkoisia toisten asettamia tavoitteita tai ympäristössä kohdatuista tekijöistä johtuvia. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 11-12.)

Pitkäkestoisessa stressissä kortisolihormonin erityis lisämunuaiskuoresta lisääntyy ja sympaattisen hermoston aktivaatio kiihtyy. Pitkittyessään siitä aiheutuu paljon haittavaikutuksia. Immuunipuolustus heikkenee, verenpaine nousee ja energiavarastot tyhjenevät. Lisäksi pitkään jatkunut stressi lisää mm. sydän- ja verisuoni- sekä infektioautien riskiä. (Sand, Sjaastad, Haug & Bjålie 2011, 141.) Tarvitsemme stressiä kohdatessamme haasteen. Stressi valjastaa ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön tilanteessa, josta emme selviä tavanomaisella toiminnalla. Stressitilanteen jatkuessa yksilö vaikuttaa käyvän ylikierroksilla. Keskittyessään haasteesta selviytymiseen hän on hyvin touhukas, mutta kykenemätön havaitsemaan tai muistamaan muita asioita. Tunteiden hallinta voi olla heikkoa tai olematonta. Pitkittyneen stressin oireet ovat havaittavissa siinä, ettei yksilöllä jää energiaa toisarvoisiin toimintoihin vaan yksilön kaikki voimavarat on keskitetty selviytymiseen. Elimistö oireilee pitkittyntä stressiä painontunteena rintakehässä, hengenahdistuksena, rentoutusvaikeutena sekä vatsaongelmina. Oireet vaikuttavat myös nukahtamiseen, ne tekevät unesta katkonaista tai pinnallista. Yksilön on vaikea havaita oireitaan, sillä hän on keskittynyt saavuttamaan tavoitteensa. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 12-13.)

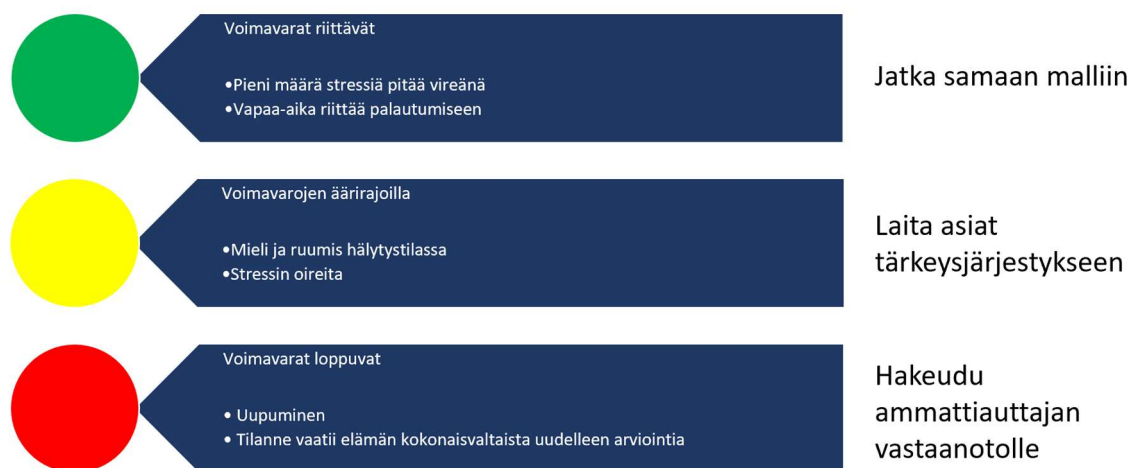
Stressoreilla tarkoitetaan muutoksia, jotka voidaan jakaa akuutteihin, ohimeneviin, kroonisiin ja toistuviin. Akuutit reaktiot auttavat selviämään päivittäisistä

haasteista nostamalla hetkellisesti elimistön suorituskykyä. Tilanteen päätyttyä elintoiminnot palautuvat normaalisti ennalleen. Elimistössä stressoreihin reagoivia järjestelmiä ovat nykykäsityksen mukaan sympaattinen hermosto, hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakseli eli HPA (engl. Hypothalamic-pituitary, adrenocortical-axis) ja lisämunuaisytimen hormonaalinen järjestelmä eli AHS (engl. Adrenomedullary hormonal system). Esimerkiksi puheen pitäminen aktivoi ihmisellä sympaattisesta hermostosta osittain riippumattoman lisämunuaisytimen hormonaalisen järjestelmän. Rotalla aktivoituu puolestaan sympaattinen hermosto voimakkaimmin fyysisessä rasituksessa. Rotalla ja ihmisellä aktivoituu merkittävästi HPA-järjestelmä sosiaalisessa paineessa ja pelkotiloissa. Tästä voidaan huomata, että eri stressijärjestelmät vaikuttavat erilaisilla voimakkuuksilla eri tilanteisiin. Vaikkakin fysiologisia stressireaktioita välittäviä järjestelmiä on kolme, ne toimivat yhteistyössä ja säätelevät toistensa toimintaa eivätkä siten toimi erillisinä yksikköinä. Kaikkia näitä kolmea yhdistävä tekijä on hypotalamus eli väliaivojen pohja, joka toimii stressiärsykkeiden vastaanottajana. (Herrala ym. 2008.)

Osa ihmisistä on jatkuvassa stressitilassa, koska he ovat riippuvaisia tästä olotilasta. Kaikki tuttu on näennäisesti turvallista, joten tilannetta on haastavaa muuttaa (Martin 2016, 61-62). Martin, Seppä, Lehtinen & Törö (2014) ovat huomanneet työssään, että stressaantunut ei tunnista useinkaan itse omaa ylikuormittumistaan. Monesti käy niin, että hengitysterapian jälkeen asiakas saattaa kuvata tarkemmin stressin aiheuttamia oireita kuin ennen hoitoa. Psykofyysisen terapian jälkeen asiakkaat tunnistavat paremmin mm. niska-hartiaseudun jännittämisen. (Martin ym. 2014, 84-85.) Eniten stressiä kokevat nuoret aikuiset, jotka aikuistuessaan kohtaavat uusia tilanteita, etsivät omaa paikkaa maailmassa, tutustuvat hiljalleen omaan kehoonsa sekä pyrkivät ratkaisemaan useita aikuisuuteen liittyviä kulmakiviä varsin lyhyessä ajassa. Koemme stressiä silloin, kun vaatimukset kasvavat liian suuriksi. Tähän liittyy myös tunne siitä, että haastavasta tilanteesta on vaikeaa palautua. Stressitilassa ihminen sinnittelee voimiansa ääri rajoilla hengitys hätääntyneenä. Ihminen kestää hetkellisesti suurtaakin painetta. Ihmislajikaan ei olisi jäänyt henkiin, mikäli murtuisimme välittömästi stressaantuneessa tilanteessa. (Martin 2016, 61-62.)

Emme kuitenkaan kestä kovin pitkään stressaantunutta tilannetta, joten olisi tärkeää oppia tunnistamaan stressin eri oireita ja etsiä keinoja hellittää, rauhoittaa mieltä sekä antaa itselle lupa levätä. Martin (2016, 62) ihmettelee, että miten ihmiset eivät useinkaan tiedä, mikä voisi olla sellaista, joka rentouttaisi, hiljentäisi päässä olevat ajatukset, inspiroisi, rauhoittaisi ja veisi pois hätäntyneen olon. Tämä johtuu osittain siitä, että osalla ihmisistä koko elämä on saattanut muodostua siten, että keskittyy tekemään vain hyödyllisiä asioita ja työskentelee tavoitteiden eteen. Elämä koetaan usein kilpailuna ja tavoitteena on vain menestyä parhaalla mahdollisella tavalla. Martin (2016, 62) jatkaa, että yksilö ikään kuin kysyy maailmalta jatkuvasti, että millaisena versiona haluatte minut. Tällöin vaarana on se, että toteutetaan vain toisten ihmisten tarpeita ja samalla etäännyttään omista toiveista ja haluista. Tämä heijastuu laaja-alaisesti eri elämän osa-alueisiin, kuten opiskeluun, parisuhteisiin ja työhön. (Martin 2016, 62.)

Usein luullaan, että stressiä tulisi opetella sietämään lisää. Ihmiset etsivät nopeita ratkaisuja olotilaansa erilaisista stressinhallintakeinoista. Keinojen tulisi vielä olla sellaisia, että itse ei tarvitsisi työskennellä tai muuttua juurikaan. Ratkaisu on usein täysin päinvastainen. Stressiä ei pidä opetella sietämään enempää vaan vähemmän. Terveystieteiden kannalta on tärkeää, että yksilö pystyisi ajoissa luopumaan liiallisista vaatimuksista ja tavoitteista sekä samalla rauhoittamaan ja hellittämään tilannetta. Päivään tulisi sisällyttää hetkiä, jolloin voi palautua työpäivästä ja viikossa lepopäiviä olisi hyvä olla useampia. Elimistömme jää helposti ylikuormitustilaan, mikäli palautumiseen ei varata riittävästi aikaa ja samalla hengitys muuttuu hätäiseksi sisään-ulos pumppaamiseksi. Aina stressi ei kuitenkaan ole tekemisen paljoudesta johtuvaa. Tärkeä vaikutus on sillä, miten suhtaudumme asioihin, hätäntyneesti ja vaativasti vai luottavaisesti ja levollisesti. Suhtautumistavat ovat usein opittuja läheisissä ihmissuhteissa ja siten usein automatisoituja. (Martin 2016, 63-64.) Martin ym. (2014, 82) kuvaa myönteistä ja haitalliseksi kehittyvää stressiä liikennevalomallilla, minkä avulla stressin eri vaiheita on helpompi tunnistaa (kuvio 3).



Kuvio 3. Stressin liikennevalot (mukaillen Martin ym. 2014, 82).

3.3 Hengityksen fysiologia

Hengityksen kemialliset toiminnot tiedetään hyvin, kuten esimerkiksi se, että hengitys kuljettaa happea ja hiilidioksidia sekä rytmisyys, johon sydän luo perusrytmin. Tiedämme myös hyvin sen, että hengitys rytmittää motorisia toimintoja esim. kävelyn perusrytmiä. Hengitykselle on tyypillistä aaltoliike, joka alkaa palleasta leviten sieltä aina vatsan lihasten avulla lantiopohjaan ja sitä kautta kaulan pikkulihaksiin sekä lopulta koko kehoon. Jopa nukkuvan vauvan jalkapohjissa on mahdollista nähdä hengityksen aaltoilua. Rytmisen aaltoliike ja vapaa hengitys hieroo myös sisäelimiä. (Herrala ym. 2008, 76.)

Hengitys on siitä erikoinen vitaalinen toiminto, että se on sekä autonomisen että tahdonalaisen kontrollin alaista. Yleensä hengitys on hyvin automaattista ja tiedostamatonta, mutta halutessaan sitä voidaan tahdonalaisesti hallita ja tulla tietoiseksi siitä. Hengityksen syvyyttä ja rytmiä on mahdollista muuttaa sekä hengityksen pidättäminen on mahdollista tiettyyn rajaan saakka. Automaattiset säätelymekanismit korjaavat kuitenkin epätasapainoa, mikäli ihminen liikahengittää pitkittyneesti. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Sympaattinen hermosto on aktiivinen, kun vaaditaan nopeita toimintoja (esim. taistele ja pakene), jolloin sydämen iskuvoima kasvaa, keuhkoputket laajenevat ja pulssi tihenee. Sisäelinten verisuonet supistuvat, millä on puolestaan vaikutusta esim. ruoansulatukseen ja verenpaineen nousuun.

(Herrala ym. 2008, 77.) Tunteet ja ajatukset vaikuttavat sympaattisen hermoston toimintaan. Toimintaa kiihdyttävät esim. pelko ja viha. Useinkaan ajatusten ja tunteiden seuraukset eivät pääse tietoisuuteen, minkä vuoksi autonomisten toimintojen säätely on erittäin haastavaa. (Sand ym. 2011.)

Parasympaattinen hermosto toimii vastakohtaisesti sympaattiseen hermostoon nähden, eli hidastaa sydämen sykettä, supistaa keuhkoputkia ja edistää ruoansulatusta. Näiden kahden hermoston yhteistoiminta voi mennä epätasapainoon esim. stressitilanteissa tai pelon ja ahdistuksen takia, jolloin sympaattinen hermosto toimii liian aktiivisesti. Tämä puolestaan vaikuttaa heikentävästi uneen, rentoutumiseen, nukkumiseen ja lepoon. (Herrala ym. 2008, 77.) Sand ym. (2011, 140) vertaavat näiden kahden hermojärjestelmän yhteistoimintaa autoon, jossa on sekä kaasua että jarrupoljin. Auton nopeuden säätely on mahdollista myös pelkällä kaasupolkimella, mutta on paljon turvallisempaa, kun käytössä on myös jarrupoljin. On myös tärkeää, että elimistössä on kaksi vastakkaista hermojärjestelmää, koska niiden avulla kohde-elimien toiminnan säätely on paljon täsmällisempää. (Sand ym. 2011, 140.)

Stressi ja uupumus heikentävät elimistön puolustuskykyä suojautua esimerkiksi tulehduksia vastaan. Sympaattinen hermosto aktivoi ja tehostaa hengitystä ruumiillista ponnistusta varten. Samalla parasympaattinen hermosto vaimentuu, jolloin hengitystiheys kiihtyy. Mikäli lisääntynyttä hapensaantia ei kuitenkaan hyödynnetä esim. fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä, suojautuu elimistö verisuonia supistamalla. Muinoin tämän reaktion tarkoituksena oli auttaa ihmistä suojautumaan vaaratilanteilta, mutta nykyään sama kehon virittäytymisreaktio syntyy esim. stressin, paniikkikokemuksen tai uupumisen seurauksena. (Herrala ym. 2008, 77.)

Pallea on tärkein hengityselin (Gilroy, MacPherson, Ross, Schuenke, Schulte & Schumacher 2009, 139). Sitä ohjaa tiedostamaton autonominen säätely. Hengitykseen osallistuvia lihaksia voidaan myös ohjailta tahdonalaisesti. Pallea on aktiivinen sisäänhengitysvaiheessa, mutta uloshengitysvaiheessa sen tulisi rentoutua ja uloshengityselinten aktivoitua. Uloshengityksen aikana on mahdollista

laulaa ja puhua. Urheilijat käyttävät usein ääntä tehostamaan koko kehon yhtäaikaista ponnistusta. Hengitykseen osallistuu useita lihaksia ympäri kehoa, jotka muodostavat kokonaisen verkoston. Sisäänhengityksessä liike lähtee nousemaan selän kautta ja uloshengityksessä laskee alaspäin vatsan kautta. Hengitysliike on ellipsin muotoinen, joka liikkuu keskilinjaa pitkin ja muuntaa vartalon muotoa. Hengitys tuntuu ajoittain jopa reisissä ja jalkaterissä asti. Painopiste vaihtelee hengityksen mukaan. Sisäänhengityksessä tapahtuu lievää ojentautumista ylöspäin ja uloshengityksessä painopiste makaa enemmän jalkaterillä. Kokonaisliike on kuitenkin suhteellisen pieni. (Herrala ym. 2008, 79.)

Pallea kiinnittyy 12. rintanikamaan, 4. lannenikamaan ja kahteen alimmaiseen kylkiluuhun (kutsutaan vapaiksi kylkiluiksi) (Herrala ym. 2008, 79). Kalvorakenteiden avulla pallea kiinnittyy myös vatsa-, selkä-, kylki- ja lantionpohjalihaksiin sekä lonkankoukistajiin (Selkäkanava 2015). Pallea muodostaa rinta- ja vatsaontelon välille korkean holvikaaren relaxoituneena. Pallean supistuessa holvikaari mataloituu, minkä seurauksena rintaontelo laajenee alaspäin. (Leppäluoto, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lauri 2019, 171.) Rintakehä laajentuu neljään eri suuntaan, eteen, taakse ja molemmille sivuille. Hengitysliike on suurempi taaksepäin kuin eteenpäin vapaiden kylkiluiden takia. Liike jatkuu ylöspäin muihin kylkiluihin ja siitä hartialinjan kautta niskaan sekä kaulaan. (Herrala ym. 2008, 79.)

Hengitystiheyteen vaikuttavat monet seikat, kuten ihmisen tunteet ja fyysinen aktiivisuus. Kivun ja stressin yhteydessä pallea jännittyy ja hengitys muuttuu usein hyvin pinnalliseksi. Pallean toimimattomuuden on osoitettu olevan yhteydessä alaselkäkipuun. Kivun lievittymisen lisäksi pallea aktivoi useita selkää tukevia lihaksia, lisää selän liikkuvuutta ja laskee kivun tuottamia stressihormonimääriä kehossa. Kivun yhteydessä on tyypillistä, että palleahengityksen merkitystä ei tiedosteta eikä sitä osata hyödyntää yhtenä osana selän parantajana. (Selkäkanava 2015.)

Kiertäjähermo (n. vagus) hermottaa laaja-alaisesti eri elimiä muihin aivohermoihin verrattuna. Hermotusalue yltää aina kaulasta vatsaontelon sisäelimiin saakka. Sen mukana kulkee esim. parasympaattisia hermosyitä useisiin vatsaontelon ja rintakehän elimiin. (Sand ym. 2011, 144.) Kiertäjähermon aktiivisuuden

vilkastuminen tapahtuu pallean kautta. Palleahengityksen terveyshyödyt perustuvat tähän. Kiertäjähermo vie aivoihin tietoa esim. suoliston ja sydämen tilasta. Se on tärkein parasympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston rauhoitettava hermo. Pallean rytmisen liike aktivoi kiertäjähermoa, koska kiertäjähermo kulkee sen läpi. Pallean toimimattomuudesta voi kertoa yleinen levottomuus, tunne siitä, että happi on vähissä, haukottelu, rintakehän alaosa tai kyljet eivät laajene sisäänhengityksellä, kaulalihasten kireys, tiheä hengitysrytmi, hartioiden nousu hengityksen aikana tai muut epämääräiset oireet kuten väsymys, kipu (erityisesti kipu rintakehässä, selässä ja niskan alueella), ahdistuneisuus ja kylmät raajat. (Selkäkanava 2015.)

Palleahengityksellä voidaan saada merkittävästi eloa keskivartaloon. Palleahengitys aktivoi useita vartalon muita keskivartalon syviä lihaksia tukemaan selkää. Liikunnan aikainen tehokas hengitys liittyy myös lihaksia ympäröiviä kalvoketjuja mukaan liikkeisiin ja sitä kautta vaikuttaa parantavasti suorituskykyyn. (Selkäkanava 2015.)

Vatsalihakset toimivat uloshengityksen moottoreina, koska niiden sijainti (kiinnityskohta ja kulkusuunta) tukevat uloshengityksen virtausta. Ne aktivoituvat heti sisäänhengityslihasten rentouduttua. Poikittainen vatsalihas tukee rangan, lantion ja rintakehän alaosaa sekä toimii juuri päinvastaisesti kuin pallea. Vatsa painaa supistuneen pallean takaisin ylöspäin, samalla pienentäen rintakehän tilavuutta ja painetta. Samalla rintakehän alimmat osat vetäytyvät takaisin omille paikoilleen. Uloshengitys aktivoi sisäänhengityslihaksia vastavuoroisesti toimimaan, minkä johdosta syntyy hengityksen aaltomaisuus ja rytmisyys. (Herrala ym. 2008, 79.)

Lihaksisto voi toimia siten, että koko asento muuttuu, mikä puolestaan estää hengityksen luonnollista liikettä kehossa, jolloin se ei pääse liikkumaan vapaasti ylös rintakehään ja kaulaan sekä sieltä alas lantioon. Tämä aiheuttaa sen, että hartioiden, selän ja lantion liikelaaajuudet muuttuvat ja joustavuus katoaa. On tärkeää arvioida aina asentoa, hengitystä, toimintaa ja lihaksistoa toisiinsa. Kahdestoista rintanikama on hyvin keskeisellä sijainnilla ihmiskehossa. Pallean lisäksi samalle alueelle kiinnittyy viisi muuta isoa lihasta: nelikulmainen lannelihas (m. quadratus

lumborum), lanne-suoliluulihhas (m. iliopsoas), leveä selkälihhas (m. latissimus dorsi), syvän selkälihhasen osa (m. erector spinae) ja poikittainen vatsalihhas (m. transversus abdominis). Pallean kiristymisellä ja hengityksen pidättämisellä esim. stressitilanteen takia on vaikutusta muihinkin 12. rintarikamaan kiinnittyviin lihaksiin. (Herrala ym. 2008, 80.)

Hengitys voidaan jakaa pieneen ja suureen hengitykseen. Pieneen hengitykseen kuuluu keuhkojen toiminta, hengitysteiden toiminta (ilmaa sisään ja hiilidioksidia ulos) ja hengitysliikkeen rajautuminen rintakehän alueelle. Sisäänhengityksen aikana hengityskeskus on vatsan alueella (solar plexus) ja hartia- ja niskalihakset ovat rentoina. Vatsalihasten kireys vaikeuttaa pallean vapaata liikkumista, jolloin muutoksia alkaa hiljalleen esiintyä koko kehon alueella. Suuren hengityksen liike ulottuu aina nenästä lantioon asti, jopa päälta varpasiin saakka. Suurelle hengitykselle tyypillistä on sen vapautuneisuus, alkuperäisyys ja tehokkuus. Se vaatii useiden lihasten samanaikaista yhteistyötä. Erilaiset tunnetilat (mm. kipu, pelko ja ahdistus) aiheuttavat kireyksiä vatsan seudulle, mikä estää vapautuneen hengityksen toiminnan. (Herrala ym. 2008, 82.)

Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla ahdistuneisuuden tunne lievittyy, turvallisuuden tunne lisääntyy ja keho rentoutuu. Tämä johtuu mm. parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta. Samalla ihmiselle selkeytyy se, että hän pystyy itse vaikuttamaan elämäänsä ja osittain hallitsemaan sitä. Hengitys eroaa muista autonomisista järjestelmistä siten, että siitä voi tulla tietoiseksi ja siihen on mahdollista vaikuttaa. (Herrala ym. 2008, 82.)

Hengityksen rytmiä, laajuutta ja syvyyttä vaihtelemalla voidaan nopeasti vaikuttaa koko elimistön happo-emästasapainon muuttumiseen. Happo-emästasapaino voi häiriintyä liikkahengittämisen takia sympaattisen hermoston toimiessa liian aktiivisesti. Tämä aiheuttaa sen, että hiilidioksidia eli hiilihappoa poistuu liikaa ja kehon emäksisyys lisääntyy. (Herrala ym. 2008, 82.) Hiilidioksidia poistuu uloshengitystä kiihdyttämällä ja syventämällä. Tämä on kehon valmistautumista räjähtävään lihassuoritukseen. Usein emme kuitenkaan hyödynnä hiilidioksidin poistumista fyysiseen suoritukseen. Reaktiosta syntyvät oiretuntemukset ovat

vaarattomia ja ne menevät nopeasti ohitse, kun ihminen rauhoittuu. Usein kuitenkin käy niin, että ihminen ei osaa rauhoittua, koska tuntemukset voivat olla voimakkaita ja niistä seuranneet ajatukset ja mielikuvat ruokkivat pelkoa entisestään. Mikäli tässä tilanteessa entisestään haukkoo ilmaa epätoivoisesti lisää, aineenvaihdunnallinen tasapaino järkkyy entisestään ja mieli hätääntyy. Oireituntemuksia eivät aiheuta hapen puute, vaan liian suuri hiilidioksidin poistuminen. Tämä aiheuttaa sen, ettemme pysty käyttämään verenkierrossa olevaa happea solujen aineenvaihdunnassa, koska liian emäksisissä soluissa aineenvaihdunta ei toimi optimaalisesti. Hiilidioksidia tarvitaan kehossa siihen, että happi irtoaa hemoglobiinista solujen hyödynnettäväksi. Happea on siis verenkierrossa riittävästi, mutta solut eivät pysty sitä hyödyntämään. Keho ei tarvitse lisää happea, vaan hengityksen tyyntymistä ja sitä kautta elimistön tasapainottumista sekä mielen tyyntymistä. (Martin 2016, 47-48.)

3.4 Hengitys, tietoinen läsnäolo ja rentoutuminen

Alun perin psykofyysisen hengitysterapian menetelmät ja ajatustavat ovat peräisin erikoispsykologin Päivi Lehtisen ja liikuntaterapeutti Maila Sepän yhteistyöstä. Psykofyysistä hengitysterapiaa voidaan hyödyntää esim. liikunnan, musiikin, esittävän taiteen, ohjauksen, opetuksen ja itsehoidon parissa. Menetelmä soveltuu kaikille, jotka haluavat tasapainottaa vointiaan keinolla, joka on aina saatavilla. Usein joudumme tilanteisiin, joiden olosuhteille tai omille reaktioille emme voi mitään. Silloinkin on hyvä muistaa, että aina voimme kuitenkin hengittää. (Martin 2016, 14.)

Hengitys on yksi tärkeimpiä elintoimintojamme, mutta siitä huolimatta siihen kiinnitetään yllättävän vähän huomiota. Esimerkiksi stressi ja muut kuormittavat tekijät häiritsevät useita elintoimintojamme, mutta emme yleensä tiedosta kehosamme näitä oireita, etenkin hengityksen osalta (Herrala ym. 2008, 76). Hengitys vaikuttaa lukuisten mekanismien välityksellä kehomme reaktioihin ja tuntemuksiin. Vaikutusväyliä ovat mm. lihasten tapa työskennellä, rentoutua ja jännittyä sekä lukuisat fysiologiset muutokset. Nämä aiheuttavat puolestaan eri-

laisia tuntemuksia, joilla on yhteys tunteisiimme ja niiden voimakkuuteen. Erilaiset kokemukset, kuten pelon ja turvallisuuden tunteet vaikuttavat hengitystapoihimme. Mieli ja keho toimivat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Martin 2016, 14.)

Martin (2016, 7) muistuttaa, että hengityksen avulla hyvinvointiin vaikuttaminen ei ole uusi tapa vaan se juontaa juurensa yli tuhansien vuosien päähän. Tästä huolimatta se on vielä aivan liian vähän hyödynnetty keino suomalaisessa kulttuurissa, terveydenhuollossa ja itsehoidossa. Hengitysharjoittelun alkuvaiheessa on tärkeää muistaa päästää irti kaikista vaatimuksista. Ei tarvitse esimerkiksi hengittää oikein, hallita hengittämistä tai pystyä rentoutumaan ja keskittymään. Tärkeää on viritellä hiljalleen uteliaisuuttaan omia kokemuksia kohtaan ja olla vain mitään yrittämättä. (Martin 2016, 8.)

Tasapainoisen hengityksen taustalla on aina optimaalinen pallean toiminta. Pallea ei kuitenkaan toimi siten, että sitä voidaan käskellä tai kontrolloida. Hengitys menee pienen lapsen tavoin helposti tasapainottomaksi ja pois luonnollisesta rytmistä, mikäli sitä komennetaan. Hengitystä voidaankin mieltää sisäiseksi lapseksi, ja ehkä paras tapa tutustua siihen on herkän ja kiinnostuneen aikuisen roolissa tehty lähestymisyritys. Helpoiten hengityksen saa tasapainoon antamalla sille luvan säilyttää oma, sopiva ja mieluisa rytmensä ja syvyytensä. (Martin 2016, 15.)

Kehoon ja mieleen leviävä kokonaisvaltainen mielihyvän tunne on merkki virtaavasta, sujuvasta ja tasapainoisesta hengityksestä. Se tuntuu todella tyydyttävältä. Tuntuu hyvältä vain olla elossa ja hengittää omalla luonnollisella tavalla. Hengitysrytmi- ja tapa kertovat paljon enemmän olemisestamme, kuin mitä mielessä olevat ajatuksemme. Tärkeä osa tasapainoista hengitystä on juurtuminen maahan. Usein kun yhteys maan vetovoimaan ja juurtumiseen katoaa, häviää samalla hengityksen luonnollinen virtaus. Tähän liittyy usein pelkoa, ahdistusta ja jännittämistä, mikä aiheuttaa sen, että ihminen kannattelee itseään tunnetilojen takia huomaamattaan irti alustalta. Mikäli ihmisellä on esteitä yhteydessä omiin tunteisiin, muistioihin ja kokemuksiin, se voi aiheuttaa katkoksia hengityksen virtaavuuteen. Useat ihmiset eivät muista mitään lapsuudestaan tai lähimenneisyydestään. Tällöin yksilöllä ei usein ole yhteyttä omaan keholliseen todellisuuteen

ja kehon kokemukset voivat tuntua vierailta ja kummallisilta. Tällöin myös kokemus juurtumisesta voi tuntua vieraalta. Juurtumisessa on oikeastaan kyse varhaislapsuuden sylissä olon ja kannatelluksi tulon kokemuksesta. (Martin 2016, 15-21.)

Tutkimusten mukaan keho palautuu palleahengityksellä. Se aktivoi vagus- eli kiertäjähermoa, mikä on tärkein parasympaattisen (tahdosta riippumattoman) hermoston rauhoittava hermo. Kiertäjähermon kautta palleahengitys vaikuttaa edistävästi terveyteen. Tutkimusten mukaan alle kymmenen hengitystä minuutissa aktivoi kiertäjähermoa, mikä puolestaan edesauttaa sairauksista toipumisessa. Lisäksi mikroverenkierto paranee, hapensaanti kudoksiin lisääntyy, pienet verisuonet laajenevat ja nestekierto kiihtyy syvän palleahengityksen seurauksena. (Selkäkanava 2015.)

Tällä hetkellä eri puolilla USA:ta toimii 250 tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintaohjelmaa. Lisäksi samankaltaisia ohjelmia on myös muualla maailmassa. Lukuisten tutkimusten mukaan tietoiseen läsnäoloon perustuvat menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi mm. ahdistusoireiden, kroonisen kivun, pakko-oireisten häiriöiden vähentämisessä sekä yleisen hyvinvoinnin kohentamisessa. Tietoisesta läsnäolon harjoittamisen tehokkuus perustuu menetelmän luonteeseen. Samalla kun harjoitamme kritiikitöntä tietoisuutta nykyhetkestä, kiinnitämme huomion samalla siihen mitä meissä tapahtuu juuri nyt ja vain nykyhetkessä voimme tehdä muutoksia. Nykyhetkeen astumisen myötä tietoisuutemme avautuu sille, mikä on tällä hetkellä epätasapainossa ja huomaamme samalla alitajuiset tapamme sekä tottumuksemme. Samaan aikaan pystymme tekemään uudenlaisia valintoja, mitkä tukevat meidän tasapainoamme ja hyvinvointia. (Stahl & Goldstein 2011, 54.)

Stressiä tutkiva psykologi Gary Schwartz on kehittänyt terveyden takaisinkytkentämallin, jossa sairauden syynä pidetään ihmisen kadottamaa yhteyttä omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tuntemuksiin sekä terveyden tukipilarina yhteyden saamista näihin sisäisiin kokemuksiin. Malli perustuu siihen, että mikäli ihminen ei huomaa sisäisiä stressireaktioita ja sitä, miten ne vaikuttavat ajatuksiin, tuntemuksiin ja tunteisiin, on yksilö kadottanut yhteyden siihen mikä saa kehon ja mielen pois

tasapainosta. Tietoisuuden kautta on mahdollista luoda yhteys uudelleen kokemukseen, jolloin nykyhetkestä käsin on mahdollista tehdä tarvittavat toimenpiteet uudelleen tasapainon palauttamiseksi. (Stahl & Goldstein 2011, 54-55.)

Hyvä esimerkki tietoisuuden tehokkuudesta stressinhallinnassa on punaisiin valoihin juuttuminen liikenteessä. Stressin vaikutus kehoon ja mieleen jää usein tunnistamatta, minkä takia punaisiin valoihin joutuessa ei välttämättä huomaa, miten keho jännittyy, hengitys muuttuu epäsäännölliseksi tai ote ohjauspyörästä lujittuu niin, että rystyset muuttuvat valkoiseksi. Hermostuksissa ottaa myös puhelimen välittömästi käteen ja alkaa selata sosiaalista mediaa. Tätäkin epätodennäköisempää on se, että huomaisi syvemmälle piiloutuneen ahdistuksen, verenpaineen ja ruumiinlämmön nousun. Samalla kun havahtuu nykyhetkeen tietoisesti, voi hellittää otetta ratista ja tasata hengityksen hengittämällä tietoisesti, mikä puolestaan vaikuttaa positiivisesti muihin stressin sisäisiin oireisiin, kuten sydämen lyöntinopeuteen ja verenpaineeseen. Kokemus on helpompaa nähdä selkeästi tietoisien läsnäolon ansiosta ja sitä kautta on helpompi tiedostaa, miten stressi vaikuttaa yksilöön. Tämä antaa valinnan mahdollisuuden taitavampaan tapaan reagoida stressiin. Tämä mahdollistaa sen, että yksilö pystyy aktiivisemmin vaikuttamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi on mahdollista kokea jokainen hetki tasapainoisemmin ja rauhallisemmin riippumatta siitä, miten intensiivinen se on. (Stahl & Goldstein 2011, 54-55.)

Grossman, Niemann, Schmidt & Walach (2004, 35-40) toteuttivat meta-analyytisen tutkimuksen (20 tutkimusta) MSBR-ohjelmasta (mindfulness based stress reduction), jonka tarkoituksena oli selvittää sen avulla saatavia terveysvaikutuksia. Tutkimuksen mukaan mindfulness-harjoittelulla voidaan saada aikaan myönteisiä vaikutuksia kroonisiin sairauksiin ja stressinhallintaan. (Grossman ym. 2004, 35-40.) MSBR on kahdeksan viikkoa kestävä stressinhallintaohjelma, joka perustuu tietoisuustaitojen kehittämiseen. Jon Kabat-Zinn alkoi hyödyntämään kehittämänsä ohjelmaa klinikallaan potilaidensa stressin vähentämiseksi vuonna 1979. Hän huomasi, että ohjelman avulla on mahdollista saada helpotusta myös ahdistusoireisiin ja kroonisiin kipuihin. Myöhemmin tutkimuksia mind-

fulnessista on tehty lisää ja on huomattu, että siitä on apua mm. stressiin, masennukseen ja kipuun. Kabat-Zinn toi mindfulnessin suuren yleisön tietoisuuteen länsimaissa (Stahl & Goldstein 2010, 5-20.)

MSBR-ohjelma toteutetaan maksimissaan kahdenkymmenen hengen ryhmissä. Se sisältää kahdeksan viikkotapaamista (kahden tunnin oppitunti) ja yhden päivän retriitin (kuusi tuntia mindfulness-harjoitteita), joka sijoittuu kuudennen ja seitsemännön oppitunnin väliin. Lisäksi kotona tehdään päivittäin noin 45 minuuttia kestävä mindfulness-harjoite (harjoitteet cd-levyllä). Ohjelma koostuu kolmesta erityyppisestä harjoitteesta, kehoskannauksesta, lempeistä joogaharjoitteista ja perinteisestä istumameditaatiosta. Kahdeksan viikon jälkeen osallistujia ohjeistetaan jatkamaan harjoittelua päivittäin omatoimisesti. (Will, Rancea, Monsef, Wöckel, Engert & Skoetz 2015.) Sutcliffe, Vogus ja Dane (2016, 68-75) tekivät laajan metatutkimuksen, jossa tutkittiin mm. mindfulnessista saatavia hyötyjä työyhteisölle. Tutkimuksen mukaan mindfulnessin avulla saadaan kauaskantoisia hyötyjä mm. terveyteen ja hyvinvointiin sekä voidaan vähentää työperäistä stressiä.

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli laatia suunnitelma yksinkertaisesta ja helposti toteutettavasta voimaannuttavasta luontotuokiosta, jota Joensuun Latu voi käyttää jatkossa hyödyksi omassa toiminnassaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja kokea luonnon voimaannuttava vaikutus hyvinvointiin. Pyrkimyksenä oli, että yksilöt rohkaistuisivat ohjatun luontotuokion jälkeen hakemaan hyvinvointia luonnosta omatoimisesti. Tuokion suunnittelussa hyödynsimme Green Caren ja psykofyysisen fysioterapian menetelmiä. Kohderyhmänä olivat aikuisväestöön kuuluvat henkilöt, jotka kokivat itsensä stressaantuneiksi tai haluavat keinoja stressin ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyö keskittyi terveyttä lisäävään toimintaan (promootio).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Latu ry. Joensuun Latu on Suomen Ladun jäsenyhdistys. Yhdistyksen jäsenmäärä on noin 2100 ja jäsenet ovat

pääasiassa Joensuun seudulta. (Joensuun Latu ry 2019a.) Yhdistyksen tavoitteena on edistää ulkona tapahtuvaa terveyttä edistävää liikuntaa ja yhdessäoloa. Joensuu Latu järjestää läpi vuoden useita liikunta- ja virkistystapahtumia kaiken ikäisille ja kuntoisille liikkujille. Yhdistyksen pyrkimyksenä on verkostoitua alan muiden toimijoiden kanssa, minkä avulla he voivat tarjota jäsenilleen monipuolisen lajivalikoiman. Lisäksi Joensuun Latu pyrkii vaikuttamaan liikunnan olosuhteisiin antamalla lausuntoja ja mielipiteitä. (Joensuun Latu ry 2019b.)

Lähtökohtana työlle on tarjota Joensuun Ladulle vaihtoehtoinen malli toteuttaa hyvinvointitapahtumia luontoympäristössä. Lisäksi esitellään konkreettisia työvälineitä oman hyvinvoinnin edistämiseen arjessa helppojen harjoitteiden kautta luontoympäristön tukemana.

Joensuun Latu järjestää paljon erilaisia ulkoilmatapahtumia ja tarvetta on luonnossa tapahtuville matalankynnyksen tapahtumille. Joensuun Latu voi jatkossa hyödyntää tekemäämme tuotosta valitsemissaan tapahtumissa.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on menetelmältään toiminnallinen. Suurimpana erona toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön erona Salonen (2013, 5-6) pitää sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputuloksena syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi opas, esite, malli, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy puolestaan uutta tietoa, joka yleensä esitellään tutkimusraportin muodossa. Lisäksi toinen merkittävä ero on siinä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnassa on mukana lukuisia eri toimijoita, jotka yhdessä opiskelijan kanssa tähtäävät työn kehittämiseen. Tutkimustyö on itsenäisempää ja muita toimijoita on yleensä mukana vain tiedonhankintavaiheessa, esim. haastattelu- tai kyselyaineistoa muodostaessa. (Salonen 2013, 5-6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää dialogista tai trialogista vuorovaikutussuhdetta yhdessä toimijoiden kanssa. Se voi pitää sisällään keskustelua, toiminnan uudelleen suuntaamista, arviointia, vertaistukea sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Nämä vaativat ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta toiminnan keskellä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä toimintatapa on sen sijaan usein monologinen. (Salonen 2013, 6.)

Vilka ja Airaksinen (2003, 65) määrittelevät toiminnallisen opinnäytetyön raporttina, josta selviää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut ja millaisiin johtopäätöksiin päädyttiin. Raportista tulisi ilmetä myös se, miten oppimista, omaa prosessia ja tuotosta arvioidaan. Lukijan on mahdollista päätellä luettuaan opinnäytetyön, miten prosessissa on onnistuttu. Opinnäytetyö antaa kuvan lukijalle tekijöiden ammatillisesta osaamisesta ja se mahdollistaa ammatillisen sekä persoonallisen kasvun. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Opinnäytetyö on tehty Salosen (2013, 16) konstruktivistisen mallin mukaisesti. Se koostuu kehittämishankkeen suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta eli koko kehittämistoiminnan riittävän hyvästä metadologisesta ymmärtämisestä ja hallinnasta. Konstruktivistisessa mallissa on tärkeää yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä (sosio)pedagoginen työote. Mallille tyypillistä on myös pysähtyminen, arviointi ja eteenpäin suuntautuminen sekä vuorovaikutteinen ja tasavertainen keskustelu. Malli koostuu aloitusvaiheesta, suunnittelu, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistelyvaiheesta ja lopulta tuloksena on valmis tuotos. (Salonen 2013, 16-19.)

Hyödynsimme tiedonhankinnassa tietokantoja (CINAHL, PEDro, Oppiportti, PubMed ja Google Scholar), kirjallisuutta, Internet-lähteitä ja artikkeleja. Hakusanoina käytimme mm. luonto, psykofyysinen fysioterapia, stressi, hengitys, Green Care, luonnon hyvinvointivaikutukset, breathing, relaxing ja nature wellbeing. Teoriapohjaan on kerätty tietoa lähdekriittisesti. Luontoliikuntatuokion suunnitelma ja toteutus perustuvat teorial tietoon.

5.2 Luontotuokion suunnitelma

Suunnittelimme ohjatun luontotuokion (liite 3) ja käytimme suunnittelussa apuna tuntisuunnitelmapohjaa, joka on käytössä fysioterapian koulutusohjelmassa Karélia-ammattikorkeakoulussa. Ohjatun tuokion avulla pyrimme vahvistamaan osallistujien luontoyhteyttä ja hyödyntämään luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia. Käytimme toteutuksessa hyödyksi Green Care -menetelmää ja psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, kuten hengitys- ja kehotietoisuusharjoituksia sekä rentoutusmenetelmiä.

Luontotuokion kokonaistavoitteeksi terveyden edistämisen näkökulmasta määritelimme sen, että osallistuja havainnoi luontoympäristöä ja kokee elämyksellisyyttä. Lisäksi osallistujat saavat erilaisia aistikokemuksia luonnossa liikkueensa. Terveysliikunnan näkökulmasta tuokion kokonaistavoitteeksi asetettiin osallistujan sykkeen tasaantuminen, verenpaineen laskeminen ja stressihormonien väheneminen, joihin luonnossa liikkuminen vaikuttaa.

Lisäksi luontotuokiolle määriteltiin kuusi osatavoitetta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön osatavoitteena oli osallistujan tietoisien hengityksen lisääntyminen. Osallistuja keskittyy luontopolulla rentotumaan ja rauhoittumaan varsinaisen kestävyysharjoittelun sijaan, joten tietoinen hengittäminen lisääntyy. Tuki- ja liikuntaelimestön harjoittamiseen liittyväksi osatavoitteeksi määriteltiin osallistujan nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen. Liikeshallintakyvyn osatavoitteena oli osallistujan tasapainon, ketteryyden ja koordinaatiokyvyn kehittäminen epätasaisessa maastossa liikkeessä. Sosio-emotionaalisen kokemuksen osatavoitteeksi asetettiin osallistujan omien tunteiden ja kehon viestien tunnistaminen ja käsittely. Sosiaalis-affektiivisen kokemuksen osatavoitteeksi määriteltiin osallistujan osallisuuden tunne sekä luottamuksen lisääntyminen osallistujien välillä. Kognitiivisen oppimisen osatavoitteena oli, että osallistuja oppii itsestään ja luonnossa heräävistä tunteistaan. Voimaannuttava luontopolku edistää osallistujan myönteisen tunnesiteen muodostumista luontoon ja rohkeutta palata jatkossakin luontoon liikkumaan. Myös osallistujan kehotietoisuus lisääntyy. Luontoympäristöstä osallistuja saa uutta energiaa ja innostusta. Verrattuna sisäliikuntaan metsässä liikkuminen vie ajatukset paremmin pois arjen asioista.

Pilotoimme laatimamme luontotuokion 5-12 henkilölle, jotka olisivat Joensuun Latu ry:n jäseniä. Päädyimme pitämään ryhmäkoon pienenä, jotta voisimme toteuttaa yksilöllistä ohjausta. Toivoimme että, toteutukseen osallistuvien henkilöiden tavoitteena olisi ennaltaehkäistä stressiä ja saada keinoja stressinhallintaan hyödyntäen luontoa. Keräisimme suullisen ja kirjallisen palautteen tapahtuman jälkeen sekä havainnoisimme osallistujien käyttäytymistä ja olemusta tuokion ajan. Pilotointi suunniteltiin toteutettavan metsäympäristössä Joensuun alueella.

Huolellisuusvelvollisuuden mukaan palveluntarjoaja, eli tässä luontointerventiossa me opinnäytetyön tekijät, vastasimme palvelun turvallisuudesta. Meidän piti varmistaa, että tuottamamme palvelu ei aiheuttanut vaaraa kenenkään terveydelle. Palveluntarjoajan on tunnettava hyvin palvelunsa. Hänellä pitää olla tuottamaansa palveluun riittävä koulutus, kokemus ja osaaminen, jolloin palvelu tuottaminen onnistuu turvallisesti. Palveluntuottajan henkilöstön velvollisuus on toimia oikein kaikissa palvelu- ja erityisesti hätätilanteissa. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes) 2019.) Turvallisuussuunnitelmassa kartoitimme turvallisuusriskejä ja uhkia, jotka kohdistuvat luonnossa toteutettavaan interventioon. Kuluttajapalveluiden yleiset vaaratekijät ja kuluttajapalveluiden vaarojen tunnistaminen ja toimenpiteiden suunnittelu -lomakkeet ovat opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Luonto-olosuhteissa ryhmän ohjaajan on osattava luonnossa liikkumisen perustaidot. Näitä perustaitoja ovat jokamiehenoikeuksien tunteminen, ensiaputaidot, tulentekotaito sekä maastossa liikkuminen ja sen opastaminen. Luontoon suuntautuva retki on erittäin tärkeää suunnitella osallistujien fyysisten kykyjen mukaan. Osallistujia on hyvä ohjeistaa etukäteen säänmukaisesta ja luontoliikuntaan sopivasta pukeutumisesta. Sopiva ohjattavan ryhmän koko on 4-5 henkilöä yhdelle ohjaajalle. Kymmenen hengen ryhmä yhtä ohjaaja kohden on mahdollinen, jos osallistujat ovat hyväkuntoisia aikuisia. Suuren ryhmän liikkuesssa luonnossa syntyy helposti turvallisuusriskejä eivätkä ryhmän loppupäässä liikkuvat välttämättä kuule edellä kulkevan ohjaajan ohjeita. On myös muistettava, että luonnossa liikkuminen saattaa väsyttää osallistujia ja aiheuttaa erilaisia tunnere-

aktioita. Ohjaajan tulee suunnitella etukäteen, kuinka tällaisissa tilanteissa toimitaan. Myös ryhmän koossa pitäminen luonnossa liikkua on tärkeä turvallisuuteen liittyvä seikka. (Suomi ym. 2016, 102-106.)

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Luontotuokion toiminnallinen osuus

Luontotuokion pilotointi toteutettiin Joensuun ladun toimeksiannosta Joensuussa Kuhasalossa 29.8.2019 klo 17.30-19.00. Tuokion teemana oli "Voimaannuttava luontotuokio - hyvinvointia luonnosta" ja se piti sisällään erilaisia hengitys-, keho-tietoisuus- ja aistiharjoitteita. Kokonaistavoitteena oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen ja erilaisiin stressihallintakeinoihin tutustuminen lähiluontoa hyödyksi käyttäen. Kuhasalon ulkoilualue ja sen luontopolut sijaitsevat Pyhäselän rannalla, noin viiden kilometrin päässä Joensuun kaupungin keskustasta Kukkosensaarena. Joensuun kaupungin ylläpitämät Kukkosensaaren luontopolut ovat helppokulkuisia ja ulkoilualue on helposti saavutettava saarimainen metsäalue, joka on hyvin suosittu ulkoilualue. Kukkosensaaren alueelle on muodostunut yhden ja kahden kilometrin mittaiset neulaspolut. Polut myötäilevät luonnollisesti Pyhäselän rantaa ja reitti mahdollistaa upeat näkymät kauas pitkin Pyhäselkää. Kuhasalo eli toiselta nimeltään Kukkosensaaren ulkoilualue valikoitui juuri saarimaisen metsäalueensa, upeiden rantojen ja helpon saavutettavuutensa vuoksi luontointerventiomme tapahtumapaikaksi. Interventiossa käyttämämme harjoitteet olimme valinneet eri lähdeaineistoista ja soveltaen niitä tuokioon sopiviksi. Harjoitteiden valinnat tehtiin sillä perusteella, että ne olisivat osallistujien helposti toteutettavissa myös jatkossa. Emme myöskään valinneet maassa tehtäviä harjoitteita, jotka olisivat olleet epämiellyttäviä toteuttaa sateisella säällä.

Asetimme osallistujamäärätavoitteeksi 5-12 henkilöä. Ilmoittautuneita tulikin yllättävän nopeasti maksimimäärä. Tuokioon otti lopulta osaa yhdeksän osallistujaa, joista miehiä kaksi ja naisia seitsemän. Osallistujat olivat työikäisiä ja eläkkeellä

olevia, iältään noin 30-65 vuotiaita. Muutama henkilö joutui perumaan osallistumisen. Joensuun Latu mainosti tapahtumaa Internet-sivuillaan (liite 2) ja jäsenille jaettavassa jäsenlehdessään 2/2019. Kävimme tutustumassa tapahtumapaikkaan viikkoa ennen toteutusta. Luontotuokio alkoi 17.30. Tulimme tapahtumapaikalle klo 17.00 tekemään etukäteisjärjestelyjä ja sopimaan ohjaukseen liittyvistä yksityiskohdista. Olimme varanneet mukaamme repullisen polttopuita ja istuinalusia tuokion lopun nuotiohetkeä varten. Otimme myös varalta vesipullon mukaan, mikäli äkillistä veden tarvetta ilmenisi. Reppuun olimme varanneet myös ensiapupakkauksen.

Luontotuokio alkoi kokoontumisella Kuhasalon parkkipaikalla. Parkkipaikalta siirryimme hieman syrjään. Tämän jälkeen ohjaajat esittäytyivät ja kertoivat lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksista, stressistä ja hengityksestä sekä esimerkiksi siitä, millaisia positiivisia fysiologisia vaikutuksia luonnossa oleskelulla voidaan saavuttaa. Lisäksi kerrottiin yleisesti Kuhasalon luontopolusta ja sen varrella tehtävistä harjoitteista. Osallistujia kehoitettiin herättämään uteliaisuutta omaa kehoa ja sen viestejä kohtaan sekä keskittymään ympäröivään luontoon ja tähän hetkeen. Ohjeistimme osallistujia pitämään puhelimet tuokion ajan äänettömällä. Pyrkimyksenä oli kulkea rauhallisesti ja mahdollisuuksien mukaan hiljaa sekä nauttien maisemasta, äänistä ja luonnon tuoksuista.

Ensimmäisinä harjoitteina luontopolun alkuvaiheessa olivat oman hengityksen tarkkailu ja lyhyt hengitysharjoite. Tämän jälkeen tehtiin kehotietoisuusharjoitteita, joita olivat mm. kehoa avaavat liikkeet ja kehon taputtelu. Harjoitteita tehtiin yksin ja pareittain. Ensimmäisen pysähdyksen jälkeen lähdimme etenemään luontopolulla tietoista kävelyä toteuttaen. Ohjeistimme osallistujia aistimaan tietoisien kävelyn aikana mm. miltä alusta tuntuu jalkojen alla, miten kävelyvauhdin muutokset vaikuttavat tuntemuksiin ja mitä yksityiskohtia luonnosta löytyy. Ohjeistimme osallistujia keskittymään ensisijaisesti omiin tuntemuksiin ja luonnon havainnointiin vuorovaikutuksen sijaan.

Tietoisien kävelyn jälkeen oli vuorossa puuhengitysharjoitus. Puuhengitysharjoitteessa osallistujat saivat valita mieleisen paikan luonnosta puun vierestä. Puuhun

ja maahan koskettamisen avulla harjoiteltiin juurtumisen kokemista, hengittämistä puun kautta tai sen avulla. Puuhengityksessä on tärkeää, että hartiasoutu eli lapojen seutu sekä myös takaraivo koskettavat puuta. Takapuoli pysyy irti puusta, kädet ovat rentoina vartalon vierellä ja polvet hieman koukussa. Ihanteellinen puuhengitysasento mahdollistaa hengityksen esteettömän virtaamisen. Viimeisenä vuorossa oli aistiharjoitus. Aistiharjoituksessa ohjeistimme osallistujia aistimaan mitä luonnossa tapahtuu. Tässä harjoitteessa osallistuja sai itse päättää käyttääkö näkö-, kuulo- ja tuntoaistiaan. Aistiharjoituksessa luonnon yksityiskohtien tarkastelun kautta voi olla helpompi rauhoittua ja keskittyä hetkeen, mikä helpottaa myös huomion keskittämistä omaan kehoon, olotilaan ja omiin tunteuksiin. Harjoitteen aikana osallistujan oli mahdollista pysähtyä valitsemaansa paikkaan tai käyskennellä ympäriinsä. Tuokion lopuksi kokoonnuttiin rannalle nuotiopaikalle. Nuotiopaikalla jaoimme osallistujille kyselylomakkeet ja osallistujilla oli rauhallinen hetki kirjoittaa palautetta tuokiosta. Tämän jälkeen keskustelimme yhdessä osallistujien kanssa tuokion aikana esille nousseista tuntemuksista sekä ajatuksista. Osallistujat lähtivät kukin omaan tahtiinsa takaisin Kuhasalon parkkipaikalle ja ohjaajat jäivät vielä hetkeksi refleктоimaan ohjaamista ja tapahtuman kulkua nuotion ääreen.

6.2 Osallistujien palautteet

Luontointervention päätteeksi keräsimme kirjallista palautetta osallistujilta kyselylomakkeella (liite 4) jossa oli kuusi avointa kysymystä. Halusimme tietää, miten osallistujat kokivat tapahtuman, miten voisimme kehittää omaa ohjaamistamme ja mitä Joensuun Ladun kannattaisi huomioida jatkossa, mikäli he hyödyntävät luontotuokion suunnitelmaa osana heidän tapahtumiaan. Kahdeksan osallistujaa antoi palautetta tuokion jälkeen kirjallisesti ja yksi tapahtuman jälkeen sähköpostitse. Kaikki osallistujat vastasivat jokaiseen kyselylomakkeen kysymykseen.

Ensimmäisenä kysymyksenä oli "Millaisia tunteita/tuntemuksia koit tuokion aikana? Osallistujat kertoivat kokeneensa enimmäkseen positiivisia tuntemuksia. Positiivisia tuntemuksia kuvattiin sanoilla rauhoittuminen, ilo, hyvä olo, rentous, levollisuus ja rauha. Metsässä kulkemisen turvallisuus sekä tuulen vire ja ilman

pieni viileys koettiin miellyttävinä tuntemuksina. Myös oleminen tässä hetkessä ja rauhallisesti luonnossa liikkuminen olivat esille tulleita tuntemuksia. Eräs osallistuja tunsu myötätuntoa muita osallistujia kohtaan sekä kiitollisuutta luonnosta, joka otti ryhmän vastaan avoimena. Lisäksi hän koki seesteisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Osa koki tuokion alussa, että ajatukset pyörivät häiritsevässä asioissa ja kehon kolotukset ja lihasten kireys häiritsivät rentoutumista, mutta vähitellen rentous lisääntyi ja osallistujat kertoivat pystyneensä päästämään irti negatiivisista tunteista, kiireestä ja huolista. Eräs osallistuja koki hetkellisesti vatsakipua sekä muistoja menneestä. Kahdessa palautteessa mainittiin jännityksen tunne tuokion alussa, sillä osallistujat eivät etukäteen tienneet mitä tuokio tulee sisältämään. Myös vaikeus rentoutua ja aistia luontoa vieraassa seurassa tuli esille saadussa palautteessa. Palautteen antaja koki, että hän saa luonnosta enemmän voimaa yksin oleilemalla kuin ryhmässä. Yksi osallistuja kertoi kokeensa myös ärtymystä, minkä aiheutti metsässä pyöräilyä. Pitkäveteisyyden, turhautumisen ja kärsimättömyyden tunteita aiheutti paikallaan oleminen. Tuokion lopussa eräs osallistuja koki levottomuutta sillä mieleen tuli asioista, jotka piti vielä samana päivänä hoitaa.

Toisena avoimena kysymyksenä oli "Koetko että rauhoituit/rentouduit tuokion aikana? Millä tavalla? Miltä rentoutuminen tuntuu kehossa?" Suurin osa osallistujista koki pystyvänsä rauhoittumaan ja rentoutumaan tuokion aikana. Yksi osallistuja kertoi, että huolet hälvenivät mielestä ja ne tuntuivat metsässä pienemmiltä kuin aiemmin päivällä. Osallistujat kertoivat rauhoittumisen tuntuvan hartioissa, ylävartalossa ja koko kehossa. Rentoutuminen koettiin hengityksen helppoutena ja syvenemisenä sekä lihaskireyden vähentymisenä. Eräs osallistuja koki rentoutuneensa, sillä hän pystyi aistimaan omaa kehoaan ja ympäröivää luontoa ja sulkemaan muut ajatukset pois mielestään. Rentoutumisen kuvailtiin tuntuvan levolliselta ololta sekä kehossa että mielessä. Yksi osallistujista kertoi, ettei hän pystynyt rentoutumaan tuokion aikana koska ympärillä oli paljon ihmisiä. Kuitenkin tuokion lopussa järven rannalla istuessa hän koki olonsa rentoutuneeksi.

Kolmantena kysymyksenä palautelomakkeella oli "Käytätkö jatkossa luontoa ja muita tuokion aikana harjoiteltuja menetelmiä itsenäisesti stressinhallintaan ja

rauhottumiseen?” Kaikki osallistujat aikoivat jatkossakin liikkua luonnossa ja suurin osa aikoi kokeilla ainakin jotain tuokiossa tehtyä harjoitetta itsenäisesti. Yksi osallistujista aikoi viedä idean työpaikan tyhy-hetkeen ja toinen aikoi vinkata asiakkailleen tällaisesta rauhoittumis- ja stressinhallintakeinosta. Erään osallistujan aikomuksena on teetättää tuokion harjoitteita työkavereillaan ja oppilaillaan. Kehon taputteluharjoitus, tietoinen kävely ja puuhengitysharjoite mainittiin palautteissa harjoitteina, joita osallistujat aikoivat kokeilla itsenäisesti. Yksi osallistujista aikoi perehtyä tarkemmin aiheen teoriaan ja tutustua muihinkin harjoitteisiin.

Kysymyksessä “Mikä tuokiossa oli mieluisaa?” osallistujien vastaukset liittyivät pääsääntöisesti rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja kiireettömyyteen. Tuokion eteneminen koettiin sopivan rauhalliseksi. Eräs osallistuja kertoi päänsärkynsä hävinneen tuokion aikana. Osallistujat pitivät erityisesti kehon taputtelu -harjoituksesta, mutta myös tuokio kokonaisuutena keräsi kiitosta. Ohjaajien rauhallinen ohjaustyylillä sekä selkeästi kerrotut ohjeet mainittiin useassa palautteessa. Yksi osallistuja nosti esiin mieluisana asiana tuokion alussa kerrotut luonnossa olemisen vaikutukset kehoon ja hermostoon. Myös ympäristön aistiminen kaikin aistein sekä huomio siitä, että pystyy keskittymään juuri tähän hetkeen, koettiin miellyttävänä. Yksi osallistujista mainitsi palautteessaan tuokion miellyttävänä tilanteena, jossa koettiin sekä yhdessä että yksin. Tuokion toteutuspaikka oli osallistujille mieluisa. Tuokion päättyminen järven rannalle ja nuotiotulilla istuskelu koettiin mukavaksi. Lisäksi mieluisina asioina mainittiin ulkona olo, ihana sää, metsä ja sen eliölajit, hiljaisuus ja rauha sekä pieni porukka.

Viidentenä kysymyksenä oli “Mitä kehitettävää tuokiossa on”? Osallistujat toivoivat ohjaajien esittelyä heti tuokion alkuun sekä lisää tietoa hermoston hermottamisesta. Lisäksi ehdotettiin, että ohjaajien esittelyn jälkeen voisi kävellä hetken ja aistia luontoa ennen liikeharjoitteiden suorittamista. Eräs osallistuja koki ympäristössä kuuluvat ihmisten aiheuttamat äänet sekä satunnaiset ohikulkijat häiritseviksi. Puuhengitys -harjoituksen ohjeistuksen toivottiin tulevan ennen harjoituksen alkamista. Osallistuja koki ohjaajan puheen harjoituksena aikana hieman häiritseväksi. Toinen osallistuja taas toivoi harjoitusten hiljaisten osuuksien aikana kuulevansa välillä opastusta, kuten esimerkiksi ”hengitä rauhallisesti”. Yksi osallistuja koki ryhmän olevan melko suuri ja se loi hänen mielestään jännitettä.

Osallistujien palautteessa tuli esille myös ajatus siitä, että tuokion jälkeen olisi ollut hyvä olla vielä toinen ohjattu tuokio, jolloin osallistuja olisi voinut verrata omia tuntemuksiaan ensimmäisessä tuokiossa koettuihin tuntemuksiin. Lisäksi tuli ehdotus siitä, että olisi hyvä, jos tuokioon voisivat osallistua henkilöt, joilla on jokin liikuntarajoite.

Kyselylomakkeen lopuksi oli mahdollista antaa vapaamuotoista palautetta. Osallistujat antoivat positiivista palautetta tapahtumapaikasta ja sen luonnon monipuolisuudesta sekä kiittelivät ohjaajia mukavasta ja rentouttavasta luontohetkestä. Myös sopivan kokoinen osallistujaryhmä sai kiitosta. Lisäksi yksi osallistuja oli kiinnostunut tuokiossa tehtyjen harjoitteiden lähteistä ja siitä mihin harjoitteet perustuivat.

6.3 Intervention arviointi

Luontotuokio oli kokonaisuudessaan onnistunut. Interventio toteutettiin ulkona, joten suurin epävarmuustekijä oli sää. Onneksemme tapahtumapäivänä paistoi aurinko ja sää oli lämmin. Ennakkoon ilmoittautuneet osallistujat olivat sitoutuneita ja tulivat paikalle sovitusti, vain kolme henkilöä perui osallistumisensa. Osallistujat olivat avoimella mielellä ja keskittyivät ohjattuihin harjoitteisiin. Olimme valmistautuneet tapahtumapäivään hyvin ja jaoimme vastuuta ohjaajien kesken sujuvasti. Kävimme tutustumassa tapahtumapaikkaan etukäteen, mikä edesauttoi tuokion sujuvaa etenemistä.

Green Care -toiminnan ja psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden ohjaaminen oli meille uusi kokemus. Tämänkaltaisen harjoitteiden ohjaaminen eroaa perinteisestä fysioterapeuttisesta ohjaamisesta. Palautteiden ja omien kokemustemme mukaan harjoitteiden suorittaminen ei ole keskiössä, vaan enemmän omaan kokemukseen ja tuntemiseen keskittyminen kaikin aistein sekä pysähtyminen itsensä äärelle luontoympäristössä. Ohjaamisessa painottuu läsnä oleminen, rauhallinen ohjaustyyli ja vuorovaikutustaidot. Haastavinta ohjauksessa oli

tasapainotella ohjaus niin, että harjoitteiden fokus pysyisi mutta samalla osallistuja saisi kokea ja aistia luontoympäristöä sekä kiinnittää huomiota omiin tunteuksiinsa.

Saatujen palautteiden perusteella onnistuimme ohjauksessa erittäin hyvin. Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistyksen (2018) mukaan terapiassa korostuu asiakkaan itse ottama vastuu omasta kuntoutumisestaan. Terapian tuloksellisuutta arvioidessa merkittävintä on asiakkaan itse kokema muutos ja elämänhallinnan lisääntyminen. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2018). Esimerkiksi osallistujien antamat palautteet ”lihaskireys väheni”, ”hengitys kulki helpommin” ja ”lopussa rentoutus tuntui raukeutena kehossa ja mielessä” ovat osoitus terapian vaikuttavuudesta ja onnistuneesta interventtiosta. Tavoitteenamme oli, että osallistujat hyödyntäisivät metsäympäristöä ja ohjattuja harjoitteita itsenäisesti intervention jälkeen. Palautteen perusteella osallistujat aikovat hyödyntää harjoitteita myös jatkossa itsenäisesti ja osana mm. työpaikan tyhy-toimintaa.

Salonen (2012, 238) toteaa, että luonnossa koetaan elpymistä sekä ajatusten ja tunteiden selkiytymistä. Osallistujien antamassa palautteessa tuli esille sama ilmiö. Osallistujat kertoivat, miten he pystyivät tuokion aikana hallitsemaan tietoisesti omia ajatuksiaan suuntaamalla huomion tähän hetkeen. Palautteista tuli myös ilmi, että osallistujat pystyivät saamaan ajatukset pois päivän rutiineista. Useassa palautteessa toistui kokemus hengityksen helpottumisesta ja kehon rentoutumisesta, mikä puolestaan lisäsi elpymisen tunnetta.

Salmisen mukaan (2016, 303) ryhmämuotoisen kuntoutuksen keskeisin hyöty on ryhmän tarjoama vertaistuki, joka tarjoaa mahdollisuuden jakaa yhteisiä kokemuksia kunkin yksilön elämäntilanteesta. Intervention aikana tämänkaltaiseen kokemusten jakamiseen aikaa oli niukasti. Palautteen perusteella muutama osallistuja koki, että vieraassa seurassa oleminen oli jännittävää, mikä vaikeutti rentoutumista tilanteeseen ja kokemuksen jakamista muille ryhmäläisille. Kuitenkin osa porukasta koki palautteen perusteella myös, että yhteenkuuluvuuden tunne

ryhmän kanssa syntyi vaivattomasti. Yhteenkuuluvuuden tunne ja luottamus muihin ryhmäläisiin olisi todennäköisesti kehittynyt, mikäli ryhmätapaamisia olisi ollut useampia.

Kehitettävää ohjauksessa on harjoitteiden ohjeistuksessa. Interventiosta saamamme kokemuksen mukaan ohjeiden anto tulisi olla mahdollisimman yksinkertaista ja lyhytsanaista, jotta asiakkaan huomio säilyisi mahdollisimman paljon omissa kokemuksissa, eikä ohjeiden kuuntelussa. Osallistujien ja meidän mielestämme rauhoittavaa puhetta, kuten ”hengitä rauhallisesti” voisi antaa enemmän silmät kiinni tehtävien harjoitteiden aikana.

Toimeksiantajan palautteesta vastasi Joensuun Latu ry:stä Liisa Oura, joka aloitti voimaannuttavan luontointervention suunnitelman palautteen sanoilla ”hyvä ja tiivis ohjelma”. Kokonaistavoitetta terveyden edistämiseksi Liisa Oura peilasi osallistujien palautteiden perusteella toteutuneen hyvin. Luontointervention terveystoiminnalle asetettuja tavoitteita ja niiden toteutumista ei ilmene raportista ja tätä kohtaa Liisa Oura pohtii selvitettävän sykkeen ja verenpaineen mittaamisella. Toisaalta Liisa Oura on tiedostanut tässä kohtaa aikataulun tiivyyden ja pitänyt sitä mittaamisen totutuksen kulmakivenä.

Toimeksiantajan palautteessa tuli lisäksi esiin, että mietittäessä luontointervention suunnitelman osatavoitteisiin pääsyä olisi riittänyt tietoisesta hengittämisestä lisääntyminen. TuLe- ja liikehallintakyvyille asetetut osatavoitteet olivat palautteen mukaan käytettävissä olevaan aikaan nähden kunnianhimoiset. Oura totesi osallistujapalautteiden perusteella sosio-emotionaalisen kokemuksen ja sosiaalisafektiivisen kokemuksen osatavoitteiden toteutuneen erinomaisesti. Osallistujapalautteiden perusteella ohjaajien ote oli koettu erittäin myönteisenä. Liisa Ouran mielestä kognitiivista oppimista koskevassa osatavoitteessa on onnistuttu kaikkein parhaiten. Useassa osallistujan palautteessa on mainittu tuokion lisännen halua palata luontoon ja edelleen siten voimistaa luontokokemusta.

Luontointervention riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma kohtaa Liisa Oura pitää vaatimattomana. Hänen mielestään suunnitelma keskittyy riskin toteutumisen

jälkeisiin toimiin eikä niinkään ennakointiin esim. osallistujien terveydentilan huomiointiin sekä niistä mahdollisesti seuraaviin riskeihin ja tapaturmiin olisi voitu yksilöityä tarkemmin. Toimeksiantajan edustaja Liisa Oura ei ollut tällöin tietoinen laatimistamme TUKES kuluttajasivuilla vaarojen tunnistamiseen tarkoitetuista asiakirjoista (liite 1).

Luontointervention ennakkoinformaatio toteutui Joensuun Ladun jäsenlehdessä 2/2019, jossa oli myös tiedot ilmoittautumisesta. Ennakkoinformaatio oli toimeksiantajan edustajan mielestä hyvin laadittu ja ilmoitus kohtasi sopivat henkilöt. Liisa Oura kaipasi antamassaan palautteessa luonnehdintaa osallistujista, mm. ryhmän ikähaitarista.

Jatkokehittelyä ajatellen Liisa Oura pohtii tehdyn suunnitelman hyödyntämistä jatkossa: "Kenties joku fysioterapeuttipiskelija toteuttaisi vastaavan tapahtuman taikka tapahtumien sarjan omaan lukuunsa?" Hän jäi myös miettimään olisiko osallistujien luonnehdinta eduksi tulevia tapahtumia järjestettäessä. Liisa Oura korostaa palautteessaan tätä opinnäytetyötä erinomaisen inspiroivaksi.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyö prosessi alkoi ideapaperin esittämisellä marraskuussa 2018. Olimme yhteydessä moniin toimeksiantajaehdokkaisiin joulukuun 2018 aikana. Toimeksiantajaksi valikoitui Joensuun Latu ry, jonka edustajan kanssa rajasimme aihetta siten, että kumpikin osapuoli hyötyy opinnäytetyön tuloksena syntyvästä tuotoksesta. Tämän jälkeen kävimme esittämässä alustavan opinnäytetyön suunnitelman opinnäytetyön ohjaajallemme ja saimme vinkkejä prosessin etene- miseen. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus laadittiin keväällä 2019. Opinnäyte- työn suunnitelma hyväksyttiin huhtikuun 2019 aikana. Kevään ja kesän 2019 ai- kana syvensimme tietoperustaa. Elokuun 2019 aikana suunnittelimme ja toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osion. Syyskuun 2019 aikana jatkoimme

opinnäytetyön raportin kirjoittamista. Kävimme mm. läpi osallistujien antamia palautteita pilotoidusta luontotuokiosta. Loka-marraskuun 2019 aikana viimeistelimme opinnäytetyön raporttia ja joulukuussa 2019 esitimme valmiin työn opinnäytetyöseminaarissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia suunnitelma yksinkertaisesta ja helposti toteutettavasta voimaannuttavasta luontotuokiosta, jota Joensuun Latu voi käyttää jatkossa hyödyksi omassa toiminnassaan. Käytimme toteutuksessa hyödyksi Green Care -menetelmää ja psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, kuten hengitys-, tietoisuus- ja rentoutusharjoituksia. Saimme koostettua teoriatiedon pohjalta toimivan luontotuokion suunnitelman, joka on kertaalleen pilotoitu. Luontotuokion suunnitelman suunnittelussa ja arvioinnissa hyödynsimme terveyden edistämisen Precede-Proceed -mallia, jossa otetaan huomioon terveyttä edistäviä tekijöitä ja muuttujia mallin eri vaiheissa.

Palautteiden perusteella olisi ollut hyvä toteuttaa useampia luontointerventio kerroja samalla osallistujaryhmällä ja ohjaajilla. Tutkimuksissa on todettu, että elpyminen on vahvempaa useamman luontokokemuksen myötä, joten luontointervention toistaminen olisi ollut hyödyllistä. Tutkimuksissa on myös todettu, että luonnon terveyshyödyt syntyvät säännöllisten ja toistuvien luontokäyntien myötä. Teimme muutoksia tuokion tuntisuunnitelmapohjaan osallistujilta saadun palautteen perusteella sekä huomioimme myös toimeksiantajalta tulleet kehittämisideat. Positiivisten palautteiden perusteella laatimamme suunnitelma toimi myös käytännössä, minkä vuoksi voimme luovuttaa suunnitelman hyvillä mielin toimeksiantajallemme.

7.2 Ammatillinen kehittyminen

Tavoitteenamme oli laajentaa osaamistamme luonnon hyödyntämisestä terveyden edistämisessä ja tutustua psykofyysiseen fysioterapiaan sekä sen menetelmiin opinnäytetyön avulla. Saimmekin näistä aihealueista paljon lisätietoa. Fysioterapian perusopintojen aikana näitä aihealueita ei juurikaan käyty läpi, joten näimme mahdollisuuden kehittää osaamistamme tällä saralla opinnäytetyön

kautta. Ryhmätyöskentely sujui läpi prosessin moitteetta. Olemme tehneet työtä paljon itsenäisesti pitkien välimatkojen takia, mutta säännöllisin väliajoin kokoonnuimme tekemään työtä yhdessä samaan paikkaan. Kykymme ottaa vastuuta prosessin etenemisestä ja huolehtimaan aikataulusta kehittyvät. Viimeistelyvaiheessa aikataulutushaasteita aiheutti viimeisten käytännön harjoittelujaksojen suorittaminen samaan aikaan opinnäytetyön työstämisen kanssa.

Opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhankintataidot kehittyivät paljon ja lähdekriittisyys kasvoi. Tutuksi tulivat erilaiset tiedonhankintakanavat. Saimme arvokasta kokemusta psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden ohjaamisesta. Huomasimme, että se eroaa merkittävästi perinteisestä fysioterapeuttisesta ohjaamisesta. Osaamme nyt paremmin hyödyntää luontoympäristöä osana fysioterapiaa. Luonto on ollut meille kaikille tärkeä lapsuudesta asti, joten oli luontevaa tehdä opinnäytetyö, jossa luonto on merkittävässä osassa. Tämän opinnäytetyön myötä sisäistimme miten paljon lisää työkaluja ja mahdollisuuksia luonto tarjoaa fysioterapiaprosesseihin. Opinnäytetyön myötä huomasimme miten luontoa ja sen tarjontaa voi hyödyntää monenlaisten asiakasryhmien ohjauksessa ja interventiopaikkojen valinnassa. Luontosuhteemme on opinnäytetyön myötä vahvistunut entisestään ja osaamme paremmin hyödyntää sitä ammatissamme.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössämme olemme noudattaneet hyvää tieteellisen käytännön suositusta ja otamme muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että me kunnioitamme muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaamme heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja annamme heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessamme ja sen tuloksia julkaistessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tuokiosta on kerätty kirjallinen palaute anonyymisti siten, että palautteen antajaa ei pystytä tunnistamaan.

Varmana valintana voidaan pitää tunnetun tekijän tuoretta ja ajantasaista lähdettä. Omana alan kirjallisuuden seuraaminen edesauttaa käyttämään uusimpia lähteitä. Soveltuvien lähteiden käyttö osoittaa raportin lukijalle, että kirjoittaja on selvillä alan tietämyksestä opinnäytetyön tekohetkellä. Raporttia tehdessä tulisi huomioida, että käytettäisiin alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Toisijaiset lähteet ovat yleensä ensisijaisista lähteistä otettuja muunnelmia, mikä puolestaan lisää tiedon muuntumisen mahdollisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-73.)

Opinnäytetyön aihe luontoliikunnan hyödyistä ja terveysvaikutuksista on ollut kovasti pinnalla oman kiinnostuksemme lisäksi. Uusia teoksia ja tutkimuksia aiheeseen liittyen ilmestyy runsaasti. Lähtökohtaisesti pyrimme käyttämään korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Mielestämme varsinainen tieto näissä yli kymmenen vuotta vanhoissa lähteissä oli ajantasaista. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme englannin- ja suomenkielisiä lähteitä. Suurin osa lähdemateriaalista on lainattu kirjastoista tai ne on julkaistu sähköisessä muodossa Internetissä.

7.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Luontotuokio oli tilaisuutena kertaluonteinen. Osallistujaryhmä koostui henkilöistä, jotka olivat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet mukaan ja olivat siten hyvin motivoituneita osallistumaan toimintaan. Luultavasti toisenlaisella ryhmäkokoontamisella olisi voinut saada erilaisia tuloksia. Voimaannuttavan luontointervention voisi jatkossa testata myös sellaisten osallistujien kanssa, joiden suhtautuminen luontoon ja siellä liikkumiseen on neutraalimpi tai jopa epäluuloinen. Saatujen palautteiden perusteella olisi hyvä tehdä toinen voimaannuttava luontointerventio toisenlaisessa ympäristössä ja erilaisella osallistujaryhmällä sekä verrata näiden palautteita toisiinsa. Osallistujilta tuli myös palautetta, että järjestettäviä tuokioita olisi voinut olla useampia. Näin tuntemuksia ja kokemuksia olisi voinut verrata eri interventioiden välillä. Näyttäisi siltä, että tarvetta tämänkaltaisille ohjatuille tuoki-

oille on. Myös tekniikan hyödyntäminen jatkossa mm. sykemittauksin sekä erilaisten rentoutussovellusten käyttö osana tutkimusta tai verrokkiryhmänä olisi kiinnostavaa.

Lähteet

- Arvonen, S. 2014. Metsämieli – luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. & Miller, G. 2007. Psychological Stress and Disease. American Medical Association. <http://www.dishlab.org/blog/wp-content/uploads/2012/05/Cohen-2007-JAMA-Psychological-stress-disease.pdf>. 2.12.2019
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. 2004. Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta -analysis. Journal of Psychosomatic Research.
- Gilroy, A., MacPherson, B., Ross, L., Schuenke M., Schulte, E. & Schumacher, U. 2009. Atlas of anatomy. Second edition. Thieme Medical. New York, USA.
- Green Care Finland ry. 2019a. Luontohoiva & Luontovoima. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>. 22.10.2019.
- Green Care Finland ry. 2019b. Menetelmät. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. 22.10.2019.
- Gyllensten, A., Hansson, L. & Ekdahl, C. 2003. Outcome of Basic Body Awareness Therapy. A Randomized Controlled Study of Patients in Psychiatric Outpatient Care. Department of Physical Therapy, Lund University, Lund, Sweden.
- Gyllensten, A., Hansson, L. & Ekdahl, C. 2009. Long-term effectiveness of Basic Body Awareness Therapy in psychiatric outpatient care. A randomized controlled study. Department of Physical Therapy, Lund University, Lund, Sweden.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 1.painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ijolainen, M. & Ruoho, J. 2014. Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80892/2014_B_13_GreenCare.pdf?sequence=3&isAllowed=y. 2.11.2019.
- Joensuun Latu ry. 2019a. Etusivu. <https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/>. 28.11.2019.
- Joensuun Latu ry. 2019b. Jäsen ja yhdistysasiat. <https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/jasen-ja-yhdistysasiat/>. 12.10.2019.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kononen, S. 2019. Kansallispuistossa terveystunne kohentuu. Savon Sanomat 4.11.2019, b9.
- Leppäluoto J., Rintamäki H., Vakkuri O., Vierimaa H. & Lauri T. 2019. Anatomia ja fysiologia rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä - tunne ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

- Luonnonvarakeskus. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 4.2.2019.
- Luonnonvarakeskus. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>. 13.2.2019.
- Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä – hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like Kustannus Oy.
- Martin, M. 2016. Hengitys virtaa – Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Mattila, M. 2018. Stressi. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. 30.5.2018.
- Metsähallitus. 2019. Luonto houkuttelee liikkumaan. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>. 15.2.2019.
- MTT. 2019. Luonto hyvinvoinnin lähteenä –suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 2.11.2019
- Nurminen, N., Lin, J., Grönroos, M., Puhakka, R., Kramna, L., Vari, HK., Viskari, H., Oikarinen, S., Roslund, M., Parajuli, A., Tyni, I., Cinek, O., Laitinen, O., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. 2018. Nature-derived microbiota exposure as a novel immunomodulatory approach. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29771153>.
- Nylander, M. 2018. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta. Helsinki: Readme.fi.
- Pietilä, A. 2010. Terveiden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Rajavaara, M., Salminen, A-L. & Ylinen, A. (toim.). Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Duodecim. 301 – 305.
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, T. & Silvasti, T. (toim.). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Juvenes Print. 235-247.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 6.2.19.
- Sand, O., Sjaastad, Ø., Haug, E. & Bjälle, J. 2011. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: SanomaPro.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Selkäkanava. 2015. Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun. <http://www.selkakanava.fi/palleahengityksestaapua-selkakipuun>. 3.6.2019.
- Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT Kasvu 21. Jokioinen: MTT.<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 14.10.2019.
- Stahl, B. & Goldstein, E. 2010. A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stahl, B. & Goldstein, E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Helsinki: Basam books.

- Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys 2018. Tunne kehosi – oivalla voimavarasi. http://psyfy.net/app/uploads/2018/09/PSYFY_esite_180918.pdf. 18.9.18.
- Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. 2019. Basic Body Awareness terapia (BBAT). <http://psyfy.net/basic-body-awareness-terapia/>. 7.6.2019.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia.
- Sutcliffe, K., Vogus, T. & Dane, E. 2016. Mindfulness in Organizations: A Cross-Level Review. https://www.researchgate.net/publication/293009713_Mindfulness_in_Organizations_A_Cross-Level_Review. 6.6.2019.
- Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mitä Green Care on. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>. 4.2.2019.
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). 2019. Palveluntarjoajan velvollisuudet. <https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/palveluntarjoajan-velvollisuudet>. 2.11.2019.
- Tutkimuseettinen toimikunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauserpäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 5.2.2019.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Will, A., Rancea, M., Monsef, I., Wöckel, A., Engert, A. & Skoetz, N. 2015. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011518/full>. 7.6.2019.

Kuluttajapalveluiden yleiset vaaratekijät ja kuluttajapalveluiden vaarojen tunnistaminen ja toimenpiteiden suunnittelu -lomakkeet



1 (1)

Kuluttajapalveluiden vaarojen tunnistaminen ja toimenpiteiden suunnittelu

| Palveluntarjoaja: Eini Eronen, Salla Leinonen & Antti-Eemeli Seppälä / Karelia ammattikorkeakoulu / Opinnäytetyö | | | | Päiväys: 25.8.2019 | |
|---|--|---|---|---|---|
| Tarkasteltava palvelu: Luontotuokio Kuhasalossa, 29.8.19 klo. 17.30-19.00 | | | | Tekijät: Eini Eronen, Salla Leinonen & Antti-Eemeli Seppälä | |
| Palvelun osa, toiminto tai laite | Kuluttajiin kohdistuvat vaarat ja niiden syyt | Tyypilliset seuraukset | Nykyiset toimenpiteet vaaran poistamiseksi tai pienentämiseksi | Ovatko nykyiset toimenpiteet riittäviä? | Lisätoimenpiteet turvallisuuden parantamiseksi (tärkeys 1-3) ¹ |
| Nuotion ääressä oleskelu | Kuumuus nuotion läheisyydessä | Palovammat | Noudatetaan erityistä varovaisuutta nuotion läheisyydessä ja tehdään tuli sille varatulle tulipaikalle. | <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei | 1. Tuli tehdään järjestäjien toimesta |
| Kävely luontopolulla | Epätasainen ja liukas maasto | Nilkan nyrjähdykset | Kuljetaan merkattua luontopolkua pitkin. | <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei | 1. Mukana ensiapulaukku ja valmistauduttu tilaamaan paikalle ensiapua |
| Kävely luontopolulla | Fyysinen rasittuminen kävelystä ja lämmin keli | Hengityksen liiallinen kuormittuminen, nestevaj | Pidetään huolta, että kävelynopeus pysyy riittävän hitaana. | <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei | 1. Mukana vesipullo |
| Kuormittuminen tuokion aikana | Henkinen kuormittuminen | Epämukava olo, ahdistus | Loppunuotion aikana tunteuksien jakaminen muiden osallistujien kanssa. | <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei | 1. Ohjaajilla valmiudet keskustelutuen antamiseen |

¹ Vaikka tähänastiset toimenpiteet olisi edellä todettu riittäviksi, voi olla järkevää ja kannattavaa toteuttaa helppoja ja halpoja toimenpiteitä turvallisuuden parantamiseksi edelleen. Toimenpiteiden tärkeys: 1 = Turvallisuuden kannalta kiireellinen toimenpide, toteutetaan välittömästi. 2 = Vähemmän kiireellinen toimenpide, joka voidaan toteuttaa myöhemmin. 3 = Lisäselvityksiä vaativa toimenpide-ehdotus.

Kuluttajapalveluiden yleiset vaaratekijät

Tämän avainsanaluettelon avulla tunnistetaan niitä asioita, joista on tarpeen tehdä tarkempi vaarojen tunnistaminen Vaaratilanne-lomakkeella. Huomioi myös muut, tämän luettelon ulkopuolelle jäävät palvelukohtaiset vaaratekijät.

| | Liittyy palvelun turvallisuuteen. Asiaa käsitellään Vaaratilanteet-lomakkeella. | Ei liity palvelun turvallisuuteen. |
|--|---|-------------------------------------|
| 1. Palveluolosuhteet | | |
| Lämpöolosuhteet: kuumuus tai kylmyys, kuumat tai kylmät pinnat | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Näkyvyys: yleis- tai kohdevalaistus, näkemäesteet, pimeys, häikäisy | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Vaaralliset kemikaalit, palo- tai räjähdysvaaralliset aineet, pölyt, savut | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Sää- tai keliolosuhteet: tuuli, sade, sumu, tulva, ukkonen, lumi, jää | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Suorituspaikka: sijainti, tiestö, maaperä, lähiympäristö, muut toiminnot | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Liikenne tai kuljetukset: auto-, juna-, vesi- tai lentoliikenne | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Vesi: altaat, ranta, virtaava vesi | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. Tapaturman vaarat | | |
| Kiipeäminen, korkeat tasot, suuret korkeuserot, jyrkät rinteet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Hyyt ja alastulot | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Liukkaat tai epätasaiset pinnat, hankalakulkuinen maasto | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Putoavat, kaatuvat tai sortuvat esineet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Terävät esineet, pinnat tai kulmat, kitka- tai hiertymisvaara | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Törmäykset rakenteisiin, esineisiin tai muihin ihmisiin, suistuminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Lentävät esineet tai aineet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Juuttuminen, puristuminen tai kuristuminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Sähköisku | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Eläinten aiheuttamat vaarat: pureminen, potkiminen, tallaaminen, myrkytys | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Fyysinen tai henkinen kuormittuminen | | |
| Raskas fyysinen suorittaminen | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kehoon kohdistuvat suuret voimat: isku, kiihtyvyys, törmähdys | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Nopeat liikkeet, retkahdukset tai nyrjähdykset | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Asiakkaiden kokoon tai ikään liittyvät vaarat | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Suuri henkinen kuormitus: stressi, pelko, fyysinen koskemattomuus | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Asiakkaiden toiminta tai osaaminen | | |
| Puutteelliset tai epäsopivat varusteet tai vaatetus | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Henkilönsuojainten käyttämättä jättäminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ohjeiden vastainen toiminta tai riskinotto | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteellinen kunto- tai taitotaso, terveys tai osaaminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Päihteiden käyttö, tupakointi | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteellinen kielitaito tai muut kulttuurierot | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. Erityistilanteet tai puutteelliset turvajärjestelyt | | |
| Poikkeuksellisen suuri asiakasmäärä, ruuhka- tai paniikkitilanteet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Laitteiden tai rakenteiden rikkoutuminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ilkivalta, palveluiden tahallinen väärinkäyttö | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Tietojärjestelmien tai tiedonkulun häiriöt | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Sähkö-, veden- tai lämmönjakelun häiriöt | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Eksyminen | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteellinen asiakkaille annettu alkuopastus, neuvonta tai ohjaus | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteellinen henkilökunnan määrä tai valvonta | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteelliset turvamerkinnot tai opasteet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Puutteelliset turva- tai pelastusvälineet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Tapahtuman mainos

Hyvinvointia metsästä elokuussa 2019 (Täynnä)

Eini Eroselle on 15.7. mennessä ilmoittautunut tarvittava määrä osallistujia (11henkilöä). Eini on luvannut ilmoittaa ilmoittautuneille henkilökohtaisesti tarkemman päivän päivän heti kun saa varmistuksen opettajalta suunnitelman toteutukseen.

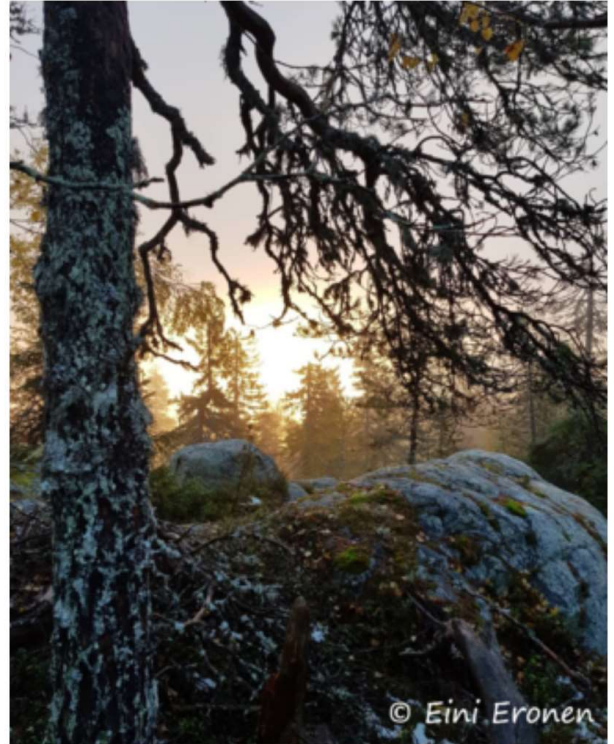
Lähde mukaan kokemaan metsän hyvinvointivaikutuksia!

Karelia AMK:n fysioterapeuttiopiskelijat **Salla Leinonen, Eini Eronen ja Antti-Eemeli Seppälä** toteuttavat Joensuun Ladun kanssa yhteistyössä matalan kynnyksen tapahtuman **Kuhasalossa**. Ohjatun voimaannuttavan luontotuokion aikana pääset ryhmässä tutustumaan erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja kokemaan luonnon voimaannuttavan vaikutuksen hyvinvointiin.

Tapahtuma on osa opinnäytetyötä. Toteutuksessa sovelletaan Green Care -ajattelua ja psykofyysisen fysioterapian harjoitteita sekä menetelmiä.

Tarvitsemme 12 metsän hyvinvointivaikutuksista kiinnostunutta henkilöä mukaan ilmaiseen tapahtumaan, joka järjestetään elokuun aikana. Tarkempi aika ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa. Jos tavoitteesi on ennaltaehkäistä stressiä ja oppia stressin hallintakeinoja luontoa hyödyntäen, ilmoittaudu mukaan! Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.7. mennessä: Eini Eronen, eini.eronen@edu.karelia.fi



Tuokion suunnitelma

| | | | |
|---|---|--|--|
| RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA | Aika ja paikka: Kuhasalon luontopolku, parkkipaikka, Kukkosensaari 5, torstai 29.8.2019 klo 17.30-19 | Osallistujaryhmä: Joensuun ladun 12 jäsentä | Ohjaajat: Antti-Eemeli Seppälä, Eini Eronen ja Salla Leinonen |
| <p>TUOKION TEEMA: Voimaannuttava luontotuokio - Hyvinvointia luonnosta</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET</p> <p>Terveyden edistämiseksi: Osallistuja havainnoi ympäristöä ja kokee elämyksellisyyttä. Lisäksi osallistujat saavat erilaisia aistikokemuksia luonnossa liikkuessaan.</p> <p>Terveysliikunnalle: Luonnossa liikkuminen tasaa osallistujan sykettä, laskee verenpainetta ja vähentää stressihormoneja.</p> <p>OSATAVOITTEET</p> <p>M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö: Osallistujan tietoinen hengittäminen lisääntyy.</p> <p>M: Tuki- ja liikuntaelimistö: Osallistuja ylläpitää nivelten liikkuvuutta.</p> <p>M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistikyky ja suuntautumiskyky): Osallistuja harjoittaa tasapainoaan, ketteryyttään ja koordinaatiokykyään liikkuessaan luonnossa epätasaisessa maastossa.</p> <p>SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Osallistujan omien tunteiden ja kehon viestien tunnistaminen ja käsittely.</p> <p>SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus /käytös: Osallistujan osallisuuden tunne, luottamuksen lisääntyminen osallistujien välillä.</p> | | | |

K: Kognitiivinen oppiminen: Osallistuja oppii itsestään ja luonnossa heräävistä tunteistaan. Voimaannuttava luontopolku edistää osallistujan myönteisen tunnesiteen muodostumista luontoon ja rohkeutta palata jatkossakin luontoon elpymään. Myös osallistujan kehotietoisuus lisääntyy.

Opiskelijoiden tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Opiskelijat oppivat tapoja ja menetelmiä, joilla hyödyntää metsän hyvinvointivaikutuksia osana fysioterapiaa.

Riskianalyysi ja turvallisuussuunnitelma

Riskien arviointi: Osallistujia pyydetään ennakoilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään ennen tapahtuman alkua ilmoittamaan ohjaajille huomioon otettavista sairauksista ja/tai käytössä olevista mahd. tarvittavista lääkkeistä. Mahdollisia nilkkojen nyrjähdyksiä ja venähdyksiä varten tarvittavat tukisiteet mukana ensiapulaukussa. Kaikki ohjaajat suorittaneet ensiapukurssin. Nuotiolla ja tulen käsittelyssä noudatamme varovaisuutta. Tarkkailemme osallistujien vointia ja keskeytämme tarvittaessa harjoitteen. Olemme varautuneet keskusteluun, jos osallistujalle heräisi luontopolulla ahdistavia ajatuksia. Nestevajaukseen varautuminen juomapulloin.

Ensiapulaukku: Einillä mukana repussa metsässä.

Ensiaputilanteessa toimiminen: Eini toimii tilanteen johtajana ja vastaa ensiavusta, Salla ilmoittaa hätäkeskukseen ja avustaa ensiavun antamisessa, Antti-Eemeli huolehtii muista osallistujista ja ohjaa avun paikalle.

Osoite: Kuhasalon luontopolku, parkkipaikka, Kukkosensaari 5, 80220 Joensuu. Karttakoordinaatit 62.5842, 29.7330.

Turvallisuusarvio ja toimenpiteet: Ohjaajilla 112 sovellukset puhelimissa. Osallistujia ohjeistetaan kuuntelemaan ohjeita ja seuraamaan ohjaajien antamia ohjeistuksia harjoitteista. Kuhasalon polkujen turvallisuus on tarkastettu etukäteen ohjaajien toimesta. Osallistujia ohjeistettu pukeutumaan säänmukaiseen ulkoiluvälineistöön.

Tuokiossa tarvittavat välineet: Istuinaluset. Nuotion tekemiseen tarvittavat polttopuut ja tulentekovälineet.

| TAVOITTEET | HARJOITTEEN KUVAUS | OHJAUSMENETELMÄ | RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI | YDINKOHDAT JA ARVIOINTI | AIKA (Min) |
|---|---|--|---|--|---------------|
| <p>Mitä ominaisuutta harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K</p> <p>Aloitus ja tuokion esittely K: Osallistuja ymmärtää luontopolun tarkoituksen ja miten tuokion aikana toimitaan</p> <p>SA: Osallistuja kokee osallisuutta ja ryhmän tukea</p> | <p>Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?</p> <p>Kokoontuminen parkkipaikalla. Siirrytään hieman syrjään parkkialueelta ja siinä aloitus ohjaajien esittelyllä sekä lyhyellä tietoiskulla luonnon hyvinvointivaikutuksista, hengityksestä ja kehotietoisuudesta. Kerrotaan myös yleisesti Kuhasalon luontopolusta ja sen varrella tehtävistä harjoitteista.</p> <p>Osallistujia ohjeistetaan herättämään uteliaisuutta omaa kehoa ja sen viestejä kohtaan sekä keskittymään ympäröivään luontoon ja tähän hetkeen.</p> <p>Lyhyt kävely (n. 500 m) metsässä aistien luontoa.</p> | <p>Ohjaustyylit Mosstonia mukailien:</p> <p>Kerronta</p> | <p>Millä tavoin toiminta organisoidaan?</p> <p>Ohjaajat ja ennakkoon ilmoittautuneet 12 osallistujaa.</p> | <p>Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat? Esitys kysymysmuodossa!</p> <p>Kuuntelevatko kaikki?</p> <p>Ymmärtävätkö kaikki ohjeistuksen?</p> <p>Aistitko luonnon?</p> | <p>10</p> |
| <p>Hengittäminen K: Osallistuja oppii yksinkertaisen hengitysharjoituksen ja lisäämään kehotietoisuutta</p> | <p>Pysähdytään hetkeksi tarkkailemaan omaa hengitystä. Tehdään sen jälkeen rauhallisia uloshengityksiä seisaaltaan, alle kymmenen hengitystä minuutissa. Muutamia ääneen huokaisuja ja kehon ravistelua. (Selkäliitto ry 2019 ja Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 215-216.)</p> | <p>Itsearviointityyli</p> | <p>Osallistajat ympyrämuodostelmassa</p> | <p>Saako rauhoitettua hengitystä?</p> <p>Miltä kehossa tuntuu?</p> <p>Onnistuuko parasympaattisen hermoston aktivointi?</p> | <p>10</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----------|
| <p>Kehon avaus (rento liikuttelu) K: Osallistuja oppii lisäämään kehotietoisuutta (huomion siirtäminen ajattelusta kehoon) M: Osallistuja ylläpitää nivelliikkuvuutta</p> | <p>Nilkka-, polvi-, lonkka, kyynär-, ranne-, olkanivelet sekä niska. Kehoa avaavia liikkeitä. (Mukaillen: Lyytinen & Reini 2018, 76-77.)</p> | <p>Harjoitustyyli</p> | <p>Osallistujat ympyrämuodostelmassa, ohjaaja ohjeistaa harjoitteet</p> | <p>Miltä liike tuntuu eri nivelissä? Muistatahan tehdä harjoitteet omaan tahtiin? Ethän kiirehdi?</p> | <p>10</p> |
| <p>Kehon taputtelu K: Osallistuja oppii lisäämään kehotietoisuutta (huomion siirtäminen ajattelusta kehoon) SA: Osallistuja kokee osallisuutta ja ryhmän tukea</p> | <p>Taputtelemalla käydään koko oma keho läpi yläraajoista alaraajoihin. Toistetaan sama harjoite parin kanssa. (Mukaillen BBAT-harjoitteita)</p> | <p>Harjoitustyyli</p> | <p>Osallistujat ympyrämuodostelmassa ja pareittain</p> | <p>Miltä kehossa tuntuu taputtelun jälkeen? Aktivoituvatko tuntoaistireseptorit? Miltä parin taputtelu tuntuu?</p> | <p>10</p> |
| <p>Tietoinen kävely K: Osallistuja oppii lisäämään kehotietoisuutta</p> | <p>Aisti kävelyn aikana tuntemuksia miltä alusta tuntuu mm. jalkapohjien kautta tai miten erilainen vauhti vaikuttaa tuntemuksiin. Takaperin kävelyä voi myös kokeilla. Kävelyn aikana on hyvä tarkkailla myös läheistä luontoa. (Liuksiala & Orrenmaa 2017, 41-42.)</p> | <p>Harjoitustyyli Itsearviointityyli</p> | | <p>Saavatko osallistujat tukea ryhmän muista jäsenistä ja ohjaajista niin halutessaan? Mitä tuntemuksia herää harjoituksen aikana?</p> | <p>10</p> |

| | | | | | |
|---|---|---------------------------|--|---|-----------|
| <p>Puuhengitys</p> <p>K: Osallistuja tunnistaa luonnon vaikutuksia ja omia voimavarojaan sekä toimii niiden mukaisesti</p> <p>M: Osallistuja rauhoittuu ja vahvistaa kehotietoisuuttaan</p> <p>SE: Osallistuja tunnistaa omia tunteitaan</p> | <p>Valitse mieleisesi puu luonnosta, aseta hartiaseutusi ja takaraivosi puuta vasten. Kädet olla rentoina sivuilla, koukista polvista hieman. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne avoinna. Kuvittele itsesi osaksi puuta, joka juurruttaa itsensä tiukasti maahan. Hengitä syvään. Samalla tunnet maan tukevan ja vahvistavan tunteen. Puut kasvavat ylöspäin ja voit halutessasi kurkotella käsilläsi kohti taivasta. Kurkottelun jälkeen vapauta kätesi rennoksi. Harjoitetta voi toistaa useita kertoja. (Mukaillen: Nylander 2018, 200-205.)</p> | <p>Itsearviointityyli</p> | <p>Osallistuja ottaa valitsemansa paikan/ puun luonnosta</p> | <p>Keskittyväthän osallistujat?</p> <p>Pystyykö kurkottamaan ylös?</p> <p>Saatko rentoutettua kätesi?</p> <p>Mihin kiinnität huomiosi ja miksi?</p> | <p>10</p> |
| <p>Aistiminen</p> <p>K: Osallistuja oppii herättelemään aistejaan ja herkistämään havaintojaan tarkkailemalla lähiympäristöään</p> | <p>Pysähdytään katsomaan ja kuulostelevaan mitä luonnossa näkyy, kuuluu, tuoksuu, tuntuu. Harjoitteen aikana voi käyskennellä ympäriinsä tai pysähtyä valitsemaan paikkaan. Osallistuja saa päättää mitä aistia/ aisteja käyttää. Tuleeko tuntemuksia, ajatuksia tai muistoja. Palauta huomio aina aistimiseen, jos huomaat että takerrut mieleen tuleviin ajatuksiin. (Mukaillen: Arvonen 2014, 61.)</p> | <p>Itsearviointityyli</p> | <p>Osallistuja ottaa valitsemansa paikan luonnosta</p> | <p>Mitä näemme? Mitä kuulemme? Mitä tunnemme? Mitä haistamme?</p> <p>Onko luonto muuttunut, syksyä ilmassa?</p> <p>Pystyykö osallistuja keskittymään vain omaan tekemiseen ja tarkkailemaan luontoa itsenäisesti?</p> | <p>10</p> |

| | | | | | |
|--|---|-----------------|--|---|-----------|
| <p>Tuokion lopetus</p> <p>SA: Osallistuja jakaa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan muiden osallistujien kanssa. Osallistuja kokee osallisuutta ja ryhmän tukea</p> <p>SE: Osallistuja käsittelee tuntemuksiaan ja ajatuksiaan</p> | <p>Nuotiolle kokoontuminen. Keskustelua polun varrella syntyneistä tuntemuksista sekä siitä, onnistuiko mieltä askarruttavista asioista irti päästäminen tuokion aikana. Kiitetään osallistujia osallistumisesta ja palautteesta.</p> | <p>Kerronta</p> | <p>Yksi ohjaajista menee jo ennakolta sytyttämään nuotion.</p> | <p>Ovathan kaikki osallistujat saapuneet luontopolulta nuotiolle?</p> | <p>20</p> |
|--|---|-----------------|--|---|-----------|

1/2018: Muokattu lähteestä: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

Lähteet:

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Liuksiala, K. & Orrenmaa, A. 2017. Mielimatka. Läsnaoloa poluilla, laduilla ja laineilla. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä – hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: LIKE Kustannus Oy.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Nylander, M. 2018. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta. Helsinki: Readme.fi.

Selkäliitto ry. 2019. Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun. Selkäkanava. <https://selkakanava.fi/palleahengityksesta-apua-selkakipuun>. 3.6.2019.

Kyselylomake

Millaisia tunteita/tuntemuksia koit tuokion aikana?

Koetko että rauhoituit/rentouduit tuokion aikana? Millä tavalla? Miltä rentoutuminen tuntuu kehossa?

Käytätkö jatkossa luontoa ja muita tuokion aikana harjoiteltuja menetelmiä itsenäisesti stressinhallintaan ja rauhoittumiseen?

Mikä tuokiossa oli mieluista?

Mitä kehitettävää tuokiossa on?

Muuta vapaamuotoista palautetta