

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Mari Luomala
Riikka Pehkonen

GREEN CARE HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ —
Vihkonen luontohoivasta

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2017
Sairaanhoitaja koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät

Mari Luomala, Riikka Pehkonen

Nimeke

Green Care hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä — Vihkonen luontohoivasta

Toimeksiantaja

Vihreä Hoiva/ Juuan Hoito ja Hoiva Oy, Juhani Kuittinen

Tiivistelmä

Luonto on ollut osana hoitotyötä jo vuosikymmenien ajan. Luonnonantimia on käytetty ihmisten lääkitsemiseen ja sairauksien parantamiseen sekä hoitamiseen jo ajanlaskun alkuaikoina. Viime vuosikymmeninä luonnon merkitystä ihmisen terveyden edistämiseksi on alettu tutkia ja käsittää kokonaisvaltaisemmin. Luonto ymmärretään myös henkisenä voimavarana ja voimaannuttavana elementtinä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille Green Care -ideologian merkitystä ja mahdollisuuksia hoitotyön kentällä. Hoitokodilla toteutettiin toiminnallinen viikko luontohoivan teemoihin liittyen, ja toiminnallisesta viikosta koottiin vihkonen. Toimintaviikon teemoja olivat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja luonto. Tavoitteena oli vihkosen avulla lisätä Green Care -ideologian käyttöä arjessa, etenkin muistisairaiden ja mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä. Vihkosen on tarkoitus jäädä hoitokodin työntekijöiden, asukkaiden ja asukkaiden omaisten käyttöön.

Vihkoseen koottiin pieni osa teoriaa Green Caresta ja lisäksi toimintaviikon toteutukseen liittyen kuvia ja pienet tekstiosiot, joista käy ilmi, mitä toimintaviikon aikana tehtiin asukkaiden kanssa. Jatkokehitysideana voitaisiin tehdä tutkimusta Green Caren vaikuttavuudesta koeryhmän avulla.

Kieli

suomi

Sivuja 33

Liitteet 5

Liitesivumäärä 6

Asiasanat

Green Care, luontohoiva, terveyden edistäminen, hyvinvointi



THESIS
March 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+358 50 405 4816

Authors

Mari Luomala, Riikka Pehkonen

Title

Green Care as wellbeing and health promoter – nature care booklet

Commissioned by

Green Care/ Juuan Hoito ja Hoiva PLC, Juhani Kuittinen

Abstract

Nature has been a part of nursing for decades. Natural plant products have been used to medicate and cure diseases from the early stages of humankind. Over the last decades, an understanding has emerged that nature can be an empowering element and a mental asset for humans. The significance of nature in health promotion is also more and more current.

The purpose of this thesis was to introduce the possibilities of Green Care in the field of nursing. An activity week was implemented in a nursing home related to the themes of Green Care and as a result, a booklet was created. The themes were functionality, communality and nature. The aim was, with the help of the booklet, to enhance the use of the Green Care ideology in practice especially when working with older people with dementia or people with mental disorders. The booklet will be at the disposal of the nursing home so that the employees, residents and the relatives of the residents have access to it.

In the booklet, there is a short theoretical section on Green Care. There are also pictures of the activity week with captions describing the activities performed with the residents. As a further development idea, a study could be conducted in an experimental group to

Language

Finnish

Pages 33

Appendices 6

Pages of Appendices 13

Keywords

Green Care, health promotion, well-being

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Green Care hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä.....	6
2.1	Psyykkiset vaikutukset.....	6
2.2	Fyysiset vaikutukset	7
2.3	Eläimet hoidon apuna.....	8
2.4	Green Care -ideologia	9
3	Luonnon vaikutus eri asiakasryhmille	11
3.1	Muistisairaahan hoitotyö.....	11
3.2	Mielenterveyskuntoutujan hoitotyö	12
3.3	Luonnon merkitys hoitotyössä	14
4	Terveyden edistäminen ja hyvinvointi	15
5	Ryhmän määrittely ja ohjauksen merkitys ryhmässä	16
6	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä	18
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
7.1	Opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu ja toimintaympäristön kuvaus ...	19
7.2	Toimintaviikon toteutuksen kuvaus.....	21
7.3	Vihkosen suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	24
8	Pohdinta	25
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	27
8.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	29
	Lähteet.....	30

Liitteet

Liite 1	Alustava suunnitelma toiminnallisesta viikosta
Liite 2	Toiminnallisen viikon lopullinen suunnitelma
Liite 3	Palaute toimintatuokioista
Liite 4	Palaute ohjevihkosesta
Liite 5	Toimeksiantolomake
Liite 6	Ohjevihkonen

1 Johdanto

Ulkoilmalla ja luonnon läheisyydellä on suuri vaikutus hoitokodeissa asuvien elämänlaatuun. Luonnontilaisilla vihreillä alueilla, lintujen laululla ja puutarhan hoidolla on merkitystä asiakkaan hyvinvoinnin kannalta. Luontoa voidaan käyttää avusteena psyykkisten tai fyysisten ongelmien hoidossa. (York 2009, 204-207.) Puistoilla, kukkaistutuksilla ja metsällä on pitkäaikaisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Kuo 2015). Luontohoivan lisääminen hoitotyössä edellyttää tiedon ja käytännön yhteistyötä terveyden edistämisen kannalta (Hansen-Ketchum, Marck & Reutter 2009,1533).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille Green Care -ideologian merkitystä hoitotyössä. Tavoitteena on lisätä hoitohenkilöstön, asukkaiden ja omaisten ymmärrystä ja lisätä ideologian käyttöä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimintaviikon pohjalta tehty vihkonen, jossa konkreettisesti avataan luontohoivan eri mahdollisuuksia arjessa. Vihkosta voidaan jakaa myös asukkaille ja omaisille, jotta hekin saisivat käsitystä siitä, mitä Green Care on käytännössä ja miten sitä toteutetaan Vihreä Hoiva-hoitokodeissa. Tuokioiden aihealueet on monipuolisesti suunniteltu huomioiden luontohoivan eri näkökulmat, ja päivien ohjelmat on teemoitettu näiden osien mukaisesti. Jokaisen teemapäivän jälkeen osallistujilta pyydetään ohjelmasta palautetta sekä kirjallisesti että suullisesti ja loppuviikon ohjelmaa kehitetään sen pohjalta. Tuokiot ovat kestoltaan tunnin kerrallaan, viitenä päivänä viikossa ja kohderyhmänä toimii osa Vihreä Hoiva Oy:n Tetriaho- ja Tetritupa- yksiköiden asukkaista. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni asukas pääsisi osallistumaan viikon tapahtumiin, ja sen vuoksi osallistujien vaihtuvuutta on eri päivien välillä.

2 Green Care hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

2.1 Psyykkiset vaikutukset

Luonto ympäröi meitä kaikkialla ja vaikuttaa jokaisen ihmisen elämään. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, ja luonnon vaikutukset yltyvät kaikille näille osa-alueille. Amerikkalaisessa tutkimuksessa tutkittiin luonnon ja yhteistoiminnan merkitystä veteraanien psyykkiselle voinnille. Veteraanit kärsivät erilaisista psyykkisistä oireista, kuten masennuksesta, posttraumaattisesta stressireaktiosta ja ahdistuksesta. Tutkimukseen kuului alkukysely, jossa tiedusteltiin osallistujien taustatilaa. Kyselyt toteutettiin myös viikko ja kuukausi tutkimuksen jälkeen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja siihen osallistui 98 veteraania, joista vain noin kolmasosa vastasi viimeiseen, kuukauden päästä toteutettuun kyselyyn. Tutkimuksessa oli tarkoitus tehdä erilaisia aktiviteetteja luonnossa, kuten maastohiihtoa ja kalastusta, ja seurata psyykkisiä, sosiaalisia ja elämäntarkkailullisia vaikutuksia. Selvisi, että näillä aktiviteeteilla oli vaikutusta vielä tutkimuksen jälkeenkin. Psyykkiset vaikutukset olivat kyselyiden mukaan esillä vielä viikon ja elämäntarkkailulliset ajatukset kuukauden kuluttua tutkimuksesta. (Duvall & Kaplan 2014, 685—686, 689—692.)

Puutarhanhoidolla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyden kannalta. Puutarha voi olla perinteinen pihalle sijoitettu tai esimerkiksi keittiö- tai parvekepuutarha. Keittiöpuutarhat ovat hyvä vaihtoehto varsinkin silloin, jos liikkumisessa on esteitä tai omaa pihaa ei ole. (Tamminen & Solin 2013, 90.) Norjalaisen tutkimuksen mukaan jopa ikkunasta ulos luonnontilaiseen maisemaan katsoessa pitkäaikaissairaana psyykinen vointi kohoaa. Potilas, jolla oli esteetön näköala kauniiseen maisemaan, ei välittänyt huoneeseen yksin jäämisestä niin paljon kuin he, joilla näköala oli huonompi. Huono näkyvyys pihalle vaikutti negatiivisesti erityisesti miesten mielialaan. (Raanaas, Patil & Hartig 2011, 21,31.)

2.2 Fyysiset vaikutukset

Psyykkisten vaikutusten lisäksi luonto ja sen läheisyys vaikuttavat ihmisiin myös fyysisesti. Ihmisen liikkeessa luonnossa hänen unenlaatunsa ja ruokahalunsa paranevat ja aktiviteettitaso nousee. (Clark 2014, 337.) Filippiiniläisten ikääntyneiden aktiivisuutta mittaavassa tutkimuksessa selvisi, että mieluisin aika liikkua on aamulla, ja sen vuoksi aktiivisuustaso on silloin korkeampi (deGuzman, Jaturan & Jimenez 2015,621). Isossa Britanniassa tutkittiin puistossa juoksemisen vaikutuksia. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja tarkoitus oli juosta viikoittain viiden kilometrin matka puistossa. Selvisi, että muiden kanssa liikkeessä saa sosiaalista tukea ja samalla voi nauttia luonnosta. Kunnon kehittyessä nämä saattavat vaikuttaa positiivisesti terveyden edistämiseen. (Stevinson, Wiltshire & Hickson 2014, 170,176.)

Erään tutkimuksen mukaan pitkäaikaissairaana fyysinen kunto parani itsearviointuna kuntoutusjakson aikana, jos näkymä ikkunasta oli luonnontilainen maisema. Tutkimuksen mukaan ikkunan koolla ja sitä kautta maiseman laajuudella oli vaikutusta tulokseen. Tutkimuksessa oli sydän- ja keuhkosairauksia sairastavia potilaita, jotka olivat kolmesta neljään viikkoa kuntoutuksessa. Erityisesti naiset kokivat fyysisen vointinsa paranevan suuren ikkunan edessä nähdessään luonnontilaisen maiseman. (Raasnaas ym. 2011, 21,31).

On olemassa tutkimuksia siitä, että luonnossa tehtävä liikuntasuoritus koetaan helpommaksi ja mielekkäämmäksi kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta. Myös liikkumisympäristönä luonto houkuttaa enemmän kuin sisätilat, ja esimerkiksi lenkille tulee lähdettyä useammin, jos ympäristössä on viheralueita. Luonto vaikuttaa ihmisen fysiologiaan monella tavalla. Esimerkiksi syke, verenpaine ja lihasjännitys laskevat, ja toisaalta taas veressä olevien valkosolujen määrä nousee, ja valkosolut kohottavat elimistön immunitaattia. (Konttinen 2013, 14.) Myös Maierin ja Jetten (2016, 798) tutkimuksen mukaan luonnossa liikkuminen edistää terveyttä paremmin kuin sisällä liikkeessä.

2.3 Eläimet hoidon apuna

Ihmisen ja eläimen välinen suhde on ikivanha, mutta suhteesta saadaan myös koko ajan uutta tietoa erilaisten tutkimusten kautta. Mielenkiinto eläimen ja ihmisen välisen suhteen tutkimiseen lisääntyy koko ajan; halutaan tietää miksi ihminen haluaa olla lähellä eläimiä, hoitaa ja kosketella niitä ja miksi on kannattavaa tuoda eläin läheiseen vuorovaikutukseen ihmisen kanssa. Eläimen läsnäoloa on hyödynnetty jo pitkään, tiedostamatta. (Ikäheimo 2013, 5-7.)

Ihmisellä on luontainen halu koskettaa eläintä, silittämällä. Eläimen ja ihmisen välisen suhteen psykologisten ja psykofysiologisten vaikutusten yhtenä tärkeänä tekijänä pidetään oksitosiinijärjestelmän aktivoitumista. (Ikäheimo 2013, 7.) Oksitosiinin tiedetään vaikuttavan ihmisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä keskinäisen kiintymyksen tunteeseen lisäävästi. Oksitosiinin vaikutukset näkyvät vuorovaikutussuhteiden kehittymisessä ja sosiaalistumisessa. On olemassa tutkimuksia, joissa koehenkilöille on annettu oksitosiinia nenäsuihkeena ja todettu sen vaikuttaneen koehenkilöiden myötätuntoisuuteen ja sosiaaliseen luottamukseen. (Hyypä 2013.)

Monet lemmikinomistajat mieltävät, että lemmikin omistaminen ja lemmikistä huolehtiminen vaikuttavat positiivisesti heidän terveydentilaansa. Myös tutkimusten mukaan lemmikin omistajalla on pienempi riski sairastua verrattuna ihmiseen, jolla lemmikkiä ei ole. Vaikutus näkyy fyysisesti ja psyykkisesti. Nykytietämyksen mukaan lemmikkieläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus vaikuttaa muun muassa masennuksen lievittymiseen, turvallisuudentunteen lisääntymiseen ja sen avulla ihminen on enemmän vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lisäksi lemmikkieläin vähentää surua ja yksinäisyyden tunnetta. Lemmikkieläimen silittäminen ja hoitaminen vaikuttavat myös fyysisiin toimintoihin esimerkiksi verenpaineen laskun tai ruoansulatuksen paremman toiminnan kautta. (Vartiovaara 2004, 166–171.) Lemmikin kuolema on verrattavissa perheenjäsenen kuolemaan. Yhteiskunta ei kuitenkaan ymmärrä lemmikin suurta merkitystä ihmisen elämässä. Tämän vuoksi olisi tärkeää huomioida lemmikin menetys ikääntyneen siirtyessä palveluasumisen piiriin, jos lemmikit olisivat kiellettyjä uudessa asuinpaikassa. (Reynolds 2012, 479.)

Hyvää mieltä ja rentouttavaa oloa tuovat myös muut kuin silitettävät eläimet. Esimerkiksi akvaariokalat kiinnostavat niin lapsia kuin aikuisia ja niiden liikkumista vedessä voi seurata pitkiäkin aikoja. Tämän vuoksi akvaarioita pidetään lääkärin tai hammaslääkärin odotushuoneiden käytävillä. Akvaariokalojen katselu rentouttaa ja rauhoittaa. (Vartiovaara 2004, 172–173).

2.4 Green Care -ideologia

Jo vuosikymmeniä sitten erilaiset parantolat ja hoitolaitokset sijoitettiin kauniille paikoille luonnon keskelle ja puutarhan hoito ja maataloustyöt olivat olennainen osa hoitoa. Nyt näiden menetelmien hyöty on huomioitu ja otettu laajemmin käyttöön. Muutama vuosi sitten perustettu Green Care Finland kehittää toimintaa ja koordinoi tiedonvälitystä sekä toimijoiden välistä yhteistyötä. (Soini, Ilmarinen, Yli-viikari & Kirveennummi 2011, 320.) Aate on lähtöisin Alankomaista, jossa perustettiin 1970-luvulla Care Farm -tiloja. Kyseiset maatilat tarjosivat sosiaalipalveluilla mahdollisuuden käyttää hyväksi maatilaympäristöä ja -toimintoja. Suomeen Green Care eli luontohoiva saapui vuonna 2008, ja siitä lähtien se on laajentunut ympäri maan. Vähitellen pääidea tarkentui sisältäen hoivamaatalouden, eläinavusteisen terapian ja terapeuttisen puutarhahoidon. Tavoitteena on edistää ja parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ihmisen itse aktiivisesti toimiessa. (Soini ym. 2011, 320-321.)

Green Care -ideologia perustuu ajatukselle siitä, että ihminen on osa luontoa, ja toiminnalla pyritään vahvistamaan ihmisen alkuperäistä luontosuhdetta. Toimintaa perustuu luonnon ja luonnonelementtien eheyttävälle ja hyvinvointia lisääväälle vaikutukselle. (Green Care Finland ry. 2012.) Green Care -toiminta on tavoitteellista, mikä tarkoittaa sitä, että Green Care -toimintaan osallistuville asiakkaille, yksilöille tai ryhmille laaditaan tavoitteelliset suunnitelmat. Suunnitelmien tulee olla toteuttamiskelpoiset ja realistiset ja niihin pyritään pitkäjänteisellä, yhteisymmärryksessä tapahtuvalla työskentelyllä. Myös asiakkaan ja hänen läheistensä sitoutuminen suunnitelmaan ja tavoitteiden saavuttamiseen on isossa osassa toiminnan onnistumiseksi. (Soini ym. 2011, 325-326.)

Green Care -ideologian peruselementit ovat luontolähtöisyys, toiminnallisuus sekä yhteisöllisyys, ja perusedellytyksiksi on määritelty ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus (Vehmasto 2014, 4). Ensimmäinen ja välttämättömin niistä on luonto. Se voi olla monessa eri muodossa, kuten kasvit, metsä, eläimet, luontoäänet ja -kuvat. Tämä on terapeuttinen elementti ja pohja muulle toiminnalle ja se mahdollistaa rauhoittumisen kiireenkin keskellä. (Soini ym. 2011, 323-324.)

Toinen elementti on toiminta. Se vaatii käden ja silmän yhteistyötä, ja lisäksi siinä toimitaan luonnon rauhoittavassa ympäristössä luonnon kanssa tai sen hyväksi. Se on myös hyvä kasvatus- ja ohjausperusta eri asiakasryhmille. Luonnon antimia keräillessä ihminen on vuorovaikutuksessa luonnon kanssa, jolloin luonto tarjoaa ainutlaatuisen rauhallisen ja esteettisen ympäristön. (Soini ym. 2011, 324-325.) Toimiminen luonnossa voi olla myös huomaamatonta ja vähäeleistä; ihminen voi tarkkailla ympäristöään ja eläimiä ja samalla rauhoittua (Green Care Finland ry. 2016).

Viimeisenä ydinelementeistä on yhteisöllisyys. Yhteisöllisyyden avulla ihminen tuntee osallisuutta. Green Care -toiminta mahdollistaa yhteisöllisyyden tunteen, ei ainoastaan toisten ihmisten kanssa vaan myös eläinten, luonnon tai jonkin paikan kanssa. (Green Care Finland ry. 2016.) Asiakas saa kasvaa luonnon ja muiden ihmisten vuorovaikutuksessa. Tällaisessa tilanteessa kokee tulleensa kuulluksi ja nähdyksi, saa rohkeutta kasvaa omaksi itsekseen. Näiden elementtien lisäksi ammatillisuus on tärkeä osa Green Carea. Hoiva-sanasta riippumatta, menetelmiä käyttävät ammattilaiset, jolloin etiikka on aina esillä kaikessa toiminnassa ja se ohjaa toimintaa. (Soini ym. 2011, 325.) Ammatillisen lisäkoulutuksen hankinta on monilla aloilla tarpeen toteutettaessa Green Care-toimintamallia. Tukea ja neuvontaa tarvitaan, kun otetaan toimintamallia käyttöön, Green Caren laadunhallinnassa sekä asiakaslähtöisten ratkaisujen kehittämiseksi. (Green Care Finland ry. 2016.)

3 Luonnon vaikutus eri asiakasryhmille

3.1 Muistisairaahan hoitotyö

Muistisairauksia on useita erilaisia ja dementoivat sairaudet ovat vain osa niistä. Yleisimpiä dementoivia sairauksia ovat esimerkiksi Alzheimerin tauti ja Lewyn kappale -tauti. (Juva 2015). Tämän vuoksi dementia on yleisnimitys eteneville muistisairauksille (Godfrey 2004, 856). Dementoivat sairaudet ovat yleistyneet runsaasti väestön ikääntyessä. Näissä sairauksissa oireita ovat muun muassa muistin menetys, mielialan vaihtelut ja ongelmat kommunikoinnissa. Tauti etenee yksilöllisesti, mutta siitä huolimatta se on aina etenevä sairaus. Muistisairauksia sairastavilla sairauden oireet voivat jopa vähentyä luonnossa liikkuesssa, sillä luonto palauttaa mieliin hyviä kokemuksia aikojen takaa. (Clark 2014, 336, 339.) Muistisairaalla saattaa myös olla mielenterveyden ongelmia. Altistavia tekijöitä niille ovat erityisesti yksinäisyys ja fyysisen aktiivisuuden lasku. (Lehtinen 2008, 10.)

Muistisairaahan hoidossa ovat tärkeitä hyvä ravinto, liikunta, sosiaaliset suhteet ja läsnäolo. Virikkeet tuovat muutosta arkeen, ja ne ovat hyvä vastapaino levolle ja ruokailulle. (Kalliomaa 2012.) Ikääntyneen hyvä kognitiivinen ja fyysinen kunto, terveenä pysyminen ja yleinen aktiivisuus edistävät onnellista vanhenemista (Rysti 2013, 495–496). Toimijuuden tukeminen eli muistisairaahan fyysisten, kognitiivisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen tavoitteellinen käyttäminen on perusta muistisairaahan toimintakykyä ja kuntoutumista edistävälle hoidolle. Erityisesti on tärkeää tunnistaa ja tukea muistisairaahan ihmisen jäljellä olevia voimavaroja ja kunnioittaa ihmiselle ominaista tapaa toimia ja olla. Säännölliset, mielekkäät aktiviteetit ovat toimintakykyä edistävän hoidon perusta. Toiminta on tavoitteellista, tavoitteita ovat esimerkiksi itsetunnon sekä normaaliuden tukeminen, aikaansaamisen ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen. Toimintoja suunniteltaessa on otettava huomioon ihmisten yksilöllisyys. (Voutilainen 2010.)

Vanhusten määrä kasvaa jatkuvasti ja vanhojen, passiivisuuteen perustuvien hoitomuotojen tilalle on tarve kehittää uusia, aktiivisia hoito- ja terapiamuotoja. Virikkeellisyyden ja haasteettoman oppimisympäristön puuttuminen vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen vointiin. Turussa toteutettiin vuonna 2012 pilotti, kehittämistyö liittyen koira-avusteiseen toimintaan ja liikuntatuokioihin, vanhusten ympärivuorokautista hoitoa tuottavissa yksiköissä. Kehittämistyön tarkoitus oli myös tukea Green Care ajattelun leviämistä koko Suomeen. Kehittämistyön tuloksia olivat muun muassa vanhusten lisääntynyt fyysinen aktiivisuus, yhteisöllisyys, ilo, virkistys ja koirien tuoma vaihtelu vanhusten arkeen. (Lunden & Haapasaari 2013, 237.) Virikkeelliset toimintamallit tukevat hyvin etenkin dementiaa sairastavien ihmisten toimintakykyä ja elämänlaatua. Toiminnalliset ja luovat virikkeet mahdollistavat dementiaa sairastaville onnistumisen kokemukset, tukevat elämänhallintaa, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Andreev & Salomaa 2005, 161.)

Muistisairaana oma mielentila on yhteydessä riippuvuuteen hoitajastaan. Taudin etenemisen aikana omainen tarvitsisi enemmän tukea selvitä tilanteesta. Tärkeää olisi ottaa muistisairaana hoidossa huomioon myös omaiset ja heidän merkityksensä tilanteessa. (Holst & Edberg 2011, 555.) Tutkimuksen mukaan omaiset kokevat heidän läheisensä olevan onnellinen hoitopaikassaan. Muistisairailta itseltään kysyttäessä tilanne onkin päinvastainen. Omaiset pitivät syynä ristiriitaisuuteen sitä, että he viettivät hoitopaikassa vain lyhyitä aikoja eivätkä enää kokeneet kykenevänsä keskustelemaan muistisairaana kanssa. He eivät myöskään halunneet ajatella muistisairaana olevan onneton paikassa, jonne olivat hänet itse hänet sijoittaneet. Osa omaisista oli eri mieltä muistisairaana viihtymisestä. Syynä tähän olivat aikaisemmat huonot kokemukset tai se, että he viettivät enemmän aikaa muistisairaana luona hoitopaikassa. (Aggarwal, Vass, Minardi, Garfield & Cybyk 2003, 190-192.)

3.2 Mielenterveyskuntoutujan hoitotyö

Mielenterveydenhäiriöt on määritelty jatkuvina vaikeuksina elämässä, jotka uhkaavat henkistä hyvinvointia. Ne ovat suhteellisen yleisiä: joka viides suomalainen

nen sairastaa jotain mielenterveyden häiriötä. Mielenterveydenhäiriöihin kuuluvat muun muassa masennus, skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. (Huttunen 2015). Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat optimismi, hyvä itsetunto, kyky kehittää ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kyky selvitä vastoinkäymisistä (Lehtinen 2008, 6-7). Mielenterveyden järkkyyessä negatiiviset asiat tulevat voimakkaammiksi. On todettu, että psykiatriseen sairauteen sairastuminen saattaa olla yhteydessä esimerkiksi sukurasitukseen, raskauden ajan oloihin, kasvuun, kehitykseen tai päihteisiin. (Pietilä 2012, 77.)

Kaikki toiminta, joka parantaa ihmisen elinympäristöä ja olosuhteita, mielletään mielenterveyden edistämiseksi. Mielenterveyden edistämistä on esimerkiksi ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja mielenterveyttä edistetään hyvinkin arkisissa tilanteissa. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 15.) Mielenterveyskuntoutujan mielenterveyttä voi edistää tarjoamalla erilaisia tukikeinoja, jotka ovat helposti saatavissa. Työn tekeminen on hyväksi mielenterveydelle, mutta se voi myös aiheuttaa stressiä ja väsymystä. Tärkeää on löytää tasapaino näiden välillä. Erilaiset liikuntamuodot lisäävät psyykkistä hyvinvointia. Sosiaaliin tilanteisiin kannustaminen ja vuorovaikutuksen lisääminen vaikuttavat positiivisesti mielenterveyskuntoutujan vointiin. Kaupunkiympäristössä puistot sekä lasten leikkipuistot ovat tärkeässä asemassa. Ne vähentävät melua ja luovat turvallisuuden tunnetta. (Lehtinen 2008, 6-7,9).

Pohjoismaisen tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutujien omaiset eivät koe saavansa tukea hoitohenkilöstön puolelta, jolloin he jäävät yksin vastuuseen omaisestaan. Erityisesti omaisen nähdessä ensi kertaa potilas psyykkisesti heikossa kunnossa ovat omaisen reaktioina psyykinen huonovointisuus, sokki ja epätoivo. Silloin ammattihenkilöstön tulisi olla apuna. Potilaiden omaiset kokevat tarvitsevansa tukea, vuorovaikutusta, keskustelua ja mahdollisuutta jakaa tietoa ja kokemuksia hoitohenkilöstön kanssa. (Weimant, Hedelin, Hall-Lord & Sällström 2011, 707-708.) Omaiset kokevat, että kunnioittava kohtaaminen ja mukaan ottaminen hoitotyöhön kuntoutujan niin halutessa on tärkeää. Hoitohenkilökunnan ymmärtäessä omaisen mahdollisen häpeän ja leimaantumisen tunteen he voivat ymmärtää omaisia paremmin. Jos kuntoutujalla on lapsia, heidän tarpeensa erityisesti huomioitava ja antaa tukea, apua ja ennaltaeh-

käiseviä välineitä heidän arkeensa. (Schröder, Larsson, Alhström 2007, 313,315.)

3.3 Luonnon merkitys hoitotyössä

Meillä jokaisella on luontoon omanlainen suhde, joka on muodostunut jo lapsuudessa ja työssään sairaanhoitajat voivat ottaa luonnon mukaan hoitotyöhön. Kehittämällä vastavuoroisuutta ihmisen ja luonnon välillä voidaan edistää lyhyen ja pitkän aikavälin yksilön terveyttä. (Hansen-Ketchum ym. 2009, 1535.) Luonnon hyödyistä terveyteen on dokumentoitu runsaasti. Luonnossa kulkeminen parantaa verbaalista kykyä, tietoisuutta ja lisää iloa elämään. Aina ei tarvitse lähteä luontoon, vaan sen voi tuoda esimerkiksi omalle pihalleen ja sitä kautta voi seurata kasvien ja eläimien eloa. Kodin sisällä viherkasvit ja kukat piristävät kodin ilmettä. (Clark 2014, 336–337.) Eri tasossa olevat istutukset antavat ilmettä ja mahdollistavat asiakkaiden pääsemisen esteettömästi lähemmäksi luontoa. Visuaalinen ilme, viihtyvyys ja turvallisuus vaikuttavat myönteisesti luonnonkaltaisessa tilassa viihtymiseen. (York 2009, 205.) Luonnon vaikutus ihmiseen on kokonaisvaltaista. Sen vuoksi olisi tarpeellista saada luontoa esille enemmän myös kaupungeissa. (Shanahan, Lin, Bush, Gaston, Dean, Barber & Fuller 2015, 475.) Luonnon positiivista vaikutuksista on tehty tutkimuksia, jotka osoittavat muutoksia esimerkiksi masennuksesta, ahdistushäiriöstä, sydän- ja verisuonitaudeista ja diabeteksestä kärsivien ihmisten hoidossa (Kuo 2015).

Luonnon monimuotoisuutta voi käyttää usein eri menetelmin hoitotyössä. Hoitajilla on vastuu luonnon monimuotoisuuden esille tuomisesta, ja hoitajien luovuuden kautta eri asiakasryhmät pystyvät nauttimaan luonnosta. (Clark 2014, 339.) Asiakkaan ja luonnon vuorovaikutuksesta voidaan saada maailmanlaajuisesti positiivisia seurauksia (Hansen-Ketchum, Marck & Reutter 2009,1527).

4 Terveyden edistäminen ja hyvinvointi

Terveys on yksi tärkeimmistä arvoista ihmiselle. Sillä tavoin myös terveyden edistämisellä on suuri vaikutus elämänlaatuun. (Pietilä 2012, 10-11.) Terveyden kokeminen on subjektiivista, ja siihen vaikuttaa sosioekonominen tausta, kuten esimerkiksi koulutus ja ammatti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Autonomisuus, se, että pystyy itse päättämään teoistaan ja päätöksistään, on ihmiselle tärkeää terveyden kokemisen kannalta. Sen vuoksi on tärkeää tehdä terveyttä koskevia päätöksiä vielä, kun siihen kykenee. Tulevaan terveydentilaan voi itse vaikuttaa tämän hetken päätöksillä ja sillä tavoin pitkittää omaa autonomiaa terveyttä koskeviin päätöksiin. (Huttunen 2015.)

Aikuisen tulisi liikuntasuosituksen mukaan harrastaa liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti viikkoa kohden. Sen lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle, ja yksittäisen liikuntahetken tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Rasituksen kestäessä pidempään ja intensiivisemmin vaikutus terveyteen on suurempi. (UKK-instituutti 2016a.) Yli 65-vuotiaiden tulisi lisätä lihasvoimaa ja tasapainoharjoittelua 2-3 kertaa viikossa, koska se vähentää kaatumistapaturmia ja lisää liikkumisvarmuutta (UKK-instituutti 2016b).

Ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pääteemoja ovat terveys ja toimintakyky, ennaltaehkäisevät ja riskien hallintaan liittyvät toimet, arkielämää helpottavat toimintamallit ja varhainen puuttuminen. Kun suunnitellaan terveyttä edistäviä toimenpiteitä, tulisi toimenpiteitä suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa muistaa, että terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on laaja, kaikenkattava kokonaisuus. (Kattainen 2012, 198.)

Sairaanhoitajien odotetaan antavan terveyttä edistävää ohjausta, koska se on yksi pääteemoista terveydenhuollossa. Sairaanhoitajalla tulee olla tarvittavat käytännön taidot ja tietoa terveyden edistämisestä. Hänen tulee kohdata jokainen tasavertaisesti ja antaa terveyden edistämiseen liittyvää ohjausta mieluiten kasvokkain potilaan kanssa. (Maijala, Tossavainen & Turunen 2015, 2558-255.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016) mukaan hyvinvoinnin osatekijöinä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Se viittaa myös yksilölliseen ja yhteisötason hyvinvointiin. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat muun muassa sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteiskunnalliseen hyvinvointiin taas kuuluvat esimerkiksi elinolot, työllisyys ja elintaso. Sosioekonomisissa ryhmissä esiintyy terveyseroja, joita tilastoidaan esimerkiksi sairastavuuden ja kuolleisuuden avulla. On tutkittu, että terveyseroja ei esiinny ainoastaan alimman ja ylimmän sosioekonomisen ryhmän välillä, vaan erot ovat asteittain koulutusryhmien välillä. Seurantatutkimuksessa tutkittiin eri sosioekonomisten ryhmien terveyttä. Sen mukaan jokaisessa ryhmässä terveys on huonontunut, mutta kaikista suurin ero aiempaan verrattuna on ollut alimmissa sosioekonomisissa ryhmissä. (Lahelma, Martikainen, Pietiläinen & Tarkiainen 2012, 21-26.)

5 Ryhmän määrittely ja ohjauksen merkitys ryhmässä

Ryhmä määritellään sen mukaan, mikä on ryhmän tavoite ja millaisesta ryhmästä puhutaan. Ryhmä voi olla löyhä joukko erilaisia ihmisiä, jotka muodostavat ryhmän vain yhtä tilaisuutta varten. Yleisimmin ryhmä on kiinteä, toisensa hyvin tuntevien ihmisten muodostama joukko, joka kokoontuu säännöllisesti. Ryhmiä voidaan muodostaa esimerkiksi perheessä, harrastus- tai vapaa-ajalla, työssä tai terapiassa. Terveydenhuollossa kiinteitä ryhmiä ovat esimerkiksi itsehoitoryhmät, vanhempainryhmät ja terapiaryhmät. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 104-105.) Meillä ryhmät muodostettiin vain yhtä tilaisuutta varten, koska jokaiselle viikopäivälle oli suunniteltu eri aktiviteetti ja asiakkaat saivat osallistua ryhmään mieltymystensä mukaan. Ryhmähenki oli kuitenkin hyvä, koska kaikki ryhmäläiset tunsivat toisensa etukäteen.

Ryhmäkoolla on vaikutusta sekä ryhmän toimintaan että ryhmädynamiikkaan ja tämä on hyvä tiedostaa ryhmää suunniteltaessa (Kyngäs ym. 2007, 105). Toi-

mintaviikkomme ryhmäkoon suunnittelimme sen mukaan, että ohjaajia oli kaksi ja jokainen ryhmäläinen sai tasapuolisesti ohjausta ja huomiota. Ryhmäkoko oli kuitenkin joustava; jos joku halusi tulla mukaan toimintaan, vaikka ei ollut ilmoittautunut mukaan, sai tulla mukaan.

Ryhmällä on aina sekä fyysiset että psyykkiset rajat. Ne sovitaan aina yhdessä ryhmän jäsenten kesken. Fyysisiä rajoja ryhmälle muodostavat aikataulu, käytävissä oleva tila ja osallistujat. Psyykkiset rajat määrittävät sen, mikä ryhmässä on sallittua, hyväksyttävää ja ryhmän sääntöjen mukaista. (Kyngäs ym. 2007, 105.) Ryhmissämme käytiin aluksi läpi, mitä on tarkoitus tehdä ja miten toiminta toteutetaan ja myös aikataulua käytiin läpi. Esimerkiksi askarteluryhmässä jokainen osallistuja sai toteuttaa omaa luovuuttaan, mutta käytävissä olevat askartelutarvikkeet toivat fyysisen rajoitteen tuokioon.

Ryhmänohjaajalta vaaditaan kykyä hyvään ja toimivaan vuorovaikutukseen. Ryhmänohjaajan tehtävä on huolehtia siitä, että ryhmä on selvillä tavoitteistaan ja tehtävästään ja työskentelee määrätietoisesti kohti tavoitetta. (Kyngäs ym. 2007, 108.) Ohjaajan ei kuitenkaan ole tarkoitus hallita ryhmää, vaan kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat tasapuolisesti ryhmän toimintaan. Ohjaaja huolehtii siitä, että myös ryhmän hiljaisimmat jäsenet huomioidaan. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä, 2011, 96.) Pidimme ohjauksessamme huolen siitä, että ryhmän hiljaisimmat ja eniten apua tarvitsevat jäsenet, saivat myös tarvitsemaansa apua sekä ohjausta. Kaikki ryhmät joita viikon aikana pidimme, pääsivät siihen tavoitteeseen, jonka olimme asettaneet.

Etenkin toiminnallisten ryhmien ohjauksessa ohjaajan rooli on tärkeä. Joissakin tilanteissa ohjaajan on hyvä vetäytyä taustalle ja tarkkailla tilannetta, kun taas joissakin tilanteissa vaaditaan ohjaajan välitöntä puuttumista ryhmän toimintaan. Saattaa käydä myös niin, että ohjaaja itse osallistuu toiminnallisen ryhmän toimintaan ja näin osaltaan vaikuttaa lopputulokseen. Toiminnallisessa ryhmässä ohjaajan rooli riippuu paljon myös siitä, onko ryhmä ohjaajalle entuudestaan tuttu vai tuntematon. Tutussa ryhmässä ohjaaja voi tarkkailla ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä, kun taas vieraammassa ryhmässä ohjaajan on tunnusteltava ilmapiiriä ja edettävä varovasti. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 27.)

Toiselle toimintatuokioiden ohjaajista asukkaat olivat ennestään tuttuja, joten tämä eroavaisuus ryhmän ohjaamisessa oli havaittavissa hyvin selkeästi. Osallistujien motivoiminen toimintaan oli helpompaa, kun osallistujien toimintatapoja tiesi jo ennestään.

6 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille Green Care -ideologian merkitystä hoitotyössä. Tavoitteena on lisätä hoitohenkilöstön, asukkaiden ja omaisten ymmärrystä ja lisätä ideologian käyttöä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimintaviikon pohjalta tehty vihkonen, jossa konkreettisesti avataan luontohoitavan eri mahdollisuuksia arjessa.

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimukselliselle opinnäytetyölle vaihtoehtona on toiminnallinen opinnäytetyö. Ammatilliselta kannalta katsoen toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toimintaa, ohjeistaa, opastaa tai järjeittää käytännön toimintaa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu aina tuotos, produkti. Riippuen siitä minkä alan opinnäytetyö on kyseessä, voi tuotos olla esimerkiksi perehdyttämisopas, turvallisuusohjeistus tai kirjallinen opas. Suositellaan, että toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Toimeksianto ja sen pohjalta tehtävä opinnäytetyö opettaa tekijälleen projektityöskentelyä, kehittää opiskelijan vastuuntuntoa sekä ammatillista kasvua. Ammattikorkeakoulussa toteutettavalta toiminnalliselta opinnäytetyöltä odotetaan tutkimuksellista asennetta, työelämälähtöisyyttä sekä käytännönläheisyyttä. Lisäksi alan tietojen ja taitojen riittävän tasoinen hallinta tulisi näkyä opinnäytetyössä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9 - 10, 16 – 17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valitsemisessa ensisijalla on se, että aihe motivoi tekijäänsä. Opinnäytetyön asema oman asiantuntijuuden kehittämisessä koetaan tärkeäksi. Toimeksiantajien mielenkiinnon herättämiseksi on hyvä valita ajankohtainen aihe. (Vilka & Airaksinen 2003, 23.) Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Green Care, koska se on yhä enenevässä määrin esillä julkisuudessa ja sosiaali- ja terveysalan toimijat alkavat ymmärtää luonnon merkityksen ihmisen terveydelle. Lisäksi aihe kiinnosti molempia opinnäytetyön tekijöitä ja toimeksiantaja opinnäytetyölle löytyi helposti; jo olemassa oleva yritys, joka toteuttaa hoitotyötä Green Care -toimintamallin avulla.

7.1 Opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu ja toimintaympäristön kuvaus

Vihreä Hoiva Oy tarjoaa hoivapalveluja Juuassa ja Nurmeksessa yhteensä neljässä yksikössä. Ideologiana hoivakodeissa toimii Green Care, ja se on yhtä tärkeä osa hoitoa kuin muukin hyvä hoito. Hoitokodeissa painotetaan luonnon läheisyyttä hoidossa muun muassa ulkoilun, puutarhan ja eläinten hoidon avulla. Lähi- ja luomuruoka ovat tärkeä osa hoitokotien elämää, ja henkilökuntaa kannustetaan osallistumaan aktiivisesti muokkaamaan asukkaiden arkea uusilla ideoilla. Uusia toimintamalleja miettiessä tavoitteena on miettiä eri vaihtoehtoja laaja-alaisesti ottaen huomioon myös omaisten ja henkilökunnan omat kokemukset, mielipiteet ja ideat. (Juvan hoito & hoiva 2016.)

Ideointi opinnäytetyön aiheesta ja toteutustavasta alkoi syksyllä 2015. Ajatus Green Caren liittämistä työhön oli mukana alusta asti. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on töissä Vihreä hoiva -hoitokotien Juuan toimipisteellä, ja siksi kohdeyksikkö valikoitui helposti. Tetriahon ja Tetrivan hoitokotien toimitusjohtajalta tiedusteltiin jo varhaisessa vaiheessa mahdollisuutta toimeksiantosopimukseen (liite 5), ja hän innostui ajatuksesta. Aluksi ideana oli tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö, mutta työn rajaaminen olisi saattanut olla liian haasteellista. Lopulta toiminnallinen opinnäytetyö oli aiheeseen sopivampi. Työ oli alun perin tarkoitus tehdä vain mielenterveysasiakkaiden näkökulmasta, mutta Tetrivan vastaava hoitaja esitti toiveen, että muistisairaat asiakkaat huomioitaisiin myös. Hoitokotien selkeät asiakasryhmät auttoivat rajaamaan aihetta muistisairaiden

ja mielenterveyskuntoutujien hoitotyöhön. Työn lopullista tuotosta mietittiin pitkään, ja ideoita olivat muun muassa sähköinen opas ja muokattava kansio. Opinnäytetyön suunnitelmaa laatiessa lopulliseksi tuotokseksi valikoitui vihkonen. Näin yritys voi hyödyntää vihkosta laajemmin.

Suoritimme toiminnallisen viikon Vihreä Hoiva Oy:n Juuan toimipisteissä. Tetriahon hoitokoti on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu, ympärivuorokautista hoitoa tarjoava yksikkö. Green Care on oleellisena osana mukana arjessa muun muassa ulkoilun ja marjastuksen kautta. Tetritupa on Tetriahoa uudempi yksikkö, ja se keskittyy vanhushoitotyöhön. Sekin tarjoaa ympärivuorokautista palvelua, ja sielläkin Green Care on tärkeä osa heidän työtään. (Juuan hoito & hoiva 2016.) Asumisyksiköt sijaitsevat vierekkäin, ja niiden yhteisestä pihapiiristä löytyy laavu, ulkosauna ja navetta, jossa on lampaita ja kanoja (Lehikoinen 2016).

Viikon aikana askartelimme luonnon materiaaleista joulukoristeita, pidimme liikuntahetken ulkona raikkaassa ilmassa, hoidimme lampaita ja vietimme yhteisöllisen illan laavulla (liite 2). Luonnonmateriaalit kerättiin etukäteen, ja tarkoituksena on hyödyntää sitä, mitä luonnosta siihen aikaan vuodesta löytyy. Joulun saapumisen vuoksi askartelun aihe oli teemaan sopiva. Suunnittelussa oli siis hyödynnetty luonnollista vuodenkiertoa. Tällä tavoin sidoimme toimintaa vuodenaikoihin. Tarkoituksena oli, että ryhmät muodostuisivat molempien yksiköiden asukkaista, mutta lopulta Tetriahon osallistujamäärät olivat reilusti suurempia. Ryhmät pyrittiin pitämään pieninä, jotta toimintahetken ohjaaminen olisi tehokasta ja asukkaiden osallistuminen mahdollisimman aktiivista. Osallistuminen ryhmiin oli vapaaehtoista ja jokainen sai tulla omana itsenään ja osallistua ryhmään omalla, parhaaksi katsomallaan tavalla.

Toimintatuokiosta keräsimme palautetta kirjallisella palautelomakkeella (liite 3) sekä kirjasimme ryhmien yhteydessä asiakkaiden antamaa suullista palautetta. Palautteen pohjalta pystyimme kehittämään toimintaamme viikon edetessä. Palautetta hyödynsimme myös opinnäytetyömme loppuarvioinnissa ja pohdinnassa. Viikon toiminta perustui työssämme aiemmin esittämäämme teoriataustaan, ja teemat ovat esillä kaikessa tekemisessämme.

Opinnäytetyön tuotoksena oli pieni ohjevihkonen (liite 6) Vihreä Hoiva - hoitokotien käyttöön. Vihkonen konkretisoi Green Caren käyttämistä hoitotyössä ja auttoi myös muita kuin hoitokodin työntekijöitä ymmärtämään Green Care - ideologiaa. Ohjevihkonen esitteli lyhyesti ja ytimekkäästi Green Caren teoriaa, elävöitettyinä kuvilla hoitokodin kauniista ympäristöstä. Vihkosen loppuosa koostui toimintaviikon osuuksien kuvauksista. Näiden oli tarkoituksena toimia esimerkkinä hoitokodilla toteuttavasta työstä. Tarkoitus oli myös tehostaa vihkosen sanomaa ottamalla vihkoseen kuvia toimintatuokioista. Kysyimme kuvattavilta asukkailtaluvan kuvan julkaisemiseen vihkosessa. Pyysimme palautetta vihkosesta (liite 4) Tetriahon ja Tetrivun työntekijöiltä, asukkailta, omaisilta sekä toimeksiantajalta ja vihkosta muokattiin palautteen mukaisesti.

7.2 Toimintaviikon toteutuksen kuvaus

Suunnittelimme viikon ohjelmaa syksyn aikana ja toteutimme sen marras- joulukuun vaihteessa syksyllä 2016. Viikon alussa osallistujia joka päivälle oli ilmoitautunut muutama, mutta toivoimme silti runsaampaa osanottoa. Silloin palautemäärä olisi suurempi ja toimintahetkien toimivuus tulisi esille selkeämmin. Osallistujamäärät kuitenkin pysyivät lettujenpaistoilta lukuun ottamatta lähes samoina. Jokaisessa toimintahetkessä osallistujamäärä oli alle kymmenen.

Toteutimme toimintaviikon marras- joulukuun vaihteessa, joten osa aiheistakin liittyi joulukuun ja sen valmisteluun. Viikko toteutui lähes suunnitelmien mukaan. Joitakin pieniä muutoksia toimintaan teimme sen aikana tai juuri ennen toiminnan alkua. Asukkaille ja hoitokotien työntekijöille oli etukäteen ilmoitettu tulevasta toiminnasta. Tetriahon hoitokodin puolella asuvat mielenterveyskuntoutujat olivat fyysiseltä toimintakyvyltään parempia ja pystyivät liikkumaan itsenäisesti ulkona. Ehkä sen vuoksi he osallistuivat innokkaammin mukaan toimintaan. Vanhusten hoitokodilta Tetrivunvalta saimme mukaan vain yhden henkilön alkuviikon toimintatuokioihin.

Maanantaina aloittaessamme toimintaviikkoa emme vielä tienneet tulevaa ja sitä, kuinka aktiivisesti asukkaat osallistuvat toimintaan. Maanantaipäivän oh-

jelmassa oli jouluaskartelua Tetriahossa mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tarkoituksena oli tehdä käpytonttuja, mutta kuulimme etukäteen Tetriahon asukkaiden toivoneen joulukorttiaskartelua, joten muutimme suunnitelmia. Keräsimme koivunoksia maasta, joista tekisimme kuusen muotoisia kuvioita korttiin. Tärkeää oli myös, että asukkaat käyttäisivät omaa mielikuvitustaan korttien toteutuksessa. Osallistujia oli viisi, ja he olivat aktiivisesti mukana toiminnassa. Ryhmän suuruus oli juuri sopiva, koska näin meillä oli aikaa auttaa asukkaita heidän tarvitessaan apua. Osasta korteista tuli suunniteltuja kuusikortteja, osassa korteista oksat olivat apuna tonttujen teossa. Joihinkin kortteihin asukkaat käyttivät mieluummin muita saatavilla olevia materiaaleja. Toiminnan loppuksi pyysimme asukkaita palautetta. Jos he eivät itse kyenneet kirjoittamaan, me kirjoitimme heidän sanelemansa palautteen.

Tiistaina suunnitelmana oli alun perin tehdä liikuntatuokio ulkona, mutta lisäsimme siihen aistituokion luonnonmateriaaleja käyttäen. Ulkona oli silloin kova pakkas, ja ajattelimme sen vaikuttavan negatiivisesti osallistujamäärään. Etukäteen toimintahetkeen oli ilmoittautunut kaksi henkilöä, ja toivoimme, etteivät he ainakaan peruisi tuloaan pakkasen vuoksi. Molemmat ennakkoon ilmoittautujat osallistuivat toimintahetkeen, mutta muita osallistujia toimintahetkeen emme saaneet. Hetki oli lyhyehkö pakkasen ja mielenkiinnon ylläpitämisen vuoksi. Toimintahetken aikana kuljimme hoitokodin ympäri, ja yhteensä rasteja oli viisi. Joka rastilla teimme jonkin liikunnallisen liikkeen ja huomioimme yhden aistin. Liikkeet mietimme niin, että koko keho tulisi käytyä läpi toimintahetken aikana. Liikkeet olivat helppoja, jotta jokainen voisi niihin osallistua. Toimintahetken aikana asukkaat puhuivat lapsuusmuistoistaan ja positiivisista tunnetiloista, joita aistikokemukset herättivät. Rasteilla käytimme maun aistimiseen mustikoita, hajuaistia heräteltiin kuusenhavujen avulla, näköaistirastilla katseltiin tähtiä. Tuntoaistia heräteltiin kokeilemalla sammalta ja kuuloaistia käytettiin aistimalla talvi-illan ääniä ja samalla rauhoituttiin ja rentouduttiin.

Ennakoilmoittautujia oli keskiviikon makkaranpaisto- ja lettuhetkeen runsaasti. Lämmitimme hoitokotien pihalla sijaitsevan kodan ja sytytimme ulkotulia pihalle. Ulkotulien oli tarkoitus luoda tunnelmaa ja mahdollisesti houkutellessa muitakin asukkaita paikalle. Teimme myös yhden havutontun kodan ulko-oven eteen

tunnelmaa tuomaan. Havutonttuja tekisimme perjantaina, ja sen vuoksi oli hyvä harjoitella niitä jo etukäteen. Ensimmäiset osallistujat tulivat paikalle jo noin tuntia ennen aloittamista. He nauttivat tulen tuomasta lämmöstä ja nuotion liikkeistä. Osallistujia oli lopulta enemmän kuin ennakkoon ilmoittautuneita, vaikka kaikki ilmoittautuneet eivät paikalle saapuneetkaan. Etukäteen meillä oli ideana jättää kädenjäljet puhtaaseen lumeen myrkyttömällä sormivärillä. Muutaman ensimmäisen kohdalla teimme sen, mutta se ei näyttänyt niin hienolta kuin ajattelimme. Asukkaiden saapuessa vähitellen meidän täytyi keskittyä makkaroiden ja lettujen paistamiseen ja palautteen pyytämiseen, joten aikaa ei jäänyt tehdä tätä käsiympyrää loppuun asti. Yhteensä yhdeksän ihmistä osallistui tämän päivän toimintaan, ja se oli ehdottomasti suosituin. Asukkaat toivoivat kodan aktiivisempaa käyttöä myös talviaikana ja kertoivat isompien kokoontumisten luovan yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta.

Torstaina hoidimme eläimiä. Hoitokodin navetassa on viisi lammasta, viisi kanaa ja kukko. Eläimet ovat olleet navetassa jo vuosia, joten asukkaat olivat tulleet tutuiksi eläinten kanssa. Asukkaat antoivat eläimille ruokaa ja silittelivät niitä. Samalla asukkaat muistelivat omia lapsuus- ja nuoruusaikojaan. Monella asukkaalla oli lapsuudessa ollut lemmikki- tai hyötyeläimiä. Useampi asukas myös mainitsi sen, että eläimille pystyi aina kertomaan huolensa, eläimet olivat hyviä kuuntelijoita ja eläimen silittäminen toi lohtua murheisiin. Hoitokodin kanat munivat munia, joita käytetään hyödyksi hoitokodin leivonta- ja ruuanlaittoryhmissä. Löysimme yhden munan kanalasta ja veimme sen asukkaan kanssa hoitokodin keittiölle. Torstain toimintahetkeen osallistui neljä asukasta.

Perjantaina oli viikon viimeinen toimintatuokio. Teimme sen Tetrivun hoitokodin puolella. Tetrivun asukkaat ovat fyysiseltä kunnoltaan heikompia kuin Tetriahon asukkaat, joten alkuviikon tapahtumien osanottoa rajoitti se, että monet Tetrivun asukkaat liikkuvat hoitokodin ulkopuolella pyörätuolilla ja talvikelissä pyörätuolilla liikkuminen on erityisen haastavaa. Teimme havutonttuja vanhusien kanssa. Piikikkäiden oksien vuoksi me toteutimme tonttujen kokoamisen ja annoimme vanhuksille mahdollisuuden tuntea ja haistella kuusen oksia. Tontuille tehtiin nenät pumpulipallosta ja sukkahoususta ja nenien tekemiseen osallistuivat aktiivisimmat vanhuset. Ryhmään osallistui kuusi asukasta Tetrivunlta.

Tetrituvalla toteutettiin samana iltana asukkaiden pikkujoulu ja havutontut pääsivät koristamaan hoitokodin ulkoportaita.

7.3 Vihkosen suunnittelu, toteutus ja arviointi

Vihkosen tarkoituksena on tuottaa ohjausta ja neuvontaa käsitellystä aiheesta. Samalla se kertoo hoitoyksikön ideologiasta. Tällä tavoin se palvelee parhaiten vihkosen kohdetta. Havainnollistamisen on todettu olevan hyvä väline vihkosen teossa, ja se onnistuu esimerkiksi kuvien avulla. (Torkkola ym. 2002,34, 28.) Oppaan kirjoittamisessa tulee huomioida, mitä lukija haluaa oppia ja keskittyä sitä kautta muodostamaan oppaan rakennetta. Kirjoitusasun avulla oppaan kirjoittaja voi vaikuttaa siihen, millaisen mielikuvan lukija tekstistä saa. (Rentola 2008,97.) Teoriatieto luo pohjan koko vihkoselle ja auttaa herättämään mielenkiinnon. Perusteltu tieto antaa lukijalle ymmärryksen siihen, miksi toimitaan tietyllä tavalla ja lisää sitä kautta lukijan tietoa asiasta. (Torkkola ym. 2002, 38.) Kuvien käytön tulee olla aina perusteltua, ja ne vaikuttavat aina tekstiin, joten niiden tulee olla sopusoinnussa keskenään. On tärkeää antaa kuvan kertoa oma osuutensa. Kuvien ja tekstin suhde riippuu oppaan tarkoituksesta. (Rentola 2008, 102.) Omaan vihkoseemme laitoimme paljon kuvia havainnollistamaan luonnon positiivisia vaikutuksia. Kuvat oli itse kuvattu toimintahetkien aikana. Lyhyet kuvatekstit kertoivat olennaisen ja antoivat samalla tilaa lukijalle reagoida kuvien tuomaan tietoon. Vaikka kysyimme luvat kuvaamiseen jokaiselta osallistujalta, valitsimme kuitenkin sellaisia kuvia, joista ei voi tunnistaa henkilöitä

Vihkosestamme oli tarkoitus saada kirjallista palautetta, mutta ensimmäisessä palautteen annossa se ennätti olla vain kahden vuorokauden ajan. Sinä aikana emme saaneet yhtään kirjallista palautetta, joten sitä pyydettiin suullisesti niiltä työntekijöiltä, jotka olivat työvuorossa. Jokainen työntekijä vastasi, että vihkonen oli hyvä ja ainoana kehitettävänä asiana mainittiin vihkosen mustavalkoisuus. Vihkonen oli tarkoitus tulostaa värillisenä, mutta teknisten ongelmien vuoksi se ei palautteen keräämiseen onnistunut. Keskustelimme yhdessä ja päätimme pyytää palautetta lisää muokatulla versiolla.

Uudella palautekierroksella, vihkonen tulostettiin värilliseen muotoon ja palautelomakkeita tulostettiin myös asukkaille sekä asukkaiden omaisille. Toimeksiantajalle vihkonen lähetettiin sähköpostilla ja palautetta pyydettiin sitä kautta. Uudella palautekierroksella vihkoset olivat hoitokodeissa pidemmän aikaa, mutta edelleen haasteelliseksi osoittautui palautteen saaminen asukkailta ja heidän omaisiltaan. Toimeksiantajalta saimme sähköpostin välityksellä palautteen vihkosesta, mutta palaute oli lyhyehkö. Hoitokodin työntekijät antoivat uudella palautekierroksella kirjallista palautetta aktiivisesti.

Vihkonen koettiin hyvänä ja erään palautteen mukaan, värikuvat toivat vihkoseen satumaisuutta. Tekstiosiot olivat riittävän pituiset ja asiasisältö oli hyvä. Kuvat olivat pääosin hyviä, mutta jouluaskartelutuokiosta pyydettiin jotain muuta kuvaa ja vihkosen lopulliseen versioon, kuva vaihdettiin.

8 Pohdinta

Hankimme etukäteen tarvittavat materiaalit toimintaviikkoa varten. Suurimman osan keskiviikon makkaranpaistohetkeen liittyvistä materiaaleista saimme Tetrituvalta, kuten esimerkiksi mehun, kahvin ja lettutaikinan. Askartelua ja aistihetkeä varten hankimme kaikki materiaalit itse. Sammaleen otimme omalta pihalta, jossa se kasvoi nurmikon seassa, jolloin se ei ole jokamiehenoikeuksien vastaista. Kuusenhavut keräsimme puista, ja myöhemmin tajusimme sen olevan laitonta. Metsikkö, josta havut otimme, oli risukkoa, jossa oli vain muutama havupuu eikä se siis ollut talousmetsää. Sen vuoksi luulimme, ettei sääntö koske kyseistä tilannetta. Meidän olisi pitänyt tarkemmin huomioida jokamiesoikeuksien säännöt ja toimia niiden mukaan.

Vaikka suunnitelma oli tehty, oli mahdotonta tietää tarkkaan, kuinka toimintahetket etenisivät, koska siihen vaikutti paljon myös osallistujamäärä ja osallistujien aktiivisuus. Oli mukava huomata, että jokaisessa toimintahetkessä asukkaat olivat aktiivisina mukana, ja sen vuoksi ne olivat erittäin nautinnollisia hetkiä. Keskiviikon toimintahetkeen osallistui myös asukkaita, jotka normaalisti eivät tällaisiin tapahtumiin osallistu. Myös nämä osallistujat antoivat palautetta, mikä

oli harvinaista. Siitä välittyi tunne, että he todella nauttivat olostaan. Myös heidän palautteensa toimintahetkestä oli positiivista, mikä puoltaa heidän viihtymistään.

Pyysimme palautetta jokaisen toimintatuokion jälkeen. Palautteen anto oli vapaaehtoista. Kirjoitimme itse asukkaan kertoman palautteen, jos hän itse ei pystynyt tai halunnut sitä kirjoittaa. Esimerkiksi kodalla paistaessamme makkaraa moni ei hämärässä nähnyt kirjoittaa, jolloin kirjoitimme heidän kertoman mukaan. Palautelomakkeissa ei kysytty nimeä, sukupuolta tai muuta, jonka kautta osallistujan henkilöllisyys olisi selvinnyt. Toiset välttämättä halusivat kirjoittaa nimensä, mutta painotimme palautteenannon anonymiteetin merkitystä. Kaikki palaute, jota saimme, oli positiivista. Moni toivoi, että vastaavia tapahtumia olisi useammin. Kysyimme palautelomakkeessa, mitä kehitettävää toimintahetkessä olisi ollut, mutta sellaista palautetta ei juurikaan annettu. Jotkut toivoivat, että kodassa olisi ollut lämpimämpää ja valoisampaa. Muistisairaiden kanssa askarrellessamme saimme palautteen vain muutamalta, koska osa heistä ei puhunut emmekä tällöin voineet kirjata heidän mielipidettään.

Palautelomakkeet olivat nimettömiä, mutta osallistujien kirjoitustyylissä usein huomasi, kuka palautteen on antanut. Jos itse kirjoitimme asukkaiden antaman palautteen, usein muistimme, mikä palaute oli keneltäkin, joten siltä osin anonymiteetti ei täytynyt täysin. Jos palaute olisi annettu sähköisesti, anonymiteetti olisi saattanut olla parempi, mutta silti anonymiteetti olisi joidenkin osallistujien kohdalla kärsinyt persoonallisen kirjoittamisasun vuoksi. Toisen opinnäytetyön tekijän ollessa töissä osallistujien hoitokodissa pienet vivahde-erot kirjoittamistyylissä tulivat helposti esille. Toisaalta hän huomasi myös pienet erot, kuten sen, että enemmän itsekseen olevat osallistuivat toimintaan. Jos kumpikaan ei olisi ollut töissä hoitopaikassa, tällaisia pieniä vivahteita olisi ollut vaikeampi huomata.

Osallistujat kokivat, että luonto rauhoittaa ja virkistää ja saa huolet unohtumaan hetkeksi. Lähes kaikista palautteista oli havaittavissa, että erilaiset luontokokemukset toivat toimintahetkeen osallistuville asukkaille mieleen lapsuuden ja nuoruuden. Palautteista kävi ilmi myös se, että oman luovuuden käyttäminen on tärkeää, ja se on hyvä huomioida tällaista toimintaa suunnitellessa. Oli muka-

va myös huomata, että osassa palautteista oli huomioitu yhteisöllisyys, joka on yksi Green Care -ajattelun ydinasioita. Annetun palautteen perusteella voisi siis sanoa, että toimintatuokiomme palvelivat tarkoitustaan.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoululain (932/2014) mukaan ammattikorkeakoulun tehtävä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua ja antaa opiskelijalle valmiuksia työelämään ja sen kehittämiseen. Opinnäytetyö on osa ammattikorkeakouluopintoja. Opinnäytetyölle on tärkeää, että sen sisällöt liittyvät keskeisesti opiskeltavan tutkinnon ammattikäytäntöihin ja sisältöihin. Opinnäytetyöstä tulee käydä esille perehtyneisyys kyseessä olevaan aihepiiriin ja valmius tarvittavien tutkimusmenetelmien hallitsemiseen ja ammatilliseen viestintään. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016, 8-9.) Olemme opintojemme aikana saaneet paljon opastusta opinnäytetyön tekemiseen, myös opinnäytetyön eettiseen ja luottamukselliseen näkökulmaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisten tutkimusmenetelmien käyttäminen on merkitykseltään hieman höllempää kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikka tiedon keräämiseen käytetään samoja keinoja. Toiminnallisen opinnäytetyön kerätyn aineiston analysointi on myös vapaamuotoisempaa. Kerättyä aineistoa voidaan käyttää argumentoinnin ja päättelyn tukena sekä luomaan teoreettista syvyyttä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56-58.) Keräsimme vihkosestamme sekä toimintatuokioistamme palautetta palautelomakkeen avulla. Saadun palautteen hyödynsimme vihkosta ja toimintatuokioita muokatessamme sekä tuomaan teoriaosuuteen syvyyttä.

Lähdekriittisyys on yksi tärkeimmistä asioista opinnäytetyötä tehdessä. Asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota, ovat lähteen ikä, alkuperä, uskottavuus ja kirjoittajan tunnettavuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 109–110.) Käytimme monipuolisesti eri lähteitä ja keskustelimme myös yhdessä lähteiden luotettavuudesta. Kiinnitimme huomiota lähteiden ikään ja jos tuntui, että lähde oli liian vanha, hylkäsimme sen ja yritimme etsiä uudempaa tietoa. Työssämme on käy-

tetty runsaasti myös kansainvälisiä lähteitä. Niiden luotettavuutta arvioimme opintojen aikana saamamme tiedon perusteella.

Toiminnallisen opinnäytetyön osapuolien välillä on tärkeää olla luottamus. Luottamusta osapuolien välillä lisäävät keskinäiset neuvottelut ja toimintatavoista sopiminen. (Kuula 2006, 94.) Olemme neuvotelleet toimeksiantajamme kanssa opinnäytetyön toimintatuokioiden toteutuksesta, niiden ajankohdasta ja kustannuksista. Yhteisymmärryksessä päädyimme toimimaan niin kuin olemme työssämme kuvanneet. Toimeksiantajalta on myös pyydetty palautetta toiminnastamme, mutta ainakin vihkosesta palaute jäi vajaaksi.

Toisen ihmisen kirjoittaman tekstin kopioimista ja julkaisemista omissa nimissä kutsutaan plagioinniksi. Teksti, jota plagioidaan, voi olla esimerkiksi toisen kirjoittama artikkeli tai käsikirjoitus. Tehtäessä lainauksia toisen ihmisen tekstistä, tulee lähde merkinnät tehdä asianmukaisesti ja oikein. Suuri osa materiaalista löytyy nykyisin verkosta, joten plagiointi on aiempaa helpompaa. Vastaavasti on kuitenkin kehitetty ohjelmistoja, joiden avulla plagiointien kiinnisaaminen on nopeutunut ja helpottunut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 26.) Omassa työssämme huolehdimme siitä, että lähdeviitteet on merkitty oikein ja asianmukaisesti. Opinnäytetyömme tarkastetaan Urkund-ohjelmalla plagioinnin poissulkemiseksi.

Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon eettisiä seikkoja. Tutkimusaiheen valinta itsessään on eettinen valinta, tulee miettiä kenen ehdoilla aihe valitaan ja minkä takia tutkimusta tehdään. Tutkimuskohteen ollessa ihminen, on tärkeää ottaa huomioon humanistiset ja toista kunnioittavat näkökohdat ja toimintatavat. Tutkimukseen osallistuvan ihmisen tulee olla tietoinen mitä tutkimuksen aikana tapahtuu ja mitä voi tapahtua. On myös varmistettava, että tutkimuksen kohde on kykenevä tekemään järkeviä arviointeja sekä päätöksiä. Tutkimuksen kohteena olevan henkilön tulee ymmärtää saamansa tieto ja kaiken osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Aineiston keruuta tehtäessä, tulee ottaa huomioon anonymiteetti, luottamuksellisuus ja aineiston tallettaminen asianmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26-27.) Opinnäytetyömme aihe valittiin miettien sitä, miten opinnäytetyö hyödyttää hoitokotia ja sen asukkaita ja

henkilökuntaa sekä asukkaiden omaisia. Toimeksiantaja näki myös opinnäytetyömme hyödyllisyyden käytännön työhön. Kaikille toimintatuokiomme osallistujille kerrottiin mitä ollaan tekemässä ja miksi, myös toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus tuotiin esille. Palautelomakkeet täytettiin nimettöminä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, ja niistä saatu informaatio käytettiin työmme muokkaamiseen asianmukaiseksi ja hyödylliseksi. Palautelomakkeet hävitettiin analysoinnin jälkeen silppurissa.

8.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tuotoksena tehty vihkonen antaa tietoa hoitokodin työntekijöille, asukkaille ja heidän omaisilleen. Toivottavasti se myös innostaa työntekijöitä kiireestä huolimatta lisäämään Green Care -toimintaa työssään. Toimintaviikon aikana innostuneet asiakkaat voivat myös kannustaa muita tällaiseen aktiviteettiin, koska ovat itse enemmän tietoisia sen positiivisista vaikutuksista. Toiveena on myös, että opinnäytetyö ja sen tuotos laajenisivat muualle Suomeen.

Vaikka Green Care on ollut Suomessa käytössä hoitotyössä lähes kymmenen vuotta, sen yleisyydestä ei ole tarkkoja tutkimuksia. Olisi myös mielenkiintoista tehdä tutkimus Green Caren fyysisistä ja psyykkisistä eduista ja siitä, kuinka se vaikuttaa terveyteen. Tällainen tutkimus vaatisi paljon resursseja, mutta ehkä sitä kautta Green Care -ideologia leviäisi Suomessa laajempaan käyttöön. Luonto on suomalaisille tärkeää ja se on kaikkialla ympärillämme.

Ennen kuin päädyimme lopulliseen opinnäytetyömme malliin, mietimme mahdollisuutta toteuttaa tutkimus, jossa tietty määrä hoitokodin asukkaita olisi saanut Green Care -ideologiaan perustuvaa kuntoutusta päivittäin muutaman kuukauden ajan. Tutkimuksessa olisi tehty alkukartoitus ja seurattu koko ajan, mikä vaikutus Green Carella olisi ollut osallistujien mielenterveyteen. Päädyimme kuitenkin siihen, että tällainen tutkimus olisi liian laaja omaan koulutukseemme, mutta mielenkiintoista olisi silti selvittää asiaa tieteellisesti.

Lähteet

- Aggarwal, N., Vass, A.A., Minardi, H.A., Ward, R., Garfield, C. & Cybyk, B. 2003. People with dementia and their relatives: personal experiences of Alzheimer's and of the provision of care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 10 (2), 187-197.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). *Laatua vanhustyöhön*. Tampere: Tammi, 161.
- Clark, P. 2014. Nature and the outdoors: stimulating those with dementia. *Nursing & Residential Care* 16 (6), 336-339.
- Green Care Finland ry. 2012. Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. <http://www.gcf Finland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029> . 17.11.2016.
- Green Care Finland ry. 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 17.11.2016.
- Duvall, J. & Kaplan, R. 2014. Enhancing the well-being of veterans using extended group-based nature recreation experiences. *Journal of Rehabilitation Research & Development* 51 (5), 685-689.
- Godfrey, J.R. 2004. Toward optimal health: The Experts Discuss Memory Loss in Aging Women. *Journal of women's health* 13(8), 856-862.
- de Guzman, A.B., Jatulan, E.H.M. & Jimenez, J.A.C.A. 2015. Explicating Physical Activity Preferences of Community-Dwelling Filipino Elderly in Urban and Rural Settings: A Conjoint Analysis. *Educational Gerontology* 41(4). 251-266.
- Finlex. Ammattikorkeakoululaki 932/2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932> 12.2.2017.
- Hansen-Ketchum, P., Marck, P. & Reutter, L. 2009. Engaging with nature to promote health: new directions for nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 65 (7), 1527–538.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holst, G. & Edberg, A.-K., 2011. Wellbeing among people with dementia and their next of kin over a period of 3 years. *Scandinavian journal of caring Sciences* 25 (3),549-557.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_hakusana=terveyden%20edist%C3%A4minen.16.11.2016.
- Huttunen, M.O. 2015. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. 16.11.2016.
- Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuriympäristö muovaa aivoja. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kpi00302. 18.11.2016.

- Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 5-7.
- Juuan hoito & hoiva, 2016. Green care/ luontohoiva. <http://www.vihreahoiva.fi/index.php/green-care-luontohoiva/> 23.10.2016.
- Juva, K. 2015. Muistihäiriö. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00706. 16.11.2016
- Kalliomaa, S. 2012. Muistisairaana tukeminen – ohjeita läheisille. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899. 16.11.2016.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Tutkintosääntö. https://intranet.karelia.fi/johtaminen/Karelian%20snnt/Tutkintos%C3%A4nt%C3%A4nt%C3%B6/KARELIA-AMK_TUTKINTOS%C3%84%C3%84NT%C3%96_hyv%C3%A4ksytty_16052016.pdf. 12.1.2017.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle – Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kattainen, E. 2012. Terveysten edistämisen kansalliset linjaukset ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Teoksessa Pietilä, A.-M. (toim.). Terveysten edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro, 198
- Konttinen, L. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Sitra. https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys.pdf. 19.11.2016.
- Kuo, M., 2015. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*. <http://journal.frontiersin.org/journal/psychology>. 16.11.2016.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Lahelma, E., Martikainen, P., Pietiläinen, O. & Tarkiainen, L. 2012. Terveysterot jatkavat kasvuaan. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.). Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 21-36.
- Lehikoinen, P. 2016. Sairaanhoidaja. Juuan hoito & hoiva oy. Haastattelu 21.10.2016.
- Lehtinen, V. 2008. Building Up Good Mental Health. Guidelines based on existing knowledge. Suomen sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Jyväskylä: Gummerus.
- Lunden, J. & Haapasaari, M. 2013. Hännänheilauksia, koira-avusteisen työskentelyn ja liikuntatuokioiden kokemuksia vanhusten parissa Turussa. Teoksessa Ikäheimo K. (toim.). Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 237.
- Maier, J. & Jette, S. 2016. Promoting Nature-Based Activity for People With Mental Illness Through the US “Exercise Is Medicine” Initiative. *American Journal of Public Health* 106 (5), 796-799.
- Majjala, V., Tossavainen, K. & Turunen, H. 2015. Identifying nurse practitioners' required case management competencies in health promotion practice in municipal public primary health care. A two-stage modified Delphi study. *Journal of clinical nursing* 24 (17-18), 2554-2561.

- Pietilä A.-M. 2012. Terveyden edistämisen lähtökohtia- katsaus kirja ydinsisäl-
töihin. Teoksessa Pietilä A.-M. (toim.). Terveyden edistäminen. Hel-
sinki: Sanoma Pro, 10-14.
- Raanaas, R.K., Patil, G.G. & Hartig, T. 2011. Health benefits of a view of nature
through the window: a quasiexperimental study of patients in a resi-
dential rehabilitation center. *Clinical Rehabilitation* 26 (1), 21-32.
- Rentola, M. 2008. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E, Tuominen, T.
(toim.). Tieto kirjaksi. Helsinki. Kansanvalistusseura, 92-107.
- Reynolds, A. 2012. Pets as therapy: where is the evidence? *Nursing & Resi-
dential Care* 14 (9),478-481.
- Rysti, M. 2013. Vanheneminen. Teoksessa Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen,
E., Pellikka, M., Rasimus, M. (toim.). Sairaanhoidajan käsikirja. Hel-
sinki: Duodecim, 495-496.
- Shanahan, D.F., Lin, B.B., Bush R., Gaston, K.J., Dean, J.H., Barber, E. & Ful-
ler, R.A. 2015. Toward Improved Public Health Outcomes From Ur-
ban Nature. *American Journal of Public Health* 105 (3),470-477.
- Schröder, A., Larsson, B.W. & Ahlström, G. 2007. Next of kin's conceptions of
the quality of care in the psychiatric setting: A phenomenographic
study. *International Journal of Mental Health Nursing* 16(5), 307-317.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care so-
siaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä.
Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 320-331.
- Stevison, C., Wiltshire, G. & Hickson, M. 2014. Facilitating Participation in
Health-Enhancing Physical Activity: A Qualitative Study of parkrun.
International Society of Behavioral Medicine 22 (2), 170-177.
- Tamminen, T. & Solin. P. 2013. Mielen terveyden edistäminen ikääntyneiden
asumis- ja hoivapalveluissa. Teoksessa Tamminen, T., Solin, P
(toim.). Mielen terveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoi-
vapalveluissa. Tampere: Juvenes Print, Suomen yliopistopaino. 90.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Eriarvoisuus.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus>.
14.11.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Keskeisiä käsitteitä.
[https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-
terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita](https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita). 25.11.2016.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi
opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti 2016a. Liikuntapiirakka.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 20.11.2016.
- UKK-instituutti 2016b. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-
suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille). 20.11.2016.
- Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Voutilainen, P. 2010. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Käypä hoito. 2016.
[http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=1AB
37485218BA0A431F26DF84BF06482?id=nix01676](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=1AB37485218BA0A431F26DF84BF06482?id=nix01676). 17.11.2016.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielen ter-
veystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.
- Weimant, B.M., Hedelin, B., Hall-Lord, M.-L. & Sällström, C. 2011. "Left Alone with Straining but Inescapable Responsibilities:" Relatives' Experiences with Mental Health Services. *Issues in Mental Health Nursing* 32 (11), 703-710.
- York, S.L. 2009. Residential design and outdoor area accessibility. *Neuro Rehabilitation* 25 (3), 201-208.

Alustava suunnitelma toiminnallisesta viikosta

	Maanantai:	Tiistai:	Keskiviikko:	Torstai:	Perjantai:
Aihe:	Askartelu	Askartelu	Liikunta	Eiäimet	Yhteistapahtuma
Toiminto:	Havutontut (Tet-riaho)	Käpytontut (Tetritupa) tonttumetsä	Ulkoliikunta	Eläinten hoito ja sillittely	Kodalla makaranpaisto, kahvit, letut, musiikki
Vaikutus:	Onnistumisen kokemukset, käden taidot	Onnistumisen kokemukset, käden taidot	Aistitoiminnot, rauhoittuminen	Aistitoiminnot, rauhoittuminen	Yhteisöllisyys
	Kuusenhavut, sukahousut, huopaa, pumpuli, nipusiteitä/rautalankaa	Käpyjä, liimaa, tontunpää(massapallo), naavaa, jäkäliä, huopaa, sammal			

Toiminnallisen viikon lopullinen suunnitelma

LUONNOSTA HYVINVOINTIA – VIIKKO

MAANANTAI 28.11.

JOULUASKARTELUA TETRIÄHOSSA

KLO: 17-18

TIISTAI 29.11.

VIRKEYTTÄ LUONNOSTA

- HAUSKAA ULKOILUA KLO: 13-14

KESKIVIIKO 30.11.

GRILLIKODALLA MAKARANPAISTOA, LETTUJA

JÄ MUKAVAA YHDESSÄOLOA KLO: 16-18

TORSTAI 1.12.

ELÄMYKSIÄ NAVETALLA

- ELÄINTENHOITO RYHMÄ KLO: 17-18

PERJANTAI 2.12.

JOULUASKARTELUA TETRITUVALLA

KLO: 17-18

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KAIKILLE!

JÄRJESTÄJINÄ TOIMIVAT SAIRAANHOITAJA OPISKELIJAT RIIKKA JA MARI.

Palaute toimintatuokiosta

1. Mitä tykkäsit toimintatuokiosta? Laita rasti sopivimman vaihtoehdon päälle



Kuva: www.hami.fi

2. Mikä oli hyvää toimintatuokiossa?
3. Mitä kehitettävää toimintatuokiossa oli?
4. Vapaa sana, kirjoita tähän mitä haluat

Kiitos vastauksistasi!

Palaute ohjevihkosesta

1. Mitä hyvää vihkosessa oli?
2. Mitä kehitettävää vihkosessa oli?
3. Millainen vihkosen ulkoasu mielestäsi oli? Kehitettävää?
4. Vapaa sana:

Kiitos vastauksistasi, käytämme vastauksia vihkosemme kehittämiseksi ja vastaukset käsitellään nimettöminä!



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Vihreä Hoiva/Juuan Hoito ja Hoiva Oy
Toimeksiantajan edustaja:	Juhani Kuittinen
Osoite:	Tetrahontie 10, 83900 Juuka
Puhelinnumero:	045 – 6013355 (Tetritupa), 0400-914919 (TetriaHo) 040-1388654 (Juhani K.)
Sähköposti:	juhani.kuittinen(a)vihreahoiva.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1400874, Mari Luomala 1400881 Riikka Pehkonen
Puhelinnumero:-	040-7361005 (Mari), 050-5639577 (Riikka)
Sähköposti:	mari.luomala@edu.karelia.fi, riikka.pehkonen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Green Care-ideologiaan perustuva Luontoviikko hoitokotien asiakkaille. Tuotoksena vihkonen, jossa esitellään Green Caren teoriapohjaa ja Luontoviikon aktiviteetit toimivat teoriaa tukevinä esimerkkeinä. Vihkonen jää yrityksen käyttöön ja yritys voi käyttää vihkosta esitellessään toimintaansa ulkopuolisille tahoille.
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Marras-joulukuu 2016- tammikuu 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opinnäytetyön tekijät hakevat luonnosta ja ostavat tarvittavat materiaalit. Myös monistaminen/tulostaminen on opiskelijoiden vastuulla.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja antaa käyttöön tilat toimintaviikkoa varten.	

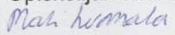
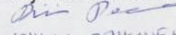
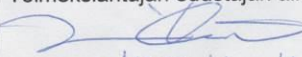
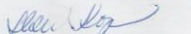
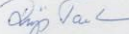
Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat toteuttavat materiaalin sovitussa aikataulussa ja noudattavat salassapitovelvollisuutta. Opiskelijoilla on vihkoseen tekijänoikeudet, toimeksiantajalla muokkausoikeus ja käyttöoikeus.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Raija Tanskanen, Heli Koponen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa.	



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Allekirjoitukset	
Päiväys 24.11.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys   MARI LUOMALA RIikka PEHKONEN
Päiväys 23.11.2016 JUKK	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  JUUKA KUITANIEMI
Päiväys 24.11.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys   HEIKKI KOPONEN RIikka TANSKANEN

Tämä vihkonen on tarkoitettu Vihreä Hoiva-hoitokotien työntekijöiden, asukkaiden sekä asukkaiden läheisten käyttöön.

Vihreä Hoiva Oy

Vihreä Hoiva Oy tarjoaa hoivapalveluja Juuassa ja Nurmeksessa yhteensä neljässä yksikössä. Ideologiana hoivakodeissa toimii Green Care, ja se on yhtä tärkeä osa hoitoa kuin muukin hyvä hoito. Hoitokodeissa painotetaan luonnon läheisyyttä hoidossa muun muassa ulkoilun, puutarhan ja eläinten hoidon avulla. Lähi- ja luomuruoka ovat tärkeä osa hoitokotien elämää, ja henkilökuntaa kannustetaan osallistumaan aktiivisesti muokkaamaan asukkaiden arkea uusilla ideoilla. Uusia toimintamalleja miettiessä tavoitteena on miettiä eri vaihtoehtoja laaja-alaisesti ottaen huomioon myös omaisten ja henkilökunnan omat kokemukset, mielipiteet ja ideat.

Green Caren historia

Aate on lähtöisin Alankomaista, jossa perustettiin 1970-luvulla care farm-tiloja. Kyseiset maatilat tarjosivat sosiaalipalveluilla mahdollisuuden käyttää hyväksi maatilaympäristöä ja -toimintoja.

Suomeen Green Care eli luontohoiva rantautui vuonna 2008 ja siitä lähtien se on laajentunut ympäri maan. Vähitellen pääidea tarkentui sisältäen hoivamaatalouden, eläinavusteisen terapian sekä terapeuttisen puutarhanhoidon. Tavoitteena on edistää ja parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ihmisen itse aktiivisesti toimiessa.

9 Hyvinvointia luonnosta

Luonto ympäröi meitä kaikkialla ja vaikuttaa jokaisen ihmisen elämään. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja luonnon vaikutukset yltävät kaikille näille osa-alueille. Green Care-ideologia perustuu ajatukselle siitä, että ihminen on osa luontoa ja toiminnalla pyritään vahvistamaan ihmisen alkuperäistä luontosuhdetta.

Green Care-ideologian peruselementit ovat luontolähtöisyys, toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja perusedellytyksiksi on määritelty ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus.

Luonnon vaikutuksista ihmisen mielenterveydelle on useita tutkimuksia. Jo pelkästään kauniin maiseman katsominen vaikuttaa psyykkiseen voinnin koheneamiseen. Luonto myös vaikuttaa mm. verenpaineeseen ja sykkeeseen laskevasti sekä parantaa unenlaatua ja ruokahalua.

Eläinten hoito vapauttaa kehossa oksitosiinia, mikä vaikuttaa ihmisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuteen ja keskinäisen kiintymyksen tunteeseen lisäävästi.

Lemmikkieläimet vähentävät surua ja yksinäisyyden tunnetta ja vaikuttavat fyysisiin toimintoihin, esimerkiksi alentamalla verenpainetta.

Luonto on terapeuttinen elementti ja pohja muulle toiminnalle ja se mahdollistaa rauhoittumisen kiireenkin keskellä.

Luonto ja terveys

Kehittämällä vastavuoroisuutta ihmisen ja luonnon välillä voimme edistää lyhyen ja pitkän aikavälin yksilön terveyttä. Luonnon monimuotoisuutta voi käyttää usein eri menetelmin hoitotyössä. Hoitajilla on vastuu luonnon monimuotoisuuden esille tuomisesta ja hoitajien luovuuden kautta eri asiakasryhmät pystyvät nauttimaan luonnosta.

Luonnon hyödyistä terveyteen on dokumentoitu runsaasti. Luonnossa kulkeminen parantaa verbaalista kykyä, tietoisuutta ja lisää iloa elämään. Aina ei tarvitse lähteä luontoon, vaan sen voi tuoda esimerkiksi omalle pihalleen ja sitä kautta voi seurata kasvien ja eläimien eloa. Kodin sisällä viherkasvit ja kukat piristävät kodin ilmettä.

Toiminnallinen viikko

Seuraavassa on esiteltyä käytännön toiminnan kautta eräänlainen hoitokokeissamme toteutettu, Green Care aiheinen kokonaisuus. Viriketuokioiden pituus oli kokonaisuudessaan n. tunti, sisältäen itse tuokion ja kirjallisen palautteen antamisen.

Maanantai: Jouluauskartelua luonnonmateriaaleista. Asukkaiden toiveen mukaan askartelimme joulukortteja, joihin hyödynsimme luonnosta löytyviä materiaaleja.

Asukkaat tykäsivät siitä, että luonnosta kerätyt materiaalit toivat vaihtelua perinteisiin askartelumateriaaleihin ja jokainen sai käyttää omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan kortteja tehdessä. Ja hienoja ideoita asukkaille syntyikin!



Tiistai: Luonnon kokeminen liikunnan ja aistien kautta. Aistipolku, jonka varrella liikuttiin ja koettiin talvista luontoa kaikkien viiden aistin avulla.

Asukkaille aistipolku osoittautui tärkeäksi rauhoittumisen ja hyvinolon tunteiden kanavaksi. Pehmeä sammal kämmenen alla rauhoitti ja mustikoiden maku suussa toi mieleen lapsuuden marjaretket.



Keskiviikko: Viriketuokio kodalla. Paistoimme makkaraa ja lettuja ja nautimme loimuavan tulen lämmöstä sekä toistemme seurasta.

Asukkaat nauttivat kodan tunnelmasta ja huomioivat itsekkin miten mukavaa heillä oli olla yhdessä. Kodan aktiivisempaa käyttöä toivottiin myös talviaikaan.





Torstai: Eläimet osana Green Carea. Hoidimme ja silittelimme asukkaiden kanssa hoitokodin navetalla asustavia kanoja ja lampaita.

Asukkaille eläimet ovat tärkeä osa hoitokotia ja asukkaiden elämää. Eläimet ovat "hiljaisia" kuuntelijoita, joille voi kertoa omat murheet ja joiden turkkia vasten voi painaa pään ja vaikka itkeä. Eläimistä saa välitöntä lämpöä, jota ei välttämättä toisesta ihmisestä saa.

Myös lapsuuden huolettomat ajat muistuvat asukkaiden mieleen navetan tuoksuista ja tunnelmasta.



Perjantai: Jouluaskartelua luonnonmateriaaleista. Toteutimme havutonttujen tekemisen Tetrivalla, vanhusasiakkaiden kanssa.

Asukkaiden mielestä oli mukavaa, että heitäkin vielä jaksetaan ottaa mukaan askarteluihin vaikka he eivät omasta mielestään välttämättä enää mihinkään kykenisi. Asukkaat olivat myös iloisia, että heidän kotiaan koristellaan näin näyttävillä koristeilla.

