

Green Care -menetelmät opinnäytetöissä

Omori Susanna
Opinnäytetyön korvaava essee
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sairaanhoidaja AMK

Lapin AMK
2017

Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala
Sairaanhoitaja AMK
Lapin AMK

Tekijä	Susanna Omori	Vuosi	2017
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Green Care –menetelmä opinnäytetöissä		
Sivumäärä	13		

Tämän esseen tarkoituksena on korvata sairaanhoitajaopintoihini liittyvä opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulussa on meneillään Luontoa elämään hanke – osallisuutta ja toimintakykyä luontolähtöisillä menetelmillä. Tämän hankkeen puitteissa on tehty opinnäytetöitä, joiden tuloksia minun on tarkoitus eritellä ja analysoida esseessäni.

Esseen tavoitteena on vetää yhteen Green Care –toiminnasta tehtyjen opinnäytetöiden tuloksia ja käsitellä niissä käytettyjen eri menetelmien soveltamista hoitotyössä. Lisäksi tehtävänä on arvioida, että mitä opinnäytetöissä kuvattujen toimintojen käyttöönottaminen hoitotyössä edellyttäisi organisaatiolta ja niiden työntekijöiltä.

Esseen lähdemateriaali muodostuu pääosin Lapin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta- alan opiskelijoiden opinnäytetöistä. Muun materiaalin tarkoituksena on lähinnä tarjota perustieto Green Care –menetelmästä ja sen ideologiasta.

Tulosten mukaan Green Care –menetelmistä erottuu opinnäytetöissä kolme eri teemaa. Ne liittyvät opinnäytetyön tekemiseen ja sen tuomiin kokemuksiin, opinnäytetöiden tuloksiin ja pohdintoihin Green Caresta käytännön toimintamallina. Opinnäytetöiden johtopäätöksistä ja pohdinnoista erottuu lisäksi neljä Green Care –toimintamalliin liittyvää hyvinvointia edistävää kategoriaa. Näitä ovat Green Care –menetelmän myönteiset vaikutukset neljällä eri osa-alueella. Vaikutusta on havaittu muun muassa tutkittavien vuorovaikutuksessa, toimintakyvyn kohentumisessa sekä mielialan ja elämänlaadun paranemisessa.

Asiasanat: Green Care, opinnäytetyöt, luontolähtöinen toiminta

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Green Care	1
Opinnäytetöiden aiheet ja kuvailut	2
Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin.....	3
Kaveritoiminta erityislasten terveyden edistäjänä.....	3
Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena.....	4
Ranka ratsaille – Ratsastusterapian vaikutus MS-kuntoutujan kokemaan selkäkipuun ja elämänlaatuun	4
Luontoliikunnasta hyvinvointia – Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa	5
Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille	6
Luontohoiva vanhustyössä, Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena	6
PARO –hyljerobotti ikääntyneen muistisairaahan hoidon ja toimintakyvyn tukijana	7
Millaisia kokemuksia jäi opinnäytetöistä	7
Tulokset, pohdinnat ja johtopäätökset	9
Minkälaiseksi toimintamalliksi Green Care havaittiin	10
Lopuksi.....	11

Johdanto

Tämän esseen tarkoituksena on tuottaa yhteenveto erilaisia Green Care menetelmiä käyttäneistä toiminnallisista Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelleiden oppilaiden opinnäytetöistä. Tarkastelen muun muassa sellaisia opinnäytetöitä kuten Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille, PARO –hyljerobotti ikääntyneen muistisairaahan hoidon ja toimintakyvyn tukijana, Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena, Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin, Kaverikoiratoiminta erityislasten terveyden edistäjänä, Luontohoiva vanhustyössä, Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena, Ranka ratsaille – Ratsastusterapian vaikutus MS-kuntoutujan kokemaan selkäkipuun ja elämänlaatuun ja Luontoliikunnasta hyvinvointia – Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa.

Yhteenvedon kohteeksi valikoituneet opinnäytetyöt poikkeavat toisistaan aika paljon, mutta tavoitteena on kerätä tietoa mahdollisimman erilaisista opinnäytetöistä. Käyn läpi ensin sitä, mitä Green Care –toiminta tarkoittaa, sen jälkeen kuvailen lyhyesti eri opinnäytetöitä ja lopuksi koostan yleiskatsauksen niiden tuottamista kokemuksista ja tuloksista.

Green Care

Green Care on luontoon ja maaseutuuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care on nopeasti kehittynyt ilmiö, joka on vähitellen saavuttanut myös kansainvälistä huomiota ja laajaa professionaalista hyväksyntää. Kyseessä on sateenvarjotermi, jonka alle voi kuulua useita eri luontoläheisiä hyvinvointitoiminnan muotoja (Haubenhofen ym. 2010).

Green Care –toiminnassa käytetään ammattialan osaamisen mukaisesti monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Näitä voivat olla muun muassa ratsastusterapia, puutarhaterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai ekopsykologian menetelmät (Mitä on Green... 2017). Green Care –toiminta voi perustua myös erilaisiin luontolähtöisiin menetelmiin, joissa käytetään hyväksi erityyppisiä ympäristöjä kuten metsää, puutarhaa tai maatilaa. Green Care voi onnistua myös kaupungissa tai jopa sisätiloissa. Vain mielikuvitus

on rajana ja Green Caren avulla voi yhdistää monia luonnon hyvinvointivaikutuksia (Haubehofer ym. 2010).

Kaikki luontoon liittyvä toiminta ei automaattisesti ole Green Care –termin alle sisältyvää aktiviteettia vaan Green Care –interventiot on suunniteltu erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, edistämiseksi ja tukemiseksi. Oleellista on toiminnan suunnitelmallisuus ja se, että toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti (Haubehofer ym. 2010.)

Vaikka Green Care –toiminta alkaa olla jo laajalti hyväksytty terapiamuoto, hakee se vielä lopullista tieteellistä kannatusta. Haasteena on toiminnan monimuotoisuus ja kerrostuneisuus. Erilaiset variaatiot Green Care –toiminnasta painottuvat eri tavalla eri maissa ja toiminnan kohteena on kirjava joukko erilaisia ihmisiä. Esimerkiksi Norjassa Green Care asiakkaat ovat pää osin lapsia ja psykiatrisia potilaita. Mutta Belgiassa, Hollannissa, Englannissa ja Italiassa kohteena on laajempi spektri asiakkaita. Muun muassa myös vanhuksia, pitkäaikaistyöttömiä ja päihdekuntoutujia (Mt. 2010.)

Suomessa Green Care –toiminta ymmärretään laajemmin kuin monissa muissa Euroopan maissa. Suomessa Green Care –toiminta määritellään ” ihmisen hyvinvointia vahvistavaksi vastuulliseksi, tavoitteelliseksi ja ammatilliseksi toiminnaksi yleensä luontoympäristössä, ei vain maatiloilla” (Tolvanen & Jääskeläinen 2016). Toiminta perustuu kolmeen peruselementtiin, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä elementtejä eri tavoin yhdistämällä ja painottamalla syntyvät Green Care –toiminnan hyvinvointivaikutukset. Asiakkaina ovat yleensä lapset ja lastenpsykiatrian potilaat, ikäihmiset, pitkäaikaistyöttömät tai kehitysvammaiset. Myös ennaltaehkäisevä ja työhyvinvointia lisäävä toiminta on saanut jalansijaa ja kehittynyt yhdeksi Green Care -menetelmän tavoitteista (Mitä on Green... 2017.)

Opinnäytetöiden aiheet ja kuvailut

Seuraavaksi pyrin tuottamaan lyhyen kuvauksen jokaisesta opinnäytetyöstä, jonka luin. Opinnäytetyöntekijät olivat käyttäneet paljon omaa taustaansa hyväksi opinnäytetyötä suunnitellessaan ja heidän taustansa ja asiantuntemuksensa näkyi siinä missä he olivat

valinneet oman näkökulmansa Green Care –menetelmään. Esimerkiksi ratsastusterapiaa käsittelevän opinnäytetyön kirjoittaneet olivat kaikki harrastaneet ratsastusta jo pienestä pitäen ja kaverikoiratoimintaa käsittelevän opinnäytetyön tekijä oli kokenut aina, että luonto, koirat ja lapset ovat olleet lähellä hänen sydäntään. Green Care –toiminta taipui siis moneksi ja oli käyttökelpoinen menetelmä jokaiselle opinnäytetyön tekijälle heidän omista lähtökohdista ja kiinnostuksen kohteistaan käsin.

Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin

Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin on kirjoittanut Maria Kerola osana Terveys- ja liikunta-alan hoitotyön koulutusohjelman sairaanhoitajaopintoja. Kerolan (2010) opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli arvioida puutarhaterapian menetelmien vaikuttavuutta kuntouttavassa hoitotyössä ja osana kehitysvammaisten kuntoutujien arkea. Opinnäytetyö kuului Lappilainen Green Care –hankkeen selvitystyöhön.

Käytännössä Kerola (2011) järjesti ohjatun puutarhakerhon, jonka osallistujat koostuivat kehitysvammaisista kuntoutujista. Ryhmä oli vapaaehtoinen suljettu ryhmä, joka kokoontui kuusi kertaa ja siihen kuului kuusi jäsentä. Puutarhakerhon toiminta suunniteltiin kuntoutujien toiveet huomioiden ja käyttäen kasvukauden materiaaleja. Hoitohenkilökunta asetti kuntoutujille tavoitteet, joiden toteutumista arvioitiin jokaisen puutarhakerhon jälkeen. Arvioinnin keinoina käytettiin havaintoja kerhon aikana, vuorovaikutusta kuntoutujien kanssa ja hoitohenkilökunnan kanssa käytyjä palauttekeskusteluja (Kerola 2011.)

Kaveritoiminta erityislasten terveyden edistäjänä

Kaverikoiratoiminta erityislasten terveyden edistäjänä on Kati Oikarisen opinnäytetyö, jonka hän on kirjoittanut osana Terveys ja liikunta-alan hoitotyön koulutusohjelman sairaanhoitajaopintoja. Oikarisen (2013) opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on kaverikoiratoiminta erityislasten terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Green Care osana lappilaisia elinkeinoja –kehityshanke.

Oikarisen (2013) opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ja organisoida kolme kaverikoiravierailua Kolpeneen erityislasten ryhmälle. Kaverikoiratoiminta on suomen

Kennel liiton alaista vapaaehtoistoimintaa, jossa koiran omistajat haluavat tarjota koiransa ystäväyyttä myös niille, joilla ei ole mahdollisuutta oman koiran pitoon (Oikarinen 2013). Oikarisen (2013) tavoitteena oli tarkkailla ja havainnoida vierailuja keräten niistä samalla palautetta ja tehden yhteenvetoa toiminnan vaikutuksista ja hyödyllisyydestä. Kaverikoiratapaamisissa kehitysvammaiset ja autistiset kouluikäiset lapset saivat lähestyä koiria oman tahdon mukaisesti. Ohjelma ei ollut etukäteen suunniteltua, vaan koirat ja lapset saivat tutustua ja toimia omien ehtojensa mukaisesti. Tapaamisissa siliteltiin ja kävelytettiin koiria, näytettiin koirille ympäristöä ja niiden annettiin lähestyä erityislapsia, jotka halusivat kutsua ne luokseen (Oikarinen 2013.)

[Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena](#)

Opinnäytetyössä Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena on useampi kirjoittaja. Kirjoittajaryhmä koostuu kolmesta eri Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijasta, joita ovat Henna Haataja, Anne-Maria Määttä ja Terhi Väisänen. Heidän kaikkien koulutus sisältää sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan opintoja.

Ryhmän opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli saada tietoa hevosavusteisesta toiminnasta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena. Opinnäytetyön käytännön vaihe koostui hevosavusteisesta ryhmätoiminnasta nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa. Hevosavusteiseen toimintaan kuului ratsastusterapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Opinnäytetyön tekijät kokosivat pienen ryhmän mielenterveyskuntoutujia ja toteuttivat heidän kanssaan kahdeksan ryhmätapaamista. Aineistonkeruu tehtiin havainnoimalla, haastattelemalla ja kyselyiden avulla. Ryhmän toiminnassa hyödynnettiin NorTher Oy:n talliympäristöä, terapiatiloja ja hevosia (Haataja ym. 2016.)

[Ranka ratsaille – Ratsastusterapian vaikutus MS-kuntoutujan kokemaan selkäkipuun ja elämänlaatuun](#)

Ranka ratsaille – Ratsastusterapian vaikutus MS-kuntoutujan kokemaan selkäkipuun ja elämänlaatuun on Heidi Herrasen, Janni Juntusen ja Krista Maikkusen opinnäytetyö. Opinnäytetyö oli osa Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveys- ja liikunta-alan

fysioterapian koulutusohjelmaa. Toimeksiantajina olivat TeraPollet Tmi ja Green Care Lappi –hanke.

Herrasen & Juntusen & Maikkusen (2013) opinnäytetyö oli kvantitatiivinen tapaustutkimus, jossa käytettiin mittareina VAS-kipujanaa sekä 15D –elämänlaatumittaria. Tutkimuksen kohteena olivat kaksi yli 40 –vuotiasta MS-kuntoutujaa.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ratsastusterapian vaikutusta MS-kuntoutujan kokeman selkävun voimakkuuteen. Herranen ym. (2013) halusivat selvittää esimerkiksi sitä, että onko ratsastusterapialla vaikutusta selkävun tuntemukseen vielä kaksi päivää ratsastusterapiakäynnin jälkeen. Lisäksi he tutkivat, millainen vaikutus ratsastusterapialla oli MS-kuntoutujan kokemaan elämänlaatuun.

[Luontoliikunnasta hyvinvointia – Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa](#)

Luontoliikunnasta hyvinvointia – Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa, on Aino-Elina Mukarin toiminnallinen opinnäytetyö. Mukarin (2015) toimeksiantajana oli Luonto elämään! –hanke ja hän oli tehnyt opinnäytetyön osana Liikunta- ja terveysalan, Liikunnan- ja vapaa-ajanohjaajan koulutusohjelmaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota teoretietoa masennuksesta ja luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen ja valmistaa näiden tietojen avulla luontoliikuntaopas masentuneille nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi luoda helposti toteutettava luontoliikuntapaketti kaikille masentuneiden nuorten kanssa tai luontoliikunnan parissa työskenteleville ammattilaisille. Tutkimuskysymyksinä olivat: kuinka luontoliikunta vaikuttaa mielenterveyteen ja miten luontoliikunta parantaa masentuneiden nuorten hyvinvointia (Mukari 2015.)

Opinnäytetyöhön kuului raportti ja opas. Raportti sisälsi teoriaosuuden sekä kuvauksen oppaan rakentamisesta. Opas sisälsi samaa teoretietoa lyhyemmin ja selkeämmin sekä luontoliikuntapaketin, joka oli koottu teoriaosuuksia soveltaen. Oppaan tehtävänä oli kannustaa pohdiskelemaan omaa suhtatumista luontoon ja mielenterveyteen. Opas tarjosi myös seitsemän valmista luontoliikuntakertaa, jotka voidaan toteuttaa pienen ryhmän

kesken. Luontoliikuntakerroissa oli käytetty hyväksi seikkailukasvatuksen elämyspedagogisia menetelmiä. Oppaan nimi on Nuorten mielenterveyttä edistävä luontoliikuntapaketti (Mukari 2015.)

[Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille](#)

Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille on myös Luontoa elämään! –hankkeen toimeksiannosta toteutettu opinnäytetyö. Opinnäytetyön tekijänä on Arja-Leena Halonen. Halonen (2016) oli tehnyt opinnäytetyön osana Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan, Hoitotyön ja sairaanhoitajan koulutusohjelmaa, Lapin ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja koostui opinnäytetyön raportista ja maatilapäivien toteutuksesta ja arvioinnista. Aineisto oli kerätty havainnoimalla toimintaa ja haastattelemalla toimijoita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa maatilatoiminnan aloitus Green Care –menetelmin pienelle ryhmälle mielenterveyskuntoutujia. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksia ja tarjota elämyksiä Green Care menetelmien avulla esimerkiksi maatilatyöskentelystä, yhteisöllisyydestä ja yhdessäolosta maatilalla (Halonen 2016.)

[Luontohoiva vanhustyössä, Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena](#)

Luontohoivaa vanhustyössä, Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena, on kahden opiskelijan tekemä toiminnallinen opinnäytetyö. Tekijöinä ovat Leena Pernu ja Mari Väliatalo. Opinnäytetyö oli tehty osana Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan hoitotyön koulutusohjelmaa ja toimeksiantajana on Green Care Lappi –hanke.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vanhusten hoivalaitokseen toimintamalli, jonka avulla luontoa voisi tuoda lähemmäksi vanhuksia. Tavoitteena oli, että luontolähtöisen toimintamallin käyttöönotto vaikuttaisi virkistävästi potilaiden jaksamiseen sekä edesauttaisi toimintakyvyn ylläpitämistä ja kuntoutumista.

Opinnäytetyön käytännön toteutuksen yhteydessä Pernu ja Väliatalo suunnittelivat luontolähtöisen vuosikellon, jonka toimintatuokiot luotiin neljälle eri vuodenaikalle entisaikojen luonnon parissa tehtyjen toimintojen pohjalta. Vuosikello koottiin kansioksi ja siihen kerättiin erilaisia ideoita ja malleja vanhusten kanssa tehtäviin toimintatuokioihin.

Jokaisessa toimintatuokiossa oli kuvattuna tuokion tarkoitus, tavoite, siinä tarvittavat materiaalit, aika ja toteutustapa (Pernu & Välihalo 2014.)

PARO –hyljerobotti ikääntyneen muistisairaahan hoidon ja toimintakyvyn tukijana

PARO –hyljerobotti ikääntyneen muistisairaahan hoidon ja toimintakyvyn tukijana – opinnäytetyö poikkesi muista opinnäytetöistä siinä, että mukaan oli otettu elävää luonnonolentoa matkiva robotti. Opinnäytetyön tekijänä on Virve Onkamo, ja sen tarkoituksena oli toteuttaa kokeilujakso, jonka aikana PARO –hyljerobottia käytetään tehostetusti muistisairautta sairastavien ihmisten hoitotyössä. Opinnäytetyö oli osa Sosiaali-terveys- ja liikunta-alan ja Hoitotyön koulutusohjelman terveydenhoitajan opintoja ja toimeksiantajana oli Lapin muistiyhdistys ry sekä toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla –hanke.

Opinnäytetyö oli toteutettu toiminnallisena tuokiona, joka piti sisällään kuukauden mittaisen PARO –hyljerobotin kokeilujakson dementia-ryhmäkodissa ja palvelukodissa. Aineisto oli kerätty analysointivaihetta varten hoitajien havainnointilomakkeesta, opinnäytetyöntekijän havainnointilomakkeesta sekä Cohen-Mansfieldin levottomuusasteikoista. Analysoinnissa oli hyödynnetty sekä laadullisia että määrällisiä analysointimenetelmiä (Onkamo 2016.)

Millaisia kokemuksia jäi opinnäytetöistä

Opinnäytetöiden toteutuksia ja tuloksia lukiessa huomasi, että tietyt asiat toistuivat opinnäytetöiden tekijöiden kommentteissa. Opinnäytetyöntekijät olivat pääosin kokeneet, että monet kyllä tiedostavat luonnon ja eläinten eheyttävän vaikutuksen hyvinvointiin mutta eivät ole tulleet ajatelleeksi, että sitä voidaan käyttää hyödyksi myös hoitotyössä. Yhtenä positiivisena asiana opinnäytetöiden tekijät mainitsivat sen, että mahdollisuudet käyttää Green Care-menetelmää olivat rajattomat. Green Care koettiin innovatiiviseksi ja toimivaksi malliksi, joka antoi kyllä raamit tekemiselle, mutta ei rajannut toimintoja liikaa, jolloin vain mielikuvitus oli rajana uusien toimintojen kehittäessä.

Tietoperustan hankkimisen Green Care –menetelmästä moni opinnäytetyöntekijä oli kokenut tuottavan vaikeuksia. Tietoa oli ollut paljon saatavilla, mutta se oli ollut repaleista. Opinnäytetöitä menetelmästä oli tehty paljon ja suurin osa tiedosta olikin peräisin erilaisista

hankkeista, mutta hoitotieteellinen tutkimus oli ollut vielä hyvin vähäistä. Green Caren osalta oli löytynyt vain yksi kattava englanninkielinen perusteos ja suomenkielistä aineistoa pääasiassa maaseutupalvelujen näkökulmasta. Aineistot olivat löytyneet lähinnä internetistä, mutta kirjoja tai muita teoksia oli ollut hankalampi löytää.

Opinnäytetöiden tekijöiden kokemukset Green Care –menetelmän käytöstä olivat olleet lähinnä ainoastaan positiivisia. Menetelmä oli ollut kyllä työläs. Moni oli ollut yllättynyt siitä, kuinka paljon oli joutunut organisoimaan ja ottamaan vastuuta toiminnan onnistumisesta. Ei vain opinnäytetyön kirjallisesta prosessista tai tulosten keräämisestä, vaan myös sen ryhmän hyvinvoinnista, jonka kanssa oli opinnäytetyön toiminnallisen osion toteuttanut. Opinnäytetyöntekijät olivat joutuneet pohtimaan esimerkiksi sellaisia asioita kuten rahoitus, vakuutukset ja turvallisuus. Mutta opinnäytetyön toiminnallisen prosessin organisointi oli koettu kuitenkin vain antoisaksi ja mieleenpainuvaksi ja Green Care –menetelmä oli nähty hienona mahdollisuutena hoivatyölle.

Moni opinnäytetyöntekijä oli käyttänyt runsaasti aikaa opinnäytetyön suunnitteluun, toteuttamiseen, havainnointiin ja tulosten purkamiseen. Ajan puute oli ollut itseasiassa hyvin monen opinnäytetyöntekijän riesana. Suunnittelu oli koettu tärkeäksi, jotta Green Care –menetelmän toiminnallinen osio toteutuisi mahdollisimman hyvin.

Yhtä tärkeäksi oli koettu myös havaintojen kirjaaminen toiminnallisen osion jälkeen. Toiminnalliseen osioon osallistuneen ryhmän edistymistä oli ollut mielenkiintoista havainnoida, koska tilanteessa oli päästy niin konkreettisesti näkemään tutkittavien vuorovaikutusta tai heidän edistymistään. Opinnäytetyöntekijät olivatkin kokeneet olennaiseksi sen, että nuo havainnot oli saatu dokumentoitua mahdollisimman autenttisesti ja reaaliaikaisesti talteen.

Oma kokemus luonnossa liikkumisesta tai eläinten hoitamisesta oli koettu Green Care –menetelmää käytettäessä tarpeelliseksi. Esimerkiksi kokemus hevosista, ratsastuksesta ja nuorten ohjaamisesta oli ollut yhden opinnäytetyön onnistumisen edellytys. Toisaalta aiheen mieluisuus oli myös ollut yksi opinnäytetyön onnistumiseen vaikuttaneista tekijöistä. Opinnäytetöiden tekijöiden oma innostus oli ollut jopa niin tarttuvaa, että yhden opinnäytetyön toiminnalliseen osioon osallistunut ryhmä oli jatkanut toimintaansa opinnäytetyön tekijöiden oman osuuden päättymisen jälkeenkin. He olivat kokoontuneet ja laajentaneet toimintaansa ja ryhmään oli ollut lisää halukkaita tulijoita.

Tulokset, pohdinnat ja johtopäätökset

Seuraavaksi käyn läpi opinnäytetyöntekijöiden saamia tuloksia. Opinnäytetyöntekijät olivat pyrkineet tuottamaan asiakkailleen elämyksiä ja toimintaa, jotka edistäisivät asiakkaiden kuntoutumista sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä osana kokonaisvaltaista hoitoa. Tulokset olivat merkittävällä tavalla positiivisia. Green Care –menetelmä näytti vaikuttavan myönteisesti neljällä eri osa-alueella. Vaikutusta oli havaittu muun muassa tutkittavien vuorovaikutuksessa, toimintakyvyn kohentumisessa sekä mielialan ja elämänlaadun paranemisessa.

Green Care –menetelmä oli lisännyt ryhmien vastavuoroisia kommunikaatiotilanteita ja tukenut näin asiakkaiden itseilmaisua ja sosiaalista toimintakykyä. Tutkittavat olivat oppineet ilmaisemana tunteitaan ja tarpeitaan selkeämmin, jolloin ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus oli parantunut. Green Care –menetelmä oli aikaansaanut myös konkreettisia merkkejä vuorovaikutustaitojen kohenemisesta. Tutkittavien kasvojen ilmeet ja ilmeikkyydet olivat lisääntyneet, sekä katse kontaktin ottaminen, verbaalinen ilmaisu ja elekieli olivat vahvistuneet.

Erilaisten eläinten käyttäminen tai eläimen kaltaisen PARO-robotin mukaan ottaminen olivat aikaansaaneet tutkittavissa myös hoivavietin heräämistä ja hillinneet käytösoireita. Green Care –menetelmää oli käytetty apuna lisäksi jopa riitatilanteiden selvittämisessä tai arastelevan nuoren rohkaisemisessa. Esimerkiksi hevosta käytettäessä oli havaittu, että hevosen kanssa toimittaessa henkilön sosiaalisella asemalla ei ole merkitystä, koska hevonen ei katso ulkonäköä tai varakkuutta, tai huomauta asioista joihin asiakas ei voi itse vaikuttaa. Tämä oli ollut rohkaisevaa ja kannustanut tutkittavia olemaan läsnä omina itsenään. Hevonen oli tällä tavoin luonut hyväksyvän ilmapiirin ryhmätilanteisiin.

Green Care –menetelmä vaikutti myös asiakkaiden toimintakykyyn ja kuntoutumiseen. Menetelmä vahvisti ja tuki sekä psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä ja edisti kuntoutumista. Itsensä ylittäminen lisäsi asiakkaiden oma-aloitteisuutta ja nostatti itsetuntoa. Vaikutukset olivat merkittäviä myös asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkittavien elämänlaatu kohentui, koska luonto innosti liikkumaan ja toi esteettisiä elämyksiä ja mielihyvää arkeen. Green Care –menetelmän avulla saatiin vahvistettua ja jopa luotua uudestaan ihmisen luontainen side luontoon. Tämän nähtiin toimivan suorastaan

preventiivisenä hoitokeinona monissa eri tilanteissa.

Konkreettisia merkkejä Green Care –menetelmän vaikutuksista tutkittavien mielialaan olivat myös depressiivisyyden ja hermostuneisuuden väheneminen. Pelkästään maisemakuvien katsominen oli jo rauhoittanut joitakin asiakkaita. Luonnolla nähtiin siis olevan rauhoittava ja stressiä lieventävä vaikutus. Eläinten läsnäolo oli tuonut asiakkaille lisäksi rauhaa, lämpöä ja hyvinolontunnetta, ja luonnolla oli ollut eheyttävä vaikutus. Luonnon läsnäolo oli kohottanut mielialaa ja tuonut iloa ja mielihyvää, ja vähentänyt masennuksen somaattisia oireita kuten väsymystä ja jännittyneisyyttä.

Minkälaiseksi toimintamalliksi Green Care havaittiin

Opinnäytetöiden tekijät olivat kokeneet, että Green Care –menetelmä tarjoaa monia hyödyntämisen mahdollisuuksia ja on muunneltavissa taidoiltaan useiden eritasoisten ihmisten käyttöön ja erilaisiin ympäristöihin. Positiivisena puolena oli nähty lisäksi se, että menetelmä ei välttämättä vaadi suuria taloudellisia panostuksia vaan vain viitseliäisyyttä ja mielikuvitusta toimintojen ohjaajilta.

Green Care –menetelmä oli opinnäytetyöntekijöiden mielestä myös kustannustehokas ja antoisa menetelmä ja sen pystyi ottamaan hyvinkin helposti ja pienillä asioilla mukaan hoitotyöhön. Toteutusten ei tarvinnut sisältää välttämättä isoja ja monimutkaisia asioita, vaan arjen pystyi katkaisemaan pieninkin menetelmin, hyvin mukavalla ja mieleenpainuvalla tavalla.

Green Care nähtiin tehokkaana ja antoisana toimintatapana, jossa toimintaa ei tehty vain toiminnan vuoksi vaan tavoitteellisesti ihan samoin kuin kaikkea muutakin hoitotyötä. Green Care –menetelmän avulla pystyttiin tekemään hoitotyötä käyttäjäkeskeisesti, koska toiminnan perustana oli potilaasta lähtevä hoitotyön tarve tai ongelma. Green Carea voitaisiin opinnäytetyön tekijöiden mukaan käyttää siis enemmänkin psykoterapian kuntoutuksen hyötyjen vahvistajana.

Sen lisäksi, että luonto nähtiin apua tarjoavana menetelmänä sosiaalisten kontaktien huoltamisessa, sen nähtiin tarjoavan myös tietyissä tilanteissa mahdollisuuden vetäytyä niistä pois. Ennen kaikkea luonnon parantava ja virkistävä vaikutus nähtiin merkityksellisenä kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä. Erilaisilla aktiviteeteilla pystyttiin tukemaan ja ylläpitämään sekä kognitiivista, fyysistä, psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Green Care nähtiin siis vahvistavan kuntouttavaa työtettä monella eri osa-alueella ja tuovan positiivista mielekkyyttä kuntoutujien arkeen.

Green Care –menetelmän haasteina opinnäytetyön tekijät näkivät menetelmän markkinoinnin. Myös toimintaa järjestävän hoitajan motivaation ja oman kiinnostuksen nähtiin olevan tärkeää. Kysymykseksi nousi, että pitääkö hoitajalla olla omakohtaista kokemusta aihepiiristä ja olla luontoihminen innostuakseen tällaisesta toiminnasta. Aihetta olisi opinnäytetyöntekijöiden mukaan hyvä tutkia ja kehittää, ja tulevaisuudessa olisi tarpeellista myös selvittää, että onko Green Caresta selkeää hyötyä esimerkiksi kuntoutuksessa.

Green Care –toimintaan liittyvät toiminnalliset päivät olivat opinnäytetyöntekijöiden mielestä vilkkaita, värikkäitä ja hauskoja. Toiminnassa oli läsnä ilo ja menetelmä oli saanut ainoastaan hyvää palautetta eri ryhmiltä. Yksi Green Care –menetelmän erityispiirteistä näytti olleen lisäksi se, että se oli tuonut tasa-arvoisuutta hoitajan ja kuntoutujien välille, jolloin työskentely eri ryhmien kanssa oli ollut rentoa, rauhallista, luontevaa ja luonnollista.

Lopuksi

Valitsin opinnäytetöistä koostuvan aineistoni analysointimenetelmäksi teemoittelun. Teemoittelussa on kyse aineiston pelkistämisestä ja kuvausten olennaisen sisällön esiin tuomisesta (Hirsijärvi & Hurme 2014, 142). Käytännössä aineisto jäsennetään siinä esiin nousseiden keskeisten aiheiden perusteella.

Muodostin teemoja eli keskeisiä aiheita aineistolähtöisesti. Etsin opinnäytetöistä yhdistäviä tekijöitä, joiden avulla muodostin kuvaa analysoitavana olevasta ilmiöstä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 105). Aineistostani erottui kolme selkeää teemaa, kokemukset Green Care –menetelmään liittyvän opinnäytetyön tekemisestä,

opinnäytetöiden tulokset ja pohdinnat sekä Green Care –menetelmä toimintamallina. Opinnäytetöiden tuloksista ja pohdinnoista erottui lisäksi neljä Green Care –toimintamalliin liittyvää kategoriaa. Näitä olivat Green Care –menetelmän myönteisen vaikutukset neljällä eri osa-alueella. Vaikutusta oli havaittu muun muassa tutkittavien vuorovaikutuksessa, toimintakyvyn kohentumisessa sekä mielialan ja elämänlaadun paranemisessa. Erottelin ensin aineistostani sitaatteja, joissa kerrottiin vuorovaikutuksesta, sen jälkeen poimin aineistosta toimintakyky- ja mielialaa- ja lopuksi myös elämänlaatua käsittelevät teemat.

Green Care osoittautui mielestäni erittäin toimintakelpoiseksi malliksi, jota voisi hyödyntää jatkossakin mahdollisimman paljon hoitotyössä. Suurin opetus minulle tätä esseetä koostaessani oli se, että Green Care –menetelmän ei tarvitse olla välttämättä mitään massiivista, suurta ja monimutkaista. Olen aikaisemmalta koulutukseltani eräopas ja muistan seikkailupedagogiikkaa käsittelevät opintojaksot, joiden aikana vaadittiin paljon valmisteluja, erilaisia välineitä ja mahdollisuus siirtää isokin joukko ihmisiä hyvinkin kauas ja vaikeisiin olosuhteisiin. Green Caren –menetelmän ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla sellaista. Ihan vaikka luontovalokuvat tai taskusta löytyvät kivet tai jokin tuoksuva luonnonesine voi riittää.

Lähteet:

- Haataja, Henna & Määttä, Anne-Mari & Väisänen Terhi 2016: Hevosavusteinen toiminta nuoren mielenterveyskuntoutujan tukena. Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Halonen, Arja-Leena 2016: Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Haubehofer, Karla, Dorit & Elings, Marjolein & Hassink, Jan & Hine, Elizabeth, Rachel 2010: The Development of Green Care in Western European Countries. Explore March/April 2010, vol. 6, No. 2.
- Herranen, Heidi & Juntunen, Jenni & Maikkunen, Krista 2013: Ranka ratsaille – ratsastusterapian vaikutus MS-kuntoutujan kokemaan selkäkipuun ja elämänlaatuun. Opinnäytetyö, fysioterapian koulutusohjelma, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press.
- Mitä on Green Care? 2017: Green Care Finland ry. Osoitteessa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>. Luettu 13.8.2017
- Mukari, Aino-Elina 2015: Luontoliikunnasta hyvinvointia. Masentuneiden nuorten terveyttä edistävää luontoliikuntaa. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Kerola, Maria 2011: Osallisuutta ja kasvua puutarhaterapian keinoin. Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Oikarinen, Kati 2013: Kaverikoira toiminta erityislasten terveyden edistäjänä. . Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma, Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Pernu, Leena & Välihalo, Mari 2014: Luontohoiva vanhustyössä, Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena.
- Saaranen, Anita & Puusniekka, Anna 2006: KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu, Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html. Luettu: 08.08.2017
- Tolvanen, Taimi & Jääskeläinen, Arja 2016: Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen – teemajulkaisu 1/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla –hanke. Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016. Lapin ammattikorkeakoulu, Rovaniemi.

