

## MAATILATOIMINTAA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Luontoa elämään ! -hanke

Halonen Arja-Helena

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sairaanhoitaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

---

<b>Tekijä</b>	Arja-Helena Halonen	Vuosi	2016
<b>Ohjaaja(t)</b>	Sirkka Havela		
<b>Toimeksiantaja</b>	Luontoa elämään! -hanke		
<b>Työn nimi</b>	Maatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	36 + 3		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa maatilatoiminnan aloitus Green Care -menetelmin pienelle ryhmälle Kemijärven mielenterveyskuntoutujia marras-joulukuussa 2015. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kokemuksia mielenterveyskuntoutujille ja tarjota heille kokemuksia Green Care -menetelmin maatilatyöskentelystä, hyvää oloa, yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa maatilalla.

Opinnäytetyö kuuluu Luontoa elämään! -hankkeeseen. Tavoitteenani on kerätä ja tuottaa aineistoa Luontoa elämään! -hankkeen työryhmälle, jota he voivat käyttää ja hyödyntää hankkeessa itselleen ja yhteistyökumppaneilleen. Opinnäytetyöni avulla pyrin lisäämään tietoisuutta luontomenetelmien käytöstä hoitotyössä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Järjestämällä maatilapäivän pyrin kehittämään ja tukemaan Green Care -toimintaa Kemijärvellä.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Se koostuu opinnäytetyön raportista ja maatilapäivien toteutuksesta ja arvioinnista. Raportti sisältää luonnon yleisesti luonnon eheyttävistä vaikutuksista ja Green Care -ideologiasta. Aineistoa keräsin työhöni havainnoimalla toimintaa ja haastatteleamalla toimijoita. Opinnäytetyöni onnistumisen arvioin toimijoiden palautteen ja toiminnan jatkumisen perusteella.

Maatilapäivien aloitus onnistui hyvin ja siitä saatu palaute oli positiivista ja kuntoutujat pääsivät tavoitteisiinsa ja jatkavat toiminnassa mukana.

Avainsanat                      Mielenterveyskuntoutuja, Green Care, social farming, vihreä hoiva, luonnon hyvinvointi vaikutukset

School of Services, Health and Sports  
Degree Programme in Nursing  
Bachelor of Health Care

---

<b>Author</b>	Arja Halonen	Year	2016
<b>Supervisor</b>	Sirkka Havela		
<b>Commissioned by</b>	Luontoa elämään! -project		
<b>Subject of thesis</b>	Social Farming for mental health rehabilitees		
<b>Number of pages</b>	36 + 3		

---

The purpose of this thesis was to design and implement how to start Social Farming with the Green Care methods for a small group of mental health rehabilitees in Kemijärvi in November - December 2015. The aim of this thesis was to provide experiences for mental health and to provide the rehabilitees with experiences of the Green Care method, farm work, wellbeing, a sense of community and togetherness on the farm.

The thesis was part of the Luontoa Elämään! project. The data was to be collected and produced for the Luontoa elämään! project working group, which they can use and benefit from the project itself and its partners. The thesis tried to help in raising awareness of the use of natural methods of nursing with mental illness. By arranging the farm the day it was tried to develop and to support the Green Care activities in Kemijärvi.

This functional thesis consisted of a final project report and the implementation and evaluation of the farm days. The report contains the general non-integrative effects of nature and the Green Care ideology. The material was collected by observing the activities and by interviewing the actors. The success of the thesis was evaluated based on the basis of continuity of operations. Starting a farm days was a success and the feedback received was positive and the rehabilitees reached their goals and continue their activities.

Key words            mental health rehabilitee, Green Care, Social Farming

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	7
3 LUONNON EHEYTTÄVÄT VAIKUTUKSET .....	8
4 GREEN CARE -IDEOLOGIA .....	10
4.1 Green Care -määritelmä .....	10
4.2 Green Care -menetelmiä .....	11
4.3 Green Care Kemijärvellä.....	14
4.4 Green care -menetelmien soveltuvuus .....	14
5 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA .....	17
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
6.2 Maatilapäivien toiminnan toteutusprosessi .....	20
6.2.1 Maatilapäivien toiminnan suunnittelu.....	20
6.2.2 Maatilapäivien toiminnan toteutus .....	24
6.2.3 Maatilapäivien toiminnan arviointi.....	27
7 MAATILAPÄIVIEN TOIMINNASTA KEHITTÄMISIDEAT .....	31
8 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	35

## 1 JOHDANTO

Luonnon terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset eivät ole uusi asia. Ne ovat vain unohtuneet tai jääneet vähemmälle huomiolle meidän teollisessa nyky-yhteiskunnassa. Suomessa ja muualla Euroopassa luonnon hyvinvointivaikutukset ovat tunnettu jo kauan. Luontoa ja luontoon liittyviä toimintoja ja työhön osallistumista on käytetty aiemmin hoito-, kuntoutus- ja kasvatustoiminnan tukensa erilaisissa sosiaali- ja terveydenhoidon toimintojen järjestelyissä. Nykyään kiinnostus luonnon antamiin mahdollisuuksiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä on syntymässä uudelleen. 2000-luvun alussa kiinnostuksen kohteena on ollut luontoon ja sen suomiin erilaisiin mahdollisuuksiin. Tästä kertovat lukuisat tutkimukset ja luototoimintaan nojautuvat työmuotojen ja toimintatapojen esille tuominen ja kehittäminen. Tällainen toiminta on kiinnittynyt Green Care -käsitteeseen. (Jankkila 2012, 13-15.)

Green Care -toiminnassa luonto on keskeinen osa asiakkaan kuntoutumisessa ja eheyttämisessä. Suomeen käsite on tullut 2008 maaseudun hyvinvointipalveluiden tuottamiseen liittyen. Green Caren tavoitteena on monipuolistaa ja mahdollistaa sosiaali-, -terveys- ja kasvatustalvelujen tuottamista maaseudulla luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen. Euroopassa tämä menetelmä on kehittynyt esim. sosiaalisessa työllistymisessä ja kuntoutuksessa. (Jankkila 2012, 13-15.)

Alusta alkaen minulle oli selvää, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyön aloituksessa, kun aiheita esiteltiin, Luontoa elämään! -hanke tuntui luonnolliselta valinnalta, sillä olin hankkeeseen tutustunut jo työharjoittelussa Kemijärven perhe- ja mielenterveystoimistossa ja se silloin tuntui jo hyvin kiinnostavalta ja ajankohtaiselta aiheelta, jossa olisin jo silloin halunnut olla mukana.

Kesällä 2015 kävin kesäkurssin Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu ja luontolähtöinen toiminta, jotta saisin sieltä jotain ideaa ja tietoa opinnäytetyöhöni. Sieltä kautta olinkin ensimmäisen kerran yhteydessä Kemijärven luontoa elämään! -hankkeeseen ja luonnollisesti hankkeesta tuli

myös opinnäytetyöni toimeksiantaja. Päädyimme toimeksiantajan kanssa, siihen että tulen hankkeeseen aloittelemaan maatilatoimintaa eli opinnäytetyönäni aloitan toiminnan järjestämällä maatilatoiminnan aloituskerrat maatilalla.

Luontoa elämään! -hanke on osa Lapin AMK:n vetämää hanketta, jossa luodaan uusia yksilö- ja ryhmämuotoisia osallisuuden vahvistamisen ja kuntoutuksen malleja. Toiminnassa hyödynnetään luontoympäristöä, puutarhaa sekä maatilalla ja eläinten hoitoa. Hanke on jatkoa Lapin ammattikorkeakoulun aiemmille Green Care -hankkeille. (Lapinamk 2015.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa maatilatoiminnan aloitus Green Care -menetelmin pienelle ryhmälle Kemijärven mielenterveyskuntoutujia marras-joulukuussa 2015. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kokemuksia mielenterveyskuntoutujille tarjota heille kokemuksia Green Care -menetelmin maatilatyöskentelystä, hyvää oloa, yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa maatilalla.

Tavoitteenani on kerätä ja tuottaa aineistoa Luontoa elämään! -hankkeen työryhmälle, jota he voivat käyttää ja hyödyntää hankkeessa itselleen ja yhteistyökumppaneilleen. Opinnäytetyöni avulla pyrin lisäämään tietoisuutta luontomenetelmien käytöstä hoitotyössä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Järjestämällä maatilapäivän pyrin kehittämään ja tukemaan Green Care -toimintaa Kemijärvellä.

### 3 LUONNON EHEYTTÄVÄT VAIKUTUKSET

Luonto eheyttää ja kuntouttaa meitä monin eritavoin. Luonnon elementit maa, vesi, ilma ja tuli eheyttävät meitä jokainen omalla tavallaan. Esimerkiksi suomalainen sauna on luonnon eri elementeistä koostuva hoitokeskus, jossa kaikki elementit kohtaavat ja niiden hoitavat ainekset saavat aikaan rentoutuksen tunteen. (Wahlström 2006, 63-65.)

Luonnon eheyttäviä vaikutuksia tutkiessa on huomattu, että luontoympäristöllä on voimakas vaikutus ihmisiin. Eheyttävät vaikutukset alkavat hyvin nopeasti eikä eheyttävän ympäristön tarvitse olla kovin suureellinen. Ei tarvitse olla suuria jylhiä vuoria, vesiputouksia vaan se voi olla ihan pieniä asioita lähimetsä tai puisto, ikkunanäkymä tai luontokuvat seinällä. Eheyttävät kokemukset voivat syntyä ihan itsestään ja vaikutusta ei välttämättä huomaa heti. Eheyttävillä kokemuksilla tutkimusten mukaan on yleistä paikan tai maiseman yhtenäisyyden tunne sekä ympäristön sopivuus yksilölle sekä paikasta syntyvä lumoutuminen ja arkipäivästä irtaantumien. (Salonen 2005, 64-67.) Luonto antaa mahdollisuuden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen (Yli-Viikari ym. 2009, 7).

Luonnossa rauhoittuminen ja eheytyminen voi tapahtua hyvien olosuhteiden vallitessa hyvinkin nopeasti. Muutamissa minuuteissa on todettu fysiologisten stressireaktioiden lieventyvän (Yli-viikari ym. 2009, 18-19). Japanissa 1982 aloitettujen terveystutkimusten mukaan on tehty jo kymmeniä japanilaisia shinrin-yoku-tutkimuksia, joissa on havaittu luonnolla ja luontoliikunnalla olevan hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Japanilaiset eivät ole vain tutkineet pelkkien mielialojen muutoksi, vaan he ovat tehneet tutkimuksia myös siitä, millaisia biologisia muutoksia tapahtuu luonnossa liikkumisen seurauksena. Mittauksissa on havaittu, että elimistössä tapahtuu monia erilaisia muutoksia. Verenpaine-arvot ja kortisoliarvot laskevat ja sydämen syketaajuus paranee. (Park 2010.)



Luonnon terveysvaikutuksia Suomessa on tutkittu Metsäntutkimuslaitoksen ja Tampereen yliopiston yhteisessä tutkimuksessa, jossa japanilaistutkijat ovat olleet mukana avustamassa. Tutkimuksen mukaan mieliala, keskittymiskyky ja terveys paranevat, kun liikutaan luonnossa kaupunkien ulkopuolella noin kaksi - kolme kertaa kuukaudessa tai yli viisi tuntia kuukaudessa. (Tyrväinen 2007.)

Luontotoiminta olisi hyvä lääkkeetön ja kustannustehokas keino ehkäistä suuria kansansairauksia. Sillä voitaisiin torjua masennusta, lihavuutta, dementiaa sydän ja verisuonisairauksia (Hinds2011). On runsaasti tutkimusnäyttöä siitä, että vilkkaiden teiden varrella asuminen lisää esimerkiksi sydän- ja keuhkosairauksia. (Hoek 2002 ; Hoffman 2012.)

## 4 GREEN CARE -IDEOLOGIA

### 4.1 Green Care -määritelmä

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, sillä edistetään ihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia. Green Care kattaa monia erilaisia menetelmiä, kuten eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä, ratsastusterapia, puutarhaterapia ja -toiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai ekopsykologian menetelmät. Green Care -toimintaa on tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Luontoelementtien tarkoituksena on vahvistaa, nopeuttaa ja helpottaa interventiona kuntouttavaa, terapeuttista tai ohjauksellista otetta. (Green Care Finland 2015; Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.)

Green Caren peruselementtejä ovat luonto, toiminta ja yhteisöt. Toiminta sijoittuu usein luontoon tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda myös kaupunki- ja laitospäristöön, sillä ihmisillä on taipumus luontoelementtien positiivisiin vaikutuksiin (Green Care Finland: Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013). Luonto on toiminnan väline tai kohde sekä tapahtumapaikka. Green Care -toiminnassa luontoa käytetään vahvistamaan, edistämään ja nopeuttamaan tavoitteita jotka ovat asetettu. Luonnon elementit voivat sijaita niin kaupungissa kuin maalla. (Green Care Finland 2015.)

Elementtien ei tarvitse olla aina metsä tai maaseutu ympäristö, vaan se voi olla viherkasvi tai ikkunamaisema. Eläimet ovat yksi iso osa Green Caren luontoelementeistä. Toiminta mahdollistaa ihmisten yhdistymisen ympäristöön sekä luo mahdollisuuksia kokemuksille ja oppimisille. Vuorovaikutus ihmisten, luonnon, eläinten ja paikan kanssa synnyttää osallisuuden tunteen ja yhteisö mahdollistaa osallisuuden. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden ja eheyttävän sekä osallisuuden ja kokemuksen avulla. (Green Care Finland 2015.)

#### 4.2 Green Care -menetelmiä

Green Care -menetelmät voidaan jakaa karkeasti neljään pääryhmään (Kuvio 1). Menetelmiä ovat eläinavusteiset menetelmät, puutarha-avusteiset menetelmät, luontoavusteiset menetelmät ja maatalo-avusteiset menetelmät eli kuntouttava maatilatoiminta. (Vehmasto 2014, 34.)

Green Care -toiminnalle ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan. Ekopsykologia on tieteenala, joka korostaa ihmisen ja luonnon välisen suhteen merkitystä. Siinä ihminen nähdään osana luontoa. Tässä katotaan, että ihmisen ja luonnon hyvinvointi kulkevat käsi kädessä Ekopsykologian tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja auttaa rakentamaan ja tukemaan kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonto tarjoaa mahdollisuuden henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen. (Green Care Finland 2015 ; Yli-viikari ym. 2009, 19 ; Walhström 2006, 2-3.)

Luonto antaa mahdollisuuden, niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parantamiseen. Luonnolla on rauhoittavan ja stressiä lieventäviä vaikutuksia, rauhoittavan vaikutuksen mielletään liittyvän siihen, että luonnossa päästään rauhoittumaan ja lepäämään arkipäivän rutiineista. Luontomenetelminä voidaan käyttää toimintaa esimerkiksi retkeilyä yksin tai ryhmässä. Retkeily on toimintaa, jossa tulokset ovat heti nähtävissä. Retkeilyyn liittyy myös usein terveellinen ravitsemus, selkeä rytmitys toiminnan ja levon välillä, sekä ryhmässä toiminen. Joka kartuttaa sosiaalista oppimista. (Yli-Viikari ym. 2009, 21-20.)

Suomessa tunnetuin eläinavusteinen terapian muoto on ratsastusterapia. Mutta eläinavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää muitakin eläimiä hevosen lisäksi kuten koti- ja lemmikkieläimiä. Kotieläimistä ainakin kissojen ja koirien kanssa käydään tekemässä vierailuja hoitolaitoksissa. Kiinnostus muiden kotieläinten käytöstä kuten nautojen, laamaeläinten, vuohien, lampaiden ja kanojen käytöstä

eläinavusteisessa toiminnassa on kasvanut. Työskentely eläinten parissa ammatillisesti toteutettuna tarjoaa paljon mielekästä tekemistä sekä mahdollisuuden harjoittaa monia taitoja. (Green Care Finland 2015 ; Yli-viikari ym. 19.)

Eläimiä kohdatessa asiakas joutuu rauhoittumaan ja keskittymään siihen hetkeen ja hän joutuu syrjäyttämään tavanomaiset huolen aiheensa. On tutkittu, että eläimet alentavat ihmisen stressiä. Tästä löytyy hyvin kirjoitettua tietoa ja on kuvattu, että vaikutukset näkyvät biokemiallisella tasolla. Koiraa silittäessä endorfiini-, oksitosiini-, prolaktiini- ja dobamiinintasot nousevat niin koirilla kuin ihmisillä. Siinä missä eläin toimii rauhoittajana, se toimii myös eräänlaisena peilinä ja harjoitusvastuksena sosiaalisissa tilanteissa, sillä eläinten kanssa kommunikointi tapahtuu suurelta osin ruumiinkielellä, sanoja ei välttämättä tarvita. Eläin on usein hyvän muutoksen käynnistäjä ja eläimestä voi olla suuri apua elämän vaikeisiin tilanteisiin. ( Green Care finland 2015; Yli-viikari ym. 19.)

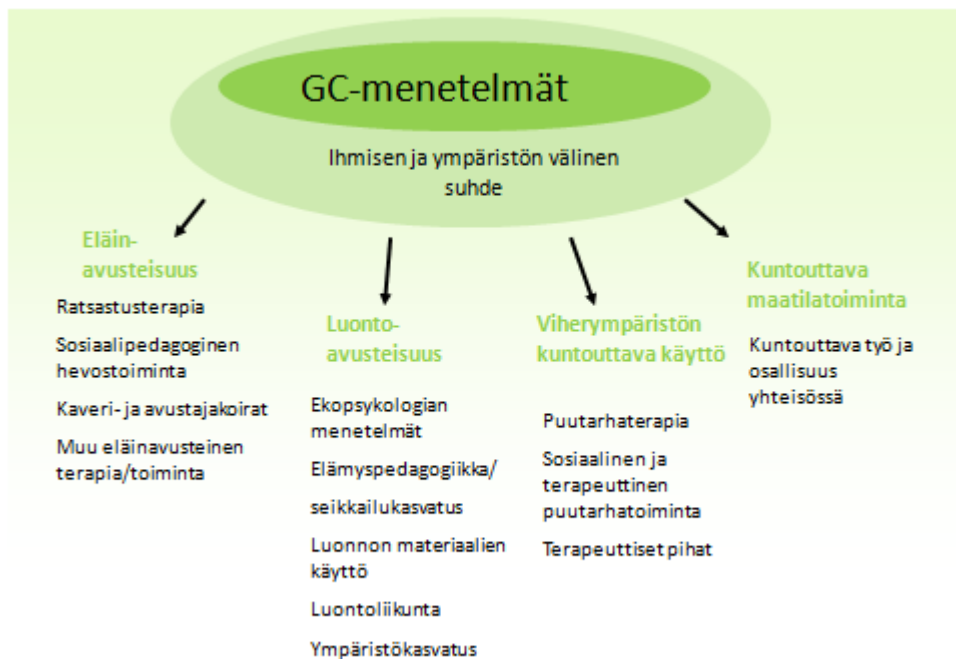
Puutarha-avusteisissa menetelmissä voimaannuttavana voimavarana pidetään kasveja ja viherympäristöä. Puutarhaterapian juuret ulottuvat jo 1800 – luvulle, jossa Saksassa puutarhatöitä tehtiin taloudellisista syistä psykiatrisissa sairaaloissa. Puutarhan hoidon ja kasvien kasvamisen seuraamisen ja hoivaamisella on todettu olevan samantapaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä kuin muuhunkin luonnon avulla tapahtuvaan kuntoutukseen. Kasvien hoitaminen innostaa fyysiseen toimintaan, jolloin lihaskunto, tasapaino, kestävyys ja motoriikka paranevat. Psyykkinen tila paranee, kun kuntoutuja saa hoivata ja ottaa vastuuta asioista. Kasvien hoitaminen tuo arkipäivään monia myönteisiä tuntemuksia onnistumisen iloa, jännitystä ja uteliaisuutta. Lisäksi kasvien kasvattaminen opettaa myös pettymyksen hyväksymistä ja kärsivällisyyttä, sillä kasvit eivät aina kasva odotetulla tavalla. (Yli-viikari ym. 2009 ,22-23 .)

Maatila-avusteiset toiminnat, maatilatoiminta, social farming, care farming tälle ei löydy suoranaista yhtä oikeaa kansainvälistä termiä, se on maatilaympäristön käyttöä kuntoutuksen tukena. Maatilat ovat ihan tavallisia maatiloja, joissa

osallistutaan maatalan normaali arkeen kuuluviin töihin ja tapahtumiin. (Green Care Finland; Social Farming Handbook).

Ympäristönä maatilat mahdollistavat monenlaisiin työtehtäviin ihan kaikkina erivuodenaikoina, siellä on puutarhatöitä, erilaisia rakennus- ja korjaustöitä, metsänhoitoon ja peltotöihin liittyviä töitä ja tietenkin eläintenhoitoa. Maatilatoiminnassa asiakas saa tehdä konkreettisesti ihan oikeita töitä, jolloin he tuntevat työpanoksensa arvokkaaksi ja tarpeelliseksi. Jolloin heidän itsetuntonsa kasvaa ja se parantaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan (Social Farming Handbook 2014).

Tilalliset antavat omaa aikaansa, osaamistaan ja työympäristön osallistujille. Ympäristö luo hyvät puitteet kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen asiakkaan yksilöllisten tarpeiden saavuttamiseksi. Maatilalla on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ryhmien puitteissa, voidaan edistää niin psyykkisen kuin fyysisenkunnan kuntoutusta ja ylläpitoa (Social Farming Handbook 2014).



Kuvio 1.Green Care- menetelmät ( Luonto hyvin voinnin lähteenä 2013)

#### 4.3 Green Care Kemijärvellä

Green Care -toiminta ei ole vielä kovin tunnettua Kemijärvellä. Kemijärvellä on aloittanut 2015 yksi Green Care -osahanke Luontoa elämään!- hanke, joka on osa Lapin AMKin vetämää hanketta jossa luodaan uusia yksilö- ja ryhmämuotoisia osallisuuden vahvistamisen ja kuntoutuksen malleja alle 29-vuotiaille nuorille sekä syrjäytymisvaarassa oleville aikuisille. Toiminnassa hyödynnetään luontoympäristöä, puutarhaa sekä maatilan ja eläinten hoitoa.(Luontoa elämään! –hanke 2015.)

Yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun, Eduro-säätiön, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponian sekä Sallan kunnan nuorisotoimen Luontoa elämään! -hankkeessa (2015-2017) kehitetään paikallisten tarpeiden mukaisia luontolähtöisiä toimintamalleja ja palveluja yhteistyössä luontoyrittäjien ja -toimijoiden kanssa.(Green Care Finland; Luontoa elämään! –hanke 2015.)

Luontolähtöiset toiminnat on suunnattu alle 29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen tai nuorille, jotka haluavat hyödyntää luonto-osaamistaan. Menetelmiä sovelletaan kuntoutuksen osana myös aikuisille, jotka tarvitsevat työttömyyden, päihteiden ongelmakäytön tai mielenterveysongelmien takia erityistä tukea toimintakykynsä vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke on jatkoa Lapin ammattikorkeakoulun aiemmille Green Care -hankkeille (Green Care Finland 2016; Luontoa elämään! -hanke 2015).

#### 4.4 Green care -menetelmien soveltuvuus

Green Care -menetelmissä on erilaisia palvelumalleja, siksi ne sopivat monille kohderyhmille, Green Care -kohderyhmiä ovat esimerkiksi ikäihmiset, lapset ja nuoret, perheet, työporukat, mielenterveyskuntoutujat, päihdekuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät tai vammaiset. Monissa menetelmissä on erikseen terapiamuotoja ja toimintamuotoja. Nämä eroavat toisistaan siten, että terapia

toteutetaan koulutetun hoitohenkilön toimesta. (Työtehoseura 2014) Luonto- ja eläinavusteisuus soveltuu asiakkaille, joille keskustelun rinnalle haetaan toiminnallisuutta tai yhteisöllistä kokemusta.

Menetelmien toimivuudesta on positiivisia kokemuksia kaikista ikäryhmistä ja monenlaisten kuntoutujaryhmien parista. Luonto- ja eläinavusteisuus soveltuu myös asiakkaille, joiden kuntoutuksessa on havaittu liittyvän motivaatio ongelmia tai he tarvitsevat uudenlaisia ajattelu - tai toimintamalleja. Luontoympäristö mahdollistaa usein harjoittelumahdollisuuden uuden oppimiselle, sillä luontoympäristö tarjoaa paljon eritasoista tehtävää ja oppimismahdollisuutta. Käytännön tuomat kokemukset voidaan ottaa mukaan arviointiin ja käydä yhdessä läpi niiden merkitystä. (Green Care Finland 2016).

Green Care -menetelmät soveltuvat kuntoutukseen. Kuntoutusprosessissa luonto- ja eläinavusteisuus sopii vaiheisiin, joissa asiakkaan kanssa aletaan luoda toimivaa vuorovaikutussuhdetta, ja haetaan keskinäistä luottamusta vahvistavia kokemuksia. Luonnon ja eläinten parissa tapahtuva toiminta voi nopeuttaa ja helpottaa myös ongelma-alueiden kartoitusta. Menetelmä soveltuu myös fyysisten ja psykososiaalisten taitojen harjoitteluun. Parhaassa tapauksessa kuntoutuksessa opittuja käytäntöjä on mahdollista jatkaa myös asiakkaan omassa elämässä. Luonto- ja eläinavusteisuus mahdollistaa myös sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisen, kun kustannustehokkuutta haetaan ottamalla käyttöön paikallisia resursseja ja muodostetaan paikallisesti moniammatillisen yhteistyön malleja (Green Care Finland; THL). Eläinten ja asiakkaan vuorovaikutusta seuraamalla terapeutti saa paljon hyvää tietoa, seuraamalla asiakkaan reaktioita ja toimintatapoja. Ja näin ollen ongelmiin ja tarpeisiin voidaan puuttua ja onnistumisen kokemukset eläinten kanssa voidaan siirtää ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Green Care Finland 2015; Yli- viikari ym. 19).

Kuntoutustoimintana maatiloja on käytetty monissa maissa jo hyvin paljon, kuten esimerkiksi Hollannissa, Englannissa ja Ruotsissa. Tutkimustietoa maatilaympäristön vaikuttavuudesta esimerkiksi Hollannissa maatilat voivat toteuttaa sosiaalista työllistymistä, ne voivat toimia perhekoteina, tukiperheinä,

ympärivuotisina ja säännöllisenä toimintana. Mutta ne voivat myös säännöllisen toiminnan lisäksi toimia kertaluontoisena tai vierailutoimintana, esimerkiksi sadonkorjuu aikoina, heinätöiden aikaan ja eläinten lisääntymisaikaan, jolloin tilat työllistävät enemmän. Ja kokemusmielessä lyhyitä vierailuja, joissa tutustutaan eläimiin ja saadaan kokemuksia toiminnasta (Green Care Finland 2015; Yli-Viikari ym. 2009, 10-11).



## 5 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA

Mielenterveys WHO:n määritelmän mukaan hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä ja pystyy elämään normaaleissa arkisissa tilanteissa, vaikka niissä olisikin hieman stressiä ja hän pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti ja olemaan yhteisön jäsen. Mielenterveys on elämän hallintaa elinvoimaisuutta sekä vastoinkäymisten sietämistä. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014. 13-15.)

Mielenterveys on hyvin moniulotteinen sana, jota voi olla hanka ymmärtää. Mielenterveys on kuitenkin yhtä helppo käsite kuin terveys. Ihmisillä kaikilla on keho ja mieli ja näiden molempien terveydestä on huolehdittava. Huolehdimme kehon hyvinvoinnista liikkumalla, syömällä, nukkumalla hyvin, silloin huolehdimme myös mielestämme. Jos arjen perustoiminnot eivät ole kunnossa, silloin kehomme ja mielemme ei voi hyvin. (THL mielenhyvinvointi)

Mielenterveydestä huolehtimista on normaali arjen elämistä käymällä koulussa, töissä, silloin elämässä on rutiinia ja rytmiä. tärkeä osa mielen terveyttä on omien tunteiden tunnistaminen, niiden sanoittaminen ja tunteiden ilmaiseminen. Ja näitä tunnetaitoja harjoitellaan joka päivä. Mielenterveydelle on hyväksi huolehtia sosiaalisista suhteista ja viettää aikaa ystävien kanssa ja myös kuunnella ja tukea heitä. Tämä ystävistä, vanhemmista tai sukulaisista koostuva tukiverkko on hyvä suoja mielen terveydelle. (Kuhanen ym. 2010, 17.)

Mielenterveyteen liitetään yleensä negatiivisia käsitteitä erilaisia mielisairauksia, ahdistusta, alakuloisuutta ja masennusta, mielen terveys on paljon muutakin, siihen liittyy käsitteet onni, hyvinvointi, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli. Mielenterveys on ennen ymmärretty sairauksien kautta: sairauksina tai oireidenpuuttumisena, mutta nykyään halutaan puhua positiivisesta mielen terveydestä eli vahvuuksista joita voi olla arkisista asioista selviämisestä, mutta taas toisaalta ei saa sosiaalisissa suhteita pidettyä yllä. Mielenterveys ajatellaan olevan samanlaista kuin fyysinen terveys. Se vaihtelee elämän eri vaiheissa ja siitä ihminen voi oppia tukemaan. (Vuorilehto ym. 2014, 13 -15.)

Yksilölliset tekijät ja kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka ihmiset määrittelevät oman mielenterveytensä. Biologiset tekijät ovat yksilöllisiä tekijöitä jotka vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Koko elämänsä ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja tämä on hyvin iso tekijä ihmisen mielenterveydelle. Elämän varrella tapahtuvat suuret asiat, kuten läheisen kuolema, taloudelliset kriisit, sairaudet, vakavat loukkaantumiset muokkaavat mielenterveyttä. Mielenterveyttä voisi kuvata ihmisen henkisenä vastustuskykyinä ja hyvinvoinnin tilana. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen ymmärtää omat kykynsä ja pystyy toimimaan normaalissa arjessa. (Kuhanen 2010, 17-20 ; Mienterveystalo.)

Mielenterveyskuntoutuja on mielenterveyden keskusliiton määrittelyn mukaan henkilö, jonka sairaus on hallinnassa ja hän on siitä toipumassa jostain mielenterveyden häiriöstä masennuksesta tai vaikkapa psykoosista (Mielenterveyden keskusliitto 2015). Eli mielenterveyskuntoutujaksi tullaan, kun ollaan toipumassa ja kuntoutumassa sairaudesta.

Mielenterveyden kuntoutumisessa ihminen huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksena on lisätä toimintakykyä, joka on psyykkisen sairauden vuoksi heikentynyt, tukea yhteiskunnassa selviytymistä sekä vähentää syrjäytymisen uhkaa (Kuhanen ym. 2013, 105). Mielenterveyshäiriöstä kärsivä ihminen hakeutuu hoitoon yleensä paljon aikaisemmin, ennen kuin on kunnossa ja silloin hän tarvitsee paljon tukea ammattilaiselta, ammattilaisen kanssa hän tekee suunnitelman tavoitteet ja toimintatavat, millä päästäisiin tavoitteisiin. Mielenterveyskuntoutus on yleensä pitkä ja vaihteleva matka. (Vuorilehto ym. 126,128.)

Mielenterveyskuntoutumisessa keskitytään vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin sairauden aiheuttamien esteiden ja heikkouksien sijasta (Vuorilehto ym. 126,128). Tämän tavoitteena on tukea kuntoutujan sosiaalisia suhteita ja parantaa hänen vuorovaikutustaitojaan Tämän vuoksi yhdessä tekeminen ja erilaiset ryhmät ovat hyvä keino kuntoutumisen tukemisessa. Kuntoutumiseen vaikuttavat hänen oma halunsa ja motivaationsa ottaa vastuuta omasta elämästään sekä sen toimintatavoistaan. (Kuhanen ym. 2010, 105.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen opinnäytetyö tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Oppilaitoksissa käytetään erilaisia nimityksiä toiminnalliselle opinnäytetyölle, sitä kutsutaan muuksi työksi, ilmaisulliseksi opinnäytetyöksi, monimuotoiseksi opinnäytetyöksi, mutta toiminnallinen opinnäytetyö kuvaa parhaiten tätä opinnäytetyön tyyppiä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10).

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyötä, joka pyrkii käytännöntyön kehittämiseen, ohjeistamiseen tai järjestämiseen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja ja toimeksi antajalle tehdään kohderyhmästä riippuen jokin tuotos esimerkiksi kirja, opas, video, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos, tuote tai projekti. Näin ollen se voi olla myös jonkin tapahtuman suunnitelma ja järjestäminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10). Projektin osapuolet ovat sitoutuneet yhteiseen tavoitteeseen ja sen saavuttamiseen pyritään sovituissa ajassa ja sovituilla resursseilla. Keskeistä projektiprosessin hallinnan arviointikriteereissä on projektisuunnitelman tekeminen ja suunnitelmassa pysyminen. (Lapin AMK 2015 ; Vilkka & Airaksinen 2003, 47- 49.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellista osiota käytetään lähinnä selvityksen tekemisenä ja se toimii tärkeänä tiedonhankinnan apuvälineenä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56-60.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden kautta pyritään yleensä määrittelemään kohderyhmää tai keräämään puuttuvaa tietoa toiminnallisen osuuden tukemiseksi. On tärkeä muistaa, että lähtökohtana toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole selvityksen kautta hankittujen vastausten

vertailukelpoisuus, vaan olennaista on, millä tavoin vastaukset suuntaavat toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyvän tuotteen sisältöä. Laadullisesti kerätyn aineiston tarkka ja järjestelmällinen analysointi ei ole yhtä tarkkaa kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-60.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktion ja opinnäytetyön raportin eli opinnäytetyön prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi aina pohjautua ammattitietoteorialle ja opinnäytetyön raportin pitää sisältää myös teoreettinen viitekehys.(Vilkkä & Airaksinen 2003,10-13).

Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu, että opinnäytetyön työprosessi kirjoitetaan opinnäytetyöraportiksi, jossa selvitetään johdonmukaisesti mitä, miksi ja miten on tehty opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa sekä millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä opinnäytetyön kautta on syntynyt. Produktion tekstin tulee puhutella sen kohde- ja käyttäjäryhmää, kun raportissa pääpaino on opinnäytetyöprosessin selostamisella. Raportissa arvioidaan myös omaa toimintaa, tuotosta ja oppimista, jotka kertovat opinnäytetyön onnistumisesta ja ammatillisen osaamisen kasvusta. (Vilkkä & Airaksinen2003, 65.)

## 6.2 Maatilapäivien toiminnan toteutusprosessi

### 6.2.1 Maatilapäivien toiminnan suunnittelu

Maatilapäivän suunnitteluvaiheessa tutustuin Green Careen ja maatilatoimintaan jo tehtyihin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Paljon löytyi innovatiivisia julkaisuja ja tietoa projekteista, mitä Suomessa on tehty ja paljon oli projekteja käynnissä juurikin maatilatoiminnan hyödyntämiseen. Päädyinkin käyttämään jo suomessa käytettyä mallia apuna Inno Kylän Green Care - painotteinen työtoiminta osana kuntoutuspolkua ja Irlannissa käytössä olevaa mallia Social Farming ja siihen kuuluvia ohjekirjasia (Inno-kylä; social farming handbook 2014).

Inno Kylän Green Care -painotteinen työtoiminta osan kuntoutuspolkua, toimintamalli on tarkoitettu jo kuntoutusohjelmassa olevien kuntoutujille. Toimintakyvyn ja osallisuuden tukeminen puutarhan ja viheralueiden kunnossapidon töiden keinoin sekä Green Care -toiminnan liittäminen osaksi kuntoutuspolkua. Tätä mallia voidaan käyttää yhtenä osana kuntoutusohjelmaa. Kuntoutusohjelmassa annetaan kuntoutujille mahdollisuus kuntoutuspaikkaan luontoympäristössä. Tämän mallin kaltainen toiminta on kuntoutumisen tukena jossa autetaan löytämään vaihtoehtoisia tapoja arjen haasteisiin, virkistäytymiseen ja osaamisen vahvistamiseen. Toiminta toteutetaan kuntoutujan voimavarat ja tarpeet huomioiden.(Inno-kylä)

Suunnitteluvaiheessa oli hyvä pitää toiminnan tavoitteet mielessä ja edetä johdonmukaisesti kohti tavoitteita. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa mielenterveyskuntoutujille kokemuksia maatilatyöskentelystä, hyvää oloa, yhteisöllisyyttä, yhdessäoloa maatilalla ja tarjota heille kokemuksia Green Care -menetelmin.

Suunnitteluvaiheessa oli hyvä myös miettiä ohjaajan merkitystä toiminnassa. Millainen rooli ohjaajalla on? Ja mitä ohjaajalta vaaditaan. Hyvän Green Care - ohjaajan hyvän ohjauksen tunnuspiirteet ovat yhtäläiset. Tärkeimpänä mainittiin vuorovaikutuksen ja kohtaamisen taidot. Kyky reagoida muuttuviin tilanteisiin, vaikkapa vaatteiden kastumiseen, on myös ohjaajan tärkeää ammatillista osaamista. Tiedolliseen perustaan kuuluu toimintarajoitteinen tunteminen, mutta yhtä tärkeää on myös ohjaajan oma innostus asiaan. (Salovuori 2012.)

Sosiaali- ja terveysalalla ohjaaminen on sidoksissa lakien, ammattikäytänteiden ja suositus-, opas- ja ohjelmaluonteisten asiakirjojen määräyksiin. Ohjaustyötä sosiaali- ja terveysalalla säätelee muun muassa Suomen perustuslaki, kuntalaki, ammattihenkilöitä koskeva lainsäädäntö ja asiakkaiden tai potilaiden asemaa koskeva lainsäädäntö. Ohjaustyölle suosituksia antavat muun muassa kansalliset ja kansainväliset terveys- ja hyvinvointiohjelmat, toimintaa ohjaavat yleiset suositukset, Käypä hoito- ja laatusuosituksset, ammatilliset käytänteet ja oppaat. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen odotetaan noudattavan yleisiä

eettisiä periaatteita ja hyviä tapoja. Asiakkaita, potilaita ja heidän asemaansa ohjauksessa sivuavat asiakirjat ovat luonteeltaan sellaisia, että niiden noudattaminen vaatii asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, osallisuutta itseään koskevassa päätöksenteossa, yhteistyötä ja tasa-arvoista asemaa. (Vänskä ym. 2011, 16-17.)

Suunnitteluvaiheen alussa olin ollut jo yhteydessä Kemijärven Luontoa elämään! -hankkeen työntekijöihin ja kysellyt heiltä, että millaista ja miten he haluaisivat ja mikä heitä palvelisi. Heiltä tulikin ideaa, että voisin olla aloittamassa heidän yhteistyötään mautilojen kanssa ja päädyimme siihen, että järjestänkin yhden maatilapäivän sijasta kolme maatilapäivää, pienelle ryhmälle mielenterveyskuntoutujia, jotta näkisin laajemmin maatilatoiminnan vaikutuksia ja kuntoutujat saataisiin sitoutumaan pitemmäksi aikaa toimintaan.

Hankkeen työntekijät olivat aluksi ottaneet selvää, ketkä kuntoutujista olisivat halukkaita tulemaan mukaan maatilatoimintaan ja muutamia halukkaita sieltä löytyi. Ennen kuin lähdimme mautilalle, kävimme haastattelemassa ensin maatilayrittäjää, että olisivatko he kiinnostuneita tällaisesta toiminnasta. Siellä selvitimme millaista toimintaa mautilalla olisi tarjota meille.

Mautilalla oli tarjota meille ihan töitä eläinten kanssa ja myös ulkotöitä, navettatöitä lehmien ruokintaa, parsien siivousta, lehmien rapsuttelua, ulkona remontti siivousta yms. mautilan töitä. Sovimme, että meitä tulisi tilalle muutama 2-4 kuntoutujaa ja kaksi ohjaajaa (minä ja hankkeen työntekijä).

24.11.2016 ja 25.11.2016 haastattelin kuntoutujat, jotka olivat lähdössä mukaan maatilatoimintaan. Haastattelin heidät yksitellen ja ajatuksena oli myös, että tapaisimme ennen aloitusta koko porukalla, mutta aikataulujen sovittamisen vuoksi se ei onnistunut. Haastatteluissa kävin läpi heidän taustatietojaan (osaaminen, vahvuudet, elämäntilanne, elämän historia) motivaatiota, kykyjä, mitä he toivoivat tällaiselta toiminnalta ja heidän mahdollisuuksia ryhtyä tällaiseen toimintaan ( Liite 1), jotta toiminta olisi mahdollisimman asiakasmyönteinen ja palvelisi kuntoutujaa mahdollisimman hyvin.

Kerroin heille opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet. Kerroin heille myös, että kaikki, mitä he kertovat tai antavat tietoja ovat salassa pidettäviä ja kaikki lomakkeet mitä opinnäytetyöhöni tarvitsen, tuhotaan ne kun olen työni tehnyt. Haastattelu tilanteessa kerroin myös siitä, että toiminnassa ei ole pakko olla mukana, jos se tuntuu epämiellyttävältä, mutta toivoin heidän olevan mukana kuitenkin nämä kolme kertaa.

23.11.2016 kävin haastattelemassa ja tutustumassa maatilaan. Maatilayrittäjän kanssa kävimme pienen kartoituksen kaavakkeen avulla, että millainen tila on ja mitä töitä sieltä voisi löytyä (Liite 2). Samalla kertaa myös kerroimme maatilanyrittäjälle Green Care -toiminnasta ja sen periaatteista. Heillekin kerroin, että tiedot mitä heiltä saan, ovat salassa pidettäviä.

Olimme sopineet maatilan ja kuntoutujien kanssa kolmesta kerrasta; kahdesta aamunavetasta ja yhdestä iltanavetasta ja n. kaksituntia kerrallaan. Ja tarkoituksena oli käydä nämä kerrat kahden viikon sisällä aloituksesta, jotta kuntoutujien mielenkiinto säilyisi ja heidän olisi helpompaa sitoutua toimintaan, kun välit käynneillä eivät venyisi liian pitkiksi.

Olimme tehneet maatilan kanssa jo alustavat suunnitelmat, mitä näinä kolmena kertana olisi mahdollisuus tehdä. Ja päädyimme sellaiseen ratkaisuun, että jokaisella kerralla olisimme mukana navetassa, jotta eläimet tottuisivat meihin ja me tottuaisimme eläimiin.

1.12.2015 Ensimmäisellä kerralla suunnittelimme, että olemme mukana ruokinnassa ja parsien kuivittamisessa. Ja kun navettahommat olisi saatu tehtyä, niin meillä olisi remonttihommien jälkien siivousta.

4.12.2015 toisella kerralla meillä olisi taas navettahommia ja sitten myös ulkona remonttihommien siivousta.

9.12.2015 Kolmannella kerralla tarkoituksena olisi tulla iltanavettaan katsomaan ja auttamaan taas ruokinnassa, kuivittamisessa ja ihan jopa lypsyissä jos on halukkuutta

### 6.2.2 Maatilapäivien toiminnan toteutus

Maatilapäivien toimintaan lähti mukaan kaksi kuntoutujaa. Olimme kertoneet kuntoutujille, alustavasti tietoja maatilasta ja siitä mitä meillä olisi tarkoitus tehdä. Olimme selvittäneet, että minkälaisia asioita he pystyvät ja haluaisivat tehdä, jotta heidän oma osaamisensa ja taitonsa tulisivat ja tarpeensa tulisivat huomioituksi.

Toiminnassa on huomioitava kuntouttava näkökulma, kuntoutujien toiminnassa. Sosiaalinen kuntoutuminen näkyy vuorovaikutuksen tukemisessa, sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa, yhteisöllisyydessä, ryhmätyöskentelyssä sekä arjen askareissa. Psyykinen kuntoutuminen näkyy voimavarojen vahvistumisena, onnistumisen, yhteenkuuluvuuden sekä hyväksytyksi tulemisen tunteina. Fyysinen kunto pysyy yllä navetta- ja ulkotöiden tehdessä. Kuntouttavana ja ennalta ehkäisevänä toimintana nämä edellä mainitut lisäävät myös ruokahalua ja riittävää unen määrää. (Yli-Viikari ym. 2009, 20 - 22.)

1.12.2015 Aloitimme ensimmäisen maatilapäivän sovitusti aamulypsyn loppupuolella n. 9 aikaan. Ennen navettaan menoa puimme suojavaatteet: haalarit, turvakengät ja hanskat. Maatilan emäntä tuli meitä ohjeistamaan kuinka navetassa täytyisi käyttäytyä ja mitä asioita täytyisi huomioida ennen navettaan menoa. Sillä niin kuntoutujien, kuin eläinten turvallisuus täytyy huomioida.

Navetassa ollessa huomasin, että kaikkia hieman jännitti. Mutta tunnelma alkoi melko pian rentoutua ja vapautua, kun tilan emäntä kertoi meille navetasta ja tehtävistä, mitä voisimme siellä tehdä. Tutustumme navetan toimintaa ja lehtiin. Ruokimme lehmiä, siivosimme parsia ja rohkeimmat jo rapsuttelivatkin jo lehmiä. Eläimen kanssa toimiessa oli mahdollista kokea erilaisia aistielämyksiä, kuten eläimen silittelystä syntyvä tuntokokemus ja eläimen ominaisuuksista syntyvä hajuaistielämys. On tutkittua tietoa ihmisen fysiologisista ja neurobiologisista myönteisistä muutoksista, jonka on saanut aikaan eläimen hellä koskettaminen ja silittäminen. (Purola 2000, 183.)



Eläimet kommunikoivat ruumiinkielellä. Siksi kohtaaminen eläinten kanssa sopii kaikille, koska sanoja ei tarvita. Eläimen eleiden tulkitseminen, toisin sanoen sen viestien lukeminen, on osa Green Care -ohjaajan osaamista. Lisäksi Green Care -ohjaajan tulee osata tulkita kuntoutujan ja eläimen välistä vuorovaikutusta. Tarpeen tullen eläimen ja kuntoutujan kohtaamista ohjaillaan, jolloin tämä ohjailtu tai opittu vuorovaikutustilanne voidaan siirtää kuntoutujan vuorovaikutukseksi muiden kanssa. Eläimen läheisyyttä käyttäen voidaan saada kuntoutuja näkemään oma toiminta. Eläin reagoi kuntoutujan käyttäytymiseen esimerkiksi joko tulemalla luokse saadakseen silittelyä, tai poistumalla paikalta, jos kohtelu ei eläintä miellytä. Ohjaajan tehtävänä on sanoittaa kuntoutujalle havainnot asiakkaan ja eläimen käytöksestä. (Yli-Viikari ym.2009, 21).

Aamunavetan jälkeen siirryimme fyysisempään toimintaan. Meillä oli työnä ladonsiivousta, johon kuului lauta/lankku kasan siirtäminen pois remontin alta. Se oli oikein hyvää treeniä kuntoutujien mielestä ja jos navetassa vielä vähän arasteltiin ja ei oikein saatu hommasta kiinni, niin nyt toiminnan puitteissa yhteistyö sujui, koska yksin oli hankala tässä tilanteessa toimia. Oli pakko hakea tukea toisesta.

Päivän päätteeksi kävimme keskustelua kuinka hommat olivat sujuneet ja oliko toiminta sellaista, kun kuntoutujat olivat ajatelleet. Ja olisiko kuntoutujilla tai maatilayrittäjällä jotain toiveita seuraavaan kertaan.

4.12.2015 Aloitimme toiminnan samaan aikaan kello n 9.00 aamulypsyn loppupuolella. Kuntoutujat olivat nyt jo paljon rohkeampia niin navettatöissä, kuin eläinten kanssa. Kuntoutujat tekivät jo oma-aloitteisesti hommia, kun olivat saaneet ohjeita. Kuntoutujat saivat itse valita mieleistään puuhaa navetassa. Toinen heistä oli isännän mukana ruokintahommissa, jossa sai tutustua koneelliseen heinien jakajaan, koska maatalan koneet olivat hänelle tuttuja ja mielekkäitä. Ja toinen jäi ohjaajien kanssa lehmien parsien siivoukseen ja lehmien harjaamiseen. Mitä enemmän olimme navetassa ja lehmien luona sitä rohkeammaksi ja varmemmaksi he tulivat eläinten kanssa.

Navettatöiden jälkeen siirryimme fyysisempiin pihan siivoushommiin. Ja tämäkin tehtiin porukalla yhteistyössä toisten kanssa. Täytyi pyytää apua ja antaa toisille apua, kun sitä tarvittiin. Pihan siivoustalkoissa meillä vierähtikin aikaa vähän enemmän kuin oli suunniteltu, mutta se ei haitannut kuntoutujia, koska heistä oli mukava saada urakka loppuun, jossa heidän oma käden jälki näky. Onneksi meitä oli taas onnistunut sään suhteen ja meillä oli leuto talvisää, jossa oli mukava tehdä hommia.

Luonnossa ja maatilaympäristössä kun liikutaan ja tehdään yhdessä ryhmän kanssa, koetaan sosiaalista oppimista. Sosiaalisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että ihminen ottaa mallia toisen ihmisen käyttäytymisestä ja mahdollisesti siirtää oppimansa myös omaan käytökseen. (Yli-Viikari ym. 2009, 20.)

9.12.2015 Kolmantena päivänä meillä olikin hieman erilainen maatilapäivä edessä. Menimmekin nyt iltanavettaa puoli viideksi. Nyt oli selvästi nähtävissä, että kuntoutujat olivat rennompia ja itsevarmempia navettahommissa. Nyt he osasivat jo muutamia asioita tehdä omin päin ja arastelematta. Mutta tälläkin kertaa saimme oppia jotain uutta. Saimme osallistua lehmien lypsämiseen.

Kuntoutujat uskaltoutuivat jo rohkeammin ottamaan kontaktia lehtiin. Rapsuttelua ja höpötystä oli enempi. Kuntoutujista näki, että heille oli tärkeää että he saivat tehdä jo edelliskerralla oppimiansa asioita ja onnistuivat niissä.

Kolmannen päivän päätteeksi menimme kuntoutujien kanssa kokoamaan yhteen mietteet ja ajatukset maatilatoiminnasta. Arvioimme yhdessä keskustellen kuinka toiminta oli onnistunut. Kuntoutujat kertoivat mielellään mitä olivat mieltä ja mitä ajatuksia heillä heräsi toiminnasta. Kävin myöhemmin maatilalla hankkeen työntekijän kanssa arviointi keskustelun maatilayrittäjien kanssa.

### 6.2.3 Maatilapäivien toiminnan arviointi

Maatilatoiminnan arvioinnissa käytin havainnointia ja haastattelua, koska kuntoutujat kokivat helpommaksi kertoa asioista suullisesti kuin, että he olisivat kirjoittaneet kokemuksistaan.

Arvioinnin mittarina pidin suunnitteluvaiheessa kuntoutujien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta nousseiden toiveiden toteutumista ja omien opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Kuntoutujilla oli keskenään hyvin samantapaiset tavoitteet maatilatoimintaan. Tavoitteena kuntoutujilla oli, että he saisivat rytmiä elämäänsä, tekemistä arkeen, oppisivat jotain uutta ja saisivat fyysistä aktiivisuutta, sekä he toivoivat saavansa sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa.

Aluksi itselläni oli ajatus, että palautteet ja kehittämisideat kerättäisiin osallistujilta pienen lomakekyselyn avulla, mutta päädyinkin palautteen ottamaan suoraan haastattelemalla osallistujia, koska osallistujat itse halusivat antaa palautteen suoraan keskustelemalla asioista. Ja tämä järjestely toimikin hyvin, sillä niin kuntoutujien kanssa kuin maatilayrittäjän kanssa pystyimme minun haastattelun pohjalta jo heti keskustelemaan ja miettimään kuinka toimintaa voisi kehittää. Arvioinnista luotettavampaa tutkimustulosta olisi varmastikin saanut jos olisin käyttänyt lomakekyselyitä ja haastattelut olisin nauhoittanut, mutta koska opinnäytetyöni oli järjestää maatilatoimintaa, niin toiminnan ohella havainnointi ja keskustelut olivat luonteva tapa saada tietoa kuntoutujien kokemuksista.

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä havainnoimalla ja haastattelemalla. Havainnointitapoja on erilaisia, mutta tavanomainen havainnointitapa on osallistuva havainnointi. Osallistuvassa havainnointimenetelmässä tutkijalla on rooli, jonka avulla tutkija tekee havainnointia vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009. 212-215.)

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä myös haastattelemalla ja haastattelu lajeja on erilaisia. Ja tässä tutkimuksessa käytin avointa haastattelua. Avoimen haastattelun muodossa haastattelija selvittää haastateltavan ajatuksia,

mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sen mukaan kun ne tulevat esille keskustelun kuluessa. Tämä haastattelu muoto on lähimpänä keskustelua muista haastattelun muodoista katsottuna.(Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009. 205-208.)

Maatilalla ollessa havainnoin ja keskustelin, niin kutoutujien kuin yrittäjän kanssa päivän kulusta. Palaute oli positiivista ja innostavaa ja joka kerta innokkaasti kuntoutujat olivat mukana. Tavoitteisiin päästiin hyvin maatilatoiminnassa. Kuntoutujat kertoivat voineensa rytmittää viikko-ohjelmaansa ja saaneet päiviinsä rytmiä. Heistä oli hyvä, että olivat saaneet tehdä oikeita töitä ja olla näin hyödyksi. Vaikka toiminta olikin äkkiseltään fyysisesti raskasta, niin he kokivat sen olevan hyvällä tavalla raskasta ja he kokivat fyysisen väsymyksen piristävänä.

Kuntoutujat kokivat onnistumisen tunnetta, kun olivat jaksaneet ryhtyä työhön ja saivat aiset tehtyä loppuun. Heistä oli hyvä, että oli mahdollisuus hieman venyttää aikataulua, jotta pyydetty pihan siivous voitiin tehdä loppuun, koska heistä ei olisi ollut mukavaa jättää asiaa kesken. He olivat mielissään kun olivat saaneet olla oikeasti hyödyksi.

Kuntoutujat kertoivat loppu keskustelussa olevansa hyvin mielissään maatilatoiminnan aloittamisesta ja toivoivat, että toiminta jatkuisi. Heiltä ei oikein suoranaisia kehittämideoita saanut, mutta haastattelun perusteella nousi esille, että toivoisivat ryhmän olevan hieman suurempi noin kolme tai neljä henkilöä ja ennen maatilalle lähtöä olisi tapaaminen oman ryhmän kanssa, jossa vähän jo alustavasti näkisi keitä mukaan olisi lähdössä. Haastattelun perusteella tuli myös ilmi, että kuntoutujat oivat tyytyväisiä aloitukseen jossa käytiin kahden viikon sisällä kolme kertaa maatilalla. Siinä ajassa tutustui juuri toimintaa ja väli ei ollut liian pitkä, sillä kosketus mautilaan säilyi ja helposti pääsi aina alkuun, kun edellisestä kerrasta ei ollut kulunut liian pitkää aikaa.

Maatilayrittäjän kanssa kävimme myös arviointi keskustelun hieman myöhemmin ja heidän mielestään kokeilu oli varsin onnistunut vaikkakin lyhyt. He toivoivat alussa, että he saisivat hieman apua remontin siivoukseen ja tulevaisuudessa jopa apuja navettahommiin. He saivat tarvitsemaansa apua

siivous hommassa ja he kokivat, että jos toiminta jatkuisi, niin ainakin nämä kuntoutujat varmasti selviytyisivät hyvin, pienissä navettahommissa ja miksipä eivät vähän isommistakin. Maatilayrittäjän kanssa käydystä keskustelusta saimmekin jo ihan yrittäjältä hyviä huomioita ja ideoita toiminnan kehittämiseen. Haastattelun perusteella kävi ilmi, että olisi ihan aiheellista pitää tiedotustilaisuus Kemijärven maatala- ja porotilayrittäjille, jotta Green Care -toimintaa saataisiin näkyvämmäksi, sillä maatilayrittäjät eivät ole tietoisia tällaisesta toiminnasta ja saattaisivat olla hyvinkin kiinnostuneita toiminnassa mukana olosta.

Käytännön parannuksia toimintaa esille nousi, että suojavaatteet olisi hyvä olla tilakohtaiset: turvakengät, suojahaalarit ja hanskat. Se olisi joustavaa ja turvallista yrittäjälle. Kunnolliset ja asian mukaiset varusteet ovat myös turva kuntoutujalle. Ja Suojavarusteiden puute itse kuntoutujalle ei nousisi kynnyskysymykseksi osallistua toimintaan.

Toiminnan kannalta yrittäjä oli sitä mieltä, että kun kuntoutujat ovat sitoutuneet ja halukkaita tekemään tilan töitä, niin heistä tällainen säännöllinen toiminta palvelisi heitä paremmin, mutta tällainen kausiluonteinenkin toiminta on ihan hyväratkaisu.

Samalla mietimme, minkälaisessa toiminnassa kuntoutujat voisivat olla mukana. Maatilatoiminnassa voisivat kuntoutujat olla mukana ihan ympärivuoden, talviaikana ihan navetan töissä ja pihahommissa. Keväällä olisi enempikin piha ja pellonraivaushommia. Kesällä heinähommissa tai sitten navettahommissa voisi olla mukana. Syyskaudella navettahommien lisäksi olisi myös sadonkorjuu töitä. Myös silloin kun lehmät poikivat ja navetassa on vasikoita, niin silloin olisi hyvä mahdollisuus olla lisä käsiä saatavilla ja pienen vasikan kanssa toimimien voisi olla hyvin antoisaa kuntoutujille.

Omien tavoitteiden kannalta katsottuna toiminnan aloitus onnistui hyvin, kuntoutujat saivat kokemuksia, onnistumisen tunnetta ja he jopa tuntuivat ryhmäytyvän näin pienessäkin porukassa hyvin. Ja heidän oma henkilökohtaiset tavoitteensakin onnistuivat.

Opinnäytetyöni teoria osuutta ja toimintaa tarkastellessa on näkyvillä toiminnan onnistuminen, kuten tutkimuksissa oli todettu terveys - ja hyvinvointivaikutuksia, niin ollen oli myös kuntoutujissa näitä huomattavissa, kuten fyysisen aktiivisuuden tuomat hyvinvointi vaikutukset, he kokivat itsensä iloisimmiksi, tarmokkaammaksi ja parempivointisiksi. He saivat myös psyykkisen terveyden ja hyvin voinnin onnistumisen kokemuksia. He kokivat olleensa hyödyksi, heidän itseluottamuksensa parani ja he saivat sosiaalisia kontakteja. Eläinten läsnä ollessa he kokivat eläimen rauhoittavana tekijänä.

Se että toiminta saatiin käyntiin ja niin kuntoutajat, kuin maatilayrittäjä olivat tyytyväisiä toimintaan. Ja kummatkin halusivat jatkaa toimintaa. Se on minusta tärkein onnistumisen mittari. Kuntoutajat kokivat, että heille on hyötyä tästä toiminnasta, niin fyysisen kuin psyykkisen terveyden hyvinvoinnin kannalta. Toimintaa tarkastellessa voi huomata, että kuntoutujille maatilatoiminta ja toiminnallinen kuntoutus on hyvä ja positiivisesti vaikuttavaa kuntoutusta. Kuten aikaisemmin tietoperustassa käsittelin maatilatoiminnan vaikutuksia.

## 7 MAATILAPÄIVIEN TOIMINNASTA KEHITTÄMISIDEAT

Hankkeen kannalta olisi hyvä, että sille saataisiin näkyvyyttä. Maatilayrittäjille voitaisiin järjestää tiedotustilaisuus Green Care -toiminnasta ja jo aloitetuista toiminnoista pitäisi markkinoida ja kertoa näkyvästi esimerkiksi pienet jutut ja tiedotus erilaisia medioita käyttäen. Maatilayrittäjiä voitaisiin samalla haastaa kehittämään toimintaa.

Maatilayrittäjän kanssa käydystä keskustelusta saimmekin jo ihan yrittäjältä hyviä huomioita ja ideoita toiminnan kehittämiseen. Haastattelun perusteella kävi ilmi, että olisi ihan aiheellista pitää tiedotustilaisuus Kemijärven maatila- ja porotilayrittäjille, jotta Green Care -toimintaa saataisiin näkyvämmäksi, sillä maatilayrittäjät eivät ole tietoisia tällaisesta toiminnasta ja saattaisivat olla hyvinkin kiinnostuneita toiminnassa mukana olosta.

Toimintaa olisi hyvä kehittää yhdessä sosiaali-, terveys-, matkailu- ja luonnonvara-alan kanssa. Seminaarit, opintomatkat ja työpaikkakoulutukset antaisivat näkyvyyttä ja varmasti kehittäisivät toimintaa.

## 8 POHDINTA

Green Care on mielestäni hyvin ajankohtainen ja puhutteleva aihe ja sen suosio on kasvussa ja koko ajan siitä tulee uutta tietoa. Mutta vaikka Green Care -ideologia on nousussa, silti se on melko tuntematon käsite monelle. Opinnäytetyöstä puhuessani olen huomannut, että monellakaan ei ole tietoa Green Caresta, vihreästä hoivasta, maatilatoiminnasta. Siksi koen valinneeni hyvän aiheen, sillä monet kuitenkin tiedostavat luonnon ja eläinten eheyttävät vaikutukset hyvinvointiin. Mutta monikaan ei ole ajatellut, että niitä voidaan hoitotyössä käyttää hyödyksi. Ja että oikeasti tämä on osa tulevaisuutta hoitoalalla. Opinnäytetyöni tiimoilta olenkin saanut muutamia ihmisiä tietoisemmaksi Green Caresta.

Vaikka opinnäytetyön aiheen valinta oli minulle heti selkeä ja tiesin että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja toiminnan järjestäminen oli minulle luontevaa ja sujuvaa. Opinnäytetyön tietoperustan hankkiminen tuotti minulle paljon työtä, sillä tietoa oli paljon saatavilla. Green Caresta on viimevuosina tehty paljon opinnäytetöitä, tutkimuksia ja graduja ja sieltä oikean tiedon ja luotettavan tiedon löytäminen tuntui välillä haasteelliselta. Siksipä hieman luotettavuutta heikentääkin se että tietoa oli hyvin paljon ja repaleista ja suurimmaksi osaksi tieto oli peräisin hankkeista.

Mielestäni olen ihan hyvän tietoperustan saanut kasaan niin tietoa hakemalla ja prosessoimalla ja toiminnan toteutuksessa haastatteluilla ja havainnoimalla. Vakka tietoperusta jäi minulla hieman irralliseksi ja tuntui, että en löydä sitä yhtenäistä punaista lankaa tietoperustan raporttiin, mutta tietoperustan sain mielestäni hyvin linkitettyä toimintaan. Mutta tämän kirjoittamisen vaikeuden olinkin jo tiedostanut, siksi panostin toiminnan tekemiseen, jotta sinne saisin jatkuvuutta.

Opinnäytetyöni osallistuneet kuntoutujat osallistuivat toimintaan vapaaehtoisesti ja tämä lisää opinnäytetyön arvioinnin luotettavuutta. Kuntoutujat ja maatala yrittäjä osallistuivat vapaaehtoisesti toimintaan, voidaan ajatella, että kuntoutujat ja maatilayrittäjät vastasivat kysymyksiin ja antoivat



palautetta rehellisesti. Osallistujille oli kerrottu, miksi teen opinnäytetyötä ja mihin kerään tietoja. Tavatessani osallistujat esittelin itseni ja kerroin heti alkuun että mitä teen ja miksi ja minkä takia haluan heidät mukaan toimintaan. Ja kerroin heille myös, että kaikki heiltä saadut henkilötiedot, taustatiedot yms. tiedot ovat salassa pidettäviä ja että heidän henkilöllisyyttään ei paljasteta ulkopuolisille missään vaiheessa. Kerroin heille myös, että toiminta on vapaaehtoista ja toiminnan voi keskeyttää halutessaan, mutta toivoin heidän olevan mukana nämä kolme kertaa.

Toiminta oli ihmisarvoa kunnioittavaa ja heidän itsemääräämisoikeutta tuli kunnioittaa antamalla heille mahdollisuus päättää halusta osallistua toimintaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25). Näin ollen Eettisyys tuli huomioitua hyvin toiminnassa myös siltä osin, että osallistujille annettiin tarpeeksi tietoa toiminnasta ja sen tavoitteista, sekä siinä, että kaikki asiakirjat säilytettiin asianmukaisesti poissa muiden satavilta.

Tästä prosessin työstämisestä on minulle varmasti hyötyä tulevassa sairaanhoitajan ammatissa. Olen joutunut organisoimaan ja ottamaan vastuuta ryhmästä ja sen hyvinvoinnista ja toiminnan onnistumisesta. Olen saanut hyvää harjoitusta moniammatillisessa ryhmässä toimimisessa. Työn tekeminen jää varmasti mieleeni, koska tämä oli hyvin mielenkiintoista ja opettavaista ja ennen kaikkea minulle jäi tunne, että olin mukana tekemässä jotain innovatiivista ja toimivaa, kun tämä ryhmä on kokoontunut vielä jatkanut toimintaansa vielä minun osuudenkin jälkeen. He ovat kokoontuneet ja laajentaneet toimintaansa ja toimintaan on lisää halukkaita toimijoita.

Pyrin sairaanhoitajan työssäni pitämään mielessä luonnon eheyttävän vaikutuksen ja sen tuomat mahdollisuudet ja pyrin käyttämään niitä mahdollisuuksien mukaan. Sillä luonto - ja maatala työskentely on hieno mahdollisuus hoivatyölle. Maatilatyöskentelyssä eläinten läheisyys, toiminnallinen toiminta ja ryhmässä työskentely tuottavat asiakkaille elämyksiä ja toimintaa. Eläinten läsnäolo tuo asiakkaille rauhaa, lämpöä ja hyvän olontunnetta. Kun kuntoutus suunnitelmia tehdään yhteistyössä kuntoutujan kanssa kuntoutujan vahvuuksien, mielenkiinnon ja tavoitteiden mukaisesti.

Toiminnallinen toiminta voi olla kustannustehokasta ja antoisaa. Green Care -menetelmät voidaan ottaa hyvinkin helposti ja pienillä asioilla mukaan hoitotyöhön. Sen ei tarvitse olla isoja ja monimutkaisia asioita. Ja näihin asioihin olisi hyvä panostaa hoitotyössä. Olisi hyvä, että Green Caresta ja sen hyödyistä puhuttaisiin enempi ja sitä tuotaisiin näkyväksi ja siihen annettaisiin mahdollisuutta kouluttautua. Sillä nykyään luonnon hyvinvointi elementeistä on paljon hyvää ja näyttöönperustuvaa tietoa.

Opinnäytetyötä tehdessäni ymmärsin, että ja tulin tietoisemmaksi siitä, että toiminnallinen terapia on hyvin tehokasta ja antoisaa toimintaa, mutta toimintaa ei tehdä toiminnan vuoksi vaan silläkin täytyy olla tavoitteet, niin kuin muulla hoitotyöllä. Toiminnan perustana on potilaasta lähtevä hoitotyön ongelma tai tarve. Ja tähän tarpeeseen on vastattava tavoitteellisella toiminnalla jolla on päämäärä.

Tulevaisuudessa olisi hyvä perehtyä ja selvittää, kuinka kustannustehokasta Green Care -toiminta on. Siitä on tehty tutkimuksia ja kokeiluja mutta selkeää näyttöä siitä onko Green Care -toiminnasta selkeää taloudellista hyötyä esimerkiksi avokuntoutuksessa.

## LÄHTEET

Blzina, C., Boyraz, G & Shen-Miller, D. 2011 *The Psychology of the Human-Animal Bond a Resource for Clinicians and Researchers*. Springer New York Dordrecht Heidelberg London Viitattu 1. 2016  
[https://books.google.fi/books?id=2iJDPQqKLgAC&pg=PA157&lpg=PA157&dq=\(Katcher+ja+Teumer+2006\).&source=bl&ots=XGE6vtupv1&sig=rPjeaujPR\\_6YPfPDSsB4wJ0LbFM&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwjP7MeniorLAhVDGZoKHZJtBe0Q6AEILzAE#v=onepage&q=\(Katcher%20ja%20Teumer%202006\).&f=false](https://books.google.fi/books?id=2iJDPQqKLgAC&pg=PA157&lpg=PA157&dq=(Katcher+ja+Teumer+2006).&source=bl&ots=XGE6vtupv1&sig=rPjeaujPR_6YPfPDSsB4wJ0LbFM&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwjP7MeniorLAhVDGZoKHZJtBe0Q6AEILzAE#v=onepage&q=(Katcher%20ja%20Teumer%202006).&f=false)

Bum Jin Park, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, and Yoshifumi Miyazaki. *Environ Health Prev Med*. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan Viitattu 25.10.2015  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/>  
 Hinds J, et al. The affective quality of human-natural environment relationships. 1.7.2011 ;9(3). Viitattu 25.10.2015  
<http://evp.sagepub.com/content/9/3/147470491100900314.full>

Green Care Finland .Mitä on Green Care?. Viitattu 20.10.2015  
<http://www.gcfinland.fi/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja Kirjoita*. Helsinki; Tammi.

Dr Hoek G. 2002 Association between mortality and indicators of traffic-related air pollution in the Netherlands: a cohort study. Viitattu 25.10.2015  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673602112803>

Hoffmann B. 2007. Residential exposure to traffic is associated with coronary atherosclerosis. Viitattu 20.1.2016  
<http://circ.ahajournals.org/content/116/5/489.long>

Handbook for Social Farming Viitattu 20.1.2016  
<http://www.socialfarmingacrossborders.org/images/custom/uploads/40/files/Handbook%20for%20Social%20Farming.pdf>

Jankkila, H. 2012. Green care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 30.

Inno-kylä. Green Care kuntouttava työtoimintamalli. 2015. Viitattu 3.2016  
<https://www.innokyla.fi/>

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro

Lapinamk 2015. Luontoa elämään -hanke (2015-2017). Viitattu 3.2016  
<http://www.lapinamk.fi/news/Luontoa-elamaan/fuu3sfdb/bf6bd343-997b-4216-9303-96e51d173dff>

Luonto hyvin voinnin lähteenä. 2015. Viitattu 3.2016  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Mielen hyvinvointi. Mielen terveyden voimavaroja voi vahvistaa. 2014. Viitattu 3.2016  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Paunonen, M. & Vehviläinen-julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1-4 .painos. Porvoo: WSOY

Purola, T. 2000. Ratsastusterapia. PS- kustannus. Jyväskylä.

Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care – puutarhatoiminnan ohjauksessa. Viitattu 3.2016

<http://www.gcfinland.fi/twidadmin/file/original/terveytt%E4+puutarhasta.pdf?fileId=28979>

Tyrväinen, L. Silvennoinen, H. Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja. Viitattu 3.2016  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Työehtoseuran vuosikertomus 2014. Viitattu 3. 2016.  
<http://www.tts.fi/images/stories/vuosikertomus2014.pdf>

Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa MTT Kasvu 20: Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Viitattu 3.2016. Saatavissa Luonnonvarakeskuksen (Luke) Jukuri -julkaisuarkistossa:  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä; Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielen terveytyö. Helsinki: Fioca oy

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Saarijärvi. Michael Kirjat.

**LIITTEET**

- Liite 1. Kuntoutujien esitiedot
- Liite 2. Yrittäjän Taustatiedot
- Liite 3. Toimeksiantosopimus

## Kuntoutujan esitiedot

## Liite 1

Nimi
Osoite:
Puhelin :
Lähipiiri (ystävät,perhe):
Ammattihenkilöt:
Mikä sinua kiinnostaa tai mikä sinulle on tärkeää elämässä?
Miksi sinä haluat osallistua Social Farming/Green care- toimintaan?

Millaisia luontokokemuksia sinulla on?

Kuka voisi tukea sinua, jotta tämä kokeilu onnistuisi ? (perhe, ystävät, ammattihenkilökunta)

Mitkä ovat tärkeimmät osa-alueet missä tunnet tarvitsevasi tukea tällä hetkellä?  
(Terveys, liikunta, sosiaaliset suhteet, jokin muu)

Onko sinulla perusairauksia allergioita tai jotain muuta mitä meidän olisi hyvä tietää ?

Toimija:

Puhelin :

Email

Päivä:

/

/

## Yrittäjän taustatiedot

Nimi	Yritys, tila ,organisaatio, toimipaikka	Osoite
Yhteystiedot	Puh.	sähköposti

## 2.Toimipaikka(esim. maatila,yritys,tila,laitos,kotitalous)

Toimipaikastani
Mitä toimintoja ja työtehtäviä voin tarjota osallistujille? Monellekko henkilölle? Millaisen toimintaympäristön voin tarjota kuntotuspalvelujen käyttöön?
Minä ajankohtina ja viikonpäivinä?
Meneillään olevat erityiset projektit tai hankkeet?
Turvallisuus, laatu ja vakuutus?



### 3. sijainti ja lähiympäristö

Lähimmät palvelut
Etäisyys keskustaan
Liikenneyhteydet ja kulkumahdollisuudet
Yhteisö- ja yhteiskuntasuhteet

### 4. Minä luontotoiminnan tarjoajana

Minä ja minun koulutukseni, kokemukseni ja mielenkiinnon kohteeni (ja perhe)
Muu informaatio

Päiväys / /
-------------