

Anna-Kaisa Sinkkonen

**LUONTOPÄIVÄSTÄ VOIMAA  
IKÄIHMISEN ARKEEN-  
Pirstystä palvelutalon asukkaille**

Opinnäytetyö  
Geronomi AMK

Marraskuu 2015



**KYAMK**  
University of Applied Sciences

<b>Tekijä</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Anna-Kaisa Sinkkonen	Geronomi	Marraskuu 2015
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Luontopäivästä voimaa ikäihmisen arkeen- Piristystä palvelutalon asukkaille		23 sivua 15 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry		
<b>Ohjaaja</b>		
Päätoiminen tuntiopettaja Pauliina Lehto		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry yhdistys hankkeisti geronomiopiskelijan ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opiskelijan suunnittelemana ja toteuttamana projektin, jossa yhteistyön voimalla tuotettiin uudenlaista toimintaa yhdistyksessä.</p> <p>Projektissa syntyi näiden kahden opiskelijan ideoimana tapahtumapäivä maatilalla yhdistyksen kahden palvelutalon asukkaille. Heistä halukkaille järjestettiin mahdollisuus päästä maatilaympäristöön nauttimaan luonnonläheisyydestä ja eläimistä sekä toisten mukana olleiden seurasta. Haluttiin korostaa maaseudun ja luonnon voimavaroja. Päivässä toteutettiin eläinavusteista toimintaa ja luontoliikuntaa. Päivän tarkoituksena oli tuottaa positiivisia vaikutuksia ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan, mitä luontoliikunta ja hyvinvointi merkitsevät ikäihmisille. Opinnäytetyössä on käytetty apuna Luonnonsuojeluliiton opasta Pappa pitkospuille, mummo marjaan. Tapahtumapäivän palautekyselyn vastauksista ilmeni, että ikäihmiset kokivat mielensä virkistyneiksi ja moni sanoi lapsuusajan tulleen mieleen. Monelle nousi ajatuksiin erilaiset muistot ja luonnossa oleskelulla oli positiivisia vaikutuksia. Eräskin osallistuja sanoi osuvasti, että luonto on aina merkinnyt paljon ja merkitys ei poistu iän myötä.</p> <p>Tapahtumapäivä koettiin onnistuneeksi ja luonnonläheisyys vaikutti positiivisesti osallistujiin. Ikäihmisten kasvoilla oli hymyä, päivässä kuului naurua ja moni tunsu olonsa virkistyneeksi. Kehittämisideoita tulevaisuuteen heräsi monia tämän projektin myötä.</p> <p>Palvelutaloissa voisivat alkaa säännölliset luontoliikuntatuokiot ja luontoa olisi hyvä tuoda lisäksi sisätiloihin viherkasvien, kuvien, taulujen ja sisustuksen avulla. Toimintaa tulevaisuudessa voisi kehittää lisäksi monella tavoin. Projektin tapahtuman voisi tuottaa ja sitä voisi alkaa markkinoimaan ulkopuolisille osallistujaryhmille. Geronomin ohjaamat luontoliikuntatuokiot ja vaikkapa hyvinvointi- ja liikuntaneuvonta sekä maatilan eläinavusteinen toiminta voisivat olla merkittävä vetonaula tulevaisuudessa.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
luontoliikunta, hyvinvointi, ikäihmiset		

Author	Degree	Time
Anna-Kaisa Sinkkonen	Bachelor of Geriatric Care	November 2015
<b>Thesis Title</b>		
The empowerment influence of nature in elderly people		23 pages 6 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry		
<b>Supervisor</b>		
Pauliina Lehto, Full-time Teacher		
<b>Abstract</b>		
<p>Kouvolan Dementia -ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry association carried out this project with a student of geriatric care and a student of the social pedagogical horse activity. The students planned and carried out the project where they produced a new form of activity for the association.</p>		
<p>The two students planned and carried out a day on the farm for the residents of the two elderly care homes. For the residents there was an opportunity to enjoy nature, animals and meet with other seniors at the farm.</p> <p>We wanted to emphasize the assets of being out in the nature. The day included activities with the animals and exercising in the nature. The purpose of the day was to positively affect the well-being of the elderly.</p>		
<p>The purpose of this thesis is to review what exercising in the nature and overall well-being represent to the elderly. The Association for Nature Conservation's guide Pappa pitkospuille, mummo marjaan was used as a reference in this thesis. The feedback collected from the elderly describes how the elderly felt refreshed. Many said that it brought back memories from their childhood. Many also felt that being out in the nature has a positive impact on them. As one participant put it, the nature has always been a significant part of their lives and it does not go away with age.</p>		
<p>The event was successful and closeness to nature had a positive impact on those who participated. The seniors had smile on their faces. The day was full of laughter and many felt refreshed. Several development ideas were raised through this project.</p>		
<p>Outdoor activities could be provided by the sheltered homes on a regular basis. Also, it could be beneficial to bring the nature indoors through green plants, images, paintings and decorations. The activities could be developed in many ways in the future. The event planned for this project could be productized and marketed to other groups. The outdoor activities, wellness and fitness counselling and activities with the animals could be a substantial attraction in the future.</p>		
<b>Keywords</b>		
Outdoor activities, welfare, elderly people		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LUONNON VAIKUTUKSET .....	6
2.1	Ikäihmisen luontopolku .....	8
2.2	Green Care.....	8
3	TERVEYS JA TOIMINTAKYKY .....	9
4	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI .....	9
5	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	12
6	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	13
6.1	Ongelmakohdat .....	14
6.2	Rahoitus ja muiden resurssien käyttö .....	15
6.3	Ajankäyttö ja aikataulu.....	16
7	PROJEKTIN TUOTOS.....	17
8	POHDINTA.....	20
8.1	Tuotoksen arviointia palautteiden pohjalta.....	20
8.2	Projektityön vaikutuksia ja kehittämisisideat.....	21
	LÄHTEET.....	23

## LIITTEET

Liite 1. Kutsu aula

Liite 2. Kutsu palvelutalon asukkaille

Liite 3. Suostumus kuvaamiseen ja videointiin

Liite 4. Palautekysely

Liite 5. Palautekyselyn yhteenveto

Kuvaliitteet

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön projekti lähti alulle ajatuksesta tehdä yhteistyötä toisen alan opiskelijan kanssa. Hän on työtoverini vuosien takaa, ja olemme työskennelleet samassa yhdistyksessä hoitaen muistisairaita ikäihmisiä. Toiminnan kehittämiseksi suunnittelimme tapahtumapäivän, jota lähdimme toteuttamaan ajatuksella yhdistää geronomin ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan osaamisalueet. Päätimme yhdistää osaamisemme ja luoda jotain uudenlaista ja mielenkiintoista virkistystoimintaa Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry-yhdistyksen palvelutalon asukkaille. Vuonna 1995 perustettu Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry tarjoaa asiakkailleen turvallista ja kodinomaista asumista ryhmäkoteissa sekä palvelutaloissa. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena turvallisuuden ja kodinomaisuuden lisäksi on ylläpitää ja tukea asiakkaidensa niin psyykkistä kuin fyysistä kuntoa tarjoten yksilöllistä sekä virikkeellistä palvelutoimintaa.

Tapahtumapäivä toteutetaan Likulan maatilalla Teuroisissa. Tarkoituksena on tarjota palvelutalon asukkaille eläinavusteista toimintaa maatilalla ja ottaa selvää ikääntyvien ihmisten suhtautumisesta maatilalla oloon sekä tarkastella luonnossa olemisen vaikutuksia. Ikäihmisille luonto ja sää ovat muodostaneet erityisen suhteen luontoon (Lyyra, Pikkarainen & Tikkainen. 2007. 58, 59), lapsuudesta ja nuoruudesta opitut tavat seuraavat vanhuuteen asti ja elävät muistoissa. Luonnossa oleskelu ja luontoliikunta tuottavat tutkitusti terveysvaikutuksia ja liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmisen mielialaan sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Tourula & Rautio. 2014. 58).

Projektista valmistui kaksi erilaista opinnäytetyötä, joissa tarkastellaan eri näkökulmista tapahtumapäivää. Tässä opinnäytetyössä tapahtumapäivää katsotaan geronomin silmin ja näkökulmana on, mitä hyvinvointi ja luontoliikunta merkitsevät ikäihmiselle. Työhön on kerätty tietoa siitä, mitä luonnon läheisyys merkitsee ja mitä ajatuksia tapahtumapäivä herätti palvelutalon asukkaissa.

Olen työskennellyt yhdistyksessä tehostetun palveluasumisen yksikössä ja palvelutalojen puolella. Olen seurannut ikäihmisten ja ikääntyvien päivittäistä toimintakykyä ja yleistä hyvinvointia. Olen nähnyt, miten erilaiset teemat ja esimerkiksi luontomateriaalien käyttö toimintatuokioissa piristävät monen ikäihmisen mieltä. Olen toteuttanut erilaisia toimintatuokioita ja käyttänyt toiminnassa

näitä erilaisia materiaaleja tukena. Luonnon läheisyyttä toiminnassa voisin kuvailla esimerkiksi siten, että olen ottanut muutaman varvun mustikoita mukaani töihin palvelutaloon. Mustikanvarvut olivat talon yleisissä tiloissa sekä kiersin asukkaiden kodeissa muiden avustustöiden ohessa, ja juttelimme metsästä ja luonnosta. Moni oli iloinen saadessaan maistaa mustikkaa suoraan varvusta. Tämä luontokokemus elävöitti monen päivää sisällä kotona palvelutalossa.

Opinnäytetyön ideana ja näkökulmana oli, että teimme mahdolliseksi palvelutalon ikäihmisille lähteä pois kotoa toisiin maisemiin saamaan kokemuksia luonnosta ja maatilan voimauttavasta ympäristöstä. Aihe kiinnosti minua itseäni paitsi opinnäytetyöni kannalta, myös omakohtaisen kokemukseni kautta. Perheeseemme on hankittu koira. Koiran myötä olen alkanut itse liikkumaan luonnossa enemmän ja olen ihailut luonnon sekä metsän kauneutta. Olen saanut kokea, miten metsä rauhoittaa ja ulkona liikkuminen auttaa moneen asiaan kuten väsymykseen ja mielialaan. Luonnossa on hyvä olla ajatusten kanssa. Ajattelen myös, miltä ikäihmisistä elämä tuntuu nyt, jos he eivät enää liiku paljoa ulkona. Mikä merkitys luonnolla on heille aiemmin ollut ja mitä vaikutuksia luonnossa oleilu heissä herättää? Tähän lähdin hakemaan tueksi teoriaa ja selvittämään, mitä tarkoittavat luonto ja hyvinvointi osana ikäihmisen arkea.

## 2 LUONNON VAIKUTUKSET

Luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Luonto tarjoaa monimuotoista hyvinvointia ja terveyttä ikäihmisille. Tutkitusti luonnossa ihmisen fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja luonnossa oleskelu houkuttelee liikkumaan. Lisäksi on sanottu luonnon elvyttävän ja palauttavan ihmistä stressistä, koska syke ja verenpaine saattavat madaltua ja keskittymiskyky paranee. Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys kehittyvät luonnossa liikkumisen myötä. Mielialan on sanottu paranevan luonnossa oleskelun jälkeen. (Metsähallitus 2015b.)

Liikunnasta saa mielihyvää, iloa ja erilaisia elämyksiä arkeen ja elämään (Hansen. 2015.15). Kun liikuntaan lisätään luonto ja ulkoilu, niin luontovoima tarjoaa tutkitusti elvyttävää ja mielen hyvinvointia edistävää vaikutusta ihmiselle. Luonto tukee hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Jokaiselle tekee

hyvää päästä ulos luontoon. (Haarni toim. 2014. 40, 62.) Se piristää, virkistää ja auttaa kognitiivisten toimintojen vahvistumisessa ja parantaa tarkkaavaisuutta. Luonnosta voi saada myös hengellisen hyvinvoinnin kokemuksia. Toki yleiseen hyvinvointiin vaikuttavat kiinteästi myös muutkin tekijät kuten hyvä ja tasapainoinen ravitsemus sekä riittävä lepo. (Hansen. 2015. 16.)

Luontoympäristö tulisi ottaa huomioon ikäihmisten arjessa. Vielä ei ole kovin laajasti meillä Suomessa otettu huomioon kuntouttavan hoidon mahdollisuuksia esimerkiksi palveluasumisen piirissä, kotihoidon asiakkailta tai tehostetun palveluasumisen asiakkailta, jos ajatellaan sitä ulkoilun, luonnonläheisyyden ja elvyttävien elämyksien näkemyksestä. Kaivataan osaamista ja tietoa sekä tulisi muistaa, että viihtyisä ja virikkeellinen ympäristö vaikuttaa luontaiseen omatoimisuuteen. Ikäihmisten suhde luontoon ja säähän ovat perintöä heidän lapsuudestaan. (Lyyra ym. 2007. 58–59.)

Erilaiset tutkimukset ja menetelmät osoittavat luonnon tuottamia terveysvaikutuksia. On sanottu, että itsessään pelkkä luonto tuottaa erilaisia terveysvaikutuksia. Tietoisuutta luonnon vaikutuksista tulisi lisätä. Terveyttä edistää luonnossa oleskelun lisäksi luontomaisema, ja tätä tulisikin laajemmin käyttää sekä hyödyntää viemällä luontoaiheisia kuvia ja maalauksia julkisiin paikkoihin kuten sosiaali- ja terveydenhuollon eri yksiköihin. (Tourula ym. 2014. 58.)

Meillä Suomessa on ollut erilaisia hankkeita sekä visioita joilla pyritään tukemaan ja edistämään ihmisten hyvinvointia. Esimerkiksi Metsähallituksen Luonto liikuttamaan -hanke liittyi luontomatkailuun ja retkeilyyn ja toteutui vuosina 2013–2015. Hankkeessa asetettiin tavoitteeksi väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannustamalla luontoliikunnan avulla aktiiviseen elämäntapaan. Tärkeänä osana oli antaa tietoa siitä miten, juuri luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Metsähallitus 2015a.)

Luonnosta voi saada niin haju- kuin äänikokemuksia. Äänet voivat rauhoittaa ihmistä. Luontoa ajatellamme mieleen tulee vihreys ja vehreys sekä niiden lisäksi erilaiset sääilmiöt. Meillä Suomessa vuodenaikojen vaihtelut ovat hyvin havaittavissa verrattuna muihin maihin. Erilaiset säätilat ja vuodenaajat vaikuttavat mielialaan. Keväisin valoisuus käynnistää serotoniinin erityksen joka puolestaan lisää empatiaa, toimintatarmoa ja sosiaalisuuttakin. (Pajunen & Leppänen. 2014.) Vuodenaikojen vaihtelu Suomessa lisää luontokokemusten

monimuotoisuutta. Esimerkiksi keväisestä luonnosta voi saada miellyttäviä äänikokemuksia. Näitä voivat olla rauhallinen veden solina, linnun laulu, tuulen aiheuttama puiden humina. Virtuaalinen metsäkävelyvideo voi saada aistit heittäämään ja sitäkin kautta voi ikäihminenkin saada näitä ääni- ja tunnekokemuksia. (Hyvän mielen metsäkävely.) Luonnonläheisyyttä ajatellessa hyvä asia on se, että oleskellaan luonnossa. Jos kuitenkin ihminen on estynyt menemästä ulos luontoon, voi hänelle tarjoilla kokemuksia esimerkiksi juuri videoiden välityksellä sekä viemällä luonnon materiaaleja kyseisen ihmisen luontosi-tiloihin. Muistelun, äänien sekä katselemisen mukana voi saada erilaisia luontokokemuksia. Lisäksi laulun on sanottu lisäävän mielihyvähormoni oksitosiinin eritystä. Tutkitusti laulaminen tukee oppimista ja muistia. (Pajunen ym. 2014.)

## 2.1 Ikäihmisen luontopolku

Luonnonsuojeluliiton opas Pappa pitkospuille, mummo marjaan kertoo, miten luonto vaikuttaa tutkitusti terveyteen ja hyvinvointiin. Materiaali on kehitetty ja suunnattu erityisesti seniori-ikäisille ihmisille. Oppaassa on kymmenen eri kohtaa ja jokaisessa sen kohdassa on harjoitteita ja tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Materiaalia voi käyttää niin ikäihminen itse, hänen omaisensa kuin vanhustyön parissa työskentelevä ammattihenkilö. Opas toimii hyvin luonnossa, ulkona, mutta sitä voi myös käyttää apuna erilaisissa viriketuokioissa sisätiloissakin. Luontoelämyksiä voi harjoittaa suoraan luonnossa liikkumalla sekä muistelun avulla. (Pajunen ym. 2014.)

## 2.2 Green Care

Luonto sanaan ja luonnon hyödyntämiseen voidaan liittää termi Green Care. Suomeen Green Care - käsite on tullut vuonna 2008. Se tarkoittaa luonnon hyödyntämistä, luontohoivaa ja luontovoimaa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden tuottamisessa. Green Care kattaa luontoon tai maatilalle sijoittuvia interventioita, hoivamaataloutta, eläinavusteista terapiaa ja terapeuttista puutarhanhoitoa, joilla kaikilla on selkeä tavoite ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi Green Care toimintaa toteuttaa koulutettu henkilökunta. Green Careen liittyy kokemuksellisuutta ja vuorovaikutteisuutta. Niihin liittyy aktiivista luonnossa liikkumista ja luonnon katselua sekä terapeuttista puutarhanhoitoa ja eläinavusteista terapiaa. (Tourula ym. 2014. 12.)



### 3 TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

Ihmisen elimistössä tapahtuu erilaisia muutoksia vanhetessa. Esimerkiksi muutokset näkyvät biologisissa ja fysiologisissa muutoksissa elimistön suorituskyvyssä ja vastustuskyvyssä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari toim. 2011. 89.) Yksilölliset erot voivat olla suuria ja terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat muun muassa perimä, omat kokemukset, erilaiset sairaudet ja sosiaalinen ympäristö. Ihmisen terveys on sitä mitä hänelle on aiemmin tapahtunut, mutta jokaisen pitäisi oivaltaa ajatus, että nykyisillä sekä tulevilla päätöksillä ja omilla teoillaan voi jokainen itse vaikuttaa omaan tulevaan terveyteensä. (Suni & Taulaniemi toim. 2012. 18, 19.)

Toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä ja yksi keskeinen määrittävä tekijä toimintakyvyssä on juuri terveys. Terveys nähdään yhtenä elämän voimavarana, ja sitä voi ihminen niin kasvattaa kuin kuluttaakin. Hyvässä terveydessä haetaan tasapainoa ja hyvinvointia kaikkien edellä mainittujen kolmen osa-alueen alueilla eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alueilla. (Suni ym. 2012. 18, 19.)

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla vallitsee kiinteä vuorovaikutus, ne kaikki kytkeytyvät keskeisesti toisiinsa. Esimerkiksi ulkoilu ja liikunta parantavat fyysistä toimintakykyä, mutta samalla vaikutukset ulottuvat myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Yleisesti ajatellen toimintakyvystä voidaan puhua siitä näkökulmasta, miten ihminen ajattelee itsestään ja omasta selviytymisestään ja kuinka itse lopulta selviytyy jokapäiväisistä toiminnoista omassa arjessaan. (Eloranta & Punkanen. 2008. 9, 10.) Liikunnalla on suora yhteys yleiseen hyvinvointiin, ja kun ajatellaan vielä ikääntymistä, niin se on tärkeässä asemassa terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä (Leinonen & Havas toim. 2008. 59).

### 4 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

On osoitettu, että iäkkäiden henkilöiden elämänlaatuun on liikunnalla myönteinen yhteys. Liikunnan on sanottu edistävän onnistuvaa vanhenemista. Liikunta vaikuttaa moneen osa-alueeseen ihmisessä. Esimerkiksi niin iäkkäillä kuin nuoremmillakin ihmisillä on todettu liikunnan vaikuttavan mielialaan. Liikuntaa harrastavilla henkilöillä on tutkimusten mukaan esiintynyt vähemmän masennusoireita. (Fogelholm ym. 2010. 97.) Ei ole väliä, onko liikkuminen

määrätietoista harrastamista, ulkoilua vai hyötyliikuntaa, se joka tapauksessa ylläpitää mielen hyvinvointia. Liikkumisella ja erilaisella liikunnalla on fysiologisia vaikutuksia hyvän olon tuntemuksiin ja mielialaan. Liikunta vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja psyykkiseen jaksamiseen sekä on yksi tärkeä tekijä mielen hyvinvoinnin lähteenä. (Haarni toim. 2014. 40.)

lökkäisiin ihmisiin ja heidän fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa positiivisesti heidän itsensä kokema ilo ja positiiviset kokemukset liikkumisesta. Fyysistä aktiivisuutta pystytään tukemaan positiivisten kokemusten kautta ja mielekkäässä ympäristössä liikkumalla. Näitä monet ovat kokeneet ja saaneet liikkueensa luonnossa tai puistomaisilla alueilla. Oleskelu ulkona ja liikunta tuovat positiivisia terveysvaikutuksia kaikille ihmisille. Useissa tutkimuksissa on tämä näytetty toteen ja luontoliikunnan on myös todettu vaikuttavan positiivisesti toimintakykyyn. (Leinonen ym. 2008. 31.)

Hyviä ikäihmisen liikunta-aktiviteetteja voivat olla kotivoimistelu, kävelylenkit, erilaiset piha- ja puutarhatyöt, luontoliikunta ja vaikkapa erilaiset ryhmäliikuntatuokiot. Nämä kaikki ovat hyviä kuntoutuksen näkökulmasta sekä myöskin ihan arkisessakin harrastusmielessä. Tärkeää on saada hyviä kokemuksia ja elämyksiä liikkumisen ja ulkona olemisen sekä ulkoliikunnan myötä. (Leinonen ym. 2008. 60.)

Valtakunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon linjaukset, jotka käsittelevät ikääntyviä ihmisiä, korostavat ikäihmisten omatoimisuuden, toimintakyvyn ja kotona asumisen tukemista. Säännöllinen sekä riittävä liikunta, lihaskunnan ylläpitäminen ja parantaminen ovat mainittu keinoina parantaa hyvinvointia ja itsenäistä suoriutumista. Mielekäs elämänlaatu nähdään tärkeänä ja tavoitteena onkin se, että ikäihmiset voisivat elää täysipainoista elämää mahdollisimman pitkään. Niin koti-, laitos- kuin palveluasumisessa tulisi kiinnittää huomiota yleisesti fyysiseen ympäristöön ja kehittää tiloja sen suuntaisiksi, että ne kannustaisivat ja helpottaisivat ikäihmisiä liikkumaan ja osallistumaan. (Leinonen ym. 2008. 69.)

Ikäihmiset pitävät liikkumisesta niin sanotusti autottomilla alueilla. Meluinen ympäristö saattaa rasittaa ja voi häiritä iäkkään havainnointikykyä. Iäkkäiden ihmisten toimintaa tulee vahvistaa tukemalla heidän omia toiveitaan ja arvoja

liikunnan sekä ympäristön suhteen. Näin pystyttäisiin tukemaan heidän arkiliikuntaa ja lisäämään terveysliikunnasta saatavia hyötyjä. (Leinonen ym. 2008. 32.)

Käsitteenä hyvinvointi on laaja ja se pitää sisällään monta eri osa-aluetta. Hyvinvointi ei ole pelkkä elämän rakenne vaan se on hyvän elämän perustus. Hyvinvoinnista tulee voimavara, joka mahdollistaa hyvän elämän elämisen. Se ei ole kuitenkaan sama kuin hyvä elämä. Terveyttä pidetään arvokkaana ja tavoiteltavissa olevana asiana ja hyvinvointi merkitsee yhteiskunnalle lähes samaa kuin mitä yksilölle merkitsee terveys. (Kalkas & Sarvimäki. 1987. 138.)

Liikunnan vaikutuksista vanhenemiseen on tehty useita tutkimuksia. Paljon myös tiedetään ihmisen toimintakyvystä ja sen harjaannuttamisesta ja tänä päivänä on käynnissä useita hankkeita ja projekteja, joissa tuetaan ikääntyvien ihmisten liikuntatottumuksia ja panostetaan ikääntyvien ihmisten elämäntilaan ja hyvinvointiin. Ikäihmisille liikunta, kaikenlainen liikkuminen ja lihasten käyttö ovat luontainen sekä kustannustehokas terveyden edistämisen keino. (Ikäinstituutti 2014.)

Kaikki ikäihmiset tarvitsevat tietoa liikunnan hyödyistä ja erilaisista mahdollisuuksista liikkumiseen. Erityisesti ne, joiden toimintakyky on jo heikentynyt, tarvitsevat tietoa, ohjausta ja neuvontaa. Liikunnan avulla ei estetä vanhene- mista, mutta päivittäinen liikkuminen on todella tärkeää. Pysty asento, seisominen, arkinen liikkuminen ja kävely muodostavat päivittäisen liikkumisen perustan ja tätä perustaa ohjattu liikunta vielä täydentää tehokkaasti. (Ikäinstituutti 2015a.)

Liikkeellä voimaa vuosiin, ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma (2013–2015) on panostanut tukemaan ja edistämään vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Kohderyhmänä toimenpideohjelmassa ovat olleet eläkkeelle siirtyvät yli kuusikymmentä vuotiaat ja itsenäisesti asuvat yli seitsemänkymmentäviisivuotiaat, joilla on mahdollisia alkavia ongelmia toimintakyvyssä. Lisäksi palveluasumisen, kotihoidon ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevia ikäihmisiä on huomioitu toimenpideohjelmassa. (Ikäinstituutti 2015b.)

## 5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteena oli tuottaa yhdistyksen palvelutalon asukkaille uudenlaista toimintaa. Sitä ajateltiin toteuttaa tapahtumapäivän muodossa maatilalla. Projektin tarkoituksena oli tukea kahden opiskelijan opinnäytetöiden valmistumista ja osoittaa palvelutalon asukkaille, että ”talossa tapahtuu” ja että yhdistys haluaa tukea asukkaiden yleistä hyvinvointia. Projektissa yhdistettiin toteutus kahdesta eri näkökulmasta. Projektissa nousi esille geronomiopiskelijan luontoliikunta ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opiskelijan eläinavusteinen toiminta. Koko projektissa päätettiin kokeilla uutta toimintakyky- ja hyvinvointimallia toteuttamalla eläinavusteista toimintaa maatilalla ja järjestää luontokokemuksia tapahtumaan osallistujille maatilaympäristössä. Tarkoitus oli tarjota uudenlaista virkistystoimintaa palvelutalon asukkaille hyödyntämällä maaseudun ja luonnon voimavaroja. Ennen tämän projektin käynnistymistä, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opiskelija oli käynyt kyläilemässä yhdistyksen palvelutaloissa sekä tehostetun palveluasumisen yksiköissä eläinten kanssa tapamassa ikäihmisiä.

Toimin yhtenä projektin suunnittelijana ja toteuttajana. Toivoin saavani aikaan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tapahtumapäivän oheistuotteena. Projektissa haluttiin ottaa selvää mitä luonto, luonnossa oleskelu ja maatilaympäristö ikäihmisille merkitsevät ja mitä ajatuksia koko tapahtumapäivän anti herättäisi osallistujissa.

Tapahtumapäivän avulla haluttiin mahdollistaa ikäihmisille ulkoilua luonnossa nauttien maaseudusta, eläimistä ja yhteisöllisyydestä. Ideana oli tarjota piristystä osallistujille ja tuottaa jotain erilaista palvelutalon arkeen. Yhtenä tavoitteena meille järjestäjille oli nähdä, miten palvelutalon asukkaat toimivat ryhmässä maatilalla ja miten luontopäivä vaikuttaa heidän mielialaan.

Projektin tarkoituksena oli toimia pohjana ja kehitysaskelena yhdistyksen yhdelle virkistystoiminnalle. Projektin avulla oli tarkoitus selvittää, olisiko jatkossa halukkuutta yhdistyksen asukkailla osallistua vastaavanlaiseen toimintaan. Miten he haluaisivat toimintaa mahdollisesti kehittää ja voisiko kenties jatkossa kyseiselle toiminnalle olla kysyntää muista palvelutaloista ja yrityksistä. Projektin toivottiin käynnistävän yhdistyksessä uudenlaista virkistystoimintaa ja tuovan ajatusmallia yhdistyksen hoitajillekin. Tapahtumapäivän toivottiin aktivoivan uudenlaista toimintaa yhdistyksessä. Suunnittelimme kyselylomakkeen

(liite 4) osallistujille ja tavoitteena oli saada tietoa heidän mielipiteistään kunkin vastatessa päivän lopuksi kyselyyn.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektia lähdettiin toteuttamaan perusteellisella suunnittelutyöllä joskin suhteellisen nopealla aikataululla. Tapahtumapäivän suunnittelu innosti ja motivoi minua toteuttamaan yhdistyksessä kyseisen tapahtumapäivän. Yhteistyökumppaninani toimi kanssani sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opiskelija ja sairaanhoitaja Kirsi Malin sekä projektin hankkeistaja Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry yhdistys. Tapahtumapäivän ytimeksi suunnittelimme eläinavusteisen toiminnan toteuttamisen ja luontoliikuntahetken.

Tulevana geronomina ja yhdessä tulevan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan kanssa suunnittelimme projektia alkukevästä 2015. Useissa palaverissa suunnittelimme kenelle yhdistyksen asukkaille päivä kohdistettaisiin, mitä ohjelmaa tapahtumassa järjestettäisiin ja millä aikataululla koko projekti ja projektin tapahtumapäivä rytmittyisi. Otimme selvää käytössä olevista resursseista. Tapahtumapäiväksi valikoitui 10.4.2015, koska toisen opiskelijan opinnäytetyön piti valmistua aikaisemmassa aikataulussa minun työhöni nähden. Itselläni oli aikataulu suunniteltu niin, että koko opinnäytetyö on valmiina viimeistään joulukuussa 2015.

Ideoimme ja suunnittelimme tarkkaan ja huolella tapahtumapäivää useiden yhteisten palaverien merkeissä. Pohdimme myös mahdollisia riskejä ja muita ongelmatilanteita niin koko projektia kuin tapahtumapäivää ajatellen. Mietimme, miten tuotoksessa mahdollisia ilmaantuvia hankaluuksia voisimme ennakoida ja ehkäistä. Laadimme tapahtumasta ilmoitukset kahden yhdistyksen palvelutalon eteisauloihin (liite 1) ja lisäksi jaoimme henkilökohtaiset kutsut kaikille palvelutalon asukkaille, (liite 2). Ilmoittautumisajan umpeuduttua kiersin henkilökohtaisesti tapaamassa tapahtumapäivään ilmoittautuneet osallistujat, joita oli neljättoista palvelutalon asukasta. Ilmoituksessa olimme rajanneet osallistujamäärän neljääntoista osallistujaan budjettimme vuoksi. Se oli sopiva kaikin puolin, maatilalle halukkaita ilmoittautuneita ei enempää tällä kertaa olisi tullutkaan. Tämä tapahtui noin viikkoa ennen tapahtumapäivää. Jokaisen kanssa kävin opinnäytetöihin tarvittavat valokuvaamiseen ja videointiin liittyvät

lupapaperit läpi (liite 3). Lisäksi painotin ja muistutin kaikkia pukeutumaan lämpimästi ja ottamaan lämmintä vaatetta mukaan, koska sää voisi aina yllättää. Puhuin myös asianmukaisista tukevista jalkineista.

Valmistauduimme, että päivä voisi tuoda tullessaan mitä tahansa, parempaa sekä huonompaa. Esimerkiksi joku osallistujista olisi voinut karata, saada sairaskohtauksen, jokin tapaturma olisi voinut olla mahdollinen tai mahdollisesti ilmaantuvat käytösoireet olisivat voineet hankaloittaa päivää. Lisäksi huono sää olisi voinut haitata päivän kulkua suuresti.

Hoitotyöntekijöinä meillä oli valmiudet kohdata asiakkaiden mahdollisia eteen tulevia ensiaputilanteita kuten tapaturma-, sairaskohtaus-, käytösoiretilanteita. Teimme lisäksi varasuunnitelman huonon sään varalle. Onneksi sää kuitenkin suosi meitä ja koko päivä kuten myös luontoliikunnan osuus pääsi toteutumaan tarkoituksenmukaisella tavalla.

Projektin edetessä mietin opinnäytetyöni raportin kirjoittamista ja mitä asioita työhöni nostaisin. Päivän vaikutuksia työssäni olisi ollut mahdollista tarkkailla hyvinkin erilaisista näkökulmista. Kuitenkaan en lähtenyt tässä työssäni esimerkiksi sairauksien perusteella yksilöimään tapahtumapäivään osallistuneita tarkemmin. Ajattelin, että työni tuotoksessa pääpaino on ikäihmisten yleinen hyvinvointi ja iloinen mieli. Lisäksi noudatan vaitiolovelvollisuutta ja vältän liian tarkkaa henkilökohtaista raportointia, täten osallistujat pysyvät anonyymeina työssäni. Myöskään tämän opinnäytetyön aiheen ja toteutumisen kannalta ei ole merkitsevää osallistujien sairauksien tai toimintakyvyn tarkka analysointi.

## 6.1 Ongelmakohdat

Koko projektin toteutusta ajatellen ongelmakohtia ilmaantui mielestäni muutama. Ensimmäisenä ongelmakohtana itselläni oli ideaseminaarissa käynnistynyt työn prosessi aiheen rajaamisessa. Olin hoitamassa koko projektia isona möykkynä, mutta ohjaavan opettajan ohjeistuksella suunnitteluseminaarin jälkeen, sain hyvää ohjeistusta siihen, miten minun tulisi rajata oma työni tähän projektiin. Yhtenä ongelmakohtana mainitsen meidän opiskelijoiden erilaisen aikataulun projektissa. Lisäksi saattoi hieman sekoittaa projektin tarkastelua toisen opiskelijan ajatukset ja mielipiteet hänen omasta tuotoksestaan. Meillä oli kuitenkin omat alueet ja katsantokannat päivän toteutuksesta. Ja vaikka teimme yhteistyötä, silti molemmilla oli omat opinnäytetyöt. Jos olisimme

olleet saman oppilaitoksen opiskelijoita, olisimme voineet yhdistää työmme ja osaamisemme työssäkin ja näin tehdä yhden isomman opinnäytetyön. Toisaalta yksin kirjoittaminen mahdollisti sen, että työstä tuli juuri minun näköiseni.

Vaikkakin projektin suunnittelu toteutettiin huolellisesti ja useiden palavereiden muodossa, aikataulu oli silti melko tiukka. Tapahtumapäivän ajankohdaksi valikoitui huhtikuu, koska toisen opiskelijan opinnäytetyön piti valmistua aikaisemmin. Jos olisin toteuttanut projektia yksin, olisin valikoinut vuodenajaksi kesän, jolloin luonto olisi ollut vihreämpää. Keväässä on kuitenkin oma positiivisuutensa, uudenlaista toiveen heräämistä, valoisuutta ja luonnon heräämisen ihastelua. Yhteistyö toisen opiskelijan ja yhdistyksen kanssa houkutteli toteuttamaan tätä koko projektia. Yhteistyö toi myös erittäin paljon positiivista projektin tuotosta ajatellen. Saimme tapahtumapäivästä laajemman kuin mitä se olisi ollut minun yksin tätä toteuttaessani. Luontopäivä olisi yksin voitu toteuttaa vaikka palvelutalon ympäristössä luonnossa, mutta tämän yhteistyön avulla tapahtuma saatiin maatilalle ja siitähän koko projekti sai alkunsa. Näen siis asian niin, että yhteistyössä on voimaa ja se todella toi laajempaa toteuttamisen mahdollisuutta päiväämme.

## 6.2 Rahoitus ja muiden resurssien käyttö

Yhdistyksen kanssa sovittiin projektin rahoitussuunnitelma. Yhdistys vastasi tapahtumapäivän kuluista kokonaisuudessaan. Siihen sisältyi päivää varten otettu vakuutus, taksikydytykset ja tarjoilut. Työvuorosuunnittelussa otettiin huomioon mukana olevat yhdistyksen kaksi hoitajaa ja toiminnanjohtaja. Lisäksi maatilan pihaan kustannettiin tapahtumaa varten inva-ulko-wc. Vapaaehtoisia avustajia päivässämme oli kaksi. Opiskelijakollegani mies avusti makaran paistossa ja eläinavusteisen toiminnan sekä palautehetken videoinnissa. Lukiolaisneitokainen valokuvasi ja ikuisti kameralla päivän tapahtumia, joita voikin katsella tämän työn liitteistä.

Olin yhteydessä ET-lehden toimitukseen ja puhuin puhelimitse yhden toimituspäällikön kanssa. Kerroin projektistamme ja tarjosin juttua lehteen. Toivoin heidän tulevan paikan päälle tekemään juttua tapahtumapäivästämmme ja ikäihmisten hyvinvoinnista. Vastauksena oli, että heillä olikin jo suunnitteilla lehteen joku eläinaiheinen numero. Juttu siirtyi toimittajalle joka työsti aihetta.

Hänen kanssaan olin sähköpostitse yhteydessä. Toimittaja esitti minulle sähköpostitse kysymyksiä Green Caresta ja maatilaretkeistä. Vastasimme yhdessä toisen opiskelijan kanssa kysymyksiin ja lähetimme ne lehden toimittajalle. Vastausten lopussa oli meidän molempien opiskelijoiden nimet ja ammatit sekä tutkintonimikkeet. Vastauksistamme tuli pieni kainalojuttu ET Terveyslehteen, numero 3, julkaisupäivä 29.4.2015. Jutun otsikkona oli Maatilaretki antaa virikkeitä. Tosin julkaisussa kävi pieni virhe, vain minun nimeni esiintyy jutun lopussa ja toisesta opiskelijasta ei ole mitään mainintaa. Asia oli mielestäni erittäin harmillinen, koska tämä toinen omistaa maatilaa, jossa kyseistä projektipäivää toteutimme ja yhteistyössä olimme asiaa hoitaneet. Lisäksi hänellä oli projektissa ollut vastuualueena eläinavusteinen toiminta. Mikä lienee syynä tähän, oliko toimittaja napannut vain minun nimeni, koska olin yhteys-henkilönä toiminut lehteen? Tästä asiasta annoin palautetta kyseisille toimittajille ET-lehteen. Ilmeisesti heillä oli ollut kiirettä jutun hoitamisessa.

Omasta opinnäytetyöni aiheesta ja sen luonto-osuudesta olin yhteydessä Suomen luonnonsuojeluliitto ry, Luonnonsuojelija-lehden toimitussihteriin. Kerroin projektistamme, tapahtumapäivästä ja yhteistyöstä toisen opiskelijan kanssa. Minua haastateltiin lehteen, ja opinnäytetyöni aiheesta sekä omasta työstäni julkaistiin juttu Luonnonsuojelija-lehdessä, 3/2015, julkaisupäivä 25.8.2015. Jutun otsikkona oli, Muistot ovat ikkuna luontoon. Juttu on katsottavissa myös verkossa: <http://issuu.com/luonnonsuojeluliitto/docs/ls0315>

### 6.3 Ajankäyttö ja aikataulu

Projekti käynnistyi vauhdikkaasti alkukeväältä tavatessani toisen opiskelijan. Kuulin hänen aikovan toteuttaa eläinavusteista toimintaa maatilalla opinnäytetyötään varten ja suunnittelevan projektiluontoisesti tapahtumaa. Aloitimme yhteistyöllä suunnittelun ja projekti lähti etenemään nopeasti. Sopimukset opinnäytetyöstäni tein kevään kuluessa yhdistyksen kanssa ja projekti mahdollisti toteutuksen kahdelle erilaiselle opinnäytetyölle. Hankkeistajan kanssa sovimme, että työni tulisi olemaan valmiina joulukuussa 2015. Päätin kirjoittaa teoriaosuuden työhöni kesän aikana, mutta kirjoitustyö siirtyi syksylle 2015.

Projektin aikataulu on pitänyt osaltani hyvin, koska valmis työ hankkeistajan kanssa sovittiin luovutettavaksi joulukuussa 2015. Tuotoksen eli tapahtumapäivän aikataulutus onnistui hyvin. Teimme projektisuunnitelmassa tarkkan ai-



kataulun koko päivää ajatellen. Tapahtumapäivän jälkeisenä viikonloppuna tapasimme toisen opiskelijan kanssa ja katsoimme läpi palautekyselyt sekä teimme niistä koonnin (liite 5).

## 7 PROJEKTIN TUOTOS

Tapahtumapäivän toiminnan toteutus alkoi meillä järjestäjillä jo aiemmin tapahtumaviikolla. Maatilan pihamaan siistiminen ja haravointi sekä lisäksi muut työt olivat käynnissä Likulassa. Itse kävin edellisenä päivänä järjestelemässä ladon sisustusta (kuva 1) ja teimme vielä viimeisen kertauksen päivän kulusta.

10.4.2015 kaksi tilataksia täyttyivät palvelutalon asukkaista ja hoitajista. Autot lähtivät palvelutalojen pihoista kohti Teuroista. Tapahtumapäivän toiminta maatilalla alkoi osallistujien saapuessa maatilan pihaan, jossa olimme vastaanottamassa heitä (kuva 7). Heti muutama osallistuja meni suoraan pihalla olevan koira-aitauksen luo katsomaan koira ja juttelemaan sille (kuva 8). Kokoonnuimme latoon ja toivotimme osallistujat tervetulleiksi maatilalle (kuvat 4, 9, 10 ja 11). Olimme kattaneet latoon pitkän pöydän tarjoiluja varten (kuva 2 ja 5). Kertasimme ja kerroimme päivän tulevat tapahtumat. Nautimme heti aluksi pientä purtavaa, tarjolla oli grillimakkaroita ja hedelmiä. Olimme suunnitelleet päivän niin, että jaoimme osallistujat hetkeksi kahteen ryhmään. Toinen ryhmä oli kokeilemassa tallissa hevosten ja eläinten kanssa eläinavusteista toimintaa (kuvat 3, 6, 12, 13) ja toinen ryhmä kokoontui pihalle nauttimaan luonnosta ja toimintahetkestä (kuva 14).

Minulla oli tehtävänä suunnitella ja toteuttaa luontoryhmän aktiviteettia. Kävelimme maatilan pihalla saattaen toisen ryhmän talliin. Katselimme samalla ympärillemme ja monet muistelivat ääneen lapsuusajan maaseudun maisemia. Kaikkien kasvoilla oli hymyä ja välitön ilo oli havaittavissa. Kovin pitkään eivät ryhmäläiseni jaksaneet kävellä vaan halusivat hakeutua pihapiiriin. Hieman sää oli myös kolea ja tuulinen, joskin aurinko paistoi kauniisti. Suomen Luonnonsuojeluliitto on julkaissut Adela Pajusen ja Marko Leppäsen kirjoittaman oppaan ikäihmisten luontopolulle Pappa pitkospuille, mummo marjaan. Sitä osittain hyödyntäen ja apuna käyttäen toteutin pihan aktiviteettihetkeä. Luonnon sääilmiöistä puhuessamme aihe saikin osallistujat puhumaan ja keskustelemaan vilkkaasti aiheesta ryhmässä. Moni kertoi mieleenpainuvista säämuutoksista. Ukkonen tuli mainittua muutamaan kertaan. Joku kertoi pelänneensä

sitä, eräs taas kertoi aina menneensä ulos ukkosta ihmettelemään ja ihastelemaan.

Luonnon ja maaseudun monenlaiset tuoksut saivat osallistujat kertomaan kokemuksistaan. Tallista pihamaan tuokioon saapunut rouva sanoi nauttineensa nimenomaan hevostallin tuoksusta. Hänen mielestään tuoksu oli ollut parasta ja sen kokeminen oli herättänyt paljon muistoja.

Valitsimme jokainen itsellemme mieluisimman näkymän pihapiiristä ja muodostimme sormillamme ikään kuin taulun johonkin kohtaan maisemaa ja näky-mää (kuva 15). Jokainen kertoi vuorotellen oman valintansa perusteet toisille. Eräs kertoi valinneensa kaukana näkyvät kaksi koivua jotka olivat erikseen, mutta kuitenkin lähellä toisiaan. Lisäksi vuodenaika kevät sai hänet kuvittelemaan, millaiselta kyseiset koivut olisivat näyttäneet kesällä, kun lehdet valtaavat oksiston. Eräs toinen osallistuja kertoi valinneensa maatilan pihapuun, jonka oksalla roikkui kaunis lyhty. Iäkkäämpi herra valitsi maatilan pihakoivun, joka oli suuri ja kaunis, jyrävä vanha koivu.

Liikunnallinen osuus pihapiirissä ulkoilun ja kävelyn lisäksi oli pieni ulkojumppa, jossa hetkittäin käytimme apuna kävelysauvoja. Liikkeenä oli käsien nostoja eteen ylös ja alas, kyljen venytyksiä, kepin pyöritystä edessä hartioita sekä käsiä pyörittäen, varovaisia vartalon kiertoilikkeitäkin. (Kuvat 16 ja 17.) Juttelin samalla liikunnan merkityksestä ikääntyville. Pienenä kilpailuna järjestetty hevosenkengän heitto oli pidetty laji (kuvat 18 ja 19). Voittaja palkittiin kahvipaketilla. Kilpailun jälkeen muutama ikäihminen halusi jopa vähän treenata kyseistä lajia ja harjaannuttaa heittotaitoaan, hevosenkengät siis lentelivät pihamaalla. Lisäksi osallistujat saivat halutessaan ottaa muistoksi päivästä kotiin hevosenkengän. Eräs rouva kertoi haluavansa hevosenkengän, että pääsisi maalaamaan sen kullan väriseksi.

Siitä huolimatta, että olin jokaisen osallistujan kanssa jutellut lämpimästä pu-keutumisesta ennen tapahtumapäivää, osa osallistujista oli aivan liian vähäisissä vaatteissa. Osalla ei ollut hattua, eikä käsineitä ja ulkona oloa ajatellen oli päälle sattunut liian ohut takki. Sää oli tapahtumapäivänä keväisen kaunis. Aurinko paistoi, mutta tuuli teki säätä kylmemmäksi. Haimme osalle vilttejä lämmikkeeksi ja pusakoita lainaksi päälle (kuva 20). Toki taukojumppa ja liikunta pihalla olivat hyväksi tämänkin takia, koitimme lämmitellä jumpan voimalla ja verrytellä oloa lämpimäksi. Kävin lisäksi muutamia voimisteluliikkeitä

läpi ja ohjeistin, että niitä olisi hyvä tehdä kotiooloissakin. Kuulin siihen lausahduksia, että ”ei kotona tule tällaisia tehtyä”, mutta kuulin myös jonkun sanovan, että yrittää muistaa opetella kotonakin tekemään kyseisiä liikkeitä. Lisäksi kuului ihastelua ulkoilmasta, luonnosta ja sen kauneudesta.

Eräs osallistuja oli aikeissa lähteä kävelemään autotielle, mutta päivässämme olevat avustajat auttoivat hänet takaisin tapahtumapaikkaan. Paikoittain epätasaisessa maastossa liikkuminen sujui kuitenkin hyvin. Myös rollaattoreilla kulkeminen onnistui hyvin heillä, joilla kyseinen apuväline oli mukana. Yksi asukas horjahti ja kaatui, mutta ei satuttanut itseään mitenkään. Olin juuri hänen lähettävillään, mutta en ehtinyt niin viereen, että olisin pystynyt täysin kaatumista estämään. Osallistuja pyllähti pehmeästi maahan. Saimme hänet avustettua ylös palvelutalon hoitajan kanssa.

Kahvihetkeä vietimme ladossa suuren pöydän ympärillä. Ennen kahvia oli siis ollut kaksi eri ryhmää toteuttamassa pihan luontoliikuntaosuutta ja samoin talissa eläinavusteista toimintaa. Ulkona oleskelu sai kahvin maistumaan hyvälle ja pullatarjoilulle sateli kehuja (kuva 21). Lisäksi hedelmät, viinirypäleet, banaanit ja makeisetkin maistuivat. Osallistujat täyttivät palautekyselykaavakkeet (liite 4) juotuaan kahvit. Ne, jotka eivät itse pystyneet kirjoittamaan, saivat hoitajilta apua kirjoituksessa. Yhteislauluhetki kahvin jälkeen piristi vielä entisestään tunnelmaa. Lauloimme ”Väliaikainen”, ”Tuonne taakse metsämaan” ja ”Taivas on sininen ja valkoinen”.

Päivän ohjelma sujui suunnitellusti ja aikataulu piti hyvin paikkansa. Saimme pidettyä suunnitellut ohjelmat, ruokailut, ja kahvituksen ajassaan. Tapahtuman loppuun jäi vielä pieni hetki aikaa taksin odottelun lomassa. Tuolloin me lauloimme pihamaalla lauluja ja liikuimme musiikin tahdissa. Tämä edesauttoi sitä, että pysyimme lämpiminä. Sen verran kevätuuli oli viileää, että vielä loppusakin pieni loppuliikuntatuokio oli paikallaan. Myös eläimiä pääsivät vielä osallistujat silittelemään. (Kuva 22 ja 23.)

Laulun lomassa saimme pienet tanssitkin aikaiseksi (kuva 24). Lauluiksi valitsimme ”Kotimaani ompi Suomi” ja ”Nyt tuulet nuo viestin jo toivat”, jossa laulettiin ”...ken, ken, ken, ken, maalla nyt viihtyisi vaan!” ”Karjalan kunnailla” kajahti myös ilmoille. Eräs osallistuja innostui esittämään pantomiimia. Muiden piti arvata, mitä hän esittää ja aiheet liittyivät lauluihin. Porukkakuvaus (kuva 25) ja sitten kaksi tilataksia ajoi pihaan ja avustimme palvelutalon ikäihmiset

autoihin (kuva 26). Kiitokset olivat mielessämme autojen lähdettyä paluumatkalle takaisin palvelutaloihin, kohti osallistujien koteja.

## 8 POHDINTA

Mielestäni projekti onnistui kokonaisuudessaan erittäin hyvin. Projektin eri vaiheet ja tapahtumat projektissa kehittivät omaa ajatusmaailmaani entisestään. Myös se, että toteutus oli keväällä ja sen jälkeen olikin aikaa reilusti työstää ja pohtia työtä, syvensi ajatuksiani kirjoitustyöhön nähden. Oli aikaa pohtia tuotosta ja päivän tapahtumia sekä osittain myös syventää omaa ajatusta kaikesta tapahtuneesta.

Tapahtumapäivässä toiminnanjohtaja esitti osallistujille kutsun, että halukkaat saisivat palata Likulan tilalle kesällä poimimaan marjoja. Kuitenkin kävi niin, että päivä, jota sitten loppukesällä ehdotettiin, ei sopinutkaan palvelutalon henkilökunnalle eikä asukkaille. Siihen sattui ikävästi päällekkäisyys: erään vierailijan käynti palvelutalossa. Tapahtumapäivän jälkeen toiminnanjohtaja on markkinoinut asiaa kertomalla joillekin muille tahoille maatilan virkistystoiminnasta ja mahdollisuudesta osallistua virkistyspäiviin siellä. Eläinavusteista toimintaa toisiin palvelutaloihin on mainostettu jollakin tasolla. Markkinointi ja kehitystoiminta voisivat vielä jalostua ajan myötä. Eläinten ja vanhusten viikolla lokakuussa 2015, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opiskelija on kiertänyt eläinten kanssa yhdistyksen palvelutaloissa ja tehostetun palveluasumisen puolella tervehtimässä ikäihmisiä. Lisäksi tehostetun palveluasumisen yksiköistä ovat muutamat asukkaat vierailleet Likulan tilalla tapaamassa yhdistyksen kummihevosta. Tuohon kertaan ei ollut kuitenkaan lisätty geronomin liikuntaosuutta mukaan vaan käynti oli ollut eläinhoivapainotteinen.

### 8.1 Tuotoksen arviointia palautteiden pohjalta

Tuotoksen arvioinnin tuloksia voisi kuvailla muutaman palautekyselykohdan avulla. Kyselyn ensimmäisessä kohdassa osallistujilta kysyttiin, millaisia tunteita heille heräsi luonnossa liikkumisesta. Tähän kohtaan oli vastattu esimerkiksi, että kaupunkimiljöö ei ole sellainen kuin maalla. Moni oli vastannut myös, että lapsuus tulee mieleen ja virkistävä, hyvä mieli sekä hyvät muistot olivat kirjattu vastauksiin. Toisen kohdan kysymykseen ”Mitä maaseutu ja luonto merkitsevät?” vastauksissa oli myös osallistujien kesken paljon samoja

vastauksia. Esimerkiksi nousi esiin, että luonto merkitsee paljon ja ettei merkitys poistu vanhuuden myötä. Muistot ja lapsuus nousivat esiin samoin kuten ensimmäisen kysymyksenkin kohdassa. Palautteen kohdassa viisi kysyttiin, millaiseksi osallistujat kokevat mielialansa sillä hetkellä. Kaikki vastaukset olivat positiivisia, niistä ilmeni, että mieliala oli hyvä ja virkistynyt. Yhteenveto palautekyselystä on kokonaisuudessaan luettavissa tämän opinnäytetyön liitteenä 5.

## 8.2 Projektityön vaikutuksia ja kehittämisasiat

Tämän opinnäytetyön toivon palvelevan koko yhdistyksen hoitohenkilökuntaa arjessa. Luontoläheinen ajattelutapa ja hoitotoimenpiteiden yhteydessä luonnosta ja säästä puhuminen sekä muistelut entisajoista voivat virkistää monen ikäihmisen mieltä. Lisäksi toivon toiminnan kehittyvän niin, että toimipisteissä aletaan panostamaan vielä lisää ulkoilun merkitykseen ja liikunnan lisäämiseen. Lisäksi palvelutaloissa voisivat alkaa säännölliset luontoliikuntatuokiot ja asukkaille olisi hyvä järjestää mahdollisuus ryhmäliikuntaan osallistumiseen. Toimintaa voisi kehittää niin, että joka viikko tai vaikkapa kerran kuussa ulkoiluryhmä kokoontuu ja tekee yhdessä retken ulkona.

Projektityön vaikutusten pohjalta toimintaa olisi hyvä kehittää, suunnitella ja organisoida. Toimintaan voisi rekrytoida esimerkiksi vapaaehtoisia eläkeläisiä vertaisohjaajiksi. Geronomi voisi toimia vertaisohjaajien perehdyttäjänä ja koko toiminnan organisoijana. Toki maatilaretkien järjestäminen jatkossakin yhdistyksen asukkaille olisi hyvä asia. Retkille voisi yrittää hankkia sponsoreita tai selvittää vaihtoehtoisesti, mitä kustannuksia osallistujille retkelle lähtö aiheuttaisi. Nythän projektin yhteydessä tapahtuva retki oli yhdistyksen panostamista virkistystoimintaan ja näin osallistujille täysin ilmainen.

Koko tämän projektin merkitystä ajatellen toivon myös tapahtumapäivän jalkauttamista ihan arkityöhön palvelutaloissa, koska virkistystoiminta kaipaa mielestäni aina uudenlaista toimintaa. Palvelutalon arjessa olisi hyvä olla riittävästi resursseja, ammattitaitoista osaamista ja kykyä ikäihmisten mahdollisten ongelmien ennaltaehkäisyssä ja selvittämisessä. Yksinäisyyden lievittäminen, yhteisöllisyyden lisääminen, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ovat tärkeitä asioita.

Mielestäni jopa tämän projektin tapahtuman voisi tuotteistaa ja lähteä sitä myymään ulkopuolisille osallistujaryhmille. Geronomien ohjaamat luontoliikuntatuokiot ja vaikkapa hyvinvointi- ja liikuntaneuvonta sekä maatalan eläinavusteinen toiminta voisivat olla merkittävä vetonaula tulevaisuudessa. Tällaisesta tuotteistamisesta voisi jopa tehdä opinnäytetyön erikseen, jatkotoimenpiteenä tälle opinnäytetyölle.

## LÄHTEET

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodemic.

Haarni, I. (toim.) 2014. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.

Hansen, M. 2015. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.

Hyvän mielen metsäkävely. 2014. Suomen Mielenterveysseura. Päivitetty 16.5.2014. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU> [viitattu 1.10.2015].

Ikäinstituutti. 2014. Voimaa vanhuuteen ohjelma. Päivitetty. 3.3.2014. Saatavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/la-keja+suosituksia+ja+linjauksia/> [viitattu 5.10.2015].

Ikäinstituutti. 2015a. Miksi tulisi liikkua? Saatavissa: <http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/toimenpideohjelma/miksi-tulisi-liikkua/> [viitattu 5.10.2015].

Ikäinstituutti. 2015b. Toimenpideohjelma. Saatavissa: <http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/toimenpideohjelma/>[viitattu 5.10.2015].

Kalkas, H. & Sarvimäki A. 1987. Hoitotyön eettiset perusteet. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. 2. korjattu painos.

Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) 2008. Jyväskylä: Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy

Metsähallitus. 2015a. Luontoliikuttamaan – hanke. Saatavissa: <http://www.metsa.fi/fi/web/guest/luontoliikuttamaan> [viitattu 17.9.2015].

Metsähallitus. 2015b. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>[viitattu 5.9.2015].

Pajunen, A. & Leppänen, M., 2014. Suomen luonnonsuojeluliiton julkaisu: Pappa pitkospuille, mummo marjaan – opas ikäihmisten luontopolulle. Saatavissa: [http://www.sll.fi/ajankohtaista/pappa-pitkospuille/pappapitkospuille\\_opas.pdf](http://www.sll.fi/ajankohtaista/pappa-pitkospuille/pappapitkospuille_opas.pdf)

Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.) 2012. Terveyskunnan testausmenetelmä terveysliikunnan edistämiseen. 1.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tourula, M. & Rautio A. 2014. Terveyttä luonnosta. E-kirja. Saatavissa: [http://www.oulu.fi/thule/e\\_julkaisut](http://www.oulu.fi/thule/e_julkaisut) [viitattu 15.9.2015].

**10.4.2015**

**TAPAHTUMAPÄIVÄ MAATILALLA !**

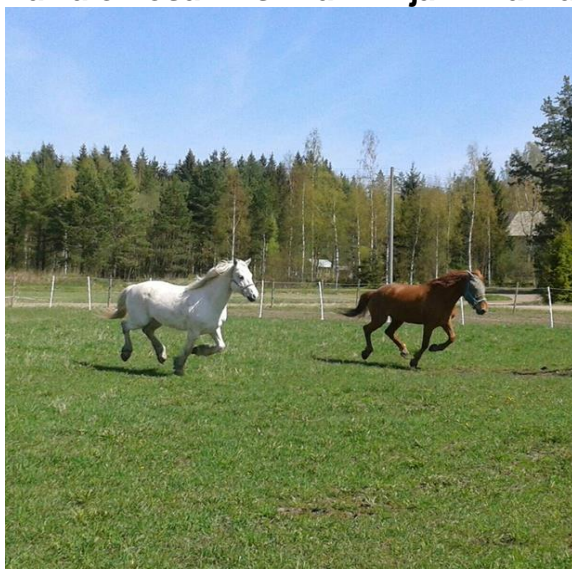
**TULE MUKAAN VIETTÄMÄÄN KANSSAMME HAUSKA PÄIVÄ LUONNON  
JA ELÄINTEN PARISSA.**

**LUVASSA MUKAVAA YHDESSÄOLOA, OHJELMAA JA PIENTÄ PURTA-  
VAA.**

**TAPAHTUMA ON MAKSUTON! ILMOITTAUDU HOITAJILLE 30.3.2015  
MENNESSÄ.**

**TAPAHTUMA TOTEUTETAAN YHTEISTYÖSSÄ Kouvolan Dementia-ja Ke-  
hitysvammaisten ryhmäkoti ry yhdistyksen kanssa.**

**Päivä on osa Kirsi Malinin ja Anna-Kaisa Sinkkosen opinnäytetyötä.**





# KUTSU



Olemme Kouvolan Dementia- ja Kehitysvammaisten ryhmäkoti ry:n työntekijät Kirsi Malin ja Anna-Kaisa Sinkkonen.

Kirsi on koulutukseltaan sairaanhoitaja AMK ja Anna-Kaisa on lähihoitaja. Kirsi opiskelee sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opintoja Ylä-Savon Ammattiopistossa ja Anna-Kaisa opiskelee geronomiksi AMK Kymenlaakson Ammattikorkeakoulussa.

Teemme yhteistyössä opinnäytetyön liittyen opintoihimme. Järjestämme 10.4.2015 klo 10–14 tapahtumapäivän Kirsin maatilalla, johon kutsumme sinut osallistumaan kanssamme. Päivän tarkoituksena on tuottaa iloa ja hyvää mieltä teille palvelutalon asukkaille. Arvioitu päivän kesto tulee olemaan kuljetuksineen 5 tuntia.

Tule mukaan meidän kanssamme nauttimaan maaseudun rauhasta ja tutustumaan tilan eläimiin. Päivä on teille maksuton. Tarjoamme kuljetukset maatilalle ja sieltä takaisin palvelutaloihin. Lisäksi nautimme pientä suolaista sekä juomme yhdessä päiväkahvit.

Pukeuduthan sään mukaan ja varaat päivään hyvät jalkineet. Lisäksi muistatthan ottaa mukaan mahdolliset käytössä olevat apuvälineet ja lääkkeet.

Kirsi ja Anna-Kaisa tekevät päivästä raportin ja opinnäytetyön. Osallistumalla autat opinnäytetöidemme valmistumista. Työn tukena käytämme maaseudun mahdollisuuksia sekä valokuvia ja mediaa.

Toivomme sinun ilmoittavan osallistumisestasi 30.3.2015 mennessä palvelutalon hoitajille. Ilmoittautuminen on sitova, jotta osaamme varata kuljetukset sekä tarjoilua riittävästi.

Kaikki te osallistujat olette vakuutettuja päivän ajan yhdistyksen toimesta. Tulethan kanssamme viettämään mukavaa päivää!



Ystävällisin terveisin Kirsi Malin ja Anna-Kaisa Sinkkonen

## SUOSTUMUS KUVAAMISEEN JA VIDEOINTIIN

Kysymme lupaa valokuvata ja videoida toimintaa päivän aikana. Haluamme elävöittää töitämme kuvin ja havainnollistaa toimintaa videopätkällä. Materiaalia käytetään ainoastaan opinnäytetöiden liitteenä ja seminaariesityksissä.

Anna suostumus tai kiellä se tällä lomakkeella.

Minua saa kuvata \_\_\_\_\_ Minua ei saa kuvata \_\_\_\_\_

Minua saa videoida \_\_\_\_\_ Minua ei saa videoida \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_ 2015 Kouvolassa \_\_\_\_\_  
(allekirjoitus)

Ystävällisin terveisin  
Kirsi Malin ja Anna-Kaisa Sinkkonen

PALAUTEKYSELY 10.4.2015 TOIMINTAPÄIVÄSTÄ LIKULAN TILALLA:

1. Millaisia tunteita sinulle heräsi luonnossa liikkumisesta?

---

---

---

2. Mitä maaseutu ja luonto merkitsevät sinulle?

---

---

---

3. Millaiseksi koit hevosten ja muiden eläinten läsnäolon?

---

---

---

4. Mitä jäi mieleesi tästä päivästä?

---

---

---

5. Millaiseksi koet mielialasi nyt?

---

---

---

6. Tulisitko uudelleen Likulaan?

---

---

---

7. Mitä muuta haluat sanoa?

---

---

---

#### 10.4.2015 Toimintapäivän palautekyselyn yhteenveto:

Kysymys 1: Millaisia tunteita heräsi luonnossa liikkumisesta?

"Rauhallisia mukana olevia." "Lapsuus heräsi." "Hyvä." "Ihana olla. Kaupunki miljöö ei ole sellaista kuin täällä." "Hyvää tekee liikkuminen." "Tuulen humina, ihanat maisemat." "Virkistävää, hyvä mieli tuli." "Marjan poimimiset metsässä." "Tuttua touhua, olen kova liikkumaan Torniomäen sivuteillä." "Tuli lapsuus mieleen." "Hyviä muistoja." "Hyvän mielen." "On kevät! Ja kova tuuli." "Tuli mieleen lapsuus."

Kysymys 2: Mitä maaseutu ja luonto merkitsevät sinulle?

"Luonto merkitsee kaikkea. Tulee lapsuus mieleen." "Tulee lapsuus mieleen." "Kunpa kaikki säilyisi, eikä raiskaisi luontoa." "Hyvin paljon." "Aika paljon." "Lapsuusmuistot heräävät." "Rauhaisaa oloa." "Montaa asiaa ja hyvää elämää." "Siintä saa elämää." "Mukava paikka tulla." "Hyvin paljon. Luonto on aina merkinnyt paljon. Ei poistu vanhuuden myötä." "Tuo mieleen vanhoja muistoja." "Ovat merkinneet paljon." "Oikein hyvä."

Kysymys 3: Millaiseksi koit hevosten ja muiden eläinten läsnäolon?

"Hyvin." "Parhaita ystäviä." "Vanhoja muistoja tuli mieleen." "Hyvältä." "Syöttää, harjata, kaneja, kissa." "Ihania ihaila, muistoja tulee mieleen." "Kiva." "Pelkäsin Likua. Maza oli mukava." "Muistoja." "Mukavaa." "Muistoa lapsuudesta." "Oikein hyvä tunne. Hieno tuoksu." "Hevonen pelotti minua."

Kysymys 4: Mitä jäi mieleesi tästä päivästä?

"Tästä päivästä jäi ihanat muistot." "Kyllä kannatti. Tuli hyvä mieli." "Hyvä mieli, iloinen mieli." "Luonto ja ihmiset. Makkarat, pullat, kahvit." "Hyvä olo." "Kyllä ne olivat nuo kotieläimet ja hyvä sää joka suosi retkeämme." "Kiva olo." "Hyvin järjestetty. Mahtavat maisemat. Teuroisten parhaat pullat." "Oli ihana päivä ja hyvät tarjoilut." "Aurinkoinen päivä." "Ihana lepopäivä." "Rauhallista yhdessäoloa." "Hämmennys, hyvässä mielessä." "Paljon hyvää, että meidät tuotiin tänne. Kiitos huolenpidosta ja huolesta."

Kysymys 5: Millaiseksi koet mielialasi nyt?

"Oikein hyvä." "Valoisammaksi." "Positiiviseksi." "Hyvä." "Hyvä paikka." "Raukea ja ihana ilma ja luonto." "Hyvä että pääsin käymään nyt, mieli korkealla." "Huonosti nukutun yön jälkeen raikkaassa ilmassa piristyneeksi." "Leppoiseksi, iloiseksi." "OK" "Keväisen iloinen mieli." "Muuten oikein hyvä, mutta käsiä palelee." "Mieliala on virkistynyt."

Kysymys 6: Tulisitko uudelleen Likulaan?

"Tulin ilomielin uudestaan." "Kyllä mielelläni!" "Kyllä tulisin jos pääsee." "Kyllä." "Kyllä mielellään." "Kyllä jos tilaisuus tulisi joskus kesemmällä." "Kyllä." "Varmasti, jos kutsutaan, toivottavasti kesällä." "Ihan varmasti." "Tullaan uudestaan." "Kyllä." "Kyllä." "Kyllä! vaikka kaksi kertaa. Sitten kun on tullut lehtiä puuhun ja nurmikko kasvaa." "Kyllä, tulisin, en ole kohdannut näin hyviä ihmisiä. Kiitos kaikesta, teidän työstä."

Kysymys 7: Mitä muuta haluat sanoa?

"Kesällä sitten." "Kun olisi enemmän eläimiä" "Olen onnellinen siitä, että meidät vanhuksetkin otetaan huomioon." "Hyvää yhdessäoloa" "Kiitos henkilökunnalle ja kiitos tästä päivästä, oikein miellyttävä päivä. Se jäi mieleen. Perään kiitos! Olette ihania ihmisiä, sydämellisiä ihmisiä." "Hyvät kahvit, pullat, makkarat." "Ihania tällaiset yhteiset retket, luontoa ihailta." "Järjestäkää kesäretki. Kiitos päivästä." "tyhjä" "Oli mukava kun oli porukkaa runsaasti paikalla." "Kiitos mukavasta päivästä." "Ulkoilma, luonto, erittäin hyvä." "Kaikki on hyvä. Minä olen inkeriläinen-suomalainen, Virosta tartosta. Asun Suomessa nytten, olen virolainen. Kiitän teitä raskaasta maatyöstä, kiitos vielä!"

Kuvaliitteet (Kuvat ottanut Annu Moilanen)



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6





Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9





Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12



Kuva 13



Kuva 14



Kuva 15



Kuva 16



Kuva 17



Kuva 18





Kuva 19



Kuva 20



Kuva 21



Kuva 22



Kuva 23



Kuva 24



Kuva 25



Kuva 26