



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen

Luontomenetelmäosaamisen kehittäminen ikäihmisten perhehoitajissa

Sanna Kosonen

Opinnäytetyö, marraskuu 2021

www.karelia.fi

**OPINNÄYTETYÖ****Marraskuu 2021****Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen
YAMK-koulutus**

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä

Sanna Kosonen

Nimeke

Luontomenetelmäosaamisen kehittäminen ikäihmisten perhehoidossa

Toimeksiantaja

Kiteen Evankelinen Kansanopisto

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa erilaisista luontomenetelmistä, joilla voidaan parantaa ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Opinnäytetyön tehtäviksi rajautuivat ikäihmisten perhehoidossa käytettyjen luontomenetelmien tunnistaminen, luontomenetelmien merkityksien arviointi yhdessä perhehoitajien kanssa ja luontomenetelmäoppaan kehittäminen. Opinnäytetyössä sovellettiin reflektiivistä toimintatutkimuksellista otetta. Opinnäytetyö on empiirinen. Aineisto kerättiin monikanavaisesti laadullisilla menetelmillä: Learning cafe -menetelmällä perhehoitajien työpajapäivässä, teemahaastatteluilla kuuden perhekodin kokemuksista ja osallistujien arviointiprosessilla luontomenetelmän kehittämispäivässä. Kerätystä aineistosta tunnistettiin perhehoitajien erilaisia luonto-osaamisen toimintamalleja ja -ympäristöjä, ja toimintamallit luokiteltiin kolmeen erilaiseen luontomenetelmäosaaja-tyyppiin niiden sisältämien toimintamuotojen ja tausta-arvojen perusteella.

Tuloksissa korostuivat yhteisön ja osallisuuden merkitykset luontomenetelmien toteuttamisessa ja tavoiteltavien hyötyjen saavuttamisessa. Luontomenetelmillä todettiin parhaimmillaan voitavan vahvistaa ikäihmisten elämänlaatua fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti sekä henkellisesti tukemalla heitä käyttämään aktiivisesti vahvuuksiaan ja toimintakykyään mielekkäässä ympäristössä yhdessä toisten kanssa. Merkittävin tulos oli luonnon ja yhteisöllisyyden merkitys ikäihmisille mielenterveyden edistäjänä; kokemukset osoittivat syvienkin masennusoireiden vähenemistä lisääntyneen arvokkuuden ja omannäköisen elämän kokemusten kautta. Opinnäytetyö tuotti tiiviin luontomenetelmäoppaan ja perustan laajemmalle LuMO -luontomenetelmäosaajan tietopakettille, jota tullaan käyttämään perhehoitajien koulutustarkoituksiin. Työn tuloksia voidaan hyödyntää ikäihmisten palvelujen kehittämisessä kansallisesti ja kansainvälisesti.

Jatkotutkimuksen kohteeksi nousi ikäihmisten, omaishoitajien ja perhehoitajien luontomenetelmien pidempikestoisen käyttämisen hyvinvointivaikutuksien tutkiminen.

Kieli
suomi

Sivuja 74

Liitteet 3

Liitesivumäärä 6

Asiasanat

Ikäihmisten perhehoito, luontomenetelmät



THESIS
November 2021
Master's Programme in Active Ageing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Sanna Kosonen

Title
Developing Competence in Nature-Based Methods in Foster Care for Older Adults
Commissioner
Commissioned by Kitee Evangelical Folk High School

Abstract
The aim of this thesis was to produce information on various nature-based methods that can improve the well-being and quality of life of older adults. The focus was limited to identifying nature-based methods used in foster care for older adults, evaluating the significance of the used nature-based methods together with foster carers, and developing a compact package on nature-based methods.
The thesis was a reflective action research that implemented a qualitative, empirical research method with an abductive approach. The data was gathered in workshop days and through focused interviews with six families. From the data, different models of nature-based activities and environments used by carers were identified and categorised into three different nature based types.
The findings emphasized the importance of community, activity and inclusion in the implementation of nature-based methods and the benefits sought through them. Nature-based methods were found to enhance older adults' quality of life physically, psychologically, socially and spiritually by supporting them to actively use their strengths and capabilities in a meaningful and aesthetic environment with others. The most significant result of the thesis was the importance of nature and communality in promoting mental health in older adults and in reducing the symptoms of severe depression by increasing their experiences of dignity and enabling them to live their individual lives.
The thesis yielded an information package on nature-based methods, which will be used for training purposes among foster carers. The results can be used nationally and internationally to develop services for older adults.
Topics for further research that have emerged from the study include the effects of longer-term use of nature-based methods.

Language
Finnish

Pages 74
Appendices 3
Pages of Appendices
6

Keywords
Adult foster care of older adults, Nature-Based Methods.

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Luontomenetelmät ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjinä.....	7
2.1	Luontomenetelmien kokonaisvaltaiset hyödyt ja hyvinvointivaikutukset 8	
2.2	Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset ikäihmisille	12
2.3	Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset.....	14
2.4	Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset	17
2.5	Luonnon hengelliset ja esteettiset hyvinvointivaikutukset	19
3	Ikäihmisten perhehoidon määrittelyä	20
3.1	Perhehoidon järjestäminen	23
3.2	Ikäihmisten perhehoidon muodot.....	26
3.3	Perhekoti.....	28
3.4	Perhehoidon merkitys ikäihmiselle.....	32
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät	34
5	Opinnäytetyön metodologiset lähtökohdat ja toteutus.....	35
5.1	Laadullinen osallistava toimintatutkimus	37
5.2	Sisällönanalyysi ja tuotoksen laatiminen.....	38
5.3	Aineiston keruu	39
5.3.1	Perhehoidon Luonto hoitajana -päivä	40
5.3.2	Haastattelut.....	41
5.3.3	Osallistava kehittämisspäivä.....	42
5.4	Sisällönanalyysin kuvaus	43
6	Opinnäytetyön tulokset	45
6.1	Perhehoidossa käytettyjen luontomenetelmien tunnistaminen	45
6.2	Luontomieli-tyypit.....	46
6.2.1	Hyöty-luontomieli	47
6.2.2	Arvo-luontomieli	49
6.2.3	Perinne-luontomieli	50
6.3	Luontomenetelmien merkitys ikäihmisten perhehoidossa.....	51
6.4	Ikäihmisten perhehoidon LuMO-Luontomenetelmäosaaja opas	57
7	Pohdinta ja johtopäätökset.....	58
7.1	Luonto voi johdattaa takaisin elämään.....	60
7.2	Kehittämispöytäkirjan pohdinta	68
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	70
7.4	Tulosten hyödynnettävyys ja kehittämissaiheet jatkossa.....	72

Lähteet

Liitteet

Liite 1 Hyvän perhehoitoarjen suositusten tarkistuslista

Liite 2 LuMO-Luontomenetelmäopas

Liite 3 Taulukko haastattelujen sisällöistä

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö kohdentuu aiemmin vähälle huomiolle jääneeseen ikäihmisten perhehoidon luontomenetelmäosaamisen kehittämiseen. Opinnäytetyön aihe on noussut ikäihmisten perhehoidon arkea ja käytänteitä sekä ikäihmisten elämänlaatua vierestä seuranneen perhehoidon kouluttajan havainnoista. On ollut selkeästi nähtävissä ja kuultavissa, että ikäihmiset hyötyvät paljon siitä, että perhehoitajat käyttävät sekä omassa elämässään että tehtävässään ikäihmisten kanssa huomattavan paljon ja monimuotoisesti luontoa hyödykseen. Perhehoidon luonto-osaamisen näkyväksi tekeminen tässä opinnäytetyössä palvelee monipuolisesti eri toimijoita perhehoidon sijoittavista tahoista ikäihmisiin omaisineen.

Luonnon merkitys on noussut voimakkaasti esiin kaiken ikäisten ihmisten hyvinvoinnin tukijana läpikäymämme poikkeuksellisen pandemian aikana. Ikäihmisille luonnolla on vielä suurempi merkitys heidän elämänsä liittyessä vahvasti maanviljelyyn, karjanhoitoon sekä metsän antimiin ravintona. Luonnolla on tiedetty olevan parantavia vaikutuksia niin fyysisiin vaivoihin kuin henkisenä voimavaranaakin. (Salovuori 2020, 6.)

Tässä opinnäytetyössä yhtenä vahvimpana taustateorian ja viitekehyksenä toimii ekopsykologinen ajattelu, jossa ihminen ja luonto ovat yhtä ja jossa luonnon kautta ihminen löytää kosketuksiin oman mielensä ja elämänsä kanssa. Mieleisissä luontopaikoissa ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. (Salonen 2010, 23–25.)

Voimakkaan luontosuhteensa vuoksi elämässään moni ikääntynyt kaipaa luontokosketusta kuitenkin pääsemättä edes ulkoilemaan. Perhehoito tavallisissa kodeissa ja pihossa tarjoaa luontevan toimintaympäristön oleilla ikäihmisten kanssa ulkona luonnon läheisyydessä. Perhehoitoa tarkastelemalla on huomattu, että luonnon avulla voidaan saada aikaan ikäihmisille aktivoiva, kuntouttava ja mielialaa kohentava arki, jossa jopa muistisairaankin henkilön on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia ja elämänlaatua. Luonnon avulla voimme

auttaa syrjäytyneitä, elämästä luovuttaneitakin henkilöitä mukaan yhteisiin osallisuutta ja omatoimisuutta tukeviin toimintoihin. (Tammelin & Ilmarinen 2013, 262–265.)

Tässä opinnäytetyössä tartutaan tähän ajankohtaiseen teemaan, ja tavoitteena onkin käytännön toimijoiden tarpeista ja kokemuksesta nouseva toimintamalli, joka auttaa valtakunnallista perhehoidon verkostoa tuomaan luonto-osaamisen yhä vahvemmaksi hyvinvointitekijäksi ikäihmisten kanssa toimiessa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Kiteen Evankelinen Kansanopisto (Kiteen ev. Kansanopisto) on toiminut ikäihmisten perhehoidon järjestelmän ja koulutusmallin kehittäjänä aluksi Pohjois-Karjalassa, mutta nyt jo laajemmalla alueella Suomessa. Perhehoidon koulutusmallista opisto on tehnyt koulutusmallin vientiä myös ulkomaille. Kiteen Ev. Kansanopistossa toteutetaan myös luontoon ja hyvinvointiin liittyviä koulutuksia ja alueen senioreiden hyvinvointia lisääviä koulutuksia ja tapahtumia. Perhehoitotoiminnan kehittäminen on hyödyttänyt koko maakuntaa elinvoimaisuuden ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Kiteen Ev. Kansanopisto panostaa perhehoidon kehittämisen ja kouluttamisen lisäksi luontomenetelmiin ja niihin kouluttamiseen laajemmin muussakin toiminnassaan.

Koska opinnäytetyön aiheesta ei ole paljoakaan tutkittua tietoa, toteutettiin opinnäytetyö, jossa käytettiin laadullista tutkimusstrategiaa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin perhehoitajilta ympäri Suomea. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa käytettiin soveltuvin osin toimintatutkimuksen menetelmiä ja kerättiin toiminnan kautta kokemuksia tästä uudesta näkökulmasta tutkittavaksi ja analysoitavaksi.

Aineistoa kerättiin ja käsiteltiin sekä opinnäytetyön tekijän toimesta että reflektiivisesti perhehoidon toimijoiden kokoontumisissa. Aineistoa teemoiteltiin tapaamisten välissä, ja se tuotiin uudelleen kohderyhmän eteen edelleen kehitettäväksi. Kohderyhmä sai vaikuttaa aineiston käsittelyyn ja suunnata kehittämistä juuri perhehoitajien osaamisen ja tarpeiden mukaiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 66.)

Opinnäytetyössä saatiin näkyviin Suomalaisten perheiden perinteiden kaltaisia toimintamuotoja ja kulttuurisia toimintatapoja luonnon menetelmistä. Työssä sovellettiin hermeneuttista tiedon intressiä perinteiden ja kulttuurin sitomisessa nykyhetkeen sopivaksi. Hermeneuttinen tiedonintressi tiedon rakentamisen tukena auttoi hahmottamaan ratkaisuja, joissa hyödynnetään menneiden aikojen luonto-osaamista ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisessa. (Vilka 2015, 63–64.)

Opinnäytetyön antamat tulokset ovat käytettävissä myös muihin ikäihmisten palveluihin koko Suomessa, ja niitä voi hyödyntää myös kansainvälisessä ikäosaamisessa. Perhehoidon tarkastelu luontonäkökulmasta paljastaa vahvoja kansallisesti ja kansainvälisesti hyödynnettäviä seikkoja esimerkiksi palvelurakenteen ja hoitokulttuurin muutoksilla saavutettavista monitasoisista positiivista muutoksista sekä ekologisissa että ekonomisissa mielessä. Perhehoidon luontomenetelmillä voidaan saavuttaa hoivatyöhön toimintakulttuuria, joka jo itsessään muuttaa ikäihmisten palveluiden arvopohjaa ja sitä kautta tuottaa monipuolisia hyötyjä.

Ikäihmisten perhehoitajilla on paljon hiljaista tietoa ja taitoa luonto-osaamisessa. He ovat spontaanisti ja arkisesti oivaltaneet ottaa käyttöönsä monia luontomenetelmiä, jotka ovat lisänneet sekä ikäihmisten että perhehoitajien itsensä hyvinvointia. Näyttäisi kuitenkin siltä, että perhehoitajille itselleen luontomenetelmien laajempi merkitys ei ole vielä täysin hahmottunut. Tämän opinnäytetyön yhtenä taustavaikuttimena onkin saada perhehoitajat näkemään käyttämiensä luontomenetelmien laaja-alaiset merkitykset ja siten saada laajemminkin luontomenetelmille niiden ansaitsemaa arvostusta.

2 Luontomenetelmät ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjinä

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valittiin ikäihmisten perhehoidon luonto-osaamisen näkyväksi tekeminen ja sen kehittäminen tunnustetuksi toimintamuodoksi

ikäihmisten perhehoidon kentällä. Herääminen luonto-osaamiseen, luontosuhteen vaalimiseen ja yleensäkin luontomenetelmien käyttöön ottoon eri toimialueilla on ollut viime aikoina kasvava suuntaus vastavoimana kiihtyvälle ilmastonmuutokselle ja ihmiskunnan negatiiviselle vaikutukselle siinä. Opinnäytetyössä tarkasteltiin ikäihmisten perhehoidossa käytettyjä monipuolisia luontomenetelmiä ja nostettiin niitä näkyviin laajempaa käyttöä varten ikäihmisten palveluissa. Perhehoidossa käytettyjä ja työssä kerättyjä menetelmiä voi soveltaa myös muihin ikäihmisten asumis- ja hoivapalveluihin sekä näin vaikuttaa laajemmin ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaadun paranemiseen.

2.1 Luontomenetelmien kokonaisvaltaiset hyödyt ja hyvinvointivaikutukset

Tutkija Erja Rappe (2021) kuvaa ikäihmisten ja ympäristön vuorovaikutusta arkisten asioiden arvon näkemisenä ja niiden käytön aktivoimisena hyötykäyttöön. Hänen tutkimustensa mukaan muistisairaskin pystyy oppimaan uusia asioita, kun ne vain tarjoillaan hänelle oikein ja toistetaan niitä riittävästi. Mitä huonompi ikäihmisen toimintakyky on, sitä tärkeämmäksi aktivoiva ympäristö muuttuu. (Rappe 2021.)

Kaikki äkilliset muutokset ikäihmisen elämässä voivat horjuttaa fyysistä toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Kun ikääntynyttä lähdetään hoitamaan, on huomioitava kaikki eri osa-alueet hänen elämässään. Ikääntyneen kohdalla on kiire saada oikeanlainen hoito, ettei hänen fyysinen pystyvyytensä pääse romahtamaan. Kun ihminen ikääntyy hänen resurssinsa pienenevät, haavoittuvuus lisääntyy ja elimistön tasapaino horjuu pienimmästäkin syystä. Toimijuuden ja aktiivisuuden kautta voidaan vaikuttaa ihmisen ikääntymismuutoksiin positiivisesti tuoden terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta hänen elämäänsä sekä samalla ennaltaehkäistä esimerkiksi voimattomuuden tai huonon tasapainon aiheuttamia kaatumisia. (Valvanne 2021.)

Luontomenetelmä on hyvin laaja käsite kirjallisuudessa ja tutkimuksissa. Luontomenetelmät kattavat paljon erilaisia tunnettuja luontoon liittyviä toimintatapoja. Luontomenetelmiä ei voida määritellä tarkasti. Niihin liittyviä toimintatapoja ei

ole virallisesti rajattu koskemaan jotakin tiettyjä käytänteitä. Luontomenetelmissä luontoympäristö tai elementti tuodaan tietoisesti mukaan esimerkiksi kuntoutusprosessiin. Luontomenetelmillä on tarkoitus lisätä henkilön voimavaroja, helpottaa oireita, nopeuttaa terapeuttisia vaikutuksia sekä tukea kuntoutumista. Luontomenetelmillä tavoitellaan yleensä myös rauhallisuutta ja rentoutumista. (Salonen 2010, 76–77.)

Perhehoito sinänsä jo tukee ihmisen hyvinvointia laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Perhehoidossa voidaan luontomenetelmien avulla saavuttaa fyysisen hoivan lisäksi psykososiaalista hyvinvointia. Mieliä kohenee ja yksinäisyyden kokemukset jäävät jopa kokonaan pois. Perhehoito vahvistaa osallisuutta, turvallisuuden tunnetta, luottamusta ja ystävyyttä sekä itsenäisyyttä. Erilaiset elämäntaidot ylläpysyvät ja jopa paranevat. (Eloranta 2021.) Kun perhehoidossa otetaan aktiivisesti luontomenetelmät jokapäiväiseen käyttöön, saadaan hyvinvointivaikutuksia lisättyä edelleen. Rappen tutkimusten mukaan ikäihmisten arjessa on noin viidennes ajasta aktiivisia toimintoja, mutta sen tulisi kaikilla olla kuten perhehoidossa asuvilla ikäihmisillä: puolet ajasta yhdessä ohjatusti tekemistä ja puolet omaehtoista tekemistä. Tämä malli tuottaa rauhallisuutta ja hyvää mieltä, pitää yllä vuorokausirytmiiä, hyvää unta ja ruokahalua. (Rappe 2021.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa Kathleen Wolf ja PH.D.; Elisabeth Housley (2016, 3-4.) ovat tarkastelleet ikääntyneiden hyvinvointia globaalisti kasvavana haasteena. Ikäihmisten määrän kasvaessa on tullut yhä ilmeisemmäksi, kuinka suuria positiivisia vaikutuksia lähiluonnolla on ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseen. Luontosuhteen katsottiin vaikuttavan henkisen hyvinvoinnin paranemiseen, kognitiivisten toimintojen vahvistumiseen sekä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisen toiminnan jatkumiseen vahvempana. Tulevaisuudessa onkin kiinnitettävä enemmän huomioita niihin tärkeisiin taustavaikuttajiin, joilla saadaan ikääntyneiden elämänlaatua ja terveyttä edistettyä ja ylläpidettyä. Tutkimuksessa luontoon ja kaupunkien viheralueille pääsyn varmistamisen ikäihmisille on todettu vaikuttavan merkittävästi heidän hyvinvointiinsa. Avainasioiksi hyvinvoinnin ylläpitämisessä tutkimuksessa nousivat ajan viettäminen perheen ja ystävien kanssa, terveellinen ruoka, säännöllinen liikunta,

elämä yhteisön jäsenenä sekä luontoon pääsyn mahdollistaminen. (Wolf & Housley 2016, 1–3.) Tämän opinnäytetyön tavoite on saada näkyviin luontomenetelmien positiivisia ja laaja-alaisia merkityksiä vaikutuksineen ikäihmisten perhehoidon toimintakentältä.

Luontomenetelmä-käsitettä käytetään tässä opinnäytetyössä yleisnimityksenä kaikesta luonnossa tapahtuvasta toiminnasta ja luonnon hyödyntämisestä myös sisätiloissa esimerkiksi silloin, kun ikäihminen ei enää pääse ulos. Luontomenetelmiin tässä opinnäytetyössä kuuluvat kaikki toimintamuodot, joilla on todettu olevan positiivisia hyvinvointivaikutuksia, kuten metsäympäristössä toimiminen, eläinavusteinen toiminta, maatilatoiminta, kasvien- ja puutarhan hoito, luontoaiheiset kädentaidot, virtuaaliset luontomenetelmät sekä luontoon liittyvä perimätietous. Luontomenetelmiksi katsotaan myös ihmisen luontoon liittyvät omat toiminnot. Luontomenetelmä voi olla täysin oma, itselle kehitetty toimintamuoto, jonka on kokenut auttavan hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Luontomenetelmä voi olla myös jokin yleisesti tunnettu toiminta kuten esimerkiksi mindfulness, luontopolku, sieniretki tai itse kerätyt yrtit ravitsemuksen tukena. Luonnon vaikutukset näkyvät jokaisella eri tavalla ja Salonen puhuukin ympäristöpsykologiassa oman luontokokemuksen nimeämisestä ja personoinnista. (Salonen 2005, 72–74.)

Tässä opinnäytetyössä luontomenetelmiä lähestytään ympäristöpsykologisesta näkökulmasta. Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen (2010, 54–58) määrittelee nämä näkökulmat turvallisuudeksi, hyväksynnäksi, kokemuksellisuudeksi sekä jatkuvuudeksi. Tässä opinnäytetyössä luontomenetelmiä tarkastellaan personoinnin kautta etsimällä yksilöllisiä tapoja toteuttaa luontomenetelmiä. Samalla kartoitetaan niiden yksilöllisiä merkityksiä ikääntyneen elämässä ja hyvinvoinnissa.

Metsän ja luonnon merkitys ihmiselle on todennettu jo monin tutkimuksin ja selvityksin. Ihmisen aivot, keho ja mieli hyötyvät luonnon vaikutuksista osittain automaattisestikin. Jo pelkkä oleilu ja ulkoilu vaikuttavat fysiologisesti kehon ja mielen palautumiseen ja hyvinvointiin. Keho hyötyy luonnon vaikutuksista ja viestittää mielelle positiivisia viestejä. (Arvonen 2014, 7.)

Suomi, Juusola ja Anundi (2016, 7–13) puolestaan avaavat luontomenetelmien hyötyjä monille ammattialoille. Luontoa osataan jo hyödyntää monipuolisesti esimerkiksi terapiatyöskentelyssä, kuntoutuksessa, valmennuksessa ja kasvatustyössä. Luontomenetelmiä käytetään osana perusopetusta, lastenhoitoa ja nuorisotyötä. Myös päihdekuntoutujien, vammaisten henkilöiden, maahanmuuttajien ja ikäihmisten kanssa työskennellessä on hyvä ottaa mukaan monipuolisesti hyödynnettäviä luontomenetelmiä. Luontomenetelmät ovat kuitenkin vasta hyvin pienesti käytössä näillä toimialoilla, ja niitä ei ole mahdollista saada kaikissa hoivaa, kasvatusta ja terapiaa tarjoavissa paikoissa. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7–13.)

Monissa asiakasryhmissä kuitenkin hyödyttäisiin paljon luontomenetelmien käytöstä. Esimerkiksi tämän opinnäytetyön kohderyhmä, ikäihmisten perhehoidon toimijat, voisivat käyttää luontomenetelmiä paljon hyödyksi suurimman asiakasryhmänsä eli muistisairaiden henkilöiden hyvinvoinnin lisäämisessä. Muistisairautta sairastavien henkilöiden hoidossa luonto voi tarjota ympäristön, jossa myös he osaavat toimia ja olla aktiivisia. Kun asukas saa jatkaa esimerkiksi puutarhaharrastustaan tai hoitaa tottuneesti eläimiä, saa hän tuntea olevansa muutakin kuin hoidon kohteena oleva henkilö. Hän voi kokea olevansa tarpeellinen ja osaava. Luonnon ja eläinten kautta saa myös positiivisia tunteita, aistimuksia ja hellyyttä. (Salovuori 2014, 78–81.)

Luontomenetelmä-käsite on valittu käytäväksi tässä opinnäytetyössä sen vuoksi, että se antaa laajemmat mahdollisuudet tarkastella luonnossa tapahtuvaa toimintaa kuin esimerkiksi standardoitu Green Care -käsite. Laajempi luontomenetelmä -käsite antaa liikkumavaraa myös uuden tiedon ja käytänteiden kehittämiseen. Tarkemmin rajattu ja määritelty Green Care -toiminta on aina tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Monet hyvinvointiyrittäjät hakevat nykyisin toiminnalleen arvostettua Green Care -laatumerkkiä oman yrityksen toiminnan ollessa virallisesti luontopainotteista yllä mainittujen periaatteiden mukaisesti. Tunnustettu ja kansainvälisesti tunnettu Green Care -toiminta on sisällä tämän opinnäytetyön luontomenetelmissä, vaikka sitä ei erityisesti tässä työssä nostetakaan esiin. Kohderyhmällä eli ikäihmisten perhehoitajilla on myös mahdollisuus halutessaan hakea Green Care -laatumerkkiä silloin, kun he selkeästi

haluavat profiloitua luontopainotteiseksi perhekodeiksi. (Green Care Finland 2021.)

Luonnonvarakeskuksen julkaisussa lähestytään opinnäytetyön luontoaihetta sosiaali- ja terveystieteiden näkökulmasta ja siitä, kuinka luonnon avulla saisimme tuotettua meiltä puuttuvia palvelumuotoja kustannustehokkaasti koko terveyden- ja sosiaalihuollon palveluihimme. Tutkijoiden yksi suositus artikkelissa oli, että luontolähtöistä osaamista tulisi liittää osaksi kaikkea sote-koulutusta. (Yli-Viikari, Ylilauri, Tuurnas, Kuorelahti, Rainerma, Rautamäki, Okulov, Kamau 2021, 1–5.) Palveluiden tuottaminen kustannustehokkaasti ja painottaen ennaltaehkäisevää näkökulmaa mahdollistaa palvelujen saantia useammille ikäihmisille. Kun ikäihmisten perhehoitoa tarkastellaan ympäristönäkökulmasta, saadaan näkyviin monia kestävästä kehityksestä tukevia vaikutuksia.

Yksinäisyys haastaa Suomessa kaikenikäisten elämää ja varsinkin ikäihmiset kuuluvat vahvasti tähän yksinäisyydestä kärsivien ryhmään. Yksinäisyydellä on suora yhteys fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nykyiset menetelmämme eivät ole riittäviä vastaamaan ihmisten kokonaisvaltaisiin tuen ja avun tarpeisiin. Olemassa olevien keinojen rinnalle tarvitaan uusia lähestymistapoja. (Yli-Viikari ym. 2021, 1–5.)

2.2 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset ikäihmisille

Luonnon merkitys ihmisen fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä on laaja-alainen ja kuitenkin myös hyvin yksilöllinen kokemus. Ihmisen fyysinen toimintakyky voidaan määritellä pärjäämisellä arkisissa toiminnoissa eli toimintakykyinä ja myös liikkumiskykyinä. Molemmissa tasapaino ja lihaskunto vaikuttavat monilla eri tavoilla henkilön kykyyn huolehtia itsestään sekä hänen kokeensa itsenäisyyteen. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen tukee yleiskunnon lisäksi myös itsetuntoa ja aivoterveyttä sekä vähentää sairastuvuutta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kuvaa toimintakykyä ihmisen kyvyksi selviytyä jokapäiväisestä elämästä. Räsänen (2018, 23–24) kuvaa toimintakyvyn taas

olevan elämänlaatuasia; kun kyky selviytyä arjessa vaikeutuu, niin myös elämänlaatu heikkenee. Asuminen tutun oloisessa ympäristössä antaa paremmat edellytykset itsenäiselle ja oman näköiselle elämälle.

Luonto vaikuttaa ikäihmisessä, vaikka hänellä olisi muistiin, hermostoon ja mielialaan vaikuttavia sairauksia. Luonnossa liikkuminen auttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kuntoutumisessa. Kun ikäihminen pääsee ulkoilemaan, vieläpä aitoon metsäympäristöön, tulee hänen elämäänsä positiivisesti vaikuttavia asioita hyvin laaja-alaisesti. Valitettavan usein kuitenkin ne ihmiset, jotka eniten tarvitsisivat tukea oman hyvinvointinsa vahvistamiseen, eivät pääse hyödyntämään näitä luontoresursseja. (Palpatzis 2017.)

Ikääntyminen onnistuneena elämänvaiheena voidaan nähdä merkityksellisenä yksilön lisäksi hänen läheisilleen sekä laajemmin monitasoisina merkityksinä myös yhteiskunnan rakenteisiin, palveluiden käyttöön ja kustannuksiin. Panostettaessa ikääntyvien toimintakykyä ylläpitäviin ratkaisuihin voidaan ennaltaehkäistä ongelmien kasautumista sekä siirtää hoidon ja palvelujen tarvetta myöhemmäksi. Aktiivisen osallistumisen mahdollistaminen ja tukeminen, terveelliset elintavat ikääntyneen elämän osana, itsenäisen selviytymisen ja turvallisuuden lisääminen ovat keskeisiä sisältöjä ikäihmisen fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja parantamisessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 7–8.)

Erja Rappe (2020, 2–5) kuvaa luonnon vaikutuksia ikääntyneille aistittavien ominaisuuksien, toiminnallisten mahdollisuuksien ja fysiologisten vasteiden kautta. Tämä luontomenetelmien kehittäminen tulisi hänen mukaansa tehdä asiantuntijuudella, ratkaisukeskeisesti, vaikuttavasti ja kumppanuudella jo ikääntyviä kuunnellen. Luonto on ikäihmiselle tärkeä toivonlähde ja luontokokemukset tukevat itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta sekä tuottavat helpotuksen ja vapauden tunteita.

Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu paljon muutakin kuin liikkumiskyky ja sairauden puuttuminen. Ikääntymismuutokset vaikuttavat henkilön fyysiseen hyvinvointiin myös aistien kohdalla. Ikääntyminen vaikuttaa näkö-, kuulo ja tasapainoaistiin heikentävästi. Myös maku- ja hajuaisti voivat muuntua iän myötä. Verenkierto-

ja hengityselimistön ikääntymismuutokset voivat aiheuttaa hapenottokyvyn heikkenemistä ja sydämen toiminnan muutoksia. Lihaskuonmassa ja kestävyudessa muutokset alkavat näkyä jo 50. ikävuoden jälkeen. Kun edellisiin lisätään koordinaatiokyvyn, tasapainon ja ketteryyden heikentyminen, on helpompi ymmärtää jatkuvan aktiivisen ja osallistavan elämäntavan merkitys ikääntyneen elämäntapana. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–12.)

Yhdysvalloissa Harvardissa Peter James, Jaime Hart, Rachel Banay ja Francine Laden ovat tutkineet luonnon vaikutusta ihmisen fyysiseen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Tutkimuksessa on havaittu selkeä yhteys sairastavuuden ja kuolleisuuteen sillä, miten paljon hän on yhteydessä luontoon. Mitä enemmän henkilön ympärillä on luontoa, sitä paremmin hän voi ja sitä vanhemmaksi hän elää. Kasvillisuuden havaittiin selvästi vaikuttavan ihmisen mahdollisuuksiin pysyä terveempänä. (James, Hart, Banay & Laden 2016, 1.)

Luonnon merkitys aktiivisen ikääntymisen, fyysisen toimintakyvyn ja elämänlaadun turvaajana on nähtävissä kaikilla osa-alueilla, joissa ikääntymismuutoksia ilmenee. Luonnossa voidaan toteuttaa aisteja ylläpitävää aistirikasta toimintaa, joka herättää kiinnostuksen ja aktivoi. Aktiivinen toiminta luonnossa parantaa mm. unta, ruokahalua, lihaskuntoa ja tasapainoa. Näillä on suuri merkitys ikääntymisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Luonnossa liikkumisen avulla voidaan vaikuttaa myös henkilön tasapainoaistin paranemiseen ja tapaturmariskiä. Muistisairaille henkilöille jopa lääkkeiden käyttöä on voitu vähentää luontomenetelmien avulla, koska luontoympäristö rauhoittaa, poistaa levottomuutta ja parantaa unen laatua. (Rappe 2020, 10–14.)

2.3 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Luonnon psyykkiset vaikutukset ihmiseen kaikissa ikävaiheissa ovat suuria. Osa ihmisistä tunnistaa ja osaa hyödyntää luontoon liittyviä merkityksiä helpommin fyysisen hyvinvoinnin kautta sekä luonnon hyödyntämisen kautta esimer-

kiksi ravintona. Luonnolla on kuitenkin suuri merkitys ihmisen henkiselle jaksamiselle, palautumiselle, eheytymiselle ja myös kriisien käsittelemiselle. Luonto on meille hiljentymisen ja rauhoittumisen paikka. (Salonen 2010.)

Tutkimukset osoittavat jo vakuuttavasti, kuinka laaja-alaisia psyykkistä hyvinvointia ylläpitäviä vaikutuksia luonnolla on. Kanadalaisessa laajassa tutkimuksessa todettiin jo kymmenen puun kaupungin korttelissa vaikuttavan myönteisesti ihmisten mielenterveyteen, muuhun sairastuvuuteen sekä elinikään. (Kardan, Gozdyra, Misic, Moola, Palmer, Paus, & Berman 2015, 8–9.)

Luontoa kuitenkin osataan hyödyntää ikäihmisten arjessa ja hoidossa vielä turhan vähän. Tämä ei niinkään johdu tiedon puutteesta vaan resurssien oikeanlaisesta suuntaamisesta ja asenteesta. (Poranen-Clark, Kymäläinen & Partanen 2020, 17–18.)

Ikäihmiselläkin tulee olla oikeus päästä kosketuksiin luonnon kanssa ja saada kokea monipuolisia hyötyjä omaan henkiseen hyvinvointiinsa luonnon avulla. Ikäihmisen emotionaaliset kokemukset voivat vaihdella paljonkin. Niihin vaikuttaa koettu elämänhistoria, traumat, kasvatus, perinteet. Eri tunnetilojen purkamiseen tai purkautumiseen voidaan luonnon läsnäololla päästä huomattavasti helpommin käsiksi. Luonnon avulla voidaan hoitaa ihmisen mielialaa, ahdistusta, aloitekyvyttömyyttä, arvottomuuden tunteita sekä antaa tärkeyden ja selviytymisen kokemuksia. (Poranen-Clark ym. 2020, 18–22.)

Monet kokevat vaikeistakin asioista puhumisen olevan helpompaa luonnossa. Myös muistisairas henkilö pääsee luonnon avulla helpommin kosketuksiin tunnemuistinsa kautta omiin mieltä painaviin tai iloa tuottaviin asioihin omassa elämäntarinassaan. Päivä farmilla -hankkeessa tehtiin tutkimusta ikäihmisten kokonaisvaltaisista hyödyistä, joita saatiin ikäihmisten viikoittaisilla maatilapäivillä. Tutkimusten tulokset antoivat selkeän kuvan vaikutuksista myös ikäihmisen psyykkisen hyvinvoinnin puolelle. (Poranen-Clark ym. 2020, 19–20.) Tyrväinen, Lanki, Sipilä ja Komulainen (2018) nostavat artikkelissaan esiin sen, että tutkimusnäyttö metsän myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin juuri psykologisten vaikutusten kohdalta on vahva ja että metsä on suomalaisille

suosituin luontoympäristö. Kuitenkin fyysisten sairauksien kohdalla luonnon parantavia vaikutuksia tulee tutkia lisää pitkäkestoisilla tutkimuksilla. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)

EU:n ympäristöpoliittisessa raportissa 2016 otetaan kantaa luonnon hyödyntämiseen hyvinvoinnin lisääjänä. Raportissa halutaan kiinnittää huomiota niihin toimenpiteisiin, joihin valtioidemme tulisi ryhtyä vähentääkseen esimerkiksi ikääntyneille ja dementoituneille henkilöille aiheutuvia ympäristöllisiä haittavaikutuksia. Raportissa mainitaan ikääntyville stressaavat ympäristöt, kuten meluisa asuinympäristö, joka voi aiheuttaa mielenterveyden ongelmia ja burnout-oireistoa. Nykyiset asuinympäristöt, joissa asuu valtaosa ikääntyneistä edistävät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sosiaalisista yhteisöistä. Raportti kehottaa Euroopan maita kehittämään sosiaalista inklusioita, jolla voidaan parantaa ikääntyneiden hyvinvointia, asuinympäristöä ja itsetuntoa. (Brink, Mutafoglu, Schweizer, Kettunen, Twigger-Ross, Baker, Kuipers, Emonts, Tyrväinen, Hujala & Ojala 2016, 223–227.)

Ikäihmisten perhehoito antaa mahdollisuuden välttää stressaavia ympäristöteki-
jöitä ja hyödyntää luontoa ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä. Tutkija Sini Eloranta on tarkastellut ikäihmisten perhehoidon kokemuksia Suomessa ja Ranskassa. Hän on havainnut, että juuri perhehoitajan ja ikäihmisen välinen luottamussuhde ja ystävyys mahdollistavat luontomenetelmissäkin tarvittavan toimijuuden. Kun muistisairas luottaa samana pysyvään tuttuun perhehoitajaan, voidaan yhdessä toimia ja viettää aktiivista elämää uuttakin kokeillen ja oppien. (Eloranta 2021.)

Michiganissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin jo tunnin oleilun luonnossa tuovan vaikutuksia ihmisen muistiin ja parantavan keskittymistä jopa 20 prosenttia. Tutkimuksessa todetaankin tämän tiedon olevan merkittävä, kun kehitetään keinoja auttaa muistiongelmista kärsiviä henkilöitä. (Arbor 2008, 1.)

Fyysiseen toimintakykyyn liittyvien muutosten lisäksi ikääntyvät kokivat toiminnan tuoneen vaihtelua arkeen, mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja toisten ta-

paamiseen, mielenvirkistystä sekä rohkeutta lähteä myös kodin ulkopuolisiin toimintoihin mukaan. Tutkimuksessa käytettiin psyykkisen hyvinvoinnin arviointiin lyhennettyä kyselyä the Scales of Psychological Well-Being kyselystä (Ryff 1989). Masennusoireiden kokemista mitattiin Beckin depressioasteikolla. Mittarit eivät olleet käytössä ongelmattomia ikääntyvien toimintakyvyn vaikuttaessa arvioinnin toteuttamiseen, mutta tulos joka tapauksessa antoi vahvaa dataa siitä, miten monilla eri tavoilla luonto ja maatilaympäristö kohentavat ikääntyneiden psyykkistäkin hyvinvointia. (Poranen-Clark ym. 2020, 17–19.)

2.4 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Tässä opinnäytetyössä sosiaalinen hyvinvointi käsitetään vahvana terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua ylläpitävänä ja antavana ihmisen elämän osa-alueena. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä, läheisyyttä, kosketusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Tuomo Salovuoren (2020, 8–14) mukaan henkilön, joka on elämässään menettänyt luottamuksensa toisiin ihmisiin, voi olla helpompi hakea ystävää ja kumppanuutta eläimistä. Eläinten kautta ihminen voi pystyä avaamaan vaikeita tunteita tai traumoja. Ikäihminen, jolla on muistiin vaikuttava sairaus, voi myös olla helpompi tuottaa esimerkiksi puhetta eläimelle, joka aktivoi tunnekeskusta. (Salovuori 2020, 8–14.)

Ikäihmisen osallisuuden tunteet yhteisöön kuulumisesta ovat tärkeimpiä aseita yksinäisyyttä, turvattomuutta ja masentuneisuutta vastaan. Nämä voivat vaikuttaa ikäihmisen elämänlaatuun ja hyvinvointiin romahduttavasti. Jopa itsetuhoisuus ilmaantuu usein ikäihmisillä juuri näiden edellä mainittujen syiden vuoksi, eikä siihen päästä vaikuttamaan riittävän hyvin muilla keinoilla kuin sosiaalisen verkoston vahvistamisella. Ikäihmisen sosiaalista hyvinvointia ja sen vaikutuksia on tutkittu paljon. Useat tutkimukset osoittavat selkeästi sosiaalisen elämän vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Sosiaaliset suhteet auttavat myös selviytymään sairauksista, kivun kokemuksesta sekä kuntoutumisesta esimerkiksi tapaturman jälkeen. Ikääntyneiden

terveyttä ja hyvinvointia voidaan siis parantaa ja kehittää sosiaalista tukea lisäävien innovatiivisten ratkaisujen avulla. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 70.)

Luonnon ja esimerkiksi puutarhanhoidon vaikutuksia ikäihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu laajasti. Esimerkiksi 2013 Gonzales & Kirkevold (2013, 19–20.) totesivat tutkimuksessaan puutarha ympäristöllä olevan isoja hengelliseen ja psykologiseen hyvinvointiin vaikuttavia ominaisuuksia. Sosiaalisesta luokasta, koulutuksesta tai kulttuurisesta taustasta huolimatta vaikutukset näkyivät samankaltaisesti kaikkien kohdalla. Puutarhan hoito ja kasvillisuus paransivat hyvinvointia, sosiaalisia suhteita, mielialaa, unen laatua, käyttäytymisen haasteita ja fyysisiä toimintoja. Vaikutukset olivat huomattavissa jopa kaatumisien vähenemisenä ja lääkityksen käytön muutoksina. (Gonzalez & Kirkevold 2013, 19–20, 23.)

Samaa aihealuetta käsittelevät tutkijat Howarth, Brettle, Hardman ja Maden (2020, 13) totesivat tutkimuksensa johtopäätöksissä, että puutarhan hoitoa voitaisiin käyttää laajempina sosiaalisena ohjauksena globaalisti ihmisille, joilla on pitkäaikaissairauksia. Tämä ei lääkinällinen hoitomuoto sopisi sisällytettäväksi mihin tahansa asumis- ja hoivamuotoon ikäihmisille.

Perhe on yksi yhteiskunnan vanhimpia instituutioita. Perheiden kokoonpanot ja tehtävät ovat vaihdelleet paljon aikojen saatossa, mutta perheellä on ollut aina tärkeä rooli sekä yhteiskunnalle että perheeseen kuuluville jäsenilleen. Tärkeimpiä tehtäviä perheelle ovat olleet hoiva, huolenpito, arjen jatkuvuuden takaaminen ja jäsentensä psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 72.)

Perheen ja hyvinvoinnin välinen toiminta voi olla kuitenkin haavoittuva. Tärkeää on huomioida nyt ja tulevaisuudessa, kuka vastaa yhteisöllisyydestä ja hoivasta tilanteessa jossa väestö ikääntyy. Väijäämätön tosiasia on, että kun elossa olevien sukupolvien määrä kasvaa ja perhesuhteet muuttuvat, lisääntyvät myös haasteet, kuinka turvata perheyhteisö mahdollisimman monille. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 82.)

Tässä opinnäytetyössä tuodaan osaltaan näkyviin perhehoidon mahdollisuuksia tukea ikäihmisen hyvinvointia tuoden uusia pysyviä ihmissuhteita ja verkostoa heidän elämäänsä sekä mahdollistaen heille heidän itsensä näköistä aktiivista sosiaalista elämää myös viimeisiin elinvuosiin. Perhehoidon luontomenetelmien avulla voidaan saada helpommin yhteys henkilöihin joiden kommunikaatiota vaikeuttaa esimerkiksi muistisairaus. Luontoympäristö auttaa ja rohkaisee tutkitusti ihmisiä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luonnossa on helpompi jakaa vaikeita ajatuksia ja tunteita toisten kanssa. Green Care menetelmien vaikutuksina nähdään empatia ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen sekä tunteiden avautuminen. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 16.)

2.5 Luonnon hengelliset ja esteettiset hyvinvointivaikutukset

Hengellinen hyvinvointi on yksi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeä osa-alue, joka on hyvä nähdä erillisenä psyykkisestä hyvinvoinnista. Hengellinen hyvinvointi korostuu ihmisen ikääntyessä ja tarve sen toteuttamiseen ilmenee ja vahvistuu usein elämän lähestyessä loppuaan. Henkilölle voi olla kysymys hengellisestä tai elämäntapaa koskevasta vakaumuksesta. Myös luontosuhde voi olla sellainen. Kyse on tarpeesta olla osa suurempaa kokonaisuutta, tarvetta pohtia omaa elämää sekä omaa yhteyttä jumalaan. Ikäihmisen hengellisyyden hyväksyminen ja vahvistaminen antavat hänelle turvallisuuden tunnetta ja vähentävät lähestyvän kuoleman tuottamaa pelkoa. Räsänen (2018, 35–36) mukaan luonnossa koetaan hiljentymisen ja rauhoittumisenkin kautta eheytymistä. Luonnossa liikkumisen on tutkittu kohottavan ihmisen itsetuntoa myös ikääntyneenä. (Räsänen 2018, 35–36.)

Tämän päivän ikäihmiset arvostavat paljon luontoa, koska se on ollut osa elämisen ehtoja niin aineellisen antajana kuin myös voiman lähteenä. He ymmärtävät, että ihminen ei voi hallita luonnonvoimia ja luonto mielletäänkin vahvasti luojan luomana tai esimerkiksi myrsky luojan muistutuksena voimastaan. (Räsänen 2018, 36.)

Luonto tukee monen ikäihmisen hengellisiä tarpeita myös kauneuden ja esteettisyyden kautta. Luonnon kauneus ja voima mielletään hyvin hengellisiksi asioiksi ja henkilön on helppo kokea yhteyttä luonnon kauneuteen ja pyhyteen. Kokemus siitä, että kaikki on läsnä, lähestyy pyhän kosketusta. Metsä on monelle kuin jumalan syli ja moni kuvaileekin luontoa ja sen kauneutta luoja lahjana ihmiskunnalle. Myös isänmallisuus, rauha ja vapaus koetaan hyvin pyhinä arvona, joista kumpuaa paljon tarinoita ja muistelua luonnon helmassa. Salovuoren (2020, 82.) mukaan vuodenaikojen vaihtelun kautta avautuu hyvin suuri näköalapaikka luonnon monipuoliseen kauneuteen sekä eläinten seuraamiseen. Luonnossa ihminen pääsee kosketukseen alkuperäisen kauneuden kanssa ja sillä voi olla parantava ja sykehdyttävä vaikutus. (Salovuori 2020, 82.)

3 Ikäihmisten perhehoidon määrittelyä

Perhehoito määritellään hoivan ja huolenpidon järjestämiseksi sitä tarvitsevalle henkilölle yksityiskodissa ja perheessä. Perhehoito on palvelumuoto itsenäisen omassa kodissa asumisen ja laitoshoidon välissä. Perhehoito voidaan räätälöidä joustavasti ikäihmisten erilaisia tarpeita vastaavaksi. (Leinonen & Kuukkainen 2020, 442.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ikäihmisten perhehoitoa 2020-luvun Suomessa. Ikäihmisten perhehoito on perhehoidon kohderyhmistä uusin. Ikäihmisten perhehoitoa on toteutettu Suomessa jo kauan ennen kuin se mainittiin perhehoitajalain perhehoidon muotona. Perhehoitajalaki tuli voimaan vuonna 1992, jolloin aloitettiin puhumaan perhehoitajista sekä perhekodeista. (Ketola 2008, 17.)

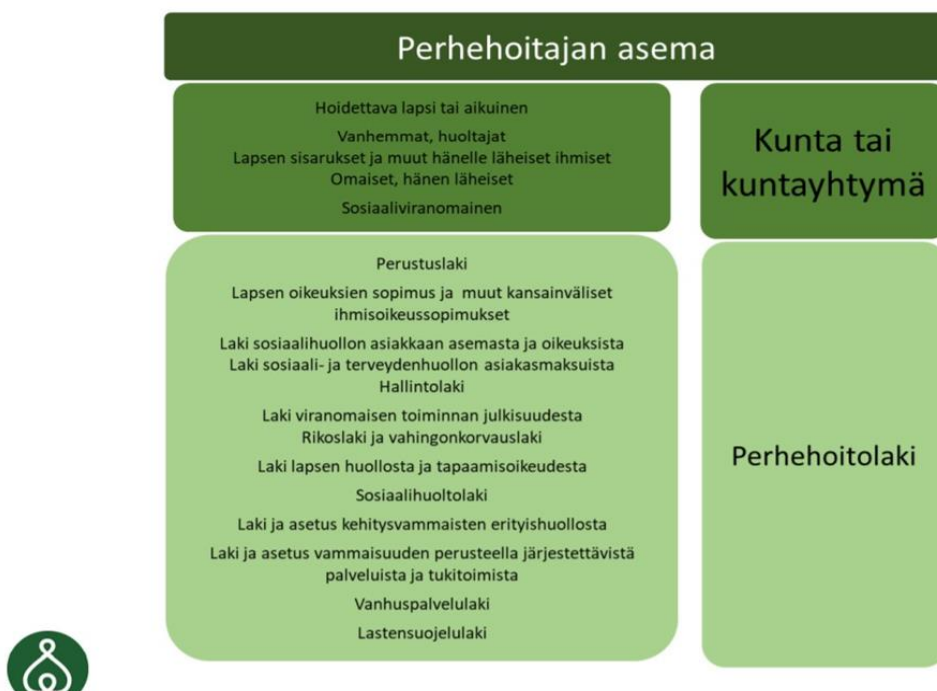
Vasta 1.4.2015 voimaan tullut perhehoitolaki huomioi ikäihmisten perhehoitajuuden laaja-alaisesti huomioiden perhehoidon tavoitteita, valvontaa, sijoittavan tahon roolia, perhehoitajan asemaa ja velvollisuuksia sekä sosiaaliturvaa. Laki piti

sisällään toimintaohjeeseen tarvittavat taustatiedot sekä toi toimeksiantosopimuksen tekemiseen enemmän taustaohjeita. Laki auttaa yhdenmukaisemman perhehoitojärjestelmän muovautumista Suomeen, koska siinä otetaan kantaa myös perhehoidon palkkioihin, kulukorvauksiin ja vapaiden minimimääriin. Myös perhehoitajan tukimuodot ja sijaisjärjestelyt ovat laissa kirjoitettu auki, mikä turvaa perhehoitajan tehtävässään jaksamista. Perhehoitolaki määrittää myös perhehoitajuuteen tarvittavan valmentautumisprosessin sekä tehtävään tarvittavat ominaisuudet. (Perhehoitolaki 263/2015.)

Perhehoitolakia päivitettiin vuonna 2016, jolloin perhehoidon muotoihin lisättiin uusia perhehoidon toimintamuotoja. Laki mahdollistaa perhehoitajan toimimisen kiertävänä perhehoitajana, joka voi antaa perhehoitoa ikäihmisen omaan kotiin ja näin tukea esim. omaishoitajan jaksamista tai yksinäisen ikäihmisen kotona pärjäämistä. (Perhehoitolaki 263/2015.)

Päivitetty perhehoitolaki määrittää ensisijaisesti perhehoidon käytäntöjä, sekä perhehoitajien ja hoidettavien asemaa. Kuitenkin perhehoidon järjestämiseen vaikuttavat monet muutkin lait. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 1 on Perhehoitoliitto esittänyt lait, jotka vaikuttavat perhehoidon järjestämiseen, sekä ne tahot joiden toimintaan kyseisillä lailla on vaikutusta. (Perhehoitoliitto 2021.)

Perhehoitajan ja hoidettavan asemaa määrittävä lainsäädäntö



Kuvio 1. Perhehoitoliiton kuvio uuden perhehoitolain sisällöistä. (Perhehoitoliitto 2021.)

Myös osavuorokautinen perhehoito tuli mahdolliseksi vuonna 2016 eli näin ollen perhekotiin voi mennä, vaikka muutamaksi tunniksi päivässä tai viettää päivät perhekodissa esimerkiksi omaishoitajan käydessä töissä. Lakiuudistus toi mukanaan myös säännölliset hyvinvointi- ja terveystarkastukset sekä nosti vapaiden minimimäärää. (Perhehoitolaki 263/2015.)

Perhehoito voi uudistetun perhehoitolain mukaan tapahtua joko ihmisen omassa kodissa tai perhehoitajan kodissa, mikä antaa joustavuutta perhehoidon suurimman asiakasryhmän palveluihin. Suurin asiakas- ja asukasryhmä ikäihmisten perhehoidossa ovat muistisairaat ikäihmiset ja joillekin henkilöille kotiin vietävä perhehoito on parempi vaihtoehto, jolla vältetään esimerkiksi henkilön paikan vaihdoksesta aiheutuva sekavuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Hyvän perhehoitoarjen suositukset julkaistiin Perhehoitoliiton Kotona Perheessä -hankkeen toimesta syyskuussa 2021. Suositusten tarkoitus on nostaa esiin

perhehoidon toimintaa ohjaavia arvoja ja toimia ohjenuorana perhekodeille, perhehoitoa järjestäville kunnille sekä perhehoitajia kouluttaville tahoille. Suositusten kautta perhehoidon laatuun kiinnitetään erityistä huomioita ja niillä ohjataan perhehoitajan toimintaa ikäihminen edellä. Suositusten taustalle on haastateltu juuri perhehoidossa eläviä ikäihmisiä. Heillä onkin asiaan paras asiantuntijuus. Hanke tuotti myös Hyvän perhehoitoarjen tarkistuslistan perhehoidon käyttöön laadun ja valvonnan tueksi. Hyvän perhehoidon suositusten toteutumista voidaan arvioida ja kehittää liitteessä 1. näkyvällä tarkistuslistalla. (Perhehoitoliitto 2021.)

Hyvän perhehoitoarjen suositukset ovat:

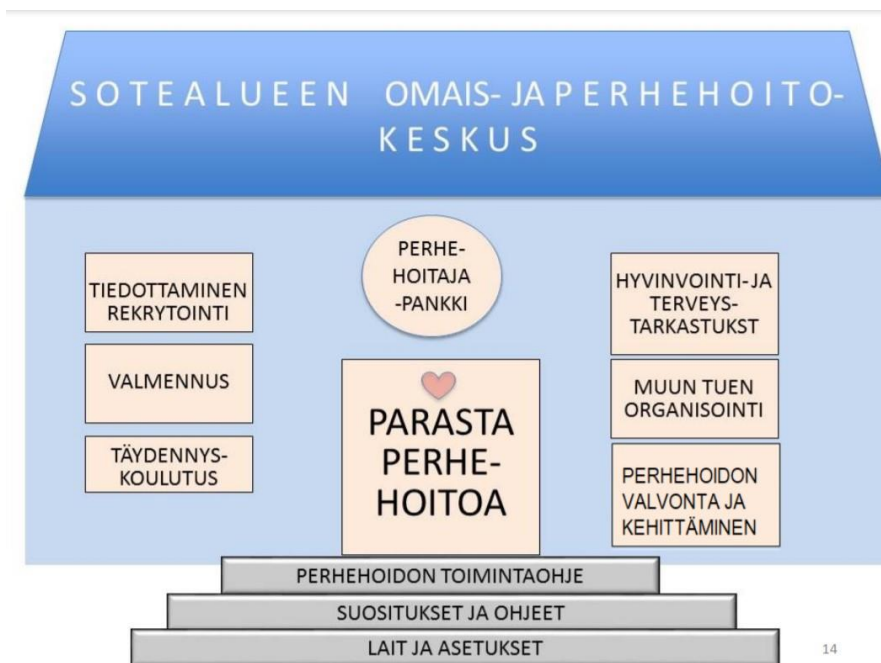
1. Huolehdi siitä, että arkea eletään yhdessä ikäihmisen kanssa.
2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmiseen.
3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä valintoja ja päätöksiä arjessa.
4. Näe ja hyödynnä ympäristön mahdollisuudet.
5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä ikäihmisen kanssa.

(Perhehoitoliitto 2021.)

3.1 Perhehoidon järjestäminen

Perhehoidon toteuttamista ohjaava Perhehoitolaki (2015/20150263.) määrittää, kuka voi toimia perhehoitajana, millainen perhekodin pitää olla, kuinka monta perhehoidettavaa kodissa saa olla ja minkä muotoista perhehoitoa voidaan toteuttaa. Perhehoitolaki määrittää hyvän perhehoidon toteuttamiseen tarvittavat kriteerit kunnille. Näillä kriteereillä varmistetaan ja valvotaan myös hyvä perhehoidon laatu sekä hyvät elinolosuhteet perhehoidon asukkaille/asiakkaille. Laki säätelee myös perhehoitajan asemaa muun muassa tarvittavat valmennuksen, vapaiden, palkkioiden, kulukorvausten sekä käynnistämiskorvausten osalta. (Perhehoitolaki 2015/20150263.)

Kuvio 2. avaa perhehoidon toimintamallia kunnissa ja valtakunnallisesti. Perhehoidon käytänteiden sujuvoittamiseksi pyritään koko maan perhehoidon toimintamallia yhdenmukaistamaan vahvemmin koordinoituksi.



Kuvio 2. Perhehoitoliiton Kuvio omais- ja perhehoidon tulevia keskuksia varten. (Perhehoitoliitto 2016.)

Perhehoitoa voidaan järjestää kunnan tai kuntayhtymän palveluna, jolloin puhutaan toimeksiantosuhteisesta perhehoidosta. Alueen palveluohjaus ohjaa perhehoitajalle asukkaat/asiakkaat, valvoo ja maksaa perhehoitajan palkkiot ja kulukorvaukset. Kunta/kuntayhtymä järjestää perhekodin/perhehoitajan vertais-tuen, työnohjauksen sekä hyvinvointi- ja terveystarkastukset. Toimeksiantosuhteiselta perhehoitajalta ei vaadita hoitoalan koulutusta. Kaikki perhehoitajina toimivat suorittavat lakisääteisen perhehoidon ennakovalmennuksen, joka on prosessinomainen valmennus perheelle. Valmennuksen tarkoitus on auttaa perhettä tekemään tietoon perustuvan päätöksen siitä, onko perhehoitajuus heille sopiva elämisen muoto. Valmennusprosessi antaa valmiuksia toimia perhehoitajana. (Perhehoitolaki 2015/20150263.)

Perhehoitoa voidaan toteuttaa myös yrittäjyyspohjaisena eli ammatillisena perhehoitona. Tällöin toimiluvat myöntää Aluehallintovirasto. Toiminta ympärivuorokautisena ammatillisena perhehoitona on aina luvan varaista toimintaa ja toiminta osavuorokautisena perhehoitajana, esimerkiksi päivähoitomuotoisena tai kiertävänä perhehoitajana on ilmoituksen varaista toimintaa. Näitä molempia ohjaa ja lupaprosessit hoitaa Aluehallintovirasto. (PerhEke-hanke 2021.)

Toimintaan tarvittavat osaamisvaatimukset ovat ammatillisessa perhehoitossa erilaiset. Ammatillista perhehoitoa annetaan ammatillisessa perhehoitossa, joka tarvitsee yksityisistä sosiaalipalveluista annetun lain mukaisen toimiluvan. (THL 2021.) Ammatillisessa perhehoitossa on vähintäänkin vastuuhenkilöllä oltava Amk-tasoinen sosiaali- tai terveydenhoitoalan koulutus sekä työkokemusta siitä kohderyhmästä, joka on perhehoitajan asukasryhmä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Sote-alueet tai kunnat tekevät perhehoitoa käynnistettäessä oman perhehoidon toimintaohjeen, joka pohjautuu perhehoitolakiin. Toimintaohje on tärkeä asiakirja, joka ohjaa kaikkien osapuolien toimintaa ja jonka pohjalta toimeksiantosopimukset sijoittavan tahon ja perhehoitajan välille kirjoitetaan, perhehoitoa valvotaan ja tuetaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Perhehoidon toimeksiantosopimukset pohjautuvat perhehoidon palvelusuunnitelmaan, joka huomioi jokaisen perhehoidossa olevan henkilön yksilölliset tarpeet, elämäntilanteen, tarvittavat palvelut ja niiden toteuttamismuodot. Perhehoito toteutetaan tehdyn suunnitelman pohjalta. (Perhehoitoliitto 2021,10–12.) Perhehoidon laatua ja asukkaiden/asiakkaiden hyvinvointia valvoo aina sijoittava taho sekä kunta, jonka alueella perhekoti sijaitsee. Valvonta perhehoidossa voidaan nähdä myös positiivisemmin perhehoitajan tukimuotona, joka toteutuu luontevasti esim. kotihoidon palvelujen kautta. Perhehoitajan toimintaa valvoo myös alueen perhehoidosta vastaava koordinaattori. (Siun sote 2021.)

3.2 Ikäihmisten perhehoidon muodot

Ikäihmisten perhehoidon toiminnan muodot ovat pitkäaikainen perhehoito, lyhytaikainen perhehoito, osavuorokautinen perhehoito ja kiertävä perhehoito. Kaikissa perhehoidon muodoissa on vahvuutena se, että perhehoitaja on aina sama henkilö ja hänellä on aikaa ikäihmiselle. (Perhehoitoliitto 2019.) Perhehoidon muotoja on kehitetty vastaamaan ikäihmisten ja heidän omaistensa tarpeita, sekä tuomaan joustavia palveluja ja räätälöitäviä elinkeinomuotoja myös harvaan asutuille alueille. (PerhEke-hanke 2020.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmään valikoitui perhehoitajia, jotka toteuttavat perhehoitoa omassa kodissaan lyhyt- tai pitkäaikaisena perhehoitona.

Pitkäaikaisella ikäihmisten perhehoidolla tarkoitetaan muotoa, jossa ikäihminen muuttaa pysyvästi asumaan perhekotiin ja on täysivaltainen perheenjäsen. Pitkäaikainen perhehoito luo hyvin pysyviä kiintymyssuhteita. (Perhehoitoliitto 2021.)

Ikääntyminen lisää henkilön avun tarvetta, mikä useimpien kohdalla johtaa lopulta siirtymiseen omasta kodista asumaan tehostetumman avun piiriin. Pitkäaikainen perhehoito sijoittuu kotihoidon ja tehostetun palveluasumisen välimaastoon. (Tammelin & Ilmarinen 2013, 265.)

Pitkäaikainen perhehoito on palvelumuoto, joka edellyttää ikääntyneeltä omasta kodista siirtymistä toiseen kotiin ja perheeseen. Ikääntyneiden valinnanmahdollisuudet ovat rajattuja ja kulttuurisesti normitettuja etenkin tilanteissa, joissa itsenäinen asuminen vaikeutuu terveydellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi. Pitkäaikainen perhehoito on yksi vaihtoehto ikääntyneen asumisvaihtoehdoksi silloin, kun ihminen tarvitsee jatkuvaa hoivaa ja huolenpitoa, mutta on kuitenkin fyysiseltä toimintakyvyltään vain avustettava. Jatkovaa sairaanhoidollista tukea, hoitoa liikuntakyvyttömälle tai yönsä valvovalle henkilölle pitkäaikainen perhehoito ei enää sovellu. (Meritähti 2018.)

Lyhytaikaisella perhehoidolla tarkoitetaan jaksohoitoa perhekodissa esimerkiksi omaishoitajan vapaiden ajalle. Myös yksinäiset ikäihmiset, jotka tarvitsevat

tukea esimerkiksi turvattomuuden, yksinäisyyden tai alentuneen mielialan vuoksi voivat saada jaksottaista perhehoitoa. Lyhytaikainen perhehoito voi olla myös aktivoiva ja kuntouttava asumisen muoto silloin, kun tarvitaan lisätä ikäihmisen omatoimisuutta, vaikka tapaturman tai leikkauksen jälkeen. (Perhehoitoliitto 2021.)

Perhehoitoa voidaan käyttää purkamaan myös niin sanottua laitostumista pitkän sairaalajakson jälkeen opeteltaessa uudelleen omassa kodissa tarvittavia toimintatapoja. Lyhytaikainen perhehoito voi olla osa- tai ympärivuorokautista. Perhehoidon jakso voi kestää päivästä jopa muutama viikkoon, joskus jopa muutaman kuukauden tilanteen niin vaatiessa. Lyhytaikainen perhehoito on joustava ja mukautuva palvelu ikäihmisille. (Perhehoitoliitto 2021.)

Osavuorokautinen perhehoito voi toimia omassa kodissa asumista tukevana palveluna. Jos ikäihminen on yksinäinen tai masentunut hänelle voidaan myöntää perhehoitoa aktivoimaan ja tuomaan sisältöä elämään. Tälläkin perhehoidon muodolla saadaan siirrettyä raskaampien hoivamuotojen tarvetta huomattavasti kauemmas. Osa-vuorokautinen perhehoito voi toimia kotihoidon tukena ja korvata kotihoidon käyntejä. Osavuorokautisella perhehoidolla voidaan joustavasti vastata ikäihmisten ja omaishoitajien tarpeisiin sekä tukea aktiivisen ja laadukkaan elämän toteutumista. (Perhehoitoliitto 2021.)

Kiertävä perhehoito tarkoittaa toimintamuotoa, jossa perhehoitaja menee ikäihmisen omaan kotiin tai sijaistamaan toista perhehoitajaa hänen kotiinsa. Kiertävä perhehoitaja on tarpeen esimerkiksi silloin, kun omaishoidettavan siirtyminen pois omasta kodista aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Muistisairaalla henkilön kohdalla voi joskus olla parempi hoitaa vapaiden aikainen lomitus omaishoitokodissa. Kiertävä perhehoitaja voi sijaistaa omaishoitajaa ja näin mahdollistaa omaishoitajan vapaiden viettämisen. Perhehoitaja voi olla ikäihmisen kodissa myös ympärivuorokautisesti. Yksin asuvien ihmisten kohdalla kiertävä perhehoitaja toimii tukihenkilönä ja auttaa ikäihmistä kuntoutumaan yhdessä tehden hänen omassa kodissaan. Perhehoitaja voi olla ikäihmisen luona pidemmän aikaa kerrallaan, jolloin yhteinen tekeminen ja samalla toimintakyvyn kuntoutuminen mahdollistuvat. (Essote 2021, 5.)

Kiertävä perhehoitaja voi tukea ja jopa korvata kotihoidon käynnejä. Kiertävässä perhehoidossa toteutuu myös pysyvän ihmissuhteen luominen hoidettavan ja hoitajan välille, koska perhehoitaja on aina sama henkilö ja hänelle pyritään saamaan sijaiseksi aina sama henkilö. (Essote 2021, 5.)

3.3 Perhekoti

Perhekodissa, jossa toimii yksi valmennettu perhehoitaja, voidaan hoitaa samanaikaisesti enintään neljää henkilöä. Hoitajan kanssa samassa taloudessa asuvat alle kouluikäiset lapset ja muut erityistä hoitoa tai huolenpitoa vaativat henkilöt lasketaan mukaan hoidettavien määrään. Jos perhekodissa asuu kaksi perhehoitajana toimivaa henkilöä, voidaan samanaikaisesti hoitaa enintään seitsemää henkilöä. Heistä toisella tulee olla tehtävään soveltuva koulutus ja riittävä työkokemus ikäihmisen kanssa toimimisesta. (Perhehoitolaki 263/2015.)

Perhekoti on tavallinen koti, jonka soveltuvuuden perhekodiksi hyväksyy sijoittavan tahon edustajat. Perhekoti saa sijoittavalta taholta toimintaa käynnistettäessä käynnistämiskorvausta esimerkiksi tarvittavien muutosten tekemiseen kodissa. Käynnistämiskorvaus auttaa hankkimaan myös tarvittavat kodin tarvikkeet, kuten vuodevaatteet. Korvausten määrät ovat nähtävissä alueen ikäihmisten perhehoidon toimintaohjeessa ja niiden minimimäärät pohjautuvat Perhehoitolakiin. (Perhehoitolaki 263/2015.) Ammatillisessa perhekodissa täytyy vastuuhenkilöllä olla perhehoitolaissa säädetty hoito- ja kasvatustehtävään soveltuva vähintään Ammattikorkeakoulu tasoinen koulutus ja riittävä kokemus. (Perhehoitolaki 263/2015.)



Kuva 1. Perhekodit ovat koteja, joissa voi tehdä yhdessä kodin normaaleja touhuja. (Kuva Merja Laitela 2021.)

Perhehoito soveltuu ikäihmisille, jotka eivät enää pärjää omassa kodissaan kotiin annettavien kotihoidon palveluin, vaan tarvitsevat pidempiaikaista tukea ja turvaa. Perhehoitoon sopiva henkilö ei kuitenkaan vielä tarvitse palveluasumista tai laitoshoidtoa. Perhehoito sopii hyvin iän tuoman haurauden aiheuttamaan turvallomuuteen. Toimintakyvyn laskun vaikeuttaessa ikäihmisen elämää ja selviytymistä voi perhehoitoon pääsyllä olla ratkaiseva merkitys toimintakyvynpalautumisessa ja paranemisessa. (Perhehoitoliitto 2021)

Perhehoito on muistisairaille henkilöille paras mahdollinen asumisympäristö aktivoivan elinympäristön vuoksi. Suurin osa perhehoidon asukkaista on muistisairaita, jotka hyötyvät siitä, että saavat elää tavallisessa kodissa ja perheessä. Perhehoidon asukkaat voivat riittävän aikaisen sijoittumisen turvin elää perhekodissa vuosia laadukasta ja aktiivista elämää. Perhehoidon asukas-/asiakasuhde voi syntyä suunnitellusti tai kiireellisesti esim. tapaturman aiheuttaman avuntarpeen vuoksi. (Perhehoitoliitto 2021, 10.) Seuraavan sivun kuvissa 2 ja 3 nähdään esimerkkejä perhehoidon luontomenetelmistä.

Luontomenetelmät mahdollistavat ikäihmisten hyvinvoinnin ja positiivisen elämänlaadun, esimerkiksi ulkoilun, seurustelun ja liikkumisen sekä luonnon esteettisten hyvinvointivaikutusten myötä.

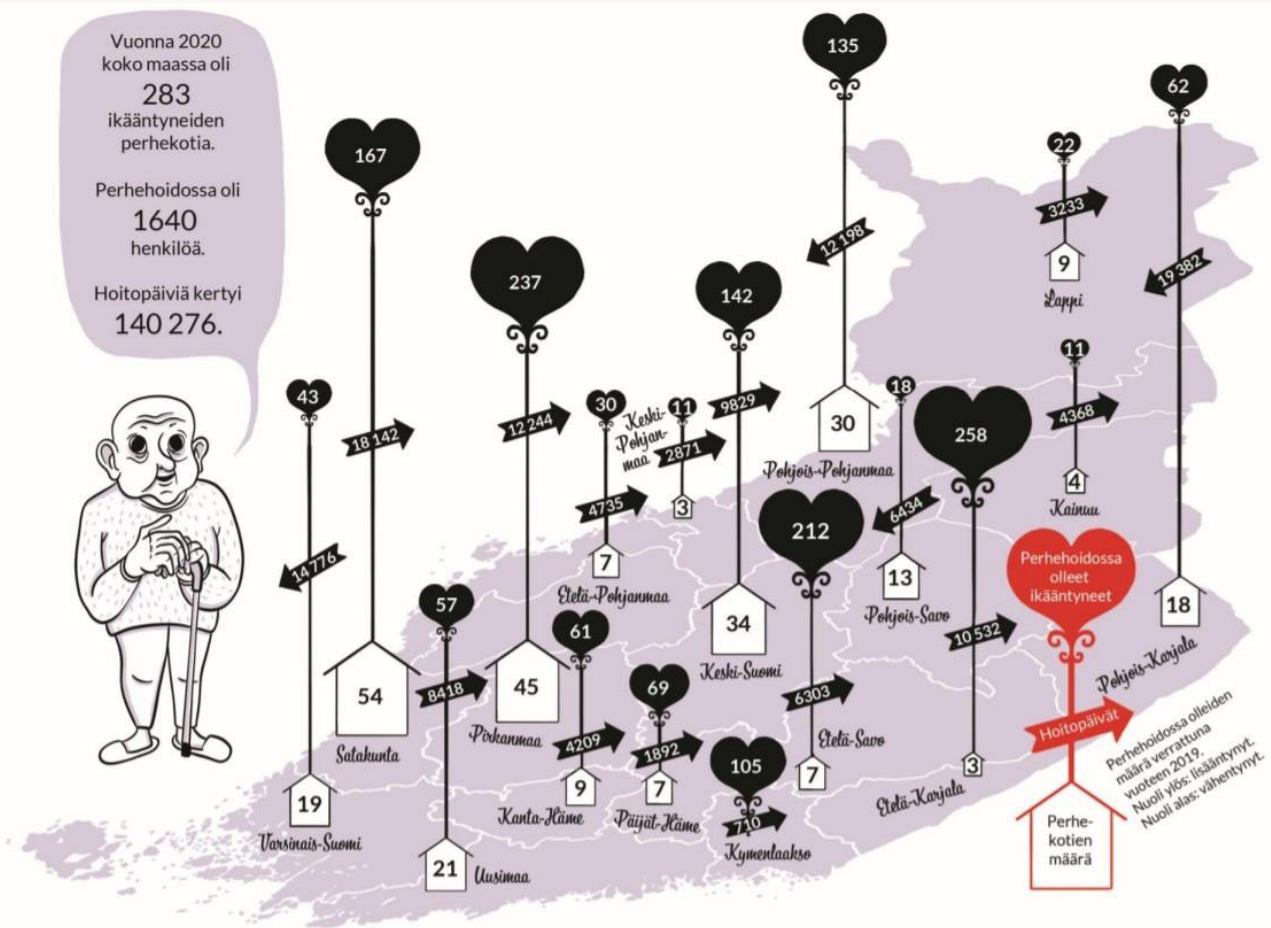


Kuva 2. Kevään odotuksesta ja luonnon tarkkailusta pääsee nauttimaan, vaikka liikkuminen ei olekaan enää vahvaa. (Kuva Satu Filppa, 2021)



Kuva 3. Talvisia touhuja perhekodissa. (Kuva Satu Filppa, 2021)

Perhehoitoon sijoittuminen toimeksiantosuhteisessa perhehoidossa tapahtuu aina oman kunnan palveluohjauksen kautta. Ammatilliseen perhehoitoon voi jo nyt vuodesta 2021 päästä myös itse maksavana asumaan tai hoitajaksoille. Ammatillinen perhehoito mahdollistaa omaishoitopariskunnille myös yhteiset lomamat perhekodissa. (PerhEke-hanke 2020.)



Kuvio 3. Perhekotien ja perhehoidossa olevien ikäihmisten määrät vuonna 2020 Suomessa. (Perhehoitoliitto 2021.)

Perhehoitajan ei tarvitse olla ikäihmisen sukulainen tai aiemmin tuttu henkilö, vaan henkilö, joka on käynyt tehtävään valmentavan koulutuksen, on todettu sopivaksi tehtävään, sekä tekee toimeksiantosopimuksen sijoittavan tahon kanssa ikäihmisen hoivasta ja huolenpidosta. (Leinonen 2018, 181-182.) Perhehoitoliitto taas määrittää perhehoitajan tehtävästä niin, että perhehoitajaksi voidaan hyväksyä henkilö, joka on koulutuksensa, kokemuksensa tai henkilökohtaisten ominaisuuksiensa perusteella sopiva antamaan perhehoitoa. Lisäksi hänen on suoritettava tehtävään valmentava ennakkovalmennus. (Perhehoitoliitto 2021, 4-5.)

Ikäihmisten perhehoitajaksi ryhtymisestä kiinnostuneiden henkilöiden kanssa selvitetään muun muassa heidän asunto-olosuhteensa, taloudellinen tilanne, perhetilanne, terveydentila ja henkilön taustalla olevat mahdolliset muut esteet perhehoitajana toimimiselle. (Leader Pohjoisin Lappi, 2021.)

Perhehoitajia haastateltaessa heidän tehtävästään tärkeimpinä nousevat esiin halu tarjota perheenjäsenyys ikäihmiselle, halu tehdä hyvää, oman elämän merkityksen löytäminen, vastuullisuus ikäihmisten hyvinvoinnista, kokemukset kiintymyksestä ja ihmissuhteista, yhteinen arki ja elämä ikäihmisten kanssa, sekä ekologiset syyt tehtävän valinnalle. Tehtävä koetaan elämäntapana ja työnä samaan aikaan ja perhehoitajat ovat hyvin kotona viihtyviä ihmisiä. (Laine 2020, 54.)

3.4 Perhehoidon merkitys ikäihmiselle

Ikäihmisten perhehoidon tekee ainutlaatuiseksi se, että muistamatonkin henkilö pystyy elämään tavallisessa kodissa ja perheessä melko pitkälle aktiivisena yhteisön jäsenenä. Perhehoitoliiton Maria Kuukkanen (2021) ohjaa sijoittavia tahoja Hyvän perhehoidon kulmakivet -koulutuksissa siitä, kuinka tärkeää on kuitenkin huomioida, että ikäihminen sijoitetaan perhehoitoon riittävän ajoissa. On toimittava ennalta ehkäisevässä mielessä, että ikäihminen ehtii sopeutua ja tutustuu hyvin perheeseen. Tällä varmistetaan turvallinen siirtymä ja tehokkaamman hoidon tarpeen siirtyminen kauemmaksi tai jopa sen välttäminen kokonaan. Sijoittavan tahon on oltava tietoisia perhehoidon asukasprofiilista sekä oikean sijoittamisen aikataulusta, että hyvä yhteiselämä perhehoidossa varmistuu. (Kuukkanen 2021.)

Merja Mäkisalo-Ropposen artikkelissa kuvataan perhehoidon merkitystä ikäihmisen elämänlaadulle kokonaisvaltaisesti.

Kun ikäihminen pääsee perheeseen ja kotiin, kuntoutuu hän jopa puhumattomasta puhuvaksi, kun ympärillä on ihmisiä kenelle puhua. Ikäihminen voi jopa kuntoutua ”jalattomasta” uudelleen käveleväksi. Tähän vaikuttaa myös se, että perhehoidossa voidaan purkaa vahvaakin lääkitystä joka passivoi tai vie liikuntakyvyn. Perhehoito on niin täyttä elämää, ettei illalla tarvita unilääkkeitä, kun päivä on ollut oikealla tavalla väsyttävä. Kun ihminen pääsee takaisin kotiin ja syömään yhdessä tavallista kotiruokaa, hän vahvistuu fyysisesti. Levottomuuteen määrättyt lääkkeet käyvät monesti myös turhiksi, koska ihminen saa luontaista tekemistä. Eikä silloin levottomuutta tarvitse lääkittää. Levottomuus voidaan perhehoidossa kanavoida toiminnaksi ja yhdessä tekemiseksi. (Mäkisalo-Ropponen 2020.)

Perhehoidossa on hyvät mahdollisuudet ikäihmisen elämäntarinan tuntemiseen, mikä on tärkeää yksilöllisen ja omannäköisen vanhuuden turvaamiseksi. Samana pysyvä hoitaja joka päivä on muistisairaille tärkeä arkea, toimintaa ja turvaa tukeva asia. Muistisairautta sairastava tarvitsee hienotunteista suhtautumista, läheisyyttä ja hoivaa. Kotiympäristö tukee muistamista; värit, tuoksut, äänet, kodikkuus ja turvallinen ilmapiiri ovat hyvin merkityksellisiä ikäihmiselle. (Kuukkanen 2021.) Useimmat perhekodit sijaitsevat luonnon keskellä, mikä mahdollistaa luonnon tarkkailun, ulkoilun ja puutarhatyöskentelyn. Arjen askareisiin saa osallistua vointinsa mukaan, mikä edesauttaa toimintakyvyn säilymisen pidempään. Kotiruoka omista kasviksista, omat mieliruuat ja leipomiset, yhteiset touhut ja saunominen ovat mahdollisia perhehoidossa. (Kuukkanen, Ilmarinen, Leinonen 2012, 172–181.)



Kuva 4. Ikäihmiset heinäntekoretkellä. (Kuva: Arja Koponen 2016)

Ikäihmisten perhehoidolla on saatu hyviä tuloksia ikäihmisten elämänlaadun parantamisessa, mutta tutkittua tietoa ei ole juurikaan saatavilla tästä uudehkoasta asumisen ja hoivan muodosta. Lapin Leader -hankkeen tuottamassa oppaassa perhehoitoa avataan myös aktiivisen ja mielekkään elämän turvaajana. Ikäihmisten perhehoito on kotoisan ja turvallisen arjen inhimillinen mahdollistaja. Perhehoidon vahvuuksiin kuuluu pysyvät ihmissuhteet ja jatkuvuus. Koti elinympäristönä tarjoaa ikäihmiselle mahdollisuuden osallistua tavallisen kodin askareisiin ja tuntea elämänsä merkityksekkääksi. (Leader Pohjoisin Lappi, 2021.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa esiin ja tuottaa tietoa luontomenetelmistä, joilla ikäihmisten elämänlaatua, hyvinvointia ja toimintakyvyn säilymistä voidaan turvata perhehoidossa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyö luo pohjaa perhehoidon täydennyskoulutuksia varten ja myös antaa tietoa kansallisesti ikäihmisten palveluja suunnitteleville ja kehittäville tahoille luontoperusteisista toimintatavoista. Aihe ja kohderyhmä ovat kansallisesti hyvin tärkeitä ja ajankohtaisia. Opinnäytetyö on osaltaan tuomassa muutosta hoivakulttuuriimme. Tuomalla uusia lähestymis- ja toimintatapoja näkyviin saamme vahvistettua myös ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta luonnon avulla.

Työn tavoitteena on saada näkyviin hiljaisena tietona ja taitona olevat ikäihmisten perhehoitajien käyttämät luontomenetelmät, joilla voidaan lisätä yleistä ymmärrystä luonnon merkityksestä ikäihmisen hyvinvoinnille ja joita voidaan käyttää perhehoitajien koulutusten yhtenä sisältönä tulevaisuudessa. Luontomenetelmien monipuolisella käyttämisellä on laajoja hyvinvointivaikutuksia ja niitä ei ole vielä juuri lainkaan aikaisemmin tarkasteltu perhehoidon näkökulmasta. Opinnäytetyö siis osaltaan tuottaa uutta tietoa hyödynnettäväksi sekä hoivapalveluja toteuttaville että suunnitteleville tahoille.

Opinnäytetyön tehtävät:

- 1) Käytössä olevien luontomenetelmien **kerääminen ja tunnistaminen** ikäihmisten perhehoitajien kokemuksista osallistavien menetelmien ja haastattelujen avulla.
- 2) Perhehoitajien kokemuksista kerättyjen luontomenetelmien **merkityksen laadullinen arviointi** yhdessä perhehoitajien kanssa.
- 3) Perhehoidon **luontomenetelmäoppaan kehittäminen** yhdessä perhehoitajien kanssa.

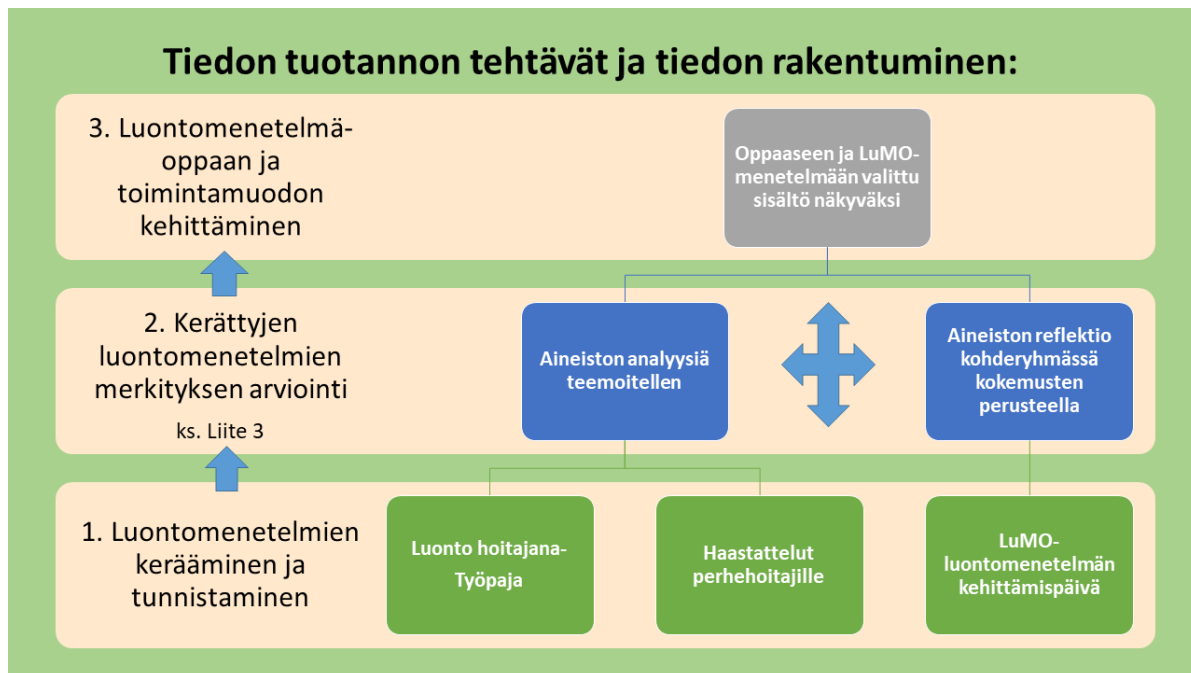
5 Opinnäytetyön metodologiset lähtökohdat ja toteutus

Opinnäytetyön tutkimukselliseksi lähestymistavaksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimustapa. Laadullinen näkökulma sopi hyvin tämän aiheen käsittelyyn ja työhön kerätyn empiirisen aineiston tutkimusmenetelmäksi. Laadullisen tutkimustavan menetelmät ja ominaisuudet todettiin sopiviksi ja palvelevan parhaiten tämän kokemuksellisen ja vuorovaikutukseen perustuvan opinnäytetyön tavoitetta ja tehtäviä. (Anttila 2014.)

Yleensä kun toteutetaan laadullista tutkimusta pyritään tarkastelemaan merkityksien maailmaa ja ymmärtämään, mitä jossakin ilmiössä tapahtuu. Tavoitellaan siis ymmärrystä siitä, miten asiat tehdään, koetaan ja mitä merkitystä niillä on kokijalleen. Tässä opinnäytetyössä tunnistetaan, että merkitysten maailma on toisaalta aina yksilöllistä mutta myös ihmisten välistä ja sosiaalista. Merkityskokonaisuudet voidaan siis nähdä yksilöstä lähtöisin olevana ja ihmisiin päätyvinä kokonaisuuksina ja toimintoina. Tätä laadullista, kokemuksellista aineistoa lähestytään tässä tutkimuksessa sekä yksilökokemuksen että ihmisten välisen merkityksenannon näkökulmasta. Opinnäytetyötä tehtäessä on tunnistettu, että kerätystä aineistosta saadaan ennen kaikkea yksilöiden omakohtaista kokemustietoa mutta myös yhteisöllistä tietoa. Ajatuksena on, että yksittäinenkin kokemus kertoo jotain yleisestä todellisuudesta, vaikka laadullisella tutkimuksella ei sinällään yleistettävyyttä tavoitellakaan. Laajempaa tietoa tutkimuksen tuloksena saadaan juuri siksi, että kerätty aineisto tuodaan dialogiin laajempien tiedollisten lähteiden ja tutkijan omienkin kokemusten kanssa. (Vilka 2005, 97–98.)

Opinnäytetyö haluttiin viedä alusta pitäen vuoropuheluun käytännön osaajien kanssa, jolloin tiedontuotanto saatiin muodostumaan mahdollisimman monipuoliseksi ja monikanavaiseksi.

Alla olevassa kuviossa 4 on jäsennelty opinnäytetyön tiedon tuotannon prosessia sen tavoitteiden, tehtävien ja tiedon rakentumisen pohjalta.



Kuvio 4. Opinnäytetyön tiedon tuotannon kehittämisprosessia.

Kuviossa 5 on koottuna pääpiirteittäin luontomenetelmillä perhehoidossa koettuja merkityksiä ikäihmisille.

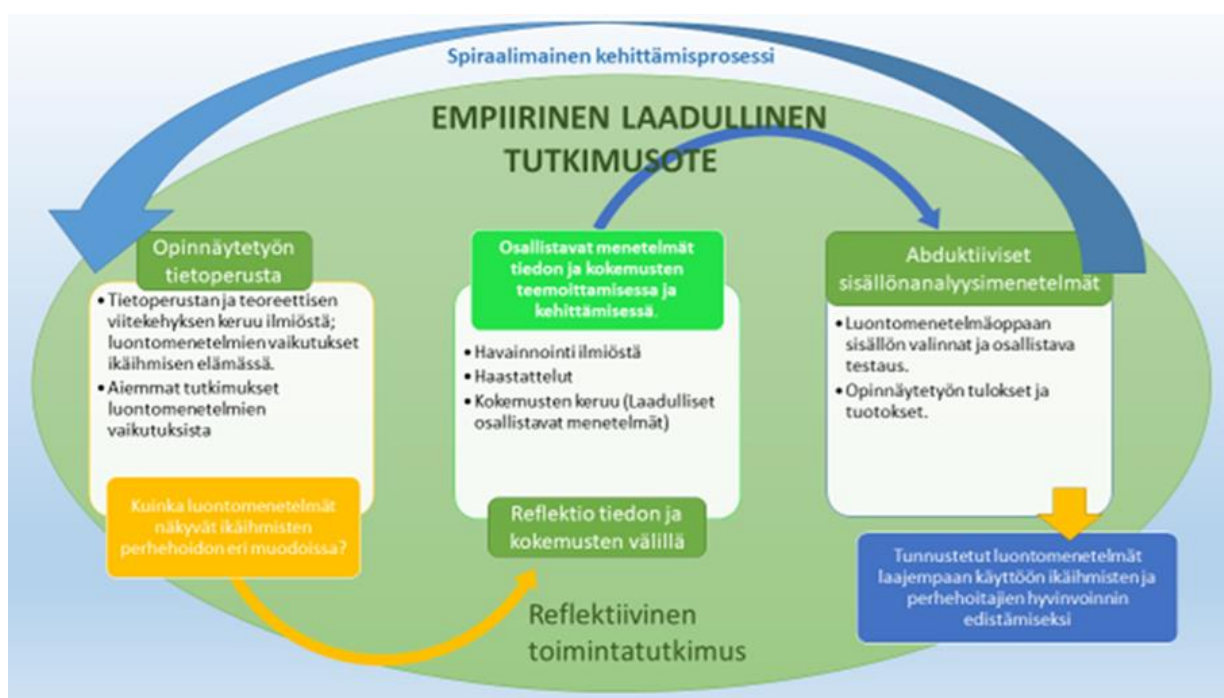


Kuvio 5. Opinnäytetyöprosessin tuottamaa tietoa luontomenetelmien merkityksistä ikäihmiselle.

5.1 Laadullinen osallistava toimintatutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa sovellettiin toimintatutkimuksellisia menetelmiä. Reflektiivinen toimintatutkimuksellinen ote sopi tähän opinnäytetyöhön, koska toiminnan tarkastelu ja kehittäminen tapahtuvat kohderyhmän todellisissa toimintaympäristöissä ja todellisessa toiminnassa. Kohderyhmän eli perhehoitajien kokemukset ovat sidoksissa perhehoidossa oleviin ikäihmisiin ja heidän tapansa toimia oman elämänsä valossa, omilla sosiaalisilla verkostoillaan. (Arola & Suhonen 2011, 10.)

Opinnäytetyössä on hyödynnetty monipuolista metodologiaa, kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, kun halutaan saada aineisto tuottamaan tietoa mahdollisimman vapaasti, ilman ennako-oletuksia, ja tuottavan täten mahdollisimman laajaa uutta tietoa jostakin ilmiöstä. Abduktiivinen ote valikoitui tästä samasta syystä aineiston analyysivaiheeseen. Näin ajatellaan opinnäytetyössä saavutettavan hyvän dialogin vapaasti puhuvan aineiston ja aikaisemman luontomenetelmiin liittyvän teoreettisen tietämyksen välille. (Tuomi & Sarasjärvi 2012, 99.) Kuvio 6. avaa opinnäytetyön tutkimuksellista kehittämistyön prosessia.



Kuvio 6. Opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämisprosessi.

Opinnäytetyön taustafilosofiana käytettiin soveltuvin osin fenomenologista filosofiaa ja empirismää eli kokemusajattelua. Tämän tutkimusperinteen erityispiirteenä on, että ihminen on siinä sekä tutkimuksen kohteena että tutkijana. (Tuomi & Sarasjärvi 2012, 34–36). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan perhehoidossa olevia ikäihmisiä ja perhehoitajia kohteena ja he osallistuvat myös tiedon tuotantoon ja sen analysoimiseen

Empirismissä tieto perustuu kokemukseen ja aistihavaintoihin. Toisin sanoen, tämä opinnäytetyö on kokemusperäinen ja saa näin aineistonsa kohderyhmän käytännön elämästä, heidän omakohtaisista kokemuksistaan. Empiirisessä tutkimuksessa huomio kiinnittyy ihmisen henkilökohtaiseen kokemukseen ja sen jäsentymiseen suhteessa kohteeseen. Tällöin myös ihminen, kokija itse antaa kohteelle merkityksiä. (Juuti & Puusa 2020, 296–297.)

5.2 Sisällönanalyysi ja tuotoksen laatiminen

Perhekodit sijoittuvat hyvin usein maaseudun isoihin taloihin, joissa maanviljely on jollain lailla tuttua. Maaseudulla on tarjota hyvä toimintaympäristö perhehoidolle. (Tammelin & Ilmarinen 2013, 5–6.) Luonto on monille perhehoito perheiksi hakeutuville jo sinänsä tuttu ja tavallinenkin elementti heidän elämässään. Opinnäytetyön idea nousi esiin, koska opinnäytetyön tekijän työssä näytettyivät monella tapaa hyödylliset luontomenetelmät konkreettisina hyvinvoinnin lisääjinä ikäihmisten elämässä. Itse perhehoitajat eivät kokeneet omassa toiminnassaan juuri mitään erityistä osaamista, vaan luonto kuuluu perhehoidon ideologiaan luonnollisena osana.

Opinnäytetyön toteuttamiseen valikoitiin toimivia perhehoitajia mahdollisimman laajalta alueelta Suomesta. Nämä perhekodit toteuttivat toiminnassaan erilaisia luontomenetelmiä. Luontomenetelmä työpajoihin eli ns. perhehoidon luontopäiviin osallistui myös vasta valmennuksessa olevia perhehoitajia kertomaan omaa objektiivisempaa näkemystään luontomenetelmien merkityksistä ja valinnoista.

Teemahaastattelun valinta osoittautui toimivaksi ratkaisuksi, koska perhehoitajien tuottama aineisto tuli näin hyvin runsaaksi. Tämä olikin jo ennakoitu, koska haastattelijan ja haastateltavan välinen haastattelutilanne muodostuisi todennäköisesti vuorovaikutukseltaan syväksi molempien osapuolten kokemusmaailman ja kiinnostuksen vuoksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135.)

5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineiston keruu on tehty osallistavilla menetelmillä ja aineistonkeruu prosessin on annettu myös elää kohderyhmän ja tilanteen mukaan. Aineistoa oli tarkoitus saada alusta lähtien monipuolisista, osallistavista menetelmistä jo toimivilta perhehoitajilta ja valmennuksessa olevilta perhehoitajilta. Kaikilla aineiston keruuseen osallistuvilla henkilöillä oli kokemusta ikäihmisten parissa työskentelemisestä ja yllättävän paljon he kaikki olivat omassa elämässään miettineet luontoa ja luontomenetelmiä, joita voisivat/haluaisivat toteuttaa ikäihmisten kanssa. Opinnäytetyö haluttiin viedä alusta pitäen vuoropuheluun käytännön osaajien kanssa, jolloin tiedontuotanto saatiin muodostumaan mahdollisimman monipuoliseksi ja monikanavaiseksi.

Aineiston keruun ensimmäinen vaihe toteutettiin Luonto hoitajana –päivässä soveltamalla ns. Learning cafe -menetelmää, toinen vaihe haastattelemalla kuuden perhekodin perhehoitajia ja kolmannessa vaiheessa aineistoa ja sen tulkintoja vielä lisättiin ja arvioitiin yhteisellä arviointiprosessilla perhehoitajien kanssa.

Koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritäkään tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvaamaan ilmiötä (Tuomi & Sarasjärvi 2012, 85) pyrittiin tässä opinnäytetyössä ymmärtämään perhehoidon luontotoimintaa ja antamaan tulkintoja näille ilmiöille. Aineistoa ollut tämän vuoksi tarkoituksen mukaista kerätä isommalta joukolta vaan henkilöiltä joilla oli ensikäden kokemusta asiasta.

Toimivat perhehoitajat ovat päässeet jo tehtävässään toteuttamaan monipuolisesti luontomenetelmiä; lähes kaikilla perhehoitajina toimivilla oli ollut joku luontomenetelmä käytössä.

5.3.1 Perhehoidon Luonto hoitajana -päivä

Opinnäytetyön osallistava aineistonkeruu aloitettiin keväällä 2021 Luonto hoitajana -perhehoitajien teemapäivällä. Päivään osallistui kaksi perhehoitajina toimivaa sekä viisitoista valmennuksessa olevaa perhehoitajaa, joilla osalla oli jo kokemusta ikäihmisten perhehoidosta. Päivä toteutettiin niin, että alussa käytiin läpi yleisiä luontoon liittyviä toimintamuotoja ja menetelmiä. Tässä osuudessa perhehoitajille kerrottiin myös hieman teoriaa luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin, koska tietoa osallistujien tietotasosta ei ollut käytettävissä. Tällä varmistettiin abduktiivisen analyysimenetelmän toteutumista opinnäytetyössä. Kun kohderyhmä sai tietoa opinnäytetyön teoriapohjasta ja käsitteistä, oli heidän toimintansa ja ideoisensa taustalla oli yhteneväistä luontotietoutta ja sen avulla he lähtivät kokoamaan omia kokemuksiaan luonnon hyödyntämisestä ikäihmisten perhehoidossa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 99–100.)

Päivän fokus oli päästä yhdessä tuottamaan ikäihmisten perhehoitoon soveltuvia luontomenetelmiä kokemusten, keskustelujen ja työpajojen kautta. Ryhmässä nousi esiin sekä kokemus siitä, millaista on toimia ikäihmisten kanssa perhekodissa ja että pohdinta siitä, miten erilaisia luontoon liittyviä menetelmiä voidaan heidän kansaan toteuttaa ihmisryhmän mahdolliset rajoitteet huomioon ottaen. Ryhmä oli keskusteleva ja he käsittelivät ohjaajan johdolla hyvin syviäkin asioita ja tunteita myös omista kokemuksistaan luonnon merkityksestä. Päivän aikana hahmoteltiin luontomenetelmiä Mielimetsä-kartan avulla. Siihen koottiin paljon ajatuksia ja ehdotuksia perhehoidon luontomenetelmien jatkokehittämistä varten. Opinnäytetyö sai päivän aikana raamit kysymyksille, joilla teemahaastattelua lähdettiin toteuttamaan perhekodeissa, joissa luontomenetelmistä on jo kokemusta ja niiden hyödyt voidaan saada näkyviin.

Luonto hoitajana- päivän aikana kerättiin aineistoa opinnäytetyön ensimmäisen tehtävän saavuttamiseksi. Seuraavana toteutettavan teemahaastattelun teemat

alkoivat hahmottua. Tämän prosessin aikana alkoi elämään uusi nimi tälle luontoteemalle ja opinnäytetyön tekijä nimesi kokonaisuuden LuMO-luonto menetelmäosaamiseksi.

5.3.2 Haastattelut

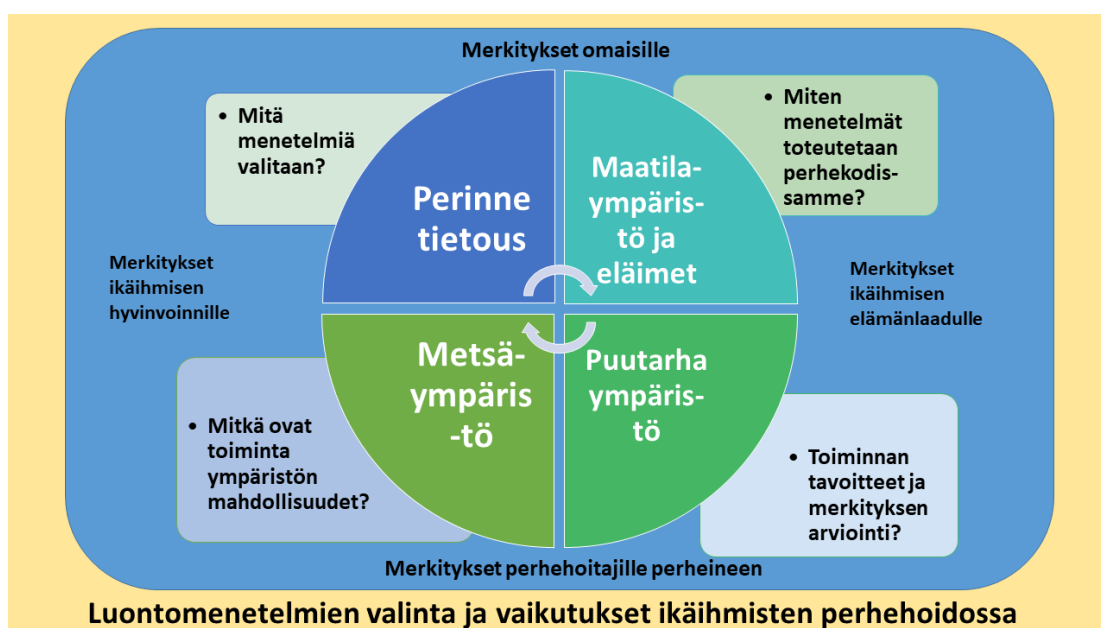
Opinnäytetyön puolistrukturoituja teemahaastatteluja aloitettiin tehdä suunnitellusti kesän 2021 aikana. Osa haastatteluista toteutettiin kasvotusten perhekoissa ja osa Teams-yhteyden avulla. Kasvotusten tehdyt haastattelut nauhoitettiin ja Teams-tapaamiset myös tallennettiin Teams-palveluun haatatteltavien luvalla myöhempää tarkastelua varten. Opinnäytetyöhön haastateltiin kuusi perhekotia mahdollisimman laajalta alueelta Suomesta. Mukana haastatteluissa oli perhehoitajia Pohjois-Karjalasta, Keski-Suomesta ja Lapista. Perheet, joissa tiedettiin käytettävän luontomenetelmiä perhehoidon osana, löytyi osin opinnäytetyön tekijän oman verkoston kautta ja osa löytyi Perhehoitoliiton avulla. Kaikki perheet, joilta haastattelua pyydettiin, suostuivat siihen ilomielin ja kokemus oli molemmin puolin kehittävä ja positiivinen. Haastattelutuokioita pidettiin kohde-ryhmää arvostavina ja niitä kutsuttiin jopa terapeuttisiksi.

Perhehoitajat tekevät todellista kutsumustyötä ja se näkyi ja kuului heidän vastauksissaan. Haastattelujen avulla kerättiin aineistoa opinnäytetyön ensimmäistä ja toista tehtävää varten, eli teemahaastattelujen avulla saatiin kerättyä käytettyjä perhehoidon luontomenetelmiä, sekä kokemuksia niiden hyödyistä ja merkityksestä ikäihmiselle, omaishoitajalle ja perhehoitajalle. Haastatellut perheet ja myös työpajoihin osallistuvat perheet halusivat antaa opinnäytetyön tekemiseen myös ottamiaan valokuvia. Valokuvissa näkyviltä henkilöiltä omaisneen pyydettiin kirjallinen suostumus kuvien opinnäytetyössä käyttämiseen.

Haastatteluin kerätty aineisto osittain litteroitiin ja sieltä nousevat pää- sekä ala-teemat taulukoitiin. Vastauksia käsiteltiin ja analysoitiin värikoodien ja paperilappujen avulla johtopäätöksien sekä tulosten hahmottamiseksi. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 147–151.)

5.3.3 Osallistava kehittämispäivä

Opinnäytetyön aineiston analyysissä nousseet luontomenetelmät koottiin yhteistä kehittämispäivää varten taulukoihin, jotka ovat nähtävissä liitteessä 3. Käytetyistä toimintaympäristöistä taustatekijöineen hahmoteltiin selkeät kokonaisuudet alla olevaan kuvioon 7. Nämä antoivat kehittämispäivää varten selkeän tietoperustan käytetyistä menetelmistä merkityksineen ja näiden avulla osallistajat kykenivät yhdessä arvioimaan perhehoidossa käytettyjä luontomenetelmiä ja niiden kautta koettuja vaikutuksia. (Toikko ym. 2009, 89–90.)



Kuvio 7. Menetelmien toimintaympäristöt ja niissä toimimiseen vaikuttavat taustakysymykset.

Haastatteluissa nousseiden teemojen analyysivaiheessa aineistosta nousi vahvasti näkyviin erilaisia perhehoidon luontomenetelmien toteuttajatyyppejä. Saadut johtopäätökset taulukoitiin ja niitä käsiteltiin luokittelemalla monilla eri tarkastelukulmilla, muun muassa nostamalla esiin fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengellis-esteettiset vaikutukset. Aineistosta nousseet erilaiset perhehoidon luontomenetelmäosaajat esittelään tämän opinnäytetyön tuloksissa viimeisimpänä. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 147–151.)

Aineiston kohderyhmää osallistavissa kehittämisvaiheissa saatiin valioitua kohderyhmän kanssa ne osa-alueet, jotka lähdettiin kokoamaan ja kehittämään opinnäytetyön tavoitteen kolme mukaiseen luontomenetelmäoppaaseen.

5.4 Sisällönanalyysin kuvaus

Opinnäytetyön tulokset alkoivat hahmottua työn ja haastattelujen edetessä. Vaikka opinnäytetyön tekijällä oli vahva esiymmärrys tutkittavasta aiheesta ja paljon kokemusta kohderyhmästä, yllätti opinnäytetyöprosessin tuottama tiedon määrä ja laatu. Tekijän esiymmärrys ikäihmisten perhehoidosta ja luonnon käytämisestä sen voimavarana, auttoi opinnäytetyön tekijää suuntaamaan ja tarkastelemaan työtä tarvittaessa myös erilaisilla näkökulmilla. Ikäihmisten perhehoitajat ovat tehtävästään innostuneita henkilöitä, jotka mielellään kertoivat kaikki mahdolliset kokemuksensa luontomenetelmien käytöstä ja niiden merkityksestä ikäihmisten elämässä.

Kohderyhmän pienuuden vuoksi jouduttiin tekemään valintoja, joiden avulla saatiin kohderyhmästä paras kokemuksellinen tieto luontomenetelmistä, eli haastateltavaksi valikoitui perheitä, joissa oli kokemuksia luontomenetelmistä ja niiden merkityksestä. Ajatuksena oli, että yksittäinenkin kokemus voi avata näkökulmia tässä opinnäytetyössä käsiteltäviin ilmiöihin. Myös analyysimenetelmien valinta tehtiin niin, että pienen kohderyhmän tuottama tieto saataisiin hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaasti ja osallistavasti (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135–137.)

Haastattelujen sisällön analyysi tuotti selkeät pää- ja alaluokat, joiden sisällön kehittämistä jatkettiin valmennuksessa olevien perhehoitajien kanssa. Esimerkiksi haastatteluiden avulla alkoivat hahmottua luontomenetelmien toimintaympäristöt; metsäympäristö, maatilaympäristö, puutarhaympäristö ja kodin sisätilat. Analyysi ja reflektointi tuottivat sisältöjä noihin toimintaympäristöissä tapahtuviin menetelmiin ja auttoivat näin johtopäätösten tekemisessä. (Tuomi & Hirsjärvi 2012, 103–104.)

Aineistosta nousseita teemoja reflektoineet uudet perhehoitajat olivat itse kokeneet luonnon todella merkityksekkääksi hyvinvoinnilleen ja tämän vuoksi olivat jo aiemmassa työelämässäänkin miettineet, kuinka voisivat mahdollistaa luontokokemuksia myös tulevaisuudessa perhehoitajina ikäihmisille. Aineisto alkoi nopeasti puhumaan yhdenmukaista, omaa kieltään, ja se antoi hyvän taustan ja suunnan aineiston analyysissä esiin nousseille teemoille ja tulkituille tyypeille, jotka avataan yksityiskohtaisemmin seuraavassa luvussa.

Opinnäytetyön aineiston käsittelyn ja analysoinnin viimeisenä osallistavana työpajana toteutettiin LuMO-luontomenetelmätuokio valmennuksessa olevien perhehoitajien kanssa. Ryhmässä oli perhehoitajana jo toimineita 4 henkilöä ja 8 perhehoitajaksi valmentautuvaa henkilöä. Tämä osallistava ja kokemuksellinen reflektointi toteutettiin yhteisenä arviointiprosessina Learning Cafe -menetelmää mukailen.

Ryhmälle esiteltiin kaavio opinnäytetyön aineistosta nousseista luontomenetelmistä ja niiden hyödyistä. He saivat ensin nähdä koosteen siitä, mitä luontomenetelmiä perhekodeissa oli toteutettu ja mitä merkitystä niillä oli havaittu ikäihmisten hyvinvoinnille olevan. Ryhmä lähti tuottamaan kerätyistä menetelmistä omia luontomenetelmäkuvauksia eri perhehoidon muodoille. He miettivät mitkä menetelmät sopisivat mihinkin perhehoidon muotoon ja mitä asioita perhehoitajan tulisi ottaa huomioon toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa.

Ryhmä sai pohtia minkälainen tulisi olla luontomenetelmäoppaan, että se hyödyntäisi parhaiten perhehoitajia käytännön työssä. Oppaan koettiin olevan hyödyllisin silloin, kun se rohkaisee luontomenetelmien käyttöön henkilöitä joille asia ei ole vielä tuttu ja jotka arastelevat luontoon lähtöä ikäihmisten kanssa ja luonnon hyödyntämistä tehtävässään. Luontomenetelmäoppaan muodoksi työpajoissa nousi ohjaava ja suunnitteluun apua antava opas, jonka avulla perhehoitaja voi varmistaa ottaneensa huomioon toimintaan vaikuttavat taustatekijät. Oppaaseen toivottiin myös listaa perhehoidossa hyväksi havaituista luontomenetelmistä. Opas opinnäytetyön 2. liitteenä.

6 Opinnäytetyön tulokset

Käytössä olevien luontomenetelmien kerääminen ja tunnistaminen ikäihmisten perhehoitajien kokemuksista osallistavien menetelmien ja haastattelujen avulla toteutui lähes suunnitelmien mukaan, vaikka työtä tehdessä vallitsikin poikkeuksellinen pandemia-aika.

Luontokokemus antaa ihmiselle turvaa, jatkuvuutta, hyväksyntää ja vahvoja, hoitavia kokemuksia. Tämä opinnäytetyö halusi lähestyä luontoa hyödyntäviä menetelmiä niin fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, esteettisestä kuin hengellisestäkin näkökulmasta. Opinnäytetyön tuloksissa on lähes mahdotonta erottaa ja kategorisoida saatuja tuloksia selkeisiin kappaleisiin esimerkiksi fyysisten tai psyykkisten luontovaikutusten osalta. Tästä johtuen opinnäytetyössä on päädytty käymään tuloksia läpi kokonaisvaltaisesti niin, että tuloksien yhteydessä käsitellään myös laajemmin luonnon hyvinvointivaikutuksia.

6.1 Perhehoidossa käytettyjen luontomenetelmien tunnistaminen

Luontomenetelmien kerääminen ikäihmisten perhehoidosta antoi vahvaa tietoa isosta määrästä erilaisia luontoon liittyviä menetelmiä. Myös vahva luontoon liittyvä hyötykäyttö nousi selkeästi esiin. Aihetta suurilinjaisesti käsitellen alkoi ensin näkyä iso määrä erilaisia toimintoja, joita perhehoitajat eivät itsekään välttämättä mieltäneet mitenkään luontomenetelmiksi. Usein toistuva kysymys aineistoa kerätessä olikin: ”Liittyykö tämäkin niihin luontomenetelmiin?”

Keskeisimpinä tuloksina opinnäytetyön tiedon keruun tavoitteen kohdalla olikin se, että saatiin näkyviin luontoon liittyviä menetelmiä, joita ei edes mielletty ikäihmisille hyödyllisiksi luontomenetelmiksi. Kerätty aineisto luokiteltiin menetelmienkin osalta fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellis-esteettistä hyvinvointia edistäviksi menetelmiksi. Edellä mainitut hyvinvoinnin osa-alueet tarkasteltiin metsäympäristössä, maatilaympäristössä, eläinten kanssa, puutarhassa, sisätiloissa tai kädentaitojen parissa tapahtuvina menetelminä ja niissä kerättiin

myös perinnetietouteen liittyviä kokemuksia. Koosteet kerätyistä luontomenetelmistä esitellään liitteessä 3.

Opinnäytetyön tuloksena saatiin koottua ikäihmisten perhehoidon menetelmällistä yleisimmin käytetyistä luontomenetelmistä. Opinnäytetyön menetelmällistä kootessa kiinnitettiin huomioita erilaisten luontomenetelmien toteuttajien toimintatapoihin ja tausta-arvoihin. Eri toimintatapoja toteuttavien perhehoitajien kertomasta luokiteltiin selkeitä toimijaryhmiä, joiden toiminnassa toistuivat samankaltaiset toimintalinjat. Tämän luokitellun menetelmällistauksen avulla saatiin koottua perhehoidon luontomenetelmäopasta, joka tulee auttamaan uusia perhehoitajia luontomenetelmien käyttöön otossa sekä niiden kehittämisessä eteenpäin omaan perhekotiin sopiviksi.

6.2 Luontomieli-tyypit

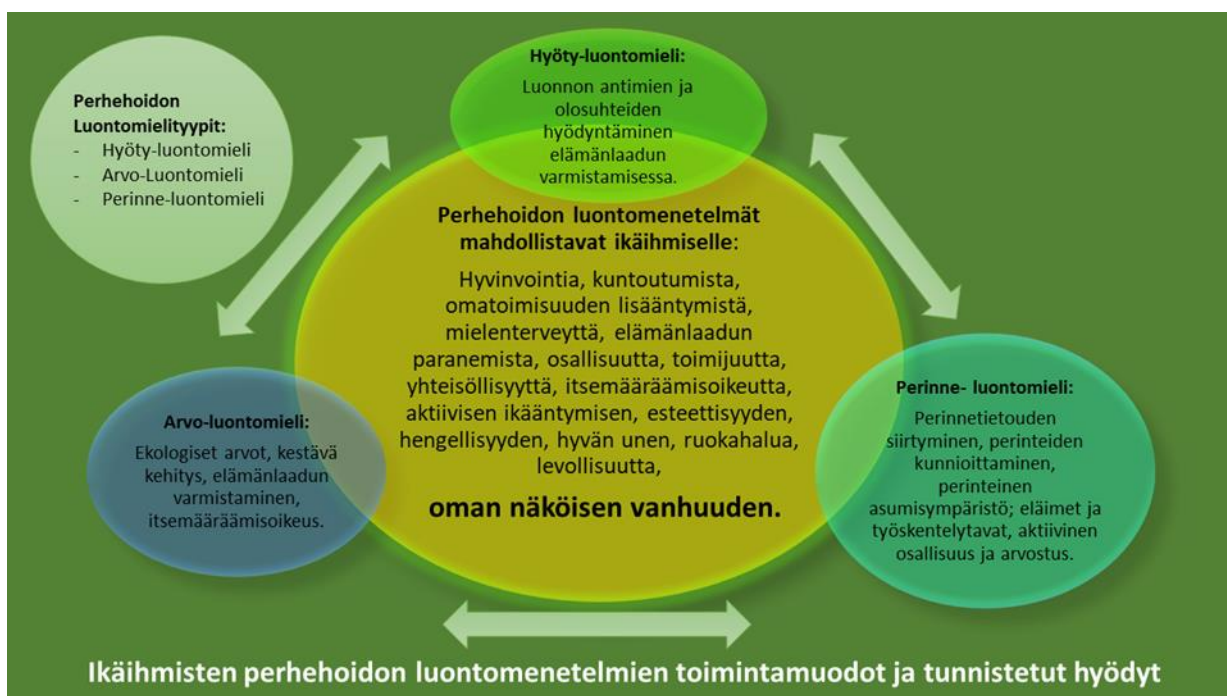
Opinnäytetyön analyysivaiheessa alkoi näkyä erilaisia luontomenetelmien käyttäjätyyppejä. Aineistosta oli selkeästi nähtävissä toimintalinjoja, joiden käytännön toteutuksissa oli eroja, mutta kuitenkin ikäihmisille niiden tuottamat hyödyt olivat hyvin samansuuntaisia. Opinnäytetyön yhtenä tuloksena syntyi perhehoidon luontomenetelmäosaaja-tyypit eli luontomieli-tyypit jotka esitellään myös kuviossa 5.

Luontomenetelmiä käyttävien perhehoitajien toimintaa tarkasteltiin ja luokiteltiin opinnäytetyön taustateorian vahvasti vaikuttavan ekopsykologian näkökulmista. Ekopsykologia avaa luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle mielen ja luonnon yhteyden kautta. Aineistoa käsiteltäessä alkoivat hahmottua tietyt osaltaan erilaiset toimijatyyppit, joissa näkyi selkeitä eroja motivaatioissa ja toimintaa ohjaavissa arvoissa. Kaikissa toimintatyypeissä useimmin kuvattuja merkityksiä kuvattiin mielen hyvinvoinnissa. Näistä edellä manituista syistä luontomenetelmäosaaja-tyyppien nimeksi valikoitui luontomieli-tyypit.

Opinnäytetyön edetessä tyypit nimettiin heidän käyttämiensä menetelmien sekä arvojen perusteella seuraavasti:

- 1) Hyöty-luontomieli
- 2) Arvo-luontomieli
- 3) Perinne-luontomieli.

Kaikkien luontomieliyysyyppien toiminta perhehoidossa sisälsi osaksi samansuuntaisiakin toimintamuotoja, mutta niiden tausta-arvot ja motiivit vaihtelivat toteuttajiensa mukaan. Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin myös se, että perhehoidossa toteutettaviin luontomenetelmiin vaikutti paljon se, ketä ikäihmisiä perhehoidossa asui sillä hetkellä. Näin ollen nähdään, että myös ikäihmisten oma historia, osaaminen ja kiinnostus heijastui vahvasti kaikkeen toimintaan.



Kuvio 5. Perhehoidon luontomieli –tyypit.

6.2.1 Hyöty-luontomieli

Hyöty-luontomieli on ikäihmisten perhehoitajana henkilö, joka arvostaa luonnon antimia ja hyödynnettävyyttä paljon. Perhekodeissa käytetään ravinnoksi paljon itse kasvatettuja kasviksia, juureksia ja marjoja. Näissä perheissä on hyöty-eläimiä kuten kanoja. Ruoan valmistukseen käytetään paljon sieniä, marjoja,

kalaa ja myös villiyrtejä. Osassa perhekodeista myös riista kuuluu ruokapöytään.

Hyöty- luontomieli nauttii perhehoidossa olevien ikäihmisten kanssa luonnon antimien keräämisestä ja säilömisestä ja he laittavat paljon ruokaa yhdessä kasvattamistaan aineksista. Hyöty-luontomielen arvoissa luonnossa liikkuminen ja luontoympäristö aktiviteetteineen tarjoaa hyödyllisen toimintaympäristön myös liikunnalle, mikä antaa samalla hyvät harrastevaihtoehdot koko perheelle. Maatila- ja puutarha ympäristöissä hyöty-luontomieli näkee myös hyötyliikunnan monet merkitykset ikäihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvyn ylläpitämiselle samalla hyödyntäen koko perheen voimavaroja yhdessä tekemällä hyödyllisiä kodin askareita.



Kuva 4. Hyöty-luontomielen toimintaa. (Kuva Korvatunturin Kotikonttu 2021.)

Luonnon ja kasvun ihmeen katseleminen on olennaisessa osassa koko vuoden kierron ajan. Näissä perheissä kasvatetaan taimia itse sisällä jo varhain keväällä sekä kasvatetaan yrtejä myös sisällä. Hyöty-luontomielen perhekodissa tehdään paljon hyödyllisiä käsitöitä; neulotaan, virkataan, säilötään, leivotaan, valmistetaan katiskoja ja saunavastoja sekä tehdään yhdessä luonnonmateriaaleista lahjoja ja sisustus elementtejä.

6.2.2 Arvo-luontomieli

Arvo-luontomieli toteuttaa perhehoitoa luontoarvot ja hyvän elämän turvaavat arvot huomioon ottaen. Eettisyys on tärkeää kaikessa toiminnassa Arvo-luontomielelle. Hän kokee yhdeksi tärkeimmistä asioista saada tehdä hyvää ikäihmisille.

Arvo-luontomieli haluaa toiminnassaan ikäihmisten kanssa ottaa huomioon kestävän kehityksen ja ekologiset arvot. Arvo-luontomielen perhekodissa kierrätetään monipuolisesti kodin toiminnassa tarvittavia materiaaleja, kuten rakennusmateriaalit, sisustusmateriaalit, vaatteet ym. Kodissa kiinnitetään huomiota hiilijalanjäljen pienentämiseen ja pyritään suosimaan kotimaisia tuotteita. Arvo-luontomielelle on tärkeää hyvän elämänlaadun varmistaminen ja hän haluaakin tarjota ikäihmisille monipuolisia virikkeitä luonnossa.



Kuva 5. Arvo-luontomieli yhteisissä touhuissa (Korvatunturin kotikontu 2020.)

Luonnon antimien kerääminen ja säilöminen ovat tärkeitä myös Arvo-luontomielen perhekodissa. Luonto on suuressa roolissa myös henkisen hyvinvoinnin tuojana ja luonnossa käydään syviä keskusteluja elämän tärkeistä asioista. Arvo-luontomielen toiminnassa korostuvat ihmisarvo ja eettiset valinnat. Hän haluaa mahdollistaa ikäihmisille pääsyn luontoon jopa lähes mahdottomilta tuntuvissa tilanteissa. Hän kehittää apuvälineet ja rakentaa asetelmat, joilla ulos siirtyminen mahdollistuu.

6.2.3 Perinne-luontomieli

Perinne- luontomieli haluaa omassa perhekodissaan kunnioittaa perinteisiä arvoja ja käytännössä arjen touhut voivat sisältää perinteisiä, niin sanottuja vanhan ajan työskentelymenetelmiä ja puhdetöitä. Perhehoitajina he kunnioittavat ikäihmisten perinneosaamista ja haluavatkin oppia heiltä mahdollisimman paljon perimätietoutta. Ikäihmiset ovat monissa perhekodeissa opettaneet ja/tai näyttäneet, miten perinteisillä tavoilla valmistetaan esimerkiksi käsitöitä, ruokaa, leivonnaisia, lampaan villasta lankaa ja puusta hyötyesineitä.

Eläimet ovat tärkeitä perinnemielen perhehoitoa ja perinteiset maatalan touhut eläimiseen kuuluvat näiden kotien arkeen. Perinne-luontomielen perhekodeissa tehdään paljon perinteisiä asioita yhdessä ja toiminnassa näkyy osaamisen ja muisteluiden vaaliminen. Tarinat, kaskut, sananlaskut ja laulut liittyvät perinne-luontomielen toiminnan osaksi. Historia ja luonnon kiertokulussa tapahtuneet muutokset ovat vahva osa näiden kotien keskustelua.



Kuva 6. Perinne-luontomieli yhteisissä aktiviteeteissa ikäihmisten kanssa. (Kuva Satu Filppa 2020).

Perimätietouden vaaliminen ja tarinoiden taltioiminen ovat näissä perheissä tärkeää ja ikäihminen kokeekin itsensä hyvin osaavaksi, koska muistisairaustaan

ei monesti vie muistista vanhoja opittuja tapoja toimia vaikkapa lehmien kanssa ja näin he osaavat toimia perhehoitajan ”työmiehinä ja naisina”. Perinne- luontomielen perhekodissa on sisustuksessa vanhoja huonekaluja ja esineitä, joita on mukava yhdessä muistella. Heillä on myöskin perinteisiä kotieläimiä, joita ikäihmiset saavat hoitaa ja helliä.

6.3 Luontomenetelmien merkitys ikäihmisten perhehoidossa

Yhtenä tavoitteena opinnäytetyössä oli perhehoitajien kokemuksista kerättyjen luontomenetelmien merkityksien arviointi. Haastatteluja tehdessä alkoi selkeästi tulla esille kuinka suuri merkitys luonnolla ja sen antamalla mahdollisuuksilla perhehoidolle on. Yksi opinnäytetyöntekijälle merkityksekkäin tulos oli sen havaitseminen, kuinka tärkeään ja ajankohtaiseenkin aiheeseen opinnäytetyössä pu-reuduttiin. Haastateltujen perhehoitajien kertomat kokemukset olivat sekä tiedol-lisesti että kokemuksellisesti hienoa kuultavaa. Haastatteluissa jaettiin hyvin tunteikkaita ja merkityksellisiä kokemuksia, joita perhehoitajat olivat ikäihmisten kanssa luonnossa tai luontomenetelmiä käyttäessään kokeneet.

Perhehoitajien kertomat kokemukset liittyivät heidän omiin kokemuksiinsa ja tul-kintoihinsa ja ikäihmisten omiin tai omaisten kommentteihin. Työtä tehdessä selkiytyi kuva siitä suuresta merkityksestä ikäihmisen elämänlaadulle ja hyvin-voinnille, jota luonnolla monella tavalla oli todettu olevan.

Luontomenetelmät ovat tunnettuja myös vanhassa suomalaisessa perimätie-toudessa. Jo Elias Lönnrot keräsi lähes kaksi sataa vuotta sitten kansan kes-kuudessa käytettyjä hoitomenetelmiä ja käsityksiä silloisten lääkäreiden oppikir-jaksi. (Vertanen, Hänninen, Piippo, Tuohimaa ja Piilo 2017, 22–23.)

Perinnetietoudesta voidaan ammentaa tänäkin päivänä paljon hyviä keinoja tu-kea ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Perhehoidossa tavoitamme vielä myös niitä ikäihmisiä, jotka osaavat kertoa pitkältäkin ajalta kokemuksia omasta luon-tosuhteestaan ja menetelmiä luonnon hyötykäytöstä ihmisen hyvinvoinnin pa-rantamiseksi.

Luontosuhdetta määritellään esimerkiksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toiminnan kautta. Ihmisen suhde luontoon on muuttunut aikojen saatossa paljon. Aikaisemmin historiassa ihminen on koettu osaksi luontoa selvemmin, koska asuinympäristö on ollut erilainen ja pitkälti on asuttu luonnon keskellä. Luonto on antanut myös elinkeinoja, sekä ravintoa ihmiselle. Seymorin (2016, 1–7) mukaan luontosuhdetta ja sen vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin voidaan tarkastella biologisesta, psykologisesta, sosiaalisesta, taloudellisesta sekä ympäristönsuojelullisesta näkökulmasta. Luontosuhteella voidaan vaikuttaa laaja-alaisesti ihmisen, ihmiskunnan ja ympäristön hyvinvointiin. (Seymour 2016, 1–7.)

Elämän historialla on suuri vaikutus ikääntyneen elämään ja elämäntapoihin. Sosio-kulttuuriset tavat ja sukuyhteisö ovat olleet vahvasti läsnä koko elämänsä ajan. Ikääntyminen on kuitenkin monilla johtanut yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tuntemuksiin sekä turvattomuuteen. Simo Koskisen (2007, 2–3) mukaan Suomessa ikäihmiset saavat kuitenkin elää osallisina sukuyhteisöihin melko pitkään. Suomalaisista yli 66-vuotiaista kolme neljäsosaa pitää ikääntymistä rikkautena ja runsas viidennes menetyksenä. Näitä määriä tulee ottaa huomioon, että noin kolmanneksen vanheneminen ja vanhuus eivät suju pääosin myönteisesti. Monille elämänvaikeudet kasaantuvat, ja osa on saattanut syrjäytyä useilta elämänalueilta. (Koskinen 2007, 2–3.)

Luonto tarjoaa ympäristön, jossa on helpompaa tutustua muihin ihmisiin ja myös puhua vaikeistakin asioista. Suomessa yksinäiseksi tuntevat itsensä jopa kolmannes ikääntyvistä. Yksinäisyyden kokemuksella on suuri merkitys psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen ja siihen kuinka hyvänä oma elämä koetaan. Kuumuminen johonkin yhteisöön, sosiaaliset suhteet ja kokemukset osallisuudesta parantavat ikääntyneiden elämänlaatua. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on keskeisessä roolissa hyvinvoinnin parantamisessa, vaikka liikuntakyky olisikin jo heikentynyt.

Ikä ei määritä ihmisen persoonallisuutta, tapaa toimia tai olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ikääntyvien luontotoimintaa tuleekin järjestää niin, että

se suunnitellaan joustavaksi tilanteet huomioivaksi yhteiseksi toiminnaksi, joka on yhdessä suunniteltu. Kaikki edellä mainittu osallistava toiminta tuottaa parhaimmillaan hyvää vuorovaikutusta, vertaistukea ja halua pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta. Terveys- ja hyvinvointihyödyt luontomenetelmissä ovat ikäihmisillä monen eri tekijän summa. Luonnossa vietetyn ajan lisäksi hyvinvoinnin lisääntymiseen vaikuttavat luonnossa vietetty aika ja ympäristön olosuhteet (Kymäläinen & Partala 2018, 15–16.)

Aiemmassa luvussa esiteltyjen Luontomielityyppien kokemukset ja kertomukset erosivat toisistaan tietyissä kohdin, mutta kaikkia tyyppisiä yhdisti ilo siitä, miten paljon kokonaisvaltaista hyötyä luonnon käytöllä perhehoidossa on saavutettu ikäihmisille ja myös heille perhehoitajille. Kokemukset ja merkitykset erosivat tyypeillä lähinnä siinä, mitkä luontomenetelmät painottuivat heidän perhekotinsa arjessa. Kaikkia näitä seuraavana kuvattuja hyötyjä ja merkityksiä yhdistää se, että niiden mahdollistamiseen näkyi selkeästi opinnäytetyön tekijälle yksi tulos; luontomenetelmien hyötyjen saamiseen osaksi ikäihmisten elämää tarvittiin turvallinen ja pysyvä ihmissuhde, tuttu yhteisö ja osallisuuden sekä arvostuksen tunne ikäihmistä kohtaan. Nämä tekijät mahdollistivat sen, että heikompiakin ikäihminen rohkaistuu osallistumaan ja yrittämään asioita, joissa kokee jo epävarmuutta. Kun ikäihmiset olivat kokeneet olevansa osa perhettä ja tärkeitä perhehoitajille, mataloitui kynnys lähteä yhdessä kokeilemaan. Perheet kuvasivat myös positiivisen ”porukan paineen” osallistavan epäröivimpiäkin ikäihmisiä alkuun ja muiden mukaan.

Opinnäytetyön tuloksena koettiin olevan tiedon siitä, että luonto voidaan onnistuneesti tuoda myös sisälle taloon ja saavuttaa niin samankaltaisia vaikutuksia henkilöille, jotka eivät enää pääse luontoon. Myös kuvat, äänet, tuoksut, kosketeleminen ja luonto-ohjelmien katsominen voivat antaa paljon aktiivisia tilanteita ikäihmisille.

Keskeisimmiksi merkityksiksi ikäihmisten perhehoidon luontomenetelmien käytöllä koettiin fyysisen hyvinvoinnin (liite 3.) osa-alueella rauhoittuminen, levottomuuden väheneminen, ruokahalun kasvu, unen laadun paraneminen, vuorokausirytmien palautuminen, aktiivisuuden lisääntyminen, liikkumisen ja tasapai-

non paraneminen, toimintakyvyn paraneminen, kognitiivisten taitojen paraneminen, puheen tuottamisen paraneminen, virkistyminen ja jopa lääkityksen vähentäminen.

Suurin merkitys omalla tehtävällä koettiin silloin, kun perhehoitoon tullut ikäihminen on ollut "laitoskuntoinen", mutta hän on kuntoutunut aktiiviseksi perheenjäseneksi, saanut puheen ja toimintakyvyn takaisin sekä on voinut taas ulkoilla ja suoriutua pienistä kodin askareistakin. Näitä tilanteita kuvattiin jokaisessa perhekodissa ja ne koettiin myös isoimmaksi motivoijaksi omassa tehtävässä jaksamiselle.

Psyykkisen hyvinvoinnin kohdalla perhehoitajat kuvasivat todella merkittäviä kokemuksia, joita on tiivistetty liitteeseen 3. Perhehoitoa onkin aloitettu käyttämään tukena myös silloin, kun ikäihminen on turvaton, yksinäinen tai masentunut. Tällä osa-alueella hyödyt ja merkitys hyvinvoinnin sekä elämänlaadun parantajana on vähintäänkin yhtä tärkeä kuin fyysisen hyvinvoinnin kohdalla. Perhehoitajat kuvasivat paljon tilanteita, joista heijastuu se vahva hyöty jota luonnolla ja yhdessä tekemällä voidaan saada aikaan.

Merkittävimpana tuloksena koko opinnäytetyössä ikäihmisten perhehoidon ja luontomenetelmien hyödyistä ovat kuullut kokemukset siitä, että näillä menetelmillä on voitu useassa perhehoidossa auttaa itsetuhoisia ikäihmisiä. Perhehoitajat kuvasivat laajasti erilaisia psyykkisiä vaikutuksia ja merkityksiä, joita on perhehoidon luontomenetelmillä saavutettu ikäihmisten elämässä. Useimmin perhehoitajat mainitsivat mielialan nousun, masennuksen vähenemisen, itsetunnon paranemisen, itsensä arvokkaaksi tuntemisen, tunteista puhumisen, turvallisuuden tunteen lisääntymisen, elämän ilon, elämän merkityksellisyyden tuntemisen, huumorin ja naurun palaamisen elämään.

Sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla perhehoitajat nimesivät keskeisimmiksi merkityksiksi yhteenkuuluvuuden tunteen, tunteen siitä, että on osa perhettä ja yhteisöä ja voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Monesti mainittiin, että luonto mahdollistaa helpommin ja luontevammin yhdessä tekemisen ja tutustumisen uusiin ihmisiin. Luontoretki ja nuotiolla istuminen yhdessä antoivat moniin vaikeisiin

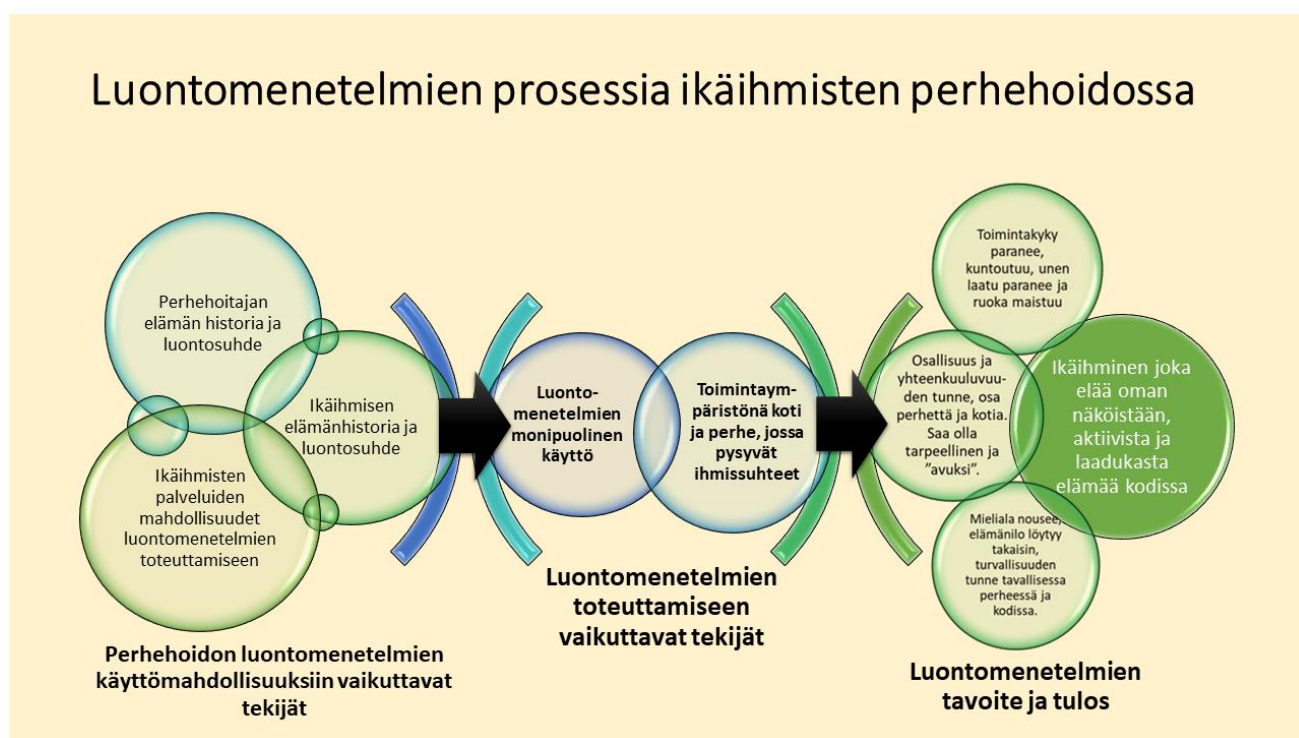
aiheisiin otollisen keskustelujen mahdollisuuden. Lapsuuden muistot ja omat luontokokemukset nousevat helpommin todellisessa luontoympäristössä esiin.

Muita sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia nousi työssä myös runsaasti esiin: Yksinäisyyden väheneminen, uusien ystävien saaminen, yhteiset reissut ja touhut, keskustelut, huumori ja yhdessä nauraminen koettiin tärkeäksi. Sosiaalisen hyvinvoinnin koettiin vähentävän myös kivun tuntemuksia sekä esim. päivystysavun tarvetta. Näitä kokemuksia on koottu liitteeseen 3.

Hengellis-esteettiset seikat nousivat esiin muita osa-alueita vaihtelevammin. Luonnon kauneuden merkitys ikäihmisille on hyvin tärkeä ja luonnon kiertokulkua halutaan seurata aktiivisesti. Kauneus luo elämään mielekkyyttä ja ikäihmiset kokivat esimerkiksi kukat ja eläimet itselleen elämäniloa lisäävinä seikkoina. Luonnon kiertokulun seuraaminen onkin antanut monille tilaisuuden puhua myös oman elämän kiertokulusta syntymästä kuolemaan johtavana luonnon määrittämänä elämän kiertokulkuna. Luonto mielletään usein luoja lahjana, vaikka kyseessä ei olisikaan kovin uskonnollinen henkilö. Myös luonnonvoimia kuvailtaessa saattaa keskusteluun tulla esiin luoja rooli. Perhehoidossa oli havaittu keskusteluissa nousevan myrskyn aikana ajatusten luoja rankaisusta ihmisille, kun he kohtelevat luontoa huonosti. Näitä perhehoidon menetelmiä ja niiden koettuja merkityksiä on koottu liitteeseen 3.

Muuten perhekodeissa ei ollut koettu nousevan paljoakaan hengelliseen hyvinvointiin ja luontoon liittyviä seikkoja. Osa ihmisistä haluaa osallistua hengellisiin tilaisuuksiin esimerkiksi television kautta, mutta muuten hengelliset tarpeet eivät nouse isoon rooliin. Perhehoitajat kuvasivat useissa haastatelluissa perhekodeissa melko yllättävästikin, että ihmisen tullessa perhehoitoon hän saattaa puhua paljonkin kuolemasta ja kuoleman odottamisesta, mutta pian tämä puheenaihe väistyy ja he kokevat alkaneensa uudelleen elää. Kuoleman odottaminen vaihtuukin siis uuden elämän alkamiseen. Ikäihmiset olivatkin käyttäneet useissa kodeissa samoja kuvailuja perhehoidosta. He kertoivat saaneensa ”uuden elämän”, ”jatkoajan” tai ”lottomoiton”.

Perhehoidon luontomenetelmien merkitys ikäihmisten elämässä voi näyttäytyä monilla eri tavoilla. Osa merkityksistä näkyy hyvin selvästi ja osa taas on vaikeammin havaittavissa. Merkityksiä voidaan tarkastella yleisen hyvinvoinnin kautta, keskustelujen ja havainnoinnin kautta. Moni perhehoidossa oleva henkilö tai hänen omaisensa ovat kuvanneet ikäihmisen ”piristyneen” tai saaneen elämänilonsa takaisin. Kuten alla olevassa kuviossa 6 nähdään, monet asiat vaikuttavat siihen, miten luontomenetelmien käyttöä voidaan tarkastella hyvin monipuolisenakin prosessina taustatekijöineen ja vaikutuksineen.



Kuvio 6. Luontomenetelmien käyttöprosessin tuomia merkityksiä ikäihmisen elämään ja hyvinvointiin.

Käytännön tasolla perhehoidon arjessa tulee nähdä tavallinen aktiivinen elämä, joka mahdollistetaan vielä myös ikääntyneille ja muistisairaillekin. Luonnon, ikäihmisen elämäntarinan ja perhe-elämän yhdistäminen takaisin ikäihmisen arkeen tuottaa vahvoja positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

6.4 Ikäihmisten perhehoidon LuMO-Luontomenetelmäosaaja opas

Opinnäytetyön yhtenä tuloksena syntyi LuMO-luontomenetelmäosaajan opaslehtinen perhehoitajille. Opas oli kohderyhmän toiminnan ja kehittämisprosessin synnyttämä tuotos perhehoidon luontomenetelmien käyttöönoton helpottamiseksi ja selkeyttämiseksi. Oppaaseen haluttiin monikerroksellisessa kehittämisprosessissa valita luontomenetelmien käyttöön rohkaisevia ohjeita ja huomioida otettavia taustatekijöitä. Oppaan sisältö on noussut opinnäytetyön aineistosta; haastatteluista ja työpajapäivistä, joissa prosessoitiin, refleктоitiin ja arvioitiin yhdessä oppaaseen tulevaa sisältöä.



Kuvio 6. LuMO-opaan toiminnan suunnittelun runkoa.

LuMO-opas tukee perhehoitajan luontomenetelmien käyttöä ja auttaa soveltamaan luontomenetelmistä juuri kyseiseen perhekotiin ja ikäihmisille sopivia menetelmiä. Opas koostuu toiminnan käynnistämistä, suunnittelua, toteuttamista ja arviointia tukevista vinkeistä sekä perhehoidossa käytettyjen luontomenetelmien listasta, josta kukin perhe voi valita ideoita omiin luontomenetelmiin tai soveltaa niistä itselleen ja omassa perhehoidossaan oleville ikäihmisille sopivia yhdistelmiä.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Luonto-osaamista ikäihmisten perhehoidossa on tähän mennessä tutkittu ja kehitetty hyvin vähän. Yleisiä luontoa käsitteleviä tutkimuksia ja teoriaa toki löytyy, mutta luontomenetelmä -teorioita on vain vähän kohdennettuna ikäihmisten tarpeisiin. Ikäihmisten perhehoito on myös varsin uusi elämisen muoto niin ikäihmisille kuin perhehoitajillekin. Toimintamuoto on saanut Suomessa alkunsa virallisesti vasta reilut kymmenen vuotta sitten.

Rappen (2021) mukaan perhehoidon edut ikäihmisten ja omaishoitajien elämänlaadun parantajana ovat kuitenkin nähtävissä jo hyvin konkreettisin tuloksinkin niillä alueilla, jossa ikäihmisten perhehoito on otettu käyttöön. Perhehoito asumis- ja hoivamuotona antaa luontevan toimintaympäristön luonnon hyödyntämiselle ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiselle. (Rappe 2021.)

Luontoa on käytetty historiassa paljon terveyden edistäjänä ja parantavana elementtinä. Jo lääketieteen isä Hippokrates on todennut, että luonto parantaa sairaudet. (Wahlström 2008, 1.) Välillä luonnon käyttäminen hyvinvoinnin lähteenä kuitenkin väheni ikäihmisten parissa, koska hoivaympäristöt muodostettiin kovin steriileiksi. Viime vuosina kiinnostus luonnon käyttöön on lisääntynyt paljon ja ikäihmisten hoivayksiköt on muutettu enemmän kodinomaisiksi ja niissä huomioidaan luontomenetelmiä arjessa paljon enemmän (Salovuori 2014, 7–9).

Tämä opinnäytetyö on omalta osaltaan saanut nostettua esiin uutta tietoa perhehoidossa käytetyistä luontomenetelmistä. Opinnäytetyön tavoitteina on ollut juuri etsiä ja nostaa esiin näitä tunnistamattomia luontomenetelmiä ja niiden merkitystä ikäihmisten elämässä. Opinnäytetyön prosessi on ollut tekijälleen erittäin rikastuttava kokemus. Jo pelkästään se tieto, jota perhehoitajilta on kerätty luontomenetelmillä saaduista hyödyistä, olisi ollut riittävä motiivi työn tekemiselle. Kuitenkin työllä on saatu aikaan myös toimintakulttuurin muutokseen tähtäävää tietoa ja esimerkiksi perhehoitajien luontomenetelmäopas, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten perhehoidon kentällä ja myös muissa ikäihmisten asumispalveluissa luontotoimintaa käynnistettäessä.

Ikäihmistien perhehoidon kentältä kerätyt luontomenetelmät olivat monipuolisia ja ulottuivat fyysisille, psyykkisille, sosiaalisille sekä hengellis-esteettisille osaluueille. Opinnäytetyön aihealue olisi houkuttanut laajentamaan haastattelujen teemoja liiankin isoiksi kokonaisuuksiksi. Opinnäytetyöhön kuitenkin valikoitiin perhehoidossa keskeisimmin näyttäytyvät luontomenetelmät ja niiden merkitykset. Kuten Kirsi Salonen (2005, 5.) ekopsykologisessa näkökulmassaan on todennut, ihminen on yhtä luonnon kanssa. Kun saadaan taattua luontoyhteys ihmiselle, saadaan hänelle myös yhteys elämänarvoihin, psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen, etiikkaan ja ympäristövastuuseen. Luontosuhteen avulla voimme kulkea myös kohti inhimillisempää, ekologisempaa ja todellisempaa ihmisyyttä. (Salonen 2005, 5.)

Ikäihmistien kohdalla tässä opinnäytetyössä on nähtävissä isoja merkityksiä sillä, että heille turvataan yhteys luontoon. Samalla he saavat yhteyden myös omaan itseensä ja omaan elämänhistoriaansa, vaikka taustalla vaikuttaisikin muistisairaus. Opinnäytetyön yksi merkittävimpiä tuloksia oli luonnon kautta pääseminen kosketuksiin ihmisen aidon minuuden ja henkilökohtaisten muistojen maailmaan. Jopa keskivaikeaa muistisairautta sairastavan henkilön kohdalla luonto auttoi vuorovaikutukseen muiden kanssa helpommin. Luonnossa on helppompaa puhua toisille, koska luonto ammentaa muistoja ja merkityksiä ihmisen tunnemuistin lokeroista. Tunne- ja tunnelmamuisti voidaan saada aktivoitua antamalla siihen sopivia virikkeitä. Vaikka ihminen ei edes saisi tarkkoja muistikuvia, hän voi aistia selkeitä vahvoja tunnetiloja. Positiiviset tunnetilat tuottavat turvallisuutta, hyvää mieltä ja rauhoittavat levottomuutta. Ikäihmistien kohdalla panostamalla hyvään tunnelmaan ja ilmapiiriin luomiseen voidaan saavuttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ymmärrystä ja aktiivisuutta. Ikäihmistä ei koskaan pidä pakottaa tekemään sellaista mihin hän ei pysty, vaan edetä pikkuhiljaa tunnistellen ja luottamusta rakentaen. (Laaksonen, Rantala ja Eloniemi-Sulkava 2018, 31–33.)

Luonnossa on paljon asioita, joihin huomiota kiinnittämällä saadaan aikaan positiivisia tunnetiloja esimerkiksi kauneuden kautta. Luonto tuo monelle mieleen lapsuuden ja muistot omasta lapsuudenkodin metsästä. Osalle ihmisistä siihen

voi liittyä myös kipeitä muistoja ja tunnetiloja, mutta niistäkin puhuminen havaittiin olevan helpompaa luonnossa. Näyttäisi siis vahvasti siltä, että luonto tuottaa ikäihmiselle muistisairaudesta huolimatta oivan ekopsykologisen ympäristön, jossa turvallisessa seurassa on helpompi avautua, tuottaa puhetta ja eheytyä.

Kuten Kirsi Salonen teoksessaan *Mieli ja maisemat* (2005, 74–79) kertoo, voi luonnon terapeuttinen vaikutus liittyä turvallisuuden tunteeseen, joka johtaa lapsuuden ajatuksesta, ettei luonto koskaan hylkää. Vaikka henkilöllä olisi ollut kipeitäkin kokemuksia hylkäämisestä tai turvattomuudesta lapsuudessa, on hän kokenut luonnon olevan pysyvä, hyväksyvä ja turvallinen kumppani, jonne menemällä on saanut helpotusta kipeisiin ja ahdistaviin tunteisiin. (Salonen 2005, 74–79.)

7.1 Luonto voi johdattaa takaisin elämään

Opinnäytetyön edetessä on noussut esiin monia merkittäviä tuloksia. Osa tuloksien suunnasta oli opinnäytetyöntekijällä jo ennalta aavisteltavissa oman esiymmärryksen johdosta, mutta osa johtopäätöksistä, joihin tulokset johtivat, olivat isompia kuin mitä oli osattu edes aavistaa.

Luonto koettiin kaikilla elämän osa-alueilla olevan mahdollistajana elämänlaadun paranemiseen. Kuitenkin voidaan todeta, ettei kaikissa ikäihmisten palveluissa välttämättä päästä toteuttamaan luontomenetelmiä. Ikäihmisten perhehoidon erityisyys näkyy pysyvien ihmissuhteiden muodostaman turvallisuuden tunteen ja luottauksen syntymisenä perhehoitajan ja ikäihmisen välille. Myös muistisairas ikäihminen oppii tunnistamaan ja muistamaan oman perhehoitajansa, mikä mahdollistaa ikäihmisen motivoimisen ulkoilemaan ja tekemään yhdessä uusiakin asioita. Monissa haastatteluissa nousi esiin tapauksia, joissa ikäihminen ei ollut enää suostunut edes ulkoilemaan ennen perhehoitoon asettumistaan ja kuitenkin perhekodissa pikkuhiljaa oikeiden positiivisten ärsykkeiden avulla hänet oli saatu yhdessä oman perhehoitajan kanssa opettelemaan jopa uusia taitoja.

Johtopäätöksenä voidaankin todeta, että perhehoito on toiminta- ja tunneympäristöltään erityisen hyvin onnistunut hyödyntämään luontomenetelmiä hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisääjinä ikäihmisten elämässä. On myös todettava, että nämä luontomenetelmien antamat hyödyt voidaan kyllä tavoittaa muissakin ikäihmisten palveluissa, mutta siihen tarvitaan pitkäkestoinen oman hoitajan tunteminen, tuttu kotiympäristöä vastaava ympäristö ja vahva luottamus omaan tuttuun hoitajaan. Ikäihmisen kohtaamisella ja arvostavalla kohtelulla voidaan pystyä saavuttamaan vastaavan laatuista tuloksia myös muissa palveluissa, mutta niiden kehittämiseen ja mahdollistamiseen asenne- ja toimintatasolla on todella päätettävä panostaa.

Opinnäytetyössä todettiin luontoon liittyvien yhteisten touhujen olevan myös hyvä tapa saada passiivinenkin ikäihminen aktivoitumaan muiden seuraan ulkoilemaan tai osallistumaan sisällä tapahtuviin luontotoimintoihin. Perhehoitajat mainitsivat monissa tilanteissa ”porukan paineen” olevan paras keino kaikkien mukaan saamiseksi. Perhehoidossa tullaan omaksi ”porukaksi”, jossa kukaan ei halua olla joukon petturi vaan lähtee mukaan myös muiden mieliksi.

Voimakkaimpina keinoina ikäihmisen aktivointiin oli monissa kodeissa aloitettu käyttämään eläimiä ja niistä huolehtimista. Henkilö, joka ei ollut halunnut olla ulos nimettiin esimerkiksi hevosen hoitajaksi, jonka oli tärkeää käydä antamassa heinät tietyin väliajoin. Hevonen muodostui niin tärkeäksi tehtäväksi ja ystäväksi, että ulkoilu alkoi tapahtua huomaamatta päivittäin. Täten henkilön fyysinen toimintakyky kohosi perhehoidossa huomattavasti tämän oivalluksen kautta. Kun ihminen kokee olevansa merkityksessä ja tarpeellinen jollekin, saa hänen toimintakykynsä ja mielialansa saa mahdollisuuden lähteä huomattavasti nousemaan. Tällöin voidaan todellakin puhua myös hyvästä elämänlaadusta ja hyvinvoinnista. Johtopäätöksenä ikäihmisten aktiivisen elämän mahdollistamisesta voidaan todeta pysyvien ihmissuhteiden ja osallisuuden olevan avainasemassa suunniteltaessa toimintakykyä ja osallisuutta vahvistavia toimintoja.

Opinnäytetyön fyysiset kuntouttavat merkitykset on melko helppo nähdä ja havaita, sosiaalisetkin merkitykset voidaan melko helposti osoittaa todeksi, mutta aiemmin ei ole ollut selkeää tulosta perhehoidolla itsetuhoisuuteen saaduista

vaikutuksista. Merkittävimmät tulokset opinnäytetyöprosessissa olivatkin ikäihmisten mielialaan, masentuneisuuteen ja itsetuhoisuuteen liittyviä. Haastatelluista perhehoitajista lähes puolella oli kokemusta siitä, että ikäihmisellä oli ollut itsetuhoisia ajatuksia ja jopa tekoja ennen perhehoitoon tuloa. Perhehoidon edetessä ja heidän sopeutuessaan perheen elämänmuotoon olivat nämä ajatukset jääneet jopa kokonaan pois. Kuoleman odottaminenkin oli vaihtunut uuden elämän alkamiseen. Kuten erään perhehoidossa oleva ikäihminen olikin todennut: ”Päivät ovat niin täynnä elämää, ettei ehdi enää kuolemaa ajatella”.

Tutkimukset osoittavat, että paljon luonnossa liikkuvilla on puolet vähemmän mielenterveysongelmia. Luontoon meneminen, luontokuvien katsominen, äänien kuunteleminen tai tuoksujen haistaminen ovat terapiaa mielelle ja keholle. Kun nyt on todettu, että kukat, kasvit, kuvat tai vaikka maiseman katsominen ikkunasta hoitavat ihmistä, niin silloin hoiva-alan toimijoiden tulisi ottaa aktiivisesti käyttöön monenlaiset menetelmät kaiken ikäisten ja kuntoisten ihmisten hyvinvoinnin tukemiseen. (Suomi ym. 2016, 33.)

Perhehoito mahdollistaa tarttumisen ikäihmisen mielen hyvinvointiin tai ongelmien ratkaisuun yksilöllisesti. Jokainen ikäihminen tunnetaan hyvin ja hänen elämäntarinansa voidaan ottaa huomioon suunniteltaessa perhehoidon arkea. Perhehoito voi yhdistää luonnon mieltä hoitavia ominaisuuksia jokaiseen päivään ja näin ollen voikin saavuttaa isoja hyötyjä ikäihmisen mielialan kohenemisessä ja jopa masennusoireiden vähenemisessä. Haastatelluissa perheissä nousi esiin tilanteita, joissa ikäihminen oli päätenyt jopa itsetuhoisiin ajatuksiin ja tekoihin, mutta perhehoitoon pääsyn jälkeen yhteisissä touhuissa oireet olivat alkaneet helpottaa. Luonnossa liikkua he olivat itse käyneet kertomaan kokemastaan tyhjyydestä ja yksinäisyydestä sekä niiden tuomista arvottomuuden ja merkityksettömyyden tunteista. Ikäihmiset olivat kertoneet olonsa helpottaneen, kun päiviin oli tullut elämää ja oli aina joku, joka kuuntelee ja huolehtii.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että yhtenä keskeisimpänä tuloksena opinnäytetyö on tuottanut uutta tietoa ikäihmisten itsetuhoisuuden vähenemisestä ja ehkäisemisestä perhehoidon ja luonnon hoitavien elementtien avulla. Ikäihmisen mielenterveys on asia, joka on ollut jo kauan haasteena palveluja suunnitteleville juuri sen vuoksi, ettei ole löytynyt toimivia keinoja ehkäistä ja parantaa

masennusta ikäihmisillä ja ylläpitää heidän mielenterveyttään. Ikäihmisten itsemurhatilastotkaan eivät kerro koko totuutta yhteiskuntamme ikäihmisten häädystä ja yksinäisyydestä. Vuosittain ikäihmisten itsemurhia tilastoidaan noin 160. Valtaosa tekijöistä on miehiä. Itsemurhista 60 prosenttia tehdään kaupungeissa, vajaat 20 prosenttia taajamissa ja runsas 20 prosenttia maaseudulla. Muissa ikäluokissa itsemurhien määrät ovat hitaassa laskussa, mutta ikäihmisten kohdalla laskua ei ole. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Myös muu saatu tieto luontomenetelmien kokonaisvaltaisista hyödyistä oli laadultaan hyvin merkityksellistä. Ikäihmisen elämänlaatu perhehoidossa, jossa käytettiin luontomenetelmiä, todettiin olevan todella hyvää. He saivat osallistua monipuolisiin toimintoihin, vaikuttaa siihen mitä yhdessä tehdään ja toimia perheyhteisön arvokkaina jäseninä, jolloin aktiivisuuden todettiin merkityksellisesti kasvavan.

Johtopäätöksinä tämän opinnäytetyön tuloksista ja analyyseista nousi selkeä kuva laaja-alaisista menetelmistä ja hyödyistä, joita luonnon avulla perhehoidossa saavutettiin ikäihmisten hyvinvoinnille. Monipuoliset luontomenetelmät ja niiden joustava käyttö perhehoidon arjessa turvasivat yksilölliset hyödyt monenlaisille ikäihmisille. Luontomenetelmiä käytettiin monipuolisesti ja niistä sovellettiin tarvittaessa uusia toimintamuotoja ikäihmisen kunnon ja voinnin mukaan. Perhehoidon arjessa ei ole pakollisia aikatauluja, vaan saadaan toimia sen mukaan, mikä milloinkin tuntuu hyvältä. Kun toiminnoista poistuu pakon tunne, voi passiivisenkin ikäihmisen saada osallistumaan pienemmillä ponnistuksilla. Perhehoito luontomenetelmiseen voidaan todeta hyvin yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti aktivoivaksi, omatoimisuutta tukevaksi sekä elämänlaatua parantavaksi asumis- ja hoivamuodoksi.

Taustateorioita etsittäessä opinnäytetyön teoriapohjasta nousi esille, ettei ole paljoakaan tutkittu ikäihmisten todellisella maaseudulla ja maatiloilla asumista, vaan lähteiksi löytyi enemmänkin kaupungeissa tehtyjä luontosuhteeseen liittyviä tutkimuksia. Perhehoito asumisen ja elämisen muotona kuitenkin mahdollistaa ihan oikean maaseutuasumisen. Tämän vuoksi se myös vaikuttaa monella tavalla tehokkaammin ikäihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Puutarhaterapiasta kertovissa lähteissä korostetaan luonnon ja puutarhan isoa merkitystä

fyysiselle, psyykkiselle, sosiaaliselle ja esteettiselle hyvinvoinnille ja sitä on tutkittu paljon kaupunkiympäristöissä. Singaporessa tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin ikäihmisten puutarhatuokioiden hyvinvointivaikutuksia kaupunkiympäristössä trooppisessa ympäristössä ja todettiin niillä saatavan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen, onnellisuuteen, hyvään uneen, kognitiivisiin toimintoihin ja henkiseen hyvinvointiin. (Sia, Tam, Fogel, Kua, Khoo & Ho 2020, 2–3.)

Suomessa tehdyissä tutkimuksissa näyttäytyy esimerkiksi luonnon vaikutus kortisolitasojen laskuun, ahdistuksen vähenemiseen, mielialan nousuun ja ravinnon saannin paranemiseen. (Kymäläinen, Partala, Rantanen, Hiltunen, Teittinen & Nikander 2018, 7.) Tutkimustenkin valossa näyttäisi siis siltä, että luontovaikutukset ovat samalla lailla positiivisia, olipa luonto sitten missä päin maailmaa tahansa. Käsissämme on globaali haaste ikääntyneiden hyvinvoinnin parantamisesta tässä kasvavassa ikäryhmässä. Tässä voi olla myös globaali ratkaisu haasteeseen: hyödyntämällä ja yhdistämällä luontoa ikäihmisten palveluja kehitettäessä.

Opinnäytetyön haastatteluissa ja keskusteluissa nousi esiin monia tärkeitä havaintoja ikäihmisten ja perhehoitajien elämästä perhekodeissa. Perhehoitajat ovat aitiopaikalla omaishoitajien ja hoidettavien elämänlaadun tarkkailijoina ja heidän kertomuksistaan pystyi tekemään monia johtopäätöksiä, joita tulisi ottaa huomioon suunniteltaessa ikäihmisille suunnattuja palveluja. Monissa keskusteluissa nousi esiin ikääntyneiden niin sanottu ”häiriökäyttäytyminen”. Omaiset olivat saattaneet kokea omaisen hyvin vaativaksi ja passattavaksi, mutta perhehoitajalle oli hyvin pian selvinnyt omaissuhteen haasteelliset vaikutukset henkilön passivoitumiseen. Perhehoidossa kyseiset henkilöt olivatkin alun hankaluuksien jälkeen alkaneet ”kasvaa jälleen aikuisiksi”. Nämä kyseiset henkilöt olivat kuin vahingossa hyvää tarkoittaen passivoitu puolesta tekemisellä heikkoon kuntoon. Tämä asetelma oli aikaansaanut kiukuttelun ja uupumuksen kehän, jota ylläpiti esimerkiksi parisuhteen vaatimukset hoitajana toimivalle. Kun kyseinen hoidettava oli päässyt perhehoitoon, oli hän pikkuhiljaa alkanut toimia taas itse ja saavuttanut takaisin omatoimisuuttaan.

Monissa kertomuksissa nousi esiin onnistumisen tunteiden siivittäjä kuntoutumisen prosessi, joka oli helpottanut arkea myös omaishoitoperheessä. Näin olen voidaan vetää johtopäätös siitä, että omaishoidolla voidaan joskus myös passivoida ikäihmistä ja perhehoito voi toimia tässä tukimuotona joka todella auttaa omaishoitajan jaksamista tehtävässään oman aktivoivan otteensa ansiosta. Omaishoitajat kokevat saavansa paljon kaipaamaansa tukea omaan tehtävään perhehoidon avulla.

Perhehoitoa ikäihmisille on olemassa muualla maailmassa vielä hyvin vähän, joten sitä ei ole voitu tutkiakaan vielä juuri lainkaan. Chammem, Domi ja Schott (2021, 5) tekivät Ranskassa tutkimuksen, jonka perusteella todettiin myös kulttuurierojen vaikuttavan siihen, kuinka koemme elämän perhekodin kaltaisessa ympäristössä. Ranskalaiset tutkimukseen haastatellut ikäihmiset kokivat perhehoidossa olevansa vapaita ja he saivat osallistua arkeen ja päätöksentekoon. He kokivat saavansa tukea itsenäisyydelleen ja elämä kodissa toi heille jatkuvuutta sekä kohtaamisia. Kuitenkin he kokivat kodin jakamisen aluksi vieraiden ihmisten kanssa haastavaksi ja toisten kotiin menemisen vaikeaksi. Koettiin, että perhekotiin sopeutumiseen tarvitaan aikaa ja intiimien tilojen jakaminen toisten kanssa on aluksi vaikeaa. (Chammem, Domi & Schott 2021, 5.)

Kun tarkastellaan Suomen ikäihmisiä ja kulttuuria toistemme kohtaamisessa sekä oman tilan vaatimuksiamme, on hämmästyttävää, että perhehoito on kuitenkin lähtenyt laajenemaan melko nopeasti. Suomalaiset ihmiset ovat tunnetusti helposti vetäytyviä ja arvostavat tilaa ympärillään; kuitenkin perhekodeissa asuvat perhehoitajat ja ikäihmiset viihtyvät isossa yhteisössä hyvin. Perhehoito ei sovi kaikille ikäihmisille elämisen muodoksi eikä kaikille perheille elinkeinoksi. Mia Tammelin ja Katja Ilmarinen (2013, 1–9) ovat tarkastelleet perhehoidon jännitteitä ja mahdollisuuksia havaiten toimintakentällä monia asiaan vaikuttavia tekijöitä. Suomessa on perhehoidon kehityskaarella puhuttu jopa huutolaisuudesta ja taas toisaalta parhaasta mahdollisesta hoivasta ja huolenpidosta, jossa jokainen saa elää vanhuuttaan ihan oman näköisesti ja turvassa. (Tammelin & Ilmarinen 2013, 1–9.)

Perhehoidon järjestelmän kehittyessä ja tietoisuuden lisääntyessä on voitu kuitenkin paljon vaikuttaa siihen, miten perhehoito nähdään. Uusimmat tutkimukset osoittavat parhaita asiantuntijoita eli perhehoidossa asuvia ikäihmisiä kuullen, että perhehoito on turvallisin ja elämänlaadullisesti paras paikka elää niille henkilöille, joille se persoonan sekä terveydentilan vuoksi sopii. Perhehoitoliiton Kotona perheessä -hanke haastatteli 39 perhehoidossa olevaa ikäihmistä lisäksi havainnoiden heidän tavallista arkeaan ja elinympäristöään perhekodeissa. Näistä aineistoista julkaistiin hyvän perhehoidon suositukset, joista heijastuu tämän päivän perhehoidon rooli ja arvostus. (Perhehoitoliitto 2021)

Perhehoitajan roolista luontomenetelmien käyttäjänä voidaan todeta, että perhehoitajuutta harkitsevat perheet sisällyttävät jo suunnitteluvaiheessa haaveisiinsa luonnon käyttämisen perhehoidon arjessa mukana ja siihen liittyy usein myös oma tarve päästä takaisin lähemmäksi luontoa. Perhehoitaja haastateltaessa ja aineistoa reflektoidessa nousi opinnäytetyön tekijälle esiin näkökulma, joka auttaa lähestymään luontomenetelmiä vielä laajemmin. Vaikuttaa siltä, että voimme luetella vaikka mitä erilaisia menetelmiä ja tuokioita luonnon hyödyntämiseen, mutta vaikutukset pysyvätkin samanlaisina. Jopa se onko luontotoiminta ulkona vai sisällä vaikuttaa yllättävän vähän ikäihmisille tuleviin hyötyihin. Suurimmaksi asiaksi perhehoidon luontomenetelmiä suunniteltaessa nousee asenteellinen hoivakulttuurin muuttaminen luontoa enemmän hyödyntäväksi ja erilaisia toimintamuotoja sallivammaksi. Tämä sama haaste tulisi ottaa huomioon kaikkia ikäihmisten hoivamuotoja kehitettäessä. Johtopäätöksenä voidaan sanoa olevan jopa sen, että mitä tahansa teetekin ikäihmisen kanssa luonnossa, se auttaa elämänlaadun kokonaisvaltaisessa paranemisessa, hyvinvoinnissa, osallisuudessa, mielenterveyden ylläpitämisessä ja kaikessa terveydessä. Se tukee hänen turvallisuuden tunnettaan, toimijuuttaan, toimintakykyä sekä ihmisarvoa. Kun tämä toteutetaan yhdessä hänen kanssaan, saadaan hyötyjä myös perhehoitajan hyvinvoinnille.

Opinnäytetyö nosti esiin paljon yhteiskunnallisia kysymyksiä ja jopa vastauksia joihinkin ongelmiin. Opinnäytetyön tuloksena ja johtopäätöksenä voikin sanoa, että perhehoitoa ja luonnon hyödyntämistä aktiivisen ikääntymisen tukena voi-

daan tarkastella yhtenä vahvana vastaiskuna ikäihmisten palvelujen kustannuksille ja passivoiville vaikutuksille, joista mainitsen joitakin seuraavassa kappaleessa.

Perhekodeissa yhdistyy parhaillaan jopa seitsemän kodin asukkaat. Tämä tarkoittaa ekologisestikin merkittävää hyötyä. Seitsemän kodin lämmitys ja muut kulut tiivistyvät yhteen kotiin. Kotihoidon pitkien välimatkojen ajaminen maaseudulla noissa seitsemässä kodissa onnistuukin yhdessä perhekodeissa käymällä. Perhekodeissa hyödynnetään myös paljon lähiruokaa ja osa siitä tuotetaan itse yhdessä ikäihmisten kanssa. Myös se, että perhehoito antaa maaseudulle elinkeinon jo olemassa oleviin kiinteistöihin ja tuo palveluja kovin syrjäistenkin alueiden ikäihmisille on monella tapaa merkityksenkäs asia. Perhehoidon elinkeino toimii luontevasti juuri luontoa lähellä olevilla alueilla ja jolloin voidaan hyödyntää luonnon antamia mahdollisuuksia. On kuitenkin todettu, että perhehoito sopii myös kaupunkeihin. Kaupungeissa voidaan suunnitella retkiä puistoihin tai luonto voidaan tuoda ikäihmisen luo erilaisin materiaalein ja digitaalisesti.

Perhehoidon on todettu vähentävän huomattavasti turvattoman ikäihmisen päivystyksen ja ambulanssin käyttöä. Terveyspalvelujen käyttö vähenee, koska ikäihmiset tuntevat vähemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita kokiessaan olevansa turvassa kodissa, joissa on aina joku paikalla. Nämä seikat ovat merkityksellisiä tarkastellessamme asiaa sekä yksilön, että kestävän kehityksen näkökulmasta yhteiskunnassamme.

Tutkittaessa muistisairaiden käytösoireita on todettu lääkkeettömillä hoitokeinoilla saavutettavan monenlaisia hyötyjä heidän oireisiinsa. Tutkijat Hannu Koponen ja Risto Vataja (2016) tarkastelivat 33 eri tutkimusta, jotka käsittelivät lääkkeettömiä apukeinoja muistisairaana henkilön käytösoireisiin kuten levottomuuteen ja ahdistukseen. Tutkimuksissa havaittiin muun muassa musiikin, kosketuksen, liikunnan, aromaterapian tai kommunikaatiotaitojen vaikutuksia. Tutkimukset osoittivat, että näillä lääkkeettömillä keinoilla voitiin vaikuttaa sekä ikäihmisen, että omaishoitajan arjen sujumiseen, sekä käytösoireiden hillitsemiseen. (Koponen & Vataja 2016.)

Lääkkeettömistä apukeinoista luonto lienee yksi parhaita perhehoitoa ajatellen. Perhehoidossa olevat ikäihmiset ovat toimintakyvyltään ja muistiltaan vielä siinä kunnossa, että he voivat luonnon avulla saada joko ennaltaehkäisevää apua esimerkiksi levottomuuteen tai jopa parantavaa lääkkeetöntä hoitoa ruokaluun, unirytmiiin, liikkumiseen ja mielenterveyteen. Opinnäytetyö antoi tietoa myös siitä, että perhehoidossa lähes jokaisessa kodissa oli voitu ikäihmisten lääkityksiä vähentää. Esimerkiksi yleisesti kuvattiin juuri levottomuuteen määrättyjen lääkkeiden ja unilääkkeiden vähentyminen tai jopa pois jättäminen lääkärin kanssa yhdessä neuvotellen. Näistä lääkkeiden vähentämisistä oli seurannut jokaisessa kodissa ikäihmisen lihasvoiman paraneminen, aktivoituminen, piristymisen ja puheen tuottamisen lisääntyminen.

Perhekodeissa kuvattiin jopa tilanteita, joissa ikäihminen oli kuntoutunut ”laitoshoitoisesta täysin avustettavasta uunihalkojen hakijaksi”. Tämä tässä opinnäytetyössä, ja jo aiemmin opinnäytetyöntekijän omassa työtehtävässä näyttäytynyt iso asia, olisi otettava huomioon suunnitellessa kansallisia ja jopa kansainvälisiä ikäihmisten palvelujen linjauksia. Jos meillä on käytettävissä tämän kaltaisia mahdollisuuksia lisätä ikäihmisten hyvinvointia, samalla vähentää yhteiskunnallisia kustannuksia sekä luoda elinkeinoa haastaville alueille, olisi ehdottomasti tartuttava tilaisuuteen ja panostettava näiden hoiva- ja asumismuotojen lisäämiseen.

7.2 Kehittämispöcessin pohdinta

Opinnäytetyön kehittämispöcessi on ollut tekijälleen mielenkiintoinen matka niin henkilökohtaisesti kuin ammatillisestikin. Pöcessi on elänyt kuin omaa elämänsä tekijänsä mielessä ja muuntanut pöcessin aikana hienovaraisesti suuntaansa. On ollut upeaa nähdä aiheen tärkeys ja sen aiheuttama kiinnostus ikäihmisten palveluiden toteuttajissa ja kehittäjissä. Opinnäytetyö osoitti ajan-kohtaisuutensa vahvasti. Sekä luonto nousevana hyvinvointitrendinä, että ikäihmisten perhehoito melko uutena hoiva- ja asumismuotona molemmat kiinnostivat ikäihmisten palveluiden toteuttajia. Pöcessia suuntasi poikkeuksellinen pandemia-aika, mutta luultavimmin juuri se osaltaan nosti opinnäytetyön aihetta

ajankohtaisemmaksi eristettyään monia ikäihmisiä täysin yksinäisyyteen tartuntavaaran vuoksi. Perhehoito kuitenkin sai toimia monilla alueilla normaalisti luoden ikäihmisille turvallisen ja yhteisöllisen elämän pandemia-ajallekin.

Pohdittaessa onko saatu kerättyä relevanttia tietoa tutkimustehtäviimme nähden, voidaan todeta opinnäytetyön aineiston vastanneen asetettuihin tavoitteisiin ja tehtäviin hyvin. Opinnäytetyöntekijälle on todentunut, että lähestymiskulma on ollut oikea ja se on kohderyhmässään ymmärretty oikein.

Opinnäytetyöhön valitut tutkimusmenetelmät osoittivat toimivuutensa painottaen empiiristä, kokemuksellista tutkimusotetta, jonka tuottamaa aineistoa päästiin täydentämään aiempien tutkimusten ja teorioiden avulla. Vaikka juuri ikäihmisten perhehoidon luontomenetelmistä ei paljoa tutkimusta tai teoriaa vielä löydäkään, pystyttiin kohderyhmän osallistavissa reflektoinneissa sekä teoriapohjan rakentamisessa soveltamaan yleistä tietoa luonnon tutkituista vaikutuksista.

Kehittämisen prosessin aikana kävi selväksi, että perhehoitajien haastatteluissa aineistoa saatiin runsain määrin ja eri perheiltä kootut aineistot tukivat toisiaan. Toki yksilöllisiä eroja toteutuksessa, vastauksissa ja kokemuksissa oli paljon, mutta taustalla vaikuttavat opinnäytetyön tehtävät ohjasivat seulomaan aineistoa. Haastatteluissa saatu tieto ja kokemukset tarkasteltiin opinnäytetyön tekijän sekä kokemusasiantuntijoista koostuvien kohderyhmien kanssa ja näin varmistettiin saadun tiedon oikeanlaista käsittelyä juuri asetettuja tehtäviä ajatellen.

Tämän opinnäytetyön tiedontuotanto on perustunut koko ajan yhteistoiminnalliseen prosessiin, jossa opinnäytetyöntekijä on perustanut oman esiyymmärryksensä aikaisemmin tutkittuun tietoon ikäihmisten hyvinvoinnista ja luonnon vaikutuksista siihen. On ollut jopa järkyttävää huomata, kuinka monista ikääntymistä ja ikäihmisen hyvinvointia käsittelevistä kirjoista ja tutkimuksista puuttuu kokonaan luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin tuojana ja sairauksien ennaltaehkäisijänä.

Opinnäytetyön tiedon tuotannon prosessin osana käsiteltiin myös aineistosta nousseita yhteiskunnallisia merkityksiä luontomenetelmien aktivoimiselle ikäih-

misten palveluissa ja varsinkin perhehoidossa. Osallistavilla menetelmillä käsiteltiin myös perhehoidon luontomenetelmien kansallisia ja kansainvälisiä merkityksiä. Työpajoissa nousi esiin opinnäytetyön tuloksissa ja pohdinnassa kuvattuja toimintatapoja, joilla saataisiin vaikutettua myös ympäristön kuormittumiseen ja hiilijalanjäljen pienentämiseen perhehoidon avulla.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021) ja Karelia Ammattikorkeakoulun eettisiä opinnäytetyön suosituksia (Arene 2021).

Opinnäytetyön koko prosessin ajan linjattiin toiminnan kulkevan eettisiä lähtökohtia noudattaen sekä kohderyhmän osallistumisessa että aineiston ja teorian käsittelyssä. Opinnäytetyön oikeiden eettisten lähtökohtien takaamiseksi aineiston keräämiseen osallistuville henkilöille ja perheille kerrottiin opinnäytetyön sisällöstä ja tehtävistä avoimesti ja totuudenmukaisesti. Näin toimien haluttiin vahvistaa aineiston ja koko sisällön validiteettia. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että aineistonkeruuta aloitettaessa kohderyhmälle kerrottiin, miksi aihetta pidetään tärkeänä ja mikä on opinnäytetyön tavoite. Samalla painotettiin, että opinnäytetyön tarkoituksena on heitä ja heidän toimintaansa kunnioittaen kerätä arvokasta tietoa yhdessä eteenpäin kehitettäväksi. (Anttila 2014.)

Eettisyyttä ja luotettavuutta vahvistaa myös se, että opinnäytetyötä tehtäessä huolehdittiin myös opinnäytetyön prosessin validiteetista. Tämä tuli huomioduksi muun muassa siten, että samalla kun kohderyhmäläisille kerrottiin osallistumisen mahdollisuudesta, korostettiin myös osallistumisen vapaaehtoisuutta ja että tutkimuksessa mukana olon pystyi myös keskeyttämään tai peruuttamaan halutessaan. Aineisto kerättiin nimettömänä ja ilman muitakaan henkilökohtaisia tietoja. Aineisto perustuu kohderyhmän kokemuksiin ja toteutettuihin toimintoihin, mutta se ei sisällä yksityiskohtaisia kuvauksia henkilöistä tai paikoista. Henkilöiden tunnistaminen haastattelujen tietojen perusteella on täten mahdotonta.

Kaikille opinnäytetyön kehittämistoimintaan osallistujille tiedotettiin kehittämislaisuuksien ja näissä tapaamisissa esille nousevien asioiden ja kertomuksien luottamuksellisuudesta; jokaista pyydettiin sitoutumaan vaitioloon, mikäli esimerkkikertomukset sisältävät henkilötietoja tai muita tunnistettavia yksityiskoh-
tia. (Anttila 2014.)

Kohderyhmälle myös annettiin tietoa siitä, miten haastatteluaineisto kerätään, analysoidaan ja säilytetään. Kohderyhmään osallistuvat kutsuttiin toimimaan koko prosessin ajan materiaalin kehittäjinä ja arvioijina. Näin vahvistettiin koko prosessin eheyttä ja loogisuutta. Analyysivaiheessa kiinnitettiin myös tarkasti huomiota siihen, että aineistosta esiin nostetut teemat ja tulkinnot ovat yhdenmukaisia kohderyhmän alkuperäisen tarkoituksen kanssa. Kaikella tällä on siten luonnollisesti vahvistava vaikutus myös opinnäytetyön tuloksien validiteettiin. Samalla pyritään tutkimustulosten reliabiliteetin vahvistamiseen toistettavuuden, tarkkuuden ja pysyvyyden näkökulmasta, vaikka nyt ei toteutettukaan määrällistä tutkimusta, jossa tutkimusmittareiden ja tulosten reliabiliteetti on selkeämmin varmistettavissa. Tässä laadullisessa opinnäytetyössä sitä pyrittiin varmistamaan jatkuvalla avoimuudella kohderyhmän kanssa ja tarkalla ja yksiselitteisellä raportointitavalla opinnäytetyötä kirjoitettaessa. (Anttila 2014.)

Opinnäytetyössä oleviin valokuviin on pyydetty kirjalliset luvat ikäihmisiltä ja heidän omaisiltaan. Myös käytettyihin Perhehoitoliiton kuvioihin on pyydetty lupa. Opinnäytetyön luotettavuudesta ja toistettavuudesta kertoo osaltaan myös kohderyhmän kommentit ja uusien perhehoitajien mielenkiinto työn tuloksia kohtaan. Tuloksia pidetään realistisina ja niiden antamia mahdollisuuksia halutaan ottaa käyttöön perhehoidon käytännön kentälle. Myös perhehoitoa kehittäville ja organisoiville tahoille työn tulokset luonnon ja perhehoidon vahvemmassa yhdistämisestä on tuntunut mielekkäältä ja taloudelliseltakin mahdollisuudelta lisätä ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

7.4 Tulosten hyödynnettävyys ja kehittämisasiheet jatkossa

Opinnäytetyössä tuotetun tiedon tärkeys ja uutuusarvo näyttäytyivät tekijälleen sekä työn tilaajalle selkeästi tarkasteltaessa ikäihmisten palveluiden kehittämistä. Tuotettua tietoa on jo opinnäytetyön prosessin aikana aloitettu hyödyntämään tekijän ja tilaajan toimesta. Työn tuloksien levittäminen on jo käynnissä ympäristössä, jossa opinnäytetyön aineistoa on kerätty. Tuloksista on haluttu kuulla koko Suomen perhehoidon sekä Green Care -toimijoiden keskuudessa. Opinnäytetyön valmistuttua niitä tullaan esittelemään blogien ja esittelytilaisuuksien avulla.

Opinnäytetyöprosessi on asetettujen tavoitteiden ja tehtävien lisäksi tuottanut jo uusia koulutusaiheita LuMO-toiminnan ympärille sekä tuonut koulutusorganisaatiolle uutta tapaa ajatella perhehoidon toiminta- ja koulutusmahdollisuuksia. Perhehoidon LuMO-toiminnasta on valmisteilla videoklippin työn tilaajan toimesta. Videossa luonnon merkityksestä perhehoidossa puhuu ikäihminen ja perhehoitaja. Videon levittäminen sosiaalisen median kautta saa luontomenetelmiä merkityksineen näkyviin isommalle kohderyhmälle.

Opinnäytetyöprosessi on saanut aikaan uuden tavan ajatella perhehoitoa ja luonnon yhdistämistä siihen vahvemmin. Tämän opinnäytetyön aikana on jo juurrutettu ja levitetty käytänteitä, joita on havaittu hyviksi sekä aloitettu viemään niitä perhehoitoa organisoiviin järjestelmiin. Tiedon levittäminen onnistuu opinnäytetyön tekijän vahvan perhehoidon yhteistyöverkoston kautta sekä tulevien suunniteltujen hankkeiden avulla. Opinnäytetyön antamaa tärkeää sisältöä jätetään työn tilaajan ja tekijän taholta levittämään eteenpäin toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi.

Opinnäytetyötä tehdessä lisääntyi ymmärrys siitä, kuinka paljon lisää ja monilta eri suunnilta tarvitsimme tutkittua tietoa perhehoidosta sekä luonnon vaikutuksista ikäihmisen elämässä. Keskeisimmäksi tarpeeksi kehittämisasiheista nousi luontomenetelmien vaikuttavuustutkimus ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokonaisvaltaisessa edistämisessä. Tarvittaisiin selkeää tutkittua dataa, jolla saataisiin näkyviin luonnon vaikutukset fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja

kognitiivisen toimintakyvyn parantamisessa, kuntoutumisessa ja myös esimerkiksi kaatumisien ehkäisyssä.

Toinen asia, josta tarvittaisiin jatkotutkimusta, on ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen perhehoidossa. Mitä konkreettisia muutoksia ja vaikutuksia saavutetaan eri muotoisilla perhehoidon toiminnoilla ikäihmisten elämään? Tämä tutkimusaihe nostaisi esiin ison määrän hyötyjä ikäihmisille ja myös palveluiden suunnittelijoille tulevaisuutta varten. Se kuinka pienillä kustannuksilla saadaankin aikaan merkittävää toimintakyvyn kasvua, osallisuutta, ja elämänlaatua. Tämän asian huomiointi tulevaisuutta ajatellen olisi yksi mahdollisuus vastata ikäihmisten määrän kasvuun ja turvata heille aktiivinen ja arvokas vanhuus kustannustehokkaasti.

Merkittävä jatkotutkimuksen ja kehittämisen paikka näyttäytyy ikäihmisten mielenterveyden puolella. On ollut silmiä avaavaa nähdä, miten iso merkitys voidaan saada aikaan ikäihmisen mielenterveyden ylläpitämisessä, masennuksen vähenemisessä ja jopa itsetuhoisuuden poistumisessa perhehoidon ja luonnon yhdistämisellä. Voi olla niin, että yksistään luonnolla tai perhehoidolla jo itsenäänkin saadaan vaikutettua näihin tärkeisiin asioihin, mutta nämä yhdistämällä saavutetaan todella isoja muutoksia ikäihmisen henkiseen hyvinvointiin.

Vielä ikäihmisten palveluiden kentällä esiin nousee selkeästi tiedon puute ikäihmisten perhehoidon mahdollisuuksista. Perhehoito on vielä pieni, mutta voimakkaasti jalansijaa ottava hoiva- ja asumismuoto. Tarvittaisiin kartoittaa yhteiskuntamme palveluorganisaatioilta ja niitä ohjaavilta tahoilta mitä tietoa tarvitaan ja miten puuttuvan tiedon saisi leviämään tehokkaasti perhehoidon toimintamuodon edistämiseksi. Tarvittaisiin etsiä myös syyt miksi perhehoito ei kaikilla Suomen alueilla ole lähtenyt vieläkään toimimaan, vaikka siinä luodaan elinkeinoa, tuotetaan edullisia ja laadukkaita välimuotoisia palveluja ikäihmisille sekä elävoitetään Suomen maaseutukuntia. Olisi tärkeää etsiä vastauksia siihen, mitä tietoa puuttuu ja miten tieto saadaan käytännön tasolle. Tarvitaan myös tietoa siitä, mitkä asiat estävät perhehoidon järjestelmän käynnistämistä niillä alueilla, jossa sitä ei ole yrityksistä huolimatta saatu toimimaan.

Opinnäytetyön tulokset puhuvat kieltä, jolla voidaan niin halutessa nähdä ratkaisuja moniin kansallisiin haasteisiimme. Kun puhutaan ikäihmisistä, puhutaan myös oman maamme historiasta ja yhteiskuntamme rakentajista yksilöinä. Toivotaan, että tämä arvokas ihmisryhmä heijastuu tässä opinnäytetyössä yhteiskuntamme voimavarana myös tuleville sukupolville ja että ikäihmiset osataan nähdä yksilöinä, oman näköisinään persoonina. Ikäihmisillä on oikeus elää vanhuus rikkaana ja onnellisena elämänvaiheena niin, että päivät täyttyvät elämällä ja myös kosketus omaan elämäntarinaansa säilyy kaikissa tilanteissa.

Minun metsäni

Sitten kun sanasi eivät enää tavoita minua.
Kun silmäni eivät enää tunnista sinua.

Tule luokseni minun metsäni kautta.
Kulje polkua vierelläni, että pääsen perille.
Metsäni kertoo, kuka olin, olen.
Metsäni tietää tarinani.

Olen kulkenut siellä silmät loistaen onnellisimmat hetkeni.
Se on antanut morsiuskimppuuni kielot ja lemmikit.
Olen kulkenut siellä vielä syntymättömät lapset sylissäni.
Olen kulkenut siellä pienet ja isot kädet omissani.
Olen kulkenut siellä huutaen tuskaa ja pelkoa.
Olen iloinnut, rakastanut, surrut ja kaivannut.
Minun metsäni tietää.
Se on koko elämäni ja muistojeni koti.

Vie minut sinne tai tuo metsä luokseni tuoksuin, äänin, kosketuksin.
Anna minun tuntea tuulen henkäys, metsän tuoksu, linnun laulu.
Ne tuovat myös sinut luokseni.

Anna minun kulkea metsäni kautta myös seuraavaan elämäni.
Niin, että tuuli kuiskii, kielot tuoksuvat, linnut laulavat.
Mahdollista se minulle.

Sanna Kosonen

Lähteet

- Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. METODIX. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#10.1%20Tutkimuksen%20luotettavuus>. 20.5.2021.
- Arbor, A. 2008. Go outside: It helps improve your focus – even when it's cold out. <https://news.umich.edu/going-outsideeven-in-the-coldimproves-memory-attention/>. 17.9.2021.
- Arene. 2021. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Ammattikorkeakoulujen_opinn%c3%a4ytet%c3%b6iden_eettiset_suosituksset%202018.pdf. 6.10.2021.
- Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J-P., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Baker, J., Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T. & Ojala, A. 2016. The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. <https://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Main%20sent.pdf>. 17.9.2021.
- Chammem, R., Domi, S. & Schott, A. 2021. Perceptions and Experiences of Older Persons in Two Types of Institution in France: Foster care family institution and Medico-Social One. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.684776/full>. 5.10.2021.
- Eloranta, S. 2021. Kotona perheessä- Ikäihmisten hyvinvointi koostuu pienistä asioista -luento. 29.9.2021.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eksote. 2021. Ikäihmisten perhehoidon toimintaohje. 2021. <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/perhehoito>. 13.5.2021.
- Essote. 2020. Ikäihmisten ja vammaisten perhehoidon sääntökirja. <https://www.essote.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/02/ikaihmissen-ja-vammaisten-henkiloiden-perhehoidon-saantokirja-etela-savon-2020-1.pdf>. 12.5.2021.
- Gonzalez, M. & Kirkevold, M. 2013. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: A modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.12388>. 17.9.2021.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Howarth, M., Brett, A., Hardman, M. & Maden, M. 2020. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. <https://pub.med.ncbi.nlm.nih.gov/32690529/>. 17.9.2021.
- James, P., Hart, E., Banay, R. & Laden, F. 2016. Exposure to Greenness and Mortality in a Nationwide Prospective Cohort Study of Women. <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/pdf/10.1289/ehp.1510363>. 17.9.2021.
- Juuti, J., & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

- Kardan, O., Gozdyra, P., Mistic, B., Moola, F., Palmer, L., Paus, T. & Berman, M. 2015. Neighborhood greenspace and health in a large urban center. <https://www.nature.com/articles/srep11610>. 17.9.2021.
- Ketola, J. 2008. Perhehoito ennen ja nyt. Teoksessa Jari Ketola (toim.) Sijoita perheeseen. Perhehoito inhimillisenä ja taloudellisena vaihtoehtona. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–26.
- Koponen, H. & Vataja, R. 2016. Muistisairaiden käytösoireiden lääkkeetön hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nak08843>. 4.10.2021.
- Koskinen, S. 2007. Ikääntyneiden voimavarat. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=c327b72d-5e57-4c3b-92c2-7d9aa9d031c0>. 8.11.2021.
- Kuukkanen, M. 2021. Hyvän perhehoidon kulmakivet -luento. Siun soten ikäihmisten perhehoitopäivät, Kitee. 18.8.2021.
- Kuukkanen, M., Ilmarinen, K. & Leinonen, R. 2012. Läheisyyttä lääkkeeksi – yhteisöllisyys iäkkäiden perhehoidossa. Teoksessa Mari Kattilakoski, Arja Kilpeläinen & Pirja Peltomäki (toim.) Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Helsinki: Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisuja 1/2012, 172–181.
- Kymäläinen, L., Partala, S., Rantanen, V., Hiltunen, A., Teittinen, O. & Nikander, R. 2018. Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta. Jyväskylä: Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter.
- Laine, M. 2021. Mitä ikäihmisten perhehoitajuus on? https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501137/Laine_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 20.9.2021.
- Leader Pohjoisin Lappi. 2021. Ikäihmisten perhehoitoa Pohjoiseen -hanke; Opas ikäihmisten perhehoitoa suunnittelevalle. <https://www.pohjoisinlappi.fi/perhehoitoa-ja-palveluyrittajyytta/wp-content/uploads/sites/6/ikaihminen-perhehoidon-opas-kuntatoimijalle.pdf>. 1.9.2021.
- Leinonen, E. 2018. Tension and resilience: The experiences of adult foster-care workers in Finland. *International Journal of Care and Caring*. Vol 2, no 2, 181–196.
- Leinonen, R. & Kuukkanen, M. 2020. Adult foster care of older people. *International Journal of Care and Caring*. Vol 4, no 3, 441–446.
- Luonnonvarakeskus & Green Care Finland. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoi-
van laatutyökirja. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>. 12.5.2021.
- Meritähti, P. 2018. Ottaisitko ikäihmisiä kotiisi asumaan? <https://yle.fi/uutiset/3-10421446>. 3.9.2021.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2020. Perhehoito sopii hyvin muistisairaille ihmisille. *Muistilehti*/4, 30–32.
- Palpatzis, K. 2017. Ikä Nyt! Green Care -menetelmät ikääntyneiden hoito- ja kuntoutustyössä. Karelia ammattikorkeakoulu. <https://ikaynyt.karelia.fi/>. 12.5.2021.
- Perhehoitolaki. 2015/20150263. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150263>. 15.4.2021.
- Perhehoitoliitto. 2021. Hyvää perhehoitoa. Toimeksiantosuhteisen perhehoidon tietopaketti. Jyväskylä: Perhehoitoliitto.
- Perhehoitoliitto. 2019. Hyvää perhehoitoa. Toimeksiantosuhteisen perhehoidon tietopaketti. Jyväskylä: Perhehoitoliitto.
- PerhEke-hanke. 2018. Hanke-esite. Kiteen Ev. Kansanopisto.
- PerhEke-hanke. 2020. Kuinka alkuun ikäihmisten ammatillisen perhekodin pe-

- rustamisessa? -esite. Kiteen Ev. Kansanopisto.
- Poranen-Clark, T., Kymäläinen, L. & Partala, S. 2020. Päivä Farmilla. Ikäihmisten maatilapäivätoiminnan asiakaskonseptien kehittäminen osaksi vanhuspalveluita -hankkeen (2018–2020) loppuraportti. Gerocenter.
- Rappe, E. 2020. Luonto ikäihmisten terveyden tukena. Kansanterveyttä metstä. PowerPoint-esitys, 5.2.2020. Ikäinstituutti. https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/02/9_Luonto_ikaihminen_terveyden_tukena_Rappe.pdf. 3.5.2021.
- Rappe, E. 2021. Ympäristön merkitys ikäihmisten perhehoidossa -luento. Valta-kunnalliset ikäihmisten perhehoitopäivät, Jyväskylä. 30.9.2021.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännön tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Omakustanne.
- Saarikka. 2021. Perhehoidon toimintaohje. <https://www.saarikka.fi/perhehoito>. 2.9.2021.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Greenspot.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: EDITA.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Salovuori, T. 2020. Luonnon lahjoja. Hyvinvointia jokaiseen päivään. Helsinki: Kirjapaja.
- Seymour, V. 2016. The Human–Nature Relationship and Its Impact on Health A Critical Review. https://www.researchgate.net/publication/310611885_The_Human-Nature_Relationship_and_Its_Impact_on_Health_A_Critical_Review. 21.5.2021.
- Sia, A., Tam, W., Fogel, A., Kua, E., Khoo, K., & Ho, R., 2020. Nature-based activities improve the well-being of older adults. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-74828-w.pdf>. 5.10.2021.
- Siun sote. 2020. Ikäihmisten perhehoidon toimintaohje. <https://www.siunsote.fi/documents/393252/6561253/ik%C3%A4ihmisten+perhehoidon+toiminta+ohje.pdf>. 13.5.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Perhehoito. <https://stm.fi/perhehoito>. 13.5.2021.
- Sotkanet. 2021. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sy71ttbNBwA=&rgion=s07MBAA=&year=sy5zsk7S0zUEAA==&gender=t>. 3.9.2021.
- Suomen palveluohjausyhdistys. 2017. Mitä palveluohjaus on? <https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on>. 2.9.2021.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Tammelin, M. & Ilmarinen, K. 2013. Vanhusten perhehoidon jännitteet. <https://journal.fi/janus/article/view/50704/15407>. 3.9.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Perhehoito. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymien/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>. 2.9.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Toimintakyky. <https://thl.fi>. 27.8.2021.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Työkaluja itsemurhien ehkäisyyn. https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielen_terveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy. 3.10.2021.
- Tietoarkisto. 2021. Teemoittelu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma>

- opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/. 22.5.2021.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: EDITA, 70–86.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 6.10.2021.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Tyrväinen, L, Lanki, T, Sipilä, R & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Helsinki: Duodecim.
- Valvanne, J. 2021. Mistä hyvä hoiva muotoutuu -luento. Valtakunnalliset ikäihmisten perhehoitopäivät, Jyväskylä. 29.9.2021.
- Vertanen, P., Hänninen, O., Piippo, S., Tuohimaa, P. & Piilo, R. 2017. Perinnehoidojen verhottu tieto. Helsinki: Kalevalainen kansanparannussäätiö.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Michael kirjat.
- Wolf, K. & Housley, E. 2016. The benefits of nearby nature in cities for older adults. https://naturesacred.org/wp-content/uploads/2011/04/Elder-Briefing_Final_Web.pdf?45ab59. 16.9.2021.
- Yli-Viikari, A., Ylilauri, M., Tuurnas, S., Kuorelahti, M., Rainerma, E., Rautamäki, N., Okulov, S. & Kamau, A. 2021. Luontoa tarvitaan sosiaali- ja terveyspalveluissa. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547789>. 2.9.2021.

Hyvän perhehoitoarjen tarkistuslista

Näiden kysymysten avulla voit pohtia, miten ikäihmisten kokemuksiin perustuvat, hyvinvointia tuottavat asiat toteutuvat teidän arjessanne. Voit hyödyntää tarkistuslistaa eri tavoin. Voit esimerkiksi rastittaa ne asiat, jotka ovat mielestäsi kunnossa tai rastiittaa asiat, joita haluaisit parantaa tulevaisuudessa.

1. HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ ARKEA ELETÄÄN YHDESSÄ IKÄIHMISEN KANSSA

- Suunnitteletko päivän kulkua yhdessä ikäihmisen kanssa?
- Ruokailletko ja kahvitteletko yhdessä ikäihmisen kanssa?
- Tunnistatko ikäihmistä aktiivivat pienetkin arkiset asiat?
- Tuetko ikäihmistä osallistumaan arjen askareisiin?
- Huolehditko siitä, että arjessa on ikäihmiselle tuttua tekemistä tai mahdollisuus seurata sitä?
- Mahdollistatko ikäihmiselle fyysisen ja aikaansaavan tekemisen?

2. KIINNITÄ HUOMIOTA SIIHEN, MITEN TAPASI PUHUA JA KOHDATA VAIKUTAA IKÄIHMISEEN

- Tunnistatko, miten käyttämäsi sanat ja kohtaamisen tapa vaikuttavat ikäihmiseen?
- Kohtaatko ikäihmisen yksilöllisesti?
- Puhutko ikäihmisestä myönteisesti?
- Painottuvatko puheessasi ikäihmisen onnistumiset puutteiden ja pystymättömyyden esille nostamisen sijaan?
- Kannustatko ja rohkailetko ikäihmistä puheellasi ja olemuksellasi?

3. VARMISTA, ETTÄ IKÄIHMINEN SAA TEHDÄ VALINTOJA JA PÄÄTÖKSIÄ ARJESSA

- Selvitätkö ikäihmisen tarpeet ja toiveet eri keinoja käyttäen?
- Kysytkö mielipidettä silloinkin, kun ikäihminen ei pysty sanallisesti vastaamaan?
- Tarjoatko ikäihmiselle vaihtoehtoja ja valinnanmahdollisuuksia?
- Tuetko ja ohjaatko ikäihmistä valinnoissa ja päätöksissä hänen toimintakykynsä mukaisesti?

4. NÄE JA HYÖDYNNÄ YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET

- Oletko järjestänyt kodin tiloja niin, että ikäihmisellä on mahdollisuus seurata ja osallistua arjen tavanomaisiin toimintoihin?
- Ovatko kodin sisä- ja ulkoilmat helposti hahmotettavia ja selkeitä?
- Onko ympäristössä ikäihmisen kiinnostuksen herättäviä ja aktivoivia asioita?
- Onko ikäihmisellä mahdollisuus ulkoilla säännöllisesti eri vuodenaikoina?
- Huolehditko, että ikäihminen voi seurata luontoa, vuodenaikojaa ja eläimiä?
- Tarjoatko ikäihmiselle mahdollisuuden saunaan?
- Tuetko ikäihmisten yhteyttä naapurustoon ja lähiyhteisöön?

5. RAKENNA PERHETTÄ JA YHTEISYYTTÄ YHDESSÄ IKÄIHMISEN KANSSA

- Tunnistatko, millaiset asiat perhehoidon arjessa muodostavat kotia ja perhettä?
- Koetko jakavasi kotisi ikäihmisten kanssa (pitkäaikainen perhehoito)?
- Keskusteletko ja päätätkö yhteisistä asioista yhdessä ikäihmisen kanssa?
- Tuetko ikäihmisen suhteita hänen läheisiinsä ja omaisiinsa?
- Tuetko ikäihmisten välisiä suhteita ja kanssakäymistä?
- Joustaako oma elämäntapasi ikäihmiselle tärkeiden arvojen ja tapojen mukaan?

PERHEIDON KÄYTEYMIÄ LUONTOMENETELMIÄ:

Metsäympäristö:

Luontoretket, nuotoretket, marjastus, sienestys, villiyyt, luonnon materiaalit, ihmettely, hengittely, muistelu, keskustelu, toisiin tutustuminen, elämän tarinat, työskentelymenetelmät, kalastus, eläinten jälkien tutkiminen, eläinten ruokkiminen ja seuraaminen, lintujen katselu, lintulaudat, vuodenaikojen seuraaminen, käsityöt, luonnon materiaalien koskettelu ja aistiminen ulkona ja sisällä, luonto-ohjelmat, kirjat, nauhoitteet ja digitaaliset luontoelämykset.

Maatilaympäristö: Eläinten hoitaminen, silittely ja ruokkiminen, pihan hoito, heinän teko, aitojen teko, lypsäminen, munien kerääminen, polttopuiden teko, käsityöt, ruohonleikkuu, lumityöt, huoltotyöt, navettatyöt, laiturille vienti ja haku, villan käsittely, separointi, vasukoiden juottaminen, lähiruoka ja ruoan valmistus, ohjelmat, digitaaliset eläinkontaktit.

Puutarhaympäristö: Kasvimaan hoitaminen, taimien istutus, kitkeminen, haravointi, marjojen ja sadon korjuu, säilöminen, kukkapenkkinen hoito, kasvun seuraaminen ja kasvien hoitaminen, kauneuden katseleminen, kasvien ja mullan koskettaminen sekä haisteleminen.

Perinnetieto: Vanhat työskentelytavat, käsityöt, muisteleminen, laulut, sananlaskut, vitsit, tarinat, historia ja kuinka on ennen toimittu, opetetaan seuraaville polville, vanhat elokuvat ja tietokirjat kuvineen.



LuMO

Luontomenetelmä-opas ikäihmisten perhehoitoon



Ikäihmisten perhehoito antaa luontevan toimintaympäristön aktiiviselle, luontoa hyödyntävälle elämälle!



Mitä tahansa luonnossa ikäihminen tekeekin, sillä saavutetaan hyvinvointivaikutuksia!



Kun suunnittelet luontotoimintaa ikäihmisille perhehoidossa

Tutustu ensin ikäihmiseen:

Seivytä hänen elämäntarinaansa, mielikkäitä asioita hänen elämänsästä ja hahmota toimintaympäristö.

Kartoita mahdollisuudet toimintaympäristössä

puori tilin kulkemista ja suunnittele yhdessä mielenkiintoisia ja turvallisia toimintamalleja.

Suunnittelea miten toteutatte toimintat

toimintat ja toteuta perhehoitoon ottaen huomioon ikäihmisten ja luontoympäristön.

Arvioi luontomenetelmien hyötyjä

yhdessä kokeilemalla ikäihmisten ja omaisten kanssa.

• Saat valittua parhaat menetelmät jotka motivoivat ikäihmistä aktivoitumaan.

• Osaat huomioida turvallisuutta lisäävät tuustattekijät oikein.

• Saat oman näköisistä elämästä ikäihmisen elämään ja voit hyödyntää lähiuontoa.

• Turvallinen pöyry ihmisluole mahdollistaa luottamuksen, jonka avulla ikäihminen motivoituu yrittämään uusiakin asioita.

• Terveystieteellisuus voi auttaa suunnittelussa ja arvioinnissa on joutavuus- "SUUNNITTELUA B".

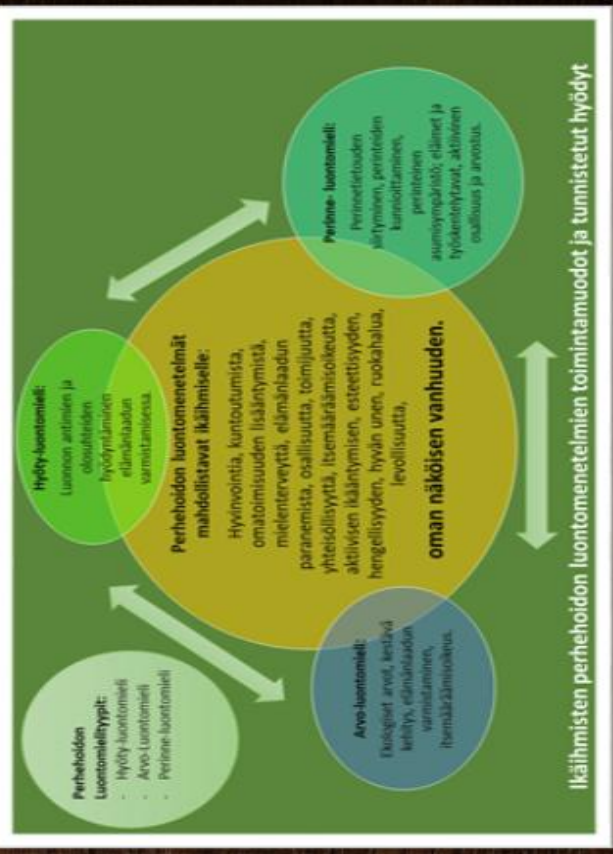
• Keskustele ikäihmisten kanssa yhteisistä luontokokemuksista.

• Kautside haitti, omalla ja itseäsi suunnitellussa seurattava luontomenetelmä.

• Mitkä ovat muiden perhehoitajien luontotoimintat?



Lisätietoja: Sanna Kosonen, sanna.kosonen@kiteenkansanopisto.fi



Voit valita oman perhekotinne luontotoimintat ja luontomielityypit omien ja perhekodissanne asuvien/käyvien ikäihmisten kiinnostusten mukaan.

Kokeilun kautta löydät oman tapasi toimia luonnossa ja kaikella luontotoiminnalla on hyvinvointivaikutuksia!!

Kooste perhehoitajien haastatteluista luontomenetelmien käytöstä ja merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille ja elämänlaadulle

	Ikäihmisten perhehoidossa käytetyt luontomenetelmät	Luontomenetelmien koettu merkitys ikäihmiselle
<p>1. Fyysiset:</p>	<p>1. Metsäympäristö: Metsäkävely, oleilu metsässä, nuotiolla istuminen, kalastaminen, nuotiokala, loimulohi, eväsretki, marjaretki, sieniretki, eläinten tarkkailu, luonnon vuoden aikojen seuraaminen, lintulaudat, kerätään luonnon materiaaleja, saunavastojen teko, käsityöt, linnun pöntöt, jalkakävely ainekset metsästä.</p> <p>2. Maatilaympäristö: Peltojen kypsymisen seuraaminen, perunan kasvu, maatilan hommat, heinätyöt, taimien viljely, aitojen teko laitumilla, keritseminen, villan käsittely, vuoniminen, lypsäminen, separointi, munien keruu, lumityöt, polttopuiden teko ja haku,</p> <p>3. Eläimet: kanat, tiput, kukot, kaniit, kissat, koirat, hevoset, porot, muut metsän eläimet ja niiden ruokkiminen.</p> <p>4. Ravinto: Sienet ja marjat sekä niistä leipominen, kalastus ja ruoanlaitto, säilöminen, kuivattaminen, villiyrtytten keruu ja kuivatus, hoitavat kasvit, hunaja, kuusenkerkät, nokkoset, rosvopaisti, maito navetalta, kahvin jauhaminen</p> <p>5. Puutarhan hoito, sadonkorjuu, säilöminen, kukkien hoito ja seuraaminen, istutustyöt, kitkeminen, kylväminen, kahvittelu ja ruokailu puutarhassa</p>	<p>Rauhaa ja levollisuutta, ruokahalu kasvaa, ruoan sulatus toimii, unen laatu paranee, tasapaino paranee, virkeys lisääntyy, hengitys paranee, lääkkeiden tarve vähenee, kävely auttaa puhetta ja sanoja löytymään, luonto auttaa kaikessa toimintakyvyn ylläpitämisessä, muistisairaatt pääsevät ulos ja luontoon, aistitoiminnot vahvistuvat, lihasvoima ja tasapaino paranevat, kaatumisriski pienenee,</p> <p>verenkierto ja hengitys tehostuvat, rentoutuminen, kivut ja jäykkyyks vähenevät, omatoimisuus kasvaa, saavat olla avuksi, saavat olla tärkeitä tullessaan ”töihin”, ei hoitoon.</p> <p>Luonnosta nauttaminen kaikilla aisteilla.</p> <p>Lääkkeitä ei tarvita levottomuuden poistoon.</p> <p>Aina löytyy touhua ja tekemistä jos levottomuus meinaa iskeä.</p> <p>Kokonaisvaltaisia kokemuksia ja vaikutuksia ikäihmisen elämään.</p>
<p>Psyykkiset:</p>	<p>1. Metsä: Muistelu, keskustelut, laulaminen, kertomukset,</p> <p>2. Maatila: tuttujen esineiden tunnistaminen, kuvat, huumori, Jos ei pääse enää ulos katsellaan yhdessä luonto-ohjelmia tai nojatuoliretkiä.</p> <p>3. Eläimet: Hoitaminen, ruokkiminen ja huolehtiminen, silittäminen, harjaaminen, juottaminen pullosta, jälkien siivoaminen,</p> <p>4. Ravinto: Viljely, kasvattaminen, ruoanlaitto ja leipominen yhdessä</p> <p>5. Puutarha: Kauneuden ja kasvin ihmeen katseleminen</p> <p>Ikäihmiset kuuluvat perheeseen ja kaikki suunnitellaan yhdessä, se luo turvaa. Luetaan yhdessä kirjoja, katsellaan kuvia jutellaan ja ihastellaan, vitsaillaan kerrotaan kaskuja ja sananlaskuja, kuunnellaan ja kunnioitetaan, yhteiset puheenaaiheet ja kiinnostuksen osoittaminen. Saa tehdä mitä osaa ja kannustetaan kokeilemaan uusiakin asioita. Onnistumisia! Musiikki ja runot tärkeitä ja puhutaan myös luonnosta.</p>	<p>Osaamisen arvostus, mielihyvä, nauru, levollisuus lisääntyy, levottomuus vähenee, mieliala kohenee, merkityksellisyys, luonto auttaa puhumaan tunteista, pelot pienenevät, eläimet antavat hellyyttä ja turvallisuuden tunnetta, masennus vähenee, osallisuus, mukana olo, virkistyminen, yhdessä tekeminen, turvallisuuden tunne tutuista touhuista ja ravinnon hankkimisesta, rauhoittuminen, huumori, ilo, rakkaus, läheisyyden tunne, elämänhalu kasvaa, ITSETUHOISUUS väistyy, kokee itsensä tärkeäksi kun halutaan järjestää toimintaa ja pyytää mukaan, muistot nousevat pintaan, kokevat meidät omaksi toiseksi perheeksi, ovat pyytäneet että adoptoitsimme heidät kokonaan, kunnioituksen tunteminen, alkaa tulla sanoja ja puhetta kun joku on kiinnostunut ja yhdessä touhutaan. Kuoleman odottaminen loppuu, ilmeitä kasvoille, tulee jälleen ”aikiseksi”, tunne pärjäävyydestä ja itsemääräämisoikeudesta.</p>

Kooste perhehoitajien haastatteluista luontomenetelmien käytöstä ja merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille ja elämänlaadulle

2.	Ikäihmisten perhehoidossa käytetyt luontomenetelmät	Luontomenetelmien koettu merkitys ikäihmiselle
<p>Sosiaaliset:</p>	<p>Näitä voi toteuttaa kaikissa luontoympäristöissä: Keskustelut, yhdessä nauraminen ja itkeminen, kaikki yhdessä tekeminen, lauletaan yhdessä, keksitään yhteisiä touhuja, yhdessä tehdään asioita, ollaan kuin perhe ja ystävät yhdessä retkellä. Jutellaan, kerrotaan ja kuunnellaan toisia, paremmat välit toisiin hoidettaviin kun touthutaan yhdessä, tehdään yhdessä suunnitelmia, keskustelu polveilee rikkaana, herkkiäkin aiheita käsitellään, Yhdessä kulkien juttu irtoaa paremmin ja tulee ystävyyssuhteita helpommin. Yhdessä tehdään ruokaa ja leivotaan kerätyistä kasveista ja sienistä. Yhteiskuuluvuus lisääntyy. Turvallisuuden tunne, huonekaveri tärkeä. Korostetaan aina perheenjäsenyyttä ja että meidän sukulaiset ovat teidänkin "sukulaisia Oman suvun ja ihmisuhteiden aktivoiminen yhteisillä tapaamisilla. Rauhaa ja kuitenkin elämää täynnä! Ikäihmiset heränneet takaisin elämään. Perhehoitajan tarkoitusperiin aletaan luottamaan "Tiedän että minut halutaan pitää elossa"! Yhteistyö sujuu kun on kyse kahdesta aikuisesta vuorovaikutuksessa.</p>	<p>Oppii tuntemaan toisia ja saa ystäviä. Kokee olevansa osa porukkaa, yhteiset reissut, luonto kuuluu elämäntarina, helpompi jutella luonnossa, osallisuus, arvostus, yhteenkuuluvuuden tunne, tunne perheestä ja yhteisöstä, tunne, että kuuluu johonkin ja voi vaikuttaa lapsuuden muistot nousevat esiin ja niistä puhutaan, luonto auttaa tutustumaan muihin ja sopeutumaan, YKSINÄISYYS vähenee. Luonto mukana kaikessa tekemisessä, osana perhehoitoa. Opitaan huomaamaan ketkä jaksoille yhtä aikaa. Osa rauhallisempia ja osa aktiivisempia, OSALLISUUS, Yhdenvartaisuuden ja tasa-arvon tunne, tunne, että jokaisen mielipiteellä on merkitystä, uusia perheenjäseniä ja iso yhteisö tukiverkostona myös omaishoitajalla Suhteet omaishoitajaan paranevat! Suhteet omaan perheeseen saadaan jopa uudelleen aktivoitua.</p>
<p>Esteettiset:</p>	<p>Näitä voi toteuttaa kaikissa luontoympäristöissä: Luonnon kiertokulkua omine kauniine jaksoineen seurataan ja ihailaan kukkia, taivasta, puita, nuotiota, Jos ei ole päässyt itse ulos tuodaan luonnon materiaaleja sisään ja niistä tehdään jotain= tuoksut, kosketus ja näkeminen. Lintujen ääniä ja luonto-ohjelmia katsotaan yhdessä, katsotaan ohjelmia muiden maiden luonnosta ja eläimistä, upeita värejä linnuissa, kaloissa, kukissa, somistetaan kotia vuodenaikojen mukaan ja laitetaan ruokia kauniisti. Juhlat ovat tärkeitä, kuten joulun juhannus, kaupungissa eläneet huomaavat tarkemmin luonnon kauneuden; värit, sään, metsän muuttuvuuden. Piirtäminen ja maalaaminen luontoihteista ja teokset esille kauniisti.</p>	<p>Mieliala kohenee, piristyminen ja turvallisuuden tunne. Muistot nousevat pintaan. Juhlia muistellessa kauniit asiat ja maisemat nousevat mieleen. Luo hyvää ympärille ja ikäihmisen mieleen. Luo turvaa ja auttaa muistamaan. On arvostuksen muoto laittaa oma huone ja koti kauniiksi ikäihmiselle. Luonnon kauneus tuo levollisuutta ja rauhaa, luonnon äänet rauhoittavat ja tuovat hyviä muistoja mieleen.</p>

Koostetta perhehoitajien haastatteluista luontomenetelmien käytöstä ja merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille ja elämänlaadulle

3.	Ikäihmisten perhehoidossa käytetyt luontomenetelmät	Luontomenetelmien koettu merkitys ikäihmiselle
Perimätietous:	<p>Näitä voi toteuttaa kaikissa luontoympäristöissä:</p> <p>Vanhoiden esineiden, koneiden ja työtapojen muisteleminen ja tunnistaminen. Tarinat kuinka tehtiin ennen vanhaan. Opetetaan nuoremmille vanhoja tapoja, lauluja, runoja ja sananlaskuja, vanhojen elokuvien katsominen ja muistelu. Kokeillaan aina jotain mikä tulee mieleen ja ihmiset haluavat. Viitsit, sananlaskut, sanonnat, paikkakunnan historiasta kertominen tärkeää, kirjoitetaan yhdessä tarinoita muistiin, valokuvia vanhoista ajoista ja ihmisistä, kiertoajelut omilla paikkakunnilla, retket tärkeisiin historiallisiin paikkoihin, sankarihaudat, museokäynnit, perinne käsityöt, ruoat ja leipomiset. Lyhteiden teko, kahvin jauhaminen, katsikoiden teko, pajatyöt, tuohityöt, maidon separointi, kutominen, kehrääminen, karstaaminen, vuoleminen, työkalujen ja perinneaitojen teko.</p>	<p>Kokee olevansa arvokas ja taitava, saa opettaa muita, nuorempien kiinnostus kohottaa itsetuntoa, tulee kuulluksi taitavana ja työteliäänä ahkerana ihmisenä, saa olla osallinen ja arvokas.</p> <p>Saunominen herättää muistoja ja avaa paljon tarinoita saunan lauteilla vanhoista ajoista.</p> <p>Perimätieto säilyy kun sitä kirjataan ylös. Kirjaaminen antaa lisäärvoa ikäihmisen kokemuksille ja taidoille. Seuraavat sukupolvet saavat arvokasta tietoa menneiden aikojen tavoista ja toiminnoista, sekä historiasta</p>
Hengellisyys:	<p>Näitä voi toteuttaa kaikissa luontoympäristöissä:</p> <p>Luonnossa elämän kiertokulku näkyy ja kuuluu. Jutellaan kaikesta maan ja taivaan välillä. Laulut ja runot kouluajoilta. Virsiä muistetaan paljon.</p> <p>Luonnossa puhutaan luojasta luontevasti ja uskalletaan puhua myös kuolemasta osana elämää. Luonto auttaa omalla pyhyydellään käsittelemään hengellisyyttä. Ei tarvitse erikseen nostaa puheisiin. Mikään aihe ei ole tabu. Luonnonvoimat tuovat mieleen luojan ja jumalan. Puhutaan yhdessä. Raamatun kertomuksia osa muistelelee ja virsiä laulaa. Joskus on haluttu yhteinen hartaus tai katsotaan jumalanpalvelusta.</p> <p>Seurakunta käy pitämässä hartauksia jopa ulkona, jumalanpalvelukset tv:stä ja radiosta.</p>	<p>Tuo jumalan lähelle ihmistä ja vaikka usko voi olla vaikea aihe luonto auttaa sitä käsittelemään, osalle vaikea puhua hengellisistä asioista ja osa puhuu liiankin kärkeästi, on kuultava kaikkia tasapuolisesti ja osattava välttää konfliktit</p> <p>Mikään aihe ei ole liian vaikea ollut yhdessä puhua kun ulkona istutaan. Saadaan olla osa suurempaa. Kuolemastakin luontevaa puhua. Joillekin iso turva ja joillekin ahdistus. On oltava herkät tuntosarvet milloin halutaan puhua uskosta, luojasta puhuminen helpompaa luonnossa ja luonnon kiertokulkua seurattessa.</p> <p>Perhehoito vie kuoleman pois jokapäiväisistä puheista ja aletaan elämään ja aktivoitumaan.</p> <p>”Niin hyvä meininki, ettei kuolemaa muistakaan”</p> <p>Luoja nähdään ja kiitetään luonnon antimista ja kauneudesta. Puhutaan jatkoajasta! Ja uudesta elämästä.</p>