

Anne Autio & Erika Koskela

KOKEMUKSIA YLI 65-VUOTIAIDEN LUONTOUTUMISLIIKUNTA® - PILOTTIRYHMÄSTÄ

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomi

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Tutkintonimike | Geronomi (AMK) |
| Tekijä/Tekijät | Anne Autio & Erika Koskela |
| Työn nimi | Kokemuksia yli 65-vuotiaiden luontoutumisliikunta®-pilottiryhmästä |
| Toimeksiantaja | Luontouttaja® Jaana Santanen |
| Vuosi | 2022 |
| Sivut | 65 sivua, liitteitä 11 sivua |
| Työn ohjaaja(t) | Marko Raitanen |

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksen avulla sitä, minkälaiseksi yrityksen Luontouttaja® luoma uusi konsepti luontoutumisliikunta® koettiin ja millaista palautetta se sai. Tavoitteena oli saada toimeksiantajalle tietoa ryhmään osallistuvien kokemuksista, ajatuksia tapaamiskertojen sisällöistä sekä osallistujien kokemista vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa.

Luontoutumisliikunnan®-pilottiryhmä oli suunnattu hämeenlinnalaisille yli 65-vuotiaille. Ryhmään osallistui yhdeksän henkilöä, ja he tapasivat kevyen luontoliikunnan merkeissä yhteensä kymmenen kertaa. Tapaamiset järjestettiin Hämeenlinnan Rengon alueen lähiluonnossa. Tapaamiskertojen sisällöt ja teemat vaihtelivat, mutta ne noudattivat samaa runkoa jokaisella kerralla.

Opinnäytetyössä laadittu kyselylomake luotiin Webropol-ohjelmalla sekä muutama kappale lähetettiin paperisina versioina sähköisen vastausmahdollisuuden puuttuessa. Kyselyssä oli yhteensä 18 kysymystä. Kysymykset olivat muodoltaan Likert-asteikolla vastattavia mielipideväittämiä, avoimia kysymyksiä sekä sekamuotoisia kysymyksiä. Kyselyyn vastattiin anonyymisti eikä vastaajista kerätty minkäänlaisia tunnistetietoja. Vastausprosentti kyselyssä oli 100 %. Tulokset havainnollistettiin sanallisen kerronnan lisäksi taulukoita ja kuvia apuna käyttäen.

Vastauksista on nähtävissä se, että luontoutumisliikunnan®-pilottiryhmä koettiin onnistuneeksi monelta osa-alueelta ja sitä suositeltaisiin jatkossakin muille yli 65-vuotiaille. Hyvä ryhmähenki ja yhteisöllisyyden tunteet tuotiin vastauksissa esiin moneen otteeseen. Vastausten perusteella ryhmässä olisi voitu huomioida eritasoiset liikkujat paremmin, eikä toiminnan koettu vaikuttaneen erityisemmin fyysiseen toimintakykyyn. Ryhmäläiset kokivat saaneensa ryhmästä uusia vinkkejä ja tietoa niin hyvinvointivaikutusten kuin luonnon ja liikunnankin osalta. Ajatus luontouttamisesta ja tällaisesta toiminnasta koettiin hyväksi. Avoimissa vastauksissa nousi myös esiin toiveita toiminnan jatkamisen osalta.

Asiasanat: green care, luonto, liikunta, ikääntyneet, kysely

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Degree title | Bachelor of Social Services and Health Care |
| Author (authors) | Anne Autio and Erika Koskela |
| Thesis title | Experiences of over 65-years-old participants in a pilot group that examined the effects of nature on wellbeing and health |
| Commissioned by | Luontouttaja® Jaana Santanen |
| Time | 2022 |
| Pages | 65 pages, 11 pages of appendices |
| Supervisor | Marko Raitanen |

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to study how the commissioner's new concept of exercising in nature was experienced and what kind of feedback it received. The study was conducted by means of a questionnaire, and the aim was to achieve information on the participants' experiences, thoughts concerning the concept's content and influence.

The questionnaire was made by Webropol program, and three copies were sent by mail because some participants had no possibility to answer on the internet. The questionnaire comprised altogether 18 questions. The questions were either Likert scale opinion claims, open-ended questions or mixed-form questions. The answers were given anonymously, and no background or identifying information was collected.

Based on the results, the pilot group seemed to be successful in many aspects, and it could be recommended in the future for other over 65-year-old participants. Good team spirit and the feeling of communality were often mentioned in the answers. However, many participants stated that they could have been divided into different groups based on their physical condition. Also, many of them felt that their physical condition did not improve much after the activities. As for advantages, participants felt that they received new tips and information related to wellbeing, exercise, and nature. The idea of these kinds of activities and time spent in nature were considered beneficial. In open answers, respondents frequently wished for the continuation of this kind of concept.

Keywords: green care, nature, exercise, elderly

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | LUONTOUTUMISLIIKUNTA® | 7 |
| 2.1 | Ryhmä | 8 |
| 2.2 | Toteutus..... | 9 |
| 3 | GREEN CARE..... | 12 |
| 3.1 | Green Care -toiminnan perusta | 13 |
| 3.2 | Luontohoiva- ja Luontovoima-laatumerkit..... | 14 |
| 3.3 | Green Care -toiminnan eri muotoja..... | 16 |
| 4 | TOIMINTAKYKY | 17 |
| 4.1 | Ikääntyvän fyysinen toimintakyky..... | 18 |
| 4.2 | Ikääntyvän psyykinen toimintakyky..... | 19 |
| 4.3 | Ikääntyvän sosiaalinen toimintakyky..... | 19 |
| 4.4 | Ikääntyvän kognitiivinen toimintakyky | 20 |
| 5 | LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET | 20 |
| 5.1 | Luonnossa liikkuminen | 23 |
| 5.1.1 | Jokamiehenoikeudet..... | 25 |
| 5.1.2 | Esteetön luonto..... | 26 |
| 5.2 | Luonnon kokeminen virtuaalisesti..... | 28 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 29 |
| 6.1 | Tutkimuskysymykset..... | 31 |
| 6.2 | Kyselylomake ja saatekirjeet | 31 |
| 6.3 | Aineiston keruu..... | 32 |
| 6.4 | Aineiston käsittely ja analysointi | 33 |
| 6.5 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys | 34 |
| 7 | TUTKIMUSTULOKSET | 36 |
| 7.1 | Ryhmän toiminta..... | 36 |
| 7.2 | Ohjaajan toiminta..... | 40 |

| | | |
|-----|-------------------------------------------------|----|
| 7.3 | Toimintakyky..... | 42 |
| 7.4 | Liikunta | 45 |
| 7.5 | Luonto..... | 46 |
| 7.6 | Toiminnan itsekoettu vaikutus omaan arkeen..... | 47 |
| 7.7 | Kotitehtävät..... | 48 |
| 7.8 | Yleistä..... | 49 |
| 8 | YHTEENVETO | 52 |
| 9 | POHDINTA | 54 |
| 9.1 | Oma pohdinta | 54 |
| 9.2 | Jatkotutkimus ja kehittäminen..... | 58 |
| | LÄHTEET..... | 60 |

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Saatekirjeiden sisällöt

Liite 2. Kyselyn sisältö

1 JOHDANTO

”Medicus curat, natura sanat” eli ”lääkäri hoitaa, luonto parantaa” on jo antiikin ajoilta lähtien käytetty, länsimaisen lääketieteen isäksi kutsutun Hippokrateen esittämänä pidetty lause. Hippokrates edusti koulukuntansa kanssa näkemystä, jossa *lääkärin tehtävänä sairauksien hoidossa oli ensisijaisesti tukea luonnon parantavia voimia*. (Forsius 2002.) Jo aikaa ennen tieteellisten näyttöjen olemassaoloa on luonnon parantavasta voimasta ollut hiljaista tietoa. Tuberkuloosipotilaat sijoitettiin mäntymetsien läheisyyteen ja psykiatriset sairaalat maaseutu ympäristöihin. (Salovuori 2014, 8.) Myös Aristoteles uskoi, että ulkoilmassa kävely selkeyttää mielen ja niin Darwin, Tesla kuin Einsteinkin kävelivät metsissä ja puutarhoissa, sillä se auttoi heitä ajattelemaan – unohtamatta presidentti Theodore Rooseveltia, jolla oli tapana vetäytyä autiomaahan kuukausiksi (Williams 2019, 13). Luonnon sanotaankin olevan ihmisen alkupeäinen koti, ja sen myötä luonnossa eläminen on vaikuttanut vahvasti ihmisen kehitykseen ja geneettiseen perimään (Arvonen 2018, 11).

Suomalaisuuteen ja suomalaisten historiaan on kuulunut olennaisena osana metsät ja luonto. Jos luontoympäristöstä ei saanut elantoa, oli luonto kuitenkin lähellä asuinpaikkaa. Kansanperinteisiin on kuulunut kansanrukoukset, haltiausko, luonnon pyhyiden ja sen pyhien paikkojen kunnioitus sekä ajatus vainajien elämästä tuonpuoleisessa. Maan, eläinten, kasvien ja henkiolentojen välillä on vallinnut kokonaisvaltainen suhde, ja ymmärrettiin, että ihminen on riippuvainen luonnosta ja siihen kuulumisesta. Luonto nähtiin ylläpitäjänä, ei pelkkänä hyödykkeenä. (Piippo 2017, 9.)

Nykyään liikunnasta on tullut suoritus, joka on erikseen suunniteltu toteutettavaksi tietyssä aikana tietyssä paikassa. Liikunnan vähäisyys onkin terveystarve, ja terveydenhuoltotahokin on laatinut suosituksia, joiden avulla se kannustaa ihmisiä liikkumaan. (Arvonen 2015, 11–12.) Terveystieteiden tutkimuslaitos (2019) kirjoittaa kansantaudeista Suomessa ja toteaa tyhjentävästi, että liikunta suojaaa lähes kaikkien kansantautien riskeiltä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksen avulla sitä, minkälaista palautetta ja millaiseksi yrityksen Luontouttaja® luoma uusi konsepti luontoutumisliikunta® koettiin. Luontoutumisliikunta® on keväällä 2022 alkunsa saanut matalan kynnyksen liikuntaryhmä ja sen ensimmäinen pilottiryhmä oli suunnattu yli 65-vuotiaille hämeenlinnalaisille. Pilottiryhmällä tarkoitetaan tässä yhteydessä edellä mainittua asiakasryhmää, joka osallistui ensimmäiseen järjestettyyn luontoutumisliikunnan® ryhmään.

Tavoitteenamme oli saada toimeksiantaja Luontouttaja® Jaana Santaselle tietoa ryhmään osallistuvien kokemuksista: millaiseksi he kokivat pilottiryhmän, muuttiko ryhmään osallistuminen heidän arkeaan jollain tavalla, esimerkiksi luonnossa liikkumisen tai uusien sosiaalisten kontaktien suhteen? Lisäksi tavoitteena oli tuoda toimeksiantajan tietoon ryhmän osallistujilta saatua palautetta, ajatuksia tapaamiskertojen sisällöistä sekä ryhmäläisten itsekokeamista vaikutuksista.

Ihminen on viime vuosikymmeninä irtaantunut ja vieraantunut luonnosta, ja luontokokemuksilla sekä erilaisilla luontomenetelmillä on mahdollista elvyttää ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Viime aikoina luonnon ja ihmisen välinen suhde on ollut esillä paljon negatiivisessa sävyssä, kun on tutkittu sitä, miten ihmisten toiminta vaikuttaa luontoon ja kuinka näitä haitallisia vaikutuksia voitaisiin estää tai vähentää (Yli-Viikari 2014, 50). Mielestämme on hienoa, että paluu luonnossa liikkumisen pariin on kasvussa nyt ja lähitulevaisuudessa. Ajattelemmekin, että hyvän luontosuhteen ylläpito on tärkeää, sillä suomalainen luonto on monipuolinen ja kaunis, ja sen sisällään pitämää historiaa ei tulisi unohtaa. Ja onhan esitetty, että suomalainen metsäsuhde nostettaisiin mukaan Unescon aineettoman kulttuuriperinnön kansainväliseen luetteloon - Tällä hetkellä se löytyy jo Elävän perinnön kansallisesta luettelosta, josta valitaan Unescon kulttuuriperintökohteet (Metsälehti 2021).

2 LUONTOUTUMISLIIKUNTA®

Luontoutumisliikunta®-toiminnan kehittäminen alkoi keväällä 2022 pilottiryhmällä ja sen tarkoituksena on yhdistellä tavoitteellisesti luontoympäristöä, terveysliikuntaa ja yhteisöllisyyttä ollen matalan kynnyksen liikunnan ja ryhmätoiminnan

minnan muoto. Luontoutumisliikunnan® tarkoituksena on myös vahvistaa ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Lisäksi toiminnan avulla saa tietoa luonnon ja liikunnan vaikutuksista ja vinkkejä siihen, kuinka lisätä liikunta ja luonto osaksi omaa arkea pysyvästi. (Luontouttaja 2021b.)

Luontoutumisliikunnan® yli 65-vuotiaiden pilottiryhmän tavoitteena oli edistää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia, tukea toimintakykyä ja kohottaa elämänlaatua. Toiminnan avulla mahdollistettiin yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia kontakteja, ja sen avulla pyrittiin lieventämään tai jopa ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Luontouttaja 2021b.)

Opinnäytetyön tilaajana ja toimeksiantajana toimii Luontouttaja® Jaana Santanen, joka on suunnitellut luontoutumisliikunnan® ryhmän toiminnan. Pilottiryhmä toimi samalla Santasen liikuntaneuvojaopintojen näyttöohjaustyönä, joka tehtiin yhteistyössä Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n kanssa. Yhteistyökumppanin edustajana ja näytön vastaanottajana sekä arvioijana toimi Hämeenlinnan Liikuntahallien erityisliikunnanohjaaja Panu Tavisalo. (Luontouttaja 2022).

Yritys Luontouttaja® tarjoaa ja kehittää erilaisia luontolähtöisiä palveluita Green Care -toimintatapojen ja menetelmien avulla. Palveluiden ja toiminnan luonne on ennaltaehkäisevää, virkistävää ja elvyttävää. Palvelu sijoittuu Green Caren kategoriassa LuontoVoima-palveluksi, josta kerrotaan lisää luvussa 3.2. (Luontouttaja 2021a.) Luontouttaja® sekä luontoutumisliikunta® ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä. Tavaramerkit ovat tunnusmerkkejä, joiden tarkoituksena on *erottaa tietyn yrityksen tuotteet kilpailijoiden vastaavista tuotteista* (Patentti- ja rekisterihallitus 2021).

2.1 Ryhmä

Luontoutumisliikunnan® pilottiryhmä oli suljettu ryhmä, ja se koostui yhdeksästä yli 65-vuotiaasta Hämeenlinnan Rengon asukkaasta. Pilottiryhmää mainostettiin paikallislehdissä, sosiaalisessa mediassa (Luontouttajan® Facebook sekä Instagram) sekä paikallisten yhdistysten ja toimijoiden toimesta, ja osallistujat ilmoittautuivat itse mukaan pilottiryhmään. Osallistujista kuusi oli naisia ja kolme miestä, iältään 65–83-vuotiaita. Pilottiryhmä kiinnosti kohderyhmää

suuresti ja hakijoita ryhmään oli reilusti enemmän, kuin mitä siihen oli mahdollista ottaa mukaan. Luontoutumisliikunnan® pilottiryhmä oli osallistujille ilmainen.

Ryhmään osallistumisen edellytyksenä oli, että osallistuja on liikunta- ja toimintakykyinen siinä suhteessa, että pääsee omatoimisesti ryhmäkerroille ja pystyy kävelemään ja liikkumaan ilman apua. Ryhmän osallistujilla teetettiin toimeksiantajan toimesta aloituskysely, jossa käytiin läpi liikuntatottumuksia, omia odotuksia toiminnan suhteen sekä terveydentilaa. Ryhmäläisillä oli joitakin terveyshaasteita, esimerkiksi nivel-, selkä- ja sydänvaivoja sekä astmaa, joten tapaamisten sisällöt oli suunniteltu nämä huomioiden. Tarkemmat tiedot terveydellisistä haasteista on vain osallistujan itsensä ja toimeksiantajan tiedossa.

2.2 Toteutus

Ryhmä tapasi yhteensä 10 kertaa ja tapaamispaikat sijaitsivat Hämeenlinnan Rengon lähiluonnossa (Käräjämäki, rantareitti, koulun ympäristö, Kuittilankoski). Kaikki tapaamispaikat sijaitsivat ulkona, eikä pelkkä sade olisi ollut kokoontumiselle esteenä. Sen sijaan ukkossää tai myrsky olisivat olleet esteenä, mutta tätä pilottiryhmää säät suosivat ja kaikki tapaamiset pidettiin ennalta suunnitellusti.

Tapaamisten sisällöt vaihtelivat, mutta niissä oli jokaisella kerralla toistuva runko: yhteinen aloitus (n. 20 min), toiminnallinen osuus eli luontoharjoituksia ja liikuntaa (50 min) ja yhteinen lopetus (20 min). Luontoharjoitukset sisälsivät luonnon aistimista ja ihmettelyä, rauhoittumista ja rentoutumista sekä luovuden herättelyä. Liikunnalliset osuudet sisälsivät kevyttä ja helppoa liikuntaa ja jokaisella tapaamiskerralla oli eri laji tai teema. Lisäksi tapaamisissa jaettiin vinkkejä ja tietoa luonnon ja liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Alla on kuvattu tapaamiskertojen sisällöt pääpiirteittäin. Tapaamisissa paikalla olivat ryhmän ohjaajan lisäksi vain ryhmän osallistujat, ellei kuvauksissa muuta mainita.

Keppijumppa

Ryhmän ensimmäinen tapaamiskerta oli Käräjämäellä. Ensimmäisen kerran tarkoituksena oli ryhmäytyminen ja ryhmäläisten toisiinsa tutustuminen sekä johdatus luontoutumisliikuntaan, pilottiryhmän tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Harjoituksena oli ryhmän jäsenten esittelykierros luontoon liittyvien kuvakorttien avustuksella sekä risujumppa metsästä poimittujen keppien avulla. Lopuksi ryhmäläiset ihmettelivät luonnon yksityiskohtia luuppien eli suurennuslasien avulla.

Tasapaino

Toinen tapaaminen oli myös Käräjämäellä. Tällä tapaamiskerralla ryhmä sai tietoa liikunnan ja tasapainon tärkeydestä ikääntyneen näkökulmasta. Ohjaajan opastuksella ryhmäläiset tekivät erilaisia tasapainoharjoitteita. Luontoa ryhmä tarkkaili eri aistein; katsellen, kuunnellen ja haistellen.

Ryhti

Kolmannella kerralla tapaaminen oli rantareitillä ja pääteemana oli ryhti. Ryhmä sai teoretietoa hyvästä ryhdistä, ja tämän jälkeen ryhtiin ja selkää tukeviin liikkeisiin tutustuttiin käytännön harjoittelulla ohjaajan opastamana. Kolmannen kerran toisena teemana oli luovuus ja luonnonmateriaalit. Tässä yhdistyi ryhmäytymisen vahvistaminen ja keskinäinen tutustuminen. Toteutuksena oli taideteos luonnonmateriaaleista, ja tähän ryhmäläiset keräsivät luonnosta materiaalia ja samalla kertoivat jotakin itsestään.

Sauvakävely

Neljäs kerta oli koulun ympäristössä, jolloin vuorossa oli sauvakävely ja valokuvaus. Ryhmä yhdessä tutustui ensin sauvakävelyn tekniikkaan. Alkulämmittelyssä ryhmä käytti sauvoja apuna ja lämmittelyn jälkeen oli yhteinen sauvakävelylenkki. Luonnon tarkkailu toteutettiin valokuvauksen avulla. Ryhmäläisten piti valokuvata luontoa annettujen ohjeiden perusteella. Esimerkiksi kuvassa oli tarkoitus näkyä jotain märkää, jotain kaunista jne.

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Viides kerta oli Käräjämäellä ja silloin päätavoitteena oli tarjota tietoa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Toteutuksena oli toiminnallinen kiertoharjoittelu, jossa oli 10 rastia. Jokaisella rastilla oli jokin tietoisuus liittyen luonnon vaikutuksiin. Lisäksi rastilla oli jokin käytännön harjoitus, esimerkiksi yhteinen maatila luonnonmateriaaleista, luonnon tarkkailua, kevyttä liikettä, luonnon aistimista ja maalausta.

Liikunnan hyvinvointivaikutukset

Kuudes tapaaminen ryhmän kanssa oli Käräjämäellä. Teemana oli liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Näihin tutustuttiin kiertoharjoittelussa, jossa oli tietoa ja käytännön harjoituksia. Liikunta oli lempeää, luonnonmateriaaleja käytettiin avuksi liikkeessä. Lisäksi oli tasapainoharjoituksia. Mukana oli myös Hämeenlinnan Liikuntahallien erityisliikunnanohjaaja kertomassa kaupungin tarjoamasta senioriliikunnasta ja antamassa ryhmäläisille vinkkejä.

Tuolijumppa

Seitsemäs kerta oli Kuittilankoskella, jolloin ohjelmassa oli tuolijumppa, joka toteutettiin luontoympäristössä. Osa tuoleista oli kiviä ja osa tuoleja. Luontosuhdetta vahvistettiin ja luontokosketusta haettiin rakentamalla oma voimavara luonnonmateriaaleista. Teokset koottiin luonnonmateriaaleista, jotka kuvasivat elementtejä ja asioita, joista kukin saa voimaa elämäänsä.

Teemajummat

Kahdeksas kerta oli Käräjämäellä, jolloin vuorossa oli teemajummat. Yhteensä oli viisi erilaista kevyttä jumppaa, jokaisessa noin neljä erilaista liikettä. Jummat olivat Eläkeläiset ry:n tuottamia valmiita, teemallisia ja mielikuvaharjoittelua hyödyntäviä jumppia. Teemat vaihtelivat niveljumppasta kevätsiivouksen kautta kesäiselle kalareissulle. Ensimmäiset jummat ohjasi ohjaaja. Viimeinen jumppa tehtiin pienryhmissä niin, että ryhmä harjoitteli liikkeitä ja esitteli ne sitten muille muiden jummatessa.

Porrasharjoittelu

Yhdeksäs kerta keskittyi porrasharjoitteluun Kärjämäellä. Kerran alussa oli ohjaajan toimesta pieni aiheeseen liittyvä tietoisuus, jonka jälkeen ryhmäläiset kulkivat kuntoportaita eri tavoilla ylös ja alas. Jokainen suoritti omaan kuntotasoonsa sopivalla vauhdilla. Vaihtoehtona portaille oli kävely tasamaalla. Tälläkin kerralla ryhmä vaihtoi kuulumisiaan, kuten jokaisella kerralla aiemminkin. Tällä kerralla tunnelmien kertomisen apuna ryhmä käytti kuvakortteja, jotka olivat tulleet tutuiksi jo ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Päätöskerta

Viimeinen tapaamiskerta oli Kuittilankosken kodalla. Viimeisen kerran ryhmä pyhitti yhdessäololle ja herkuttelulle kauniin luonnon keskellä. Ryhmäläiset paistoivat makkaraa kodalla, keittivät nokipannukahvit nuotiolla ja muistelivat yhteistä 10 viikon matkaansa. Päätöskerralla oli myös muutamia yhteishenkeä vahvistavia harjoituksia. Jatkomahdollisuuksia ryhmälle he miettivät yhdessä. Ryhmäläiset saivat kirjata lapuille päällimmäiset mietteensä toiminnasta ja laput luettiin yhdessä.

3 GREEN CARE

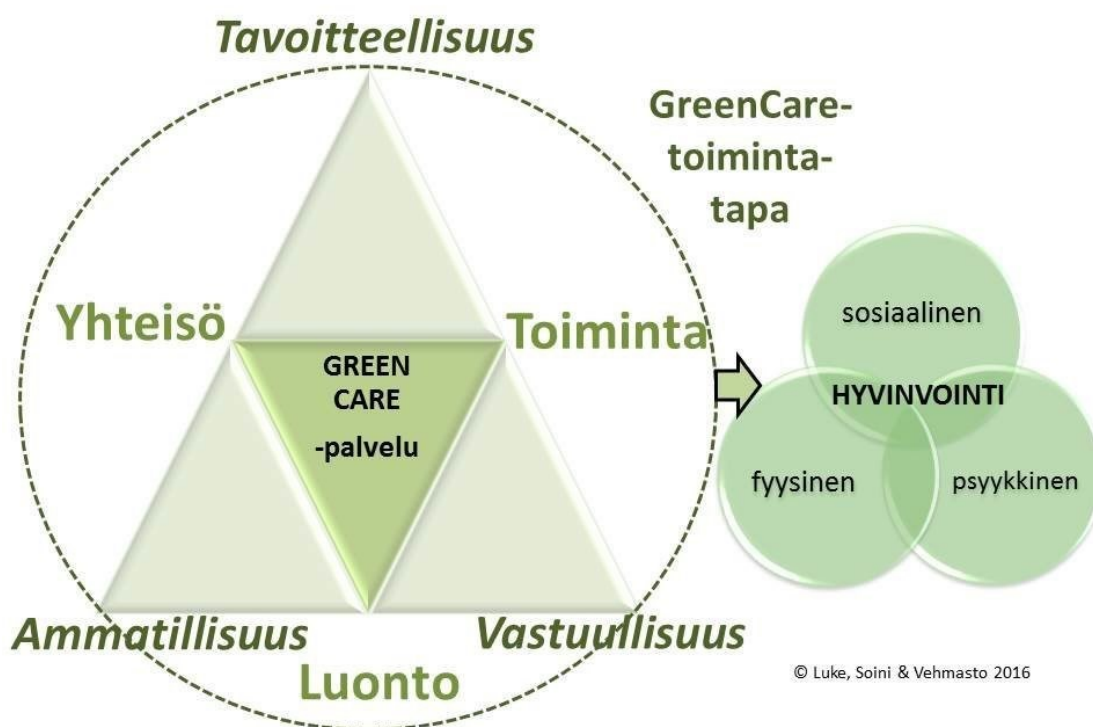
Green Care tarkoittaa tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista toimintaa, jossa luontoa käytetään ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin ja sitä voidaan toteuttaa erityyppisissä ympäristöissä kuten metsässä, puutarhoissa ja maataloilla. Toimintaa voidaan toteuttaa myös kaupunkiympäristöissä, jopa sisätiloissakin. Green Care ei ole mitenkään tarkkaan määriteltyä tai rajattua toimintaa, vaan pikemminkin sana Green Care on sateenvarjokäsite, joka kattaa erilaiset luontolähtöiset menetelmät ja toiminnot. (VoiMaa! -hanke s.a.)

Green Care -palveluista ja -toiminnoista, jotka tapahtuvat vesiluonnossa, käytetään nimitystä Blue Care sekä Blue Wellbeing. Termit ovat vielä uusia ja ne tarkentuvat ja kehittyvät koko ajan lisää. Tarkoituksena on kuitenkin tuoda esille veden ja vesiympäristön merkitystä ja sen mahdollisuuksia luontolähtöisessä toiminnassa. (Tuohimetsä ym. 2019, 3, 5.)

Aikoinaan Yhdysvalloissa kehitetty ekopsykologia (psykologisen teorian ja käytännön haara) muodostaa perustan Green Care -toiminnalle. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana muuta luontoa, ja ihmisen ja luonnon niin hyvin- kuin pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteina on rakentaa elämäntapaa, joka on kestävä kehityksen mukaista sekä ehkäistä ihmisten vieraantumista luonnosta. (Kahilaniemi 2020, 4.)

3.1 Green Care -toiminnan perusta

Green Care -toimintatavan kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus (luontolähtöisyys, luontosuhde), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). Lisäksi Green Care -toimintatavan kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus sekä vastuullisuus. Näitä yhdistelemällä ja painottamalla syntyvät toiminnan hyvinvointivaikutukset (kuva 1). (Tietokortti 1 s.a.)



Kuva 1. Green Care toiminnan hyvinvointivaikutusten synty (Luke ym. 2016)

Luonto on Green Care -toiminnassa tapahtumapaikka, kohde tai apuväline ja luontoa käytetään edistämään, nopeuttamaan tai vahvistamaan asetettuja tavoitteita. Luontoympäristö voi sijaita niin maalla kuin kaupungissakin, ja se voi

olla kokonainen metsä tai viherkasvien avulla rakennettu ympäristö. Myös eläimet ovat keskeisiä Green Caren luontoelementtejä. (VoiMaa! -hanke s.a.)

Toiminta puolestaan yhdistää ihmisen ympäristöön, luo mahdollisuuden oppimiselle ja kokemuksille. Tekeminen aktivoi ja tuottaa useimmiten mielihyvää. Luonnossa toimiminen voi myös olla vähäeleistä, esimerkiksi maiseman tai eläinten havainnointia sekä rauhoittumista. (VoiMaa! -hanke s.a.)

Yhteisö mahdollistaa osallisuuden ja vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi tuoda hyväksynnän tunteita. Green Care -toiminnassa osallisuuden tunne voi syntyä niin vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa kuin myös eläinten, luonnon tai tiettyjen paikkojen kanssa. Yhteisön tuki voi myös lisätä toiminnan vaikuttavuutta ja suojella terveyttä. (VoiMaa! -hanke s.a.)

Green Care -toimintaan kuuluu oleellisena osana säännöllinen laadun tarkkailu, joka sisältää muun muassa palvelun vaikuttavuuden arviointia suhteessa asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin, aktiivisen palautejärjestelmän sekä mahdollisten laatuerojen korjaukset. Green Care -laadunhallinnan tarkoituksena on todistaa toiminnan asiakaslähtöisyys, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. Samalla voidaan varmistaa toiminnan turvallisuus, ympäristön kunnioittaminen sekä eläinten hyvinvointi toiminnassa. Laatutyön tuloksena tulee syntyä palvelu, joka asiakkaan on helppo hahmottaa ja joka lunastaa sille asetetun palvelulupauksen. Green Care -laatu-merkki osoittaa luontolähtöisyyden ja palvelun laatutyönpanostuksen lisäarvon. Green Care -toiminnalla ei ole omaa lainsäädäntöä, mutta alalle on laadittu eettiset ohjeet ja Green Care -laatutyökirja. (Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta s.a.)

3.2 Luontohoiva- ja Luontovoima-laatu-merkit

Green Care -palvelut voidaan jakaa kahteen eri ryhmään sen mukaan, mitkä ovat toiminnan vaatimukset, asiakaskunta, palvelun ostaja sekä palvelun tuottaja: **Luontohoiva**, josta käytetään myös nimitystä Vihreä hoiva sekä **Luontovoima** eli Vihreä voima (Green Care sisältää... s.a.; VoiMaa! -hanke s.a.) (kuva 2). Kuuluu tuotettava palvelu kumpaan tahansa ryhmään, tulee toimin-

nan olla aina vastuullista sekä ammatillista ja noudattaa Green Caren toimintaperiaatteita ja -tapoja (LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelun edellytykset s.a.).



Kuva 2. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluiden jakautuminen. (Luke ym. 2017)

LuontoHoivan palvelut ovat luontolähtöisyyttä hyödyntäviä, pääasiassa sosiaali- ja terveysalan palveluita, joita saa tuottaa toimija, jolla on sosiaali- ja terveysalan koulutus tai yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveysalan lait ja säädökset. LuontoHoivan palvelut ovat tarkoitettu pitkäaikaiseen työskentelyyn erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa, jotka käyttävät kuntoutuspalveluita niin fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen kuin ammatilliseen kuntoutukseen. Usein LuontoHoivan palveluissa käyttäjä ja maksaja ovat eri tahoja. (VoiMaa! -hanke s.a.; Tietokortti 1 s.a.) On kuitenkin huomattava, että terapiamuotoista toimintaa voi toteuttaa ja tarjota vain koulutuksen saanut terapeutti (Suomi 2016, 94).

LuontoVoiman palveluita ovat ohjatut ja tavoitteelliset luontoperustaiset hyvinvointi-, kasvatus-, opetus- ja harrastuspalvelut. Palveluiden tavoitteena on

asiakkaan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. LuontoVoiman palveluntuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta, vaan palveluita voivat tuottaa monet eri tahot ja yritykset. Palveluille ei myöskään ole tarkasti määriteltyä lainsäädäntöä kasvatuspalveluita lukuun ottamatta, vaan palveluissa noudatetaan kunkin alan ja toimintamuodon lakeja, säädöksiä ja suosituksia. Palveluntuottajan kuitenkin edellytetään tuntevan luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismit sekä kykyä ja taitoa ohjata asiakasta. (VoiMaa! -hanke s.a.; Tietokortti 1 s.a.)

3.3 Green Care -toiminnan eri muotoja

Eläimet ja eläinavusteiset toimintamuodot kuuluvat vahvana osana Green Careen. Eläin on tällöin toiminnassa keskeisessä osassa ja eläintä hyödynnetään niin työkaluna kuin menetelmänäkin. Tavoitteena on saada aikaan myönteisiä vaikutuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti asiakkaan terveydentilaan. (Kahilaniemi 2020, 8.) Eläimen kanssa on mahdollista harjoitella tunteiden hallintaa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita ilman ihmissuhteisiin liittyviä jännitteitä. Lisäksi eläin itse viestii sekä tulkitsee ihmisen kehonkielen viestejä, mikä on suoraviivaisempaa ja aidompaa viestintää kuin puhuttu kieli. (VoiMaa! -hanke s.a.) Tunnetuimpia eläinavusteisen toiminnan muotoja ovat ratsastusterapia sekä kaverikoiratoiminta.

Maatila-avusteinen toiminta eli ”hoivamaatalous” on Suomessa vielä melko vierasta, vaikka se on muualla Euroopassa löytänyt paikkansa. Maatiloja voidaan käyttää monimuotoiseen kuntoutukseen, ja usein tilat tarjoavat toimintaa tietyille asiakasryhmille. Toiminta voi tapahtua niin päivä- kuin työtoimintana, jossa asiakkaat osallistuvat maatilan töihin, niin tilalla kuin esimerkiksi metsässä. Maatila-avusteisessa toiminnassa keskeisiä tekijöitä ovat niin luonnon kiertokulun näkeminen kuin arkisten rutiinien noudattaminen, jotka vaikuttavat elämänhallinnan tunteeseen edistävästi. (Kahilaniemi 2020, 8; VoiMaa! -hanke s.a.)

Puutarhoja ja viherympäristöjä voidaan hyödyntää **sosiaalisessa ja terapeutisessä puutarhatoiminnassa**. Näissä toimintamuodossa tavoitellaan voimaantumisen ja eheytyksen kokemuksia, sekä samalla erilaisten taitojen

harjoittelemineen on mahdollista. Kasvien kasvattaminen, hoitaminen ja seuraaminen edistävät piilevien voimavarojen löytymistä sekä tarjoavat positiivisia onnistumisen kokemuksia. Puutarhaterapiassa keskeisiä teoreettisia taustoja ovat kasvien biologian lisäksi sosiaalipedagogiikka sekä psykoterapeuttiset lähtökohdat. (Kahilaniemi 2020, 8.)

Seikkailu- ja ympäristökasvatuksen toteuttamiseen luontoympäristö on monien mahdollisuuksien ympäristö. **Seikkailukasvatuksen** menetelmien ohjaamana toiminta luonnossa voi olla niin aktiivista seikkailua kuin rauhallista olemista ja erilaisiin tilanteisiin eläytymistä. Omakohtaiset kokemukset ja yhteinen tekeminen ovat tärkeintä. Seikkailukasvatus tarjoaa mahdollisuuksia kokonaisvaltaisiin oppimisen elämyksiin, joissa keho, mieli, toiminta sekä tunteet ovat mukana. **Ympäristökasvatuksessa** toimintatavat voivat olla samanlaisia seikkailukasvatuksen kanssa, mutta tässä toiminnassa tavoitteena on pikemminkin ohjata ja kasvattaa lapsia vastuullisiksi kuluttajiksi ja kansalaisiksi. (VoiMaa! -hanke.)

Muu **luontoavusteinen toiminta** voi olla toimintaa niin maalla kuin vesillä tai vesistöjen läheisyydessä. Suomen monipuolinen luonto mahdollistaa vaihtelevia toimintaympäristöjä Green Care -toiminnalle. (Menetelmät s.a.)

4 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisessä elämässä olevista toiminnoista omassa elinympäristössään (Kelo ym. 2015, 27). Vaikka toimintakyky on moniulotteinen käsite, jaetaan se usein neljään osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn. Varsinaisesti edellä mainittuja osa-alueita ei voida erotella, vaan ne kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön vaatimuksiin ja edellytyksiin sekä myös yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja terveydentilaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Näiden osa-alueiden välisiä toiminnanvajauksia voidaan kompensoida toisen osa-alueen vahvuuksilla (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 18).

Ikääntymisen tuomat muutokset alkavat näkyä 50 ikävuoden jälkeen, ja ne voivat vaikuttaa heikentävästi toimintakykyyn. Keski-iässä on kuitenkin vielä hyvät mahdollisuudet vaikuttaa tulevien vuosien toimintakykyyn ja terveyteen

omilla arjen valinnoilla. (Jyväkörpi & Urtamo 2019, 10–11.) Toimintakykyä ja arjessa selviytymistä voidaan tukea ja parantaa erilaisilla asumiseen ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, toisten ihmisten tuella sekä erilaisilla palveluilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) mainitseekin, että *hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti.*

Lähivuosina ikääntyneiden määrä on suuri ja kasvaa edelleen Suomessa reilusti. Tämä osaltaan lisää asiakasmääriä sosiaali-, kuntoutus-, ja terveydenhuoltopalveluihin. Ikääntyneille suunnattujen palveluiden laadukas turvaaminen on yhteiskunnalle suuri taloudellinen haaste. (Kan 2022, 15.)

Niin kutsuttu vanhuspalvelulaki (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 28.12.2012/980) on säädetty turvaamaan ikääntyneiden palvelujen kehittämistä, ja toiminnalle on asetettu valtakunnallisia tavoitteita. Palvelujen kehittämisellä on tarkoitus huolehtia muun muassa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisestä, tukea kotona asumista ja parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua palvelujen kehittämiseen kunnassa. On myös tärkeää turvata ikääntyneelle oikea-aikaiset ja saumattomat sosiaali- ja terveystaloudesta. (Kan 2022, 15.)

Ikääntyneiden henkilöiden kuntoutuksen tarpeeseen tulisikin kiinnittää huomiota jo hyvissä ajoin ennen toimintakyvyn heikentymistä. Toimintakyvyn ylläpito antaa ikääntyneelle mahdollisuuden täysipainoiseen elämään ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Ikääntyneellä toipuminen sairauksista ja tapaturmista on hitaampaa kuin nuoremmilla. Toimintakyky voi myös heikentyä pysyvästi. (Lappalainen ym. 2022, 60–61.) Hyvän toimintakyvyn ansiosta ikääntyneen kyky selviytyä itsenäisesti arjessaan jatkuu mahdollisimman pitkään olleen yhteiskunnallekin suuri etu (Jyväkörpi & Urtamo 2019, 18).

4.1 Ikääntyvän fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä tilanteista, jotka vaativat liikkumiskykyä, aisteja, motorisia taitoja, tasapainoa tai fyysistä voimaa (Kan

2022, 21). Yleiskielessä puhutaan päivittäisten toimintojen suorittamisesta, ja näitä ovat muun muassa syöminen, juominen, pukeutuminen, peseytyminen, ylösnousu, siirtyminen, asento ja ryhti. Ihmisen on tarkoitus liikkua ja olla aktiivinen toimija. Hyvän fyysisen toimintakyvyn säilyminen on yksi tärkeimmistä edellytyksistä itsenäiseen elämään ja hyvään vanhuuteen. (Räsänen 2018, 24–25.) Hyvässä fyysisessä kunnossa olevalla ikääntyneellä on paremmat valmiudet ja voimavarat kohdata yllättäviä kuormitustilanteita tai sairauksia kuin huonokuntoisella (Arvonen 2014, 25).

Ikääntyessä fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu kuitenkin muutoksia. Muutokset johtuvat mahdollisista sairauksista, fyysisen aktiivisuuden muutoksista sekä elimistön ikääntymismuutoksista. Ikääntyneen lihasmassa vähenee iän myötä ja tilalle tulee rasvaa. Samalla nivelten liikkuvuus vähenee ja tasapaino heikkenee. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 35.) Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja paranemisessa liikunta on suuressa roolissa (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 58). Liikunnan lisäksi terveellinen ja monipuolinen ravinto auttaa ylläpitämään fyysistä toimintakykyä (Kelo ym. 2015, 28).

4.2 Ikääntyvän psyykinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä tehtävistä, joissa vaaditaan henkistä ponnistelua. Lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn katsotaan kuuluvan myös mielenterveys sekä elämänhallinnan taidot. (Kan 2022, 21.) Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös tuntemiseen liittyvät toiminnot, persoonallisuus sekä sosiaalisen ympäristön tuomista haasteista selviytyminen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Arvonen (2015, 27) toteaa, että siinä, missä fyysistä kuntoa harjoitetaan, on tarpeen harjoittaa myös mielentaitoja terveellisten elämäntapojen ohessa. Fyysinen ja psyykinen kunto ovatkin yhteydessä toisiinsa, sillä esimerkiksi hyvä hapenottokyky sekä tasapainoinen ravitsemus vaikuttavat voimavaroihin kokonaisvaltaisesti.

4.3 Ikääntyvän sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita elämässä toisten ihmisten kanssa. Sillä tarkoitetaan myös kykyä

tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen mukaisesti. Sosiaalinen toimintakyky on myös selviytymistä erilaisista arkipäivän toiminnoista kuten vuorovaikutuksesta ja oman toimintaympäristön rooleista. Ikääntynyt voi toimia yhteisöissä erilaisissa rooleissa. Ikääntynyt voi olla yhteisössään aktiivinen toimija ja osallistuja tai puolestaan passiivinen kuuntelija ja sivustakatsoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37.)

Ikääntyneen laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa myönteisesti hänen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyynsä. Yleensä ikääntyneen tärkeimpiä ihmissuhteita ovat suhteet omiin lapsiin. Toimivat perhesuhteet tukevat hyvin ikääntyneen selviytymistä ja parantavat selvästi elämänlaatua. Ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä kuitenkin usein rajoittaa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset, kuten liikuntakyvyn heikkeneminen, aistitoimintojen muutokset sekä mahdollinen muistisairaus. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.)

4.4 Ikääntyvän kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa tiedonkäsittelyyn ja ongelmanratkaisuun liittyviä toimintoja: havaitsemista, tarkkaavaisuutta, luovuutta, ajattelua ja muistamista (Räsänen 2018, 29). Kognitiiviset toiminnot alkavat heiketä jo keski-ikäisenä, mutta kognitiivinen ikääntyminen on varsin yksilöllistä. Kognitiivista kyvykkyyttä kutsutaan myös älykkyydeksi ja sen voidaan katsoa ennustavan ammatillista asemaa, terveyteen liittyviä asioita ja jopa elinikää. (Vuoksi-maa 2019.)

5 LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonnon tuottamia vaikutuksia on tutkittu paljon viime vuosikymmeninä. On analysoitu ihmisten kansanterveys- ja asuinpaikkatietoja sekä mitattu fysiologisia vaikutuksia. Ihmisiä on myös haastateltu luonnon antamista psykologisista vaikutuksista. Tutkimuksista käy ilmi, että sairastuvuus on vähäisempää luonnon läheisyydessä kuin kaupunkimaisessa ympäristössä. Vihreämpi asuinympäristö ja luonnon keskellä liikkuminen vähentävät sairastumisen riskiä muun muassa verenpainetautiin, diabetekseen, masennukseen ja syöpään. Luonnonläheinen asumisympäristö parantaa toimintakykyä sekä edistää sydän- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön, liikehallintakyvyn, kehon koostumuksen sekä aineenvaihdunnan terveyttä. (Arvonen 2018, 12.)

Tiivis ja varhain saatu luontokontakti on tärkeässä osassa immuunijärjestelmän kehittymisessä, sillä ympäristön bakteerien monipuolisuus ja määrä vaikuttaa siihen oleellisesti (Piippo 2017, 27). Allergiatutkija ja emeritusprofessori Tari Haahtela (Orkomies 2017) on todennut, että niin ihmisten kytkeytyminen luontoon kuin hengitys-, syömis- ja juomistottumuksetkin ovat muuttuneet Suomessa voimakkaasti toisen maailmansodan jälkeen. Nämä muutokset ovat Haahtelan mukaan suuri karhunpalvelus ihmiselle itselleen, sillä *harmaassa kaupunkitilassa* elintavat ovat liian steriilejä ja ne köyhdyttävät ihon sekä limakalvojen mikrobiomia.

Tohtori Qing Li on tutkinut japanilaisen shinrin-yokun eli suomennettuna metsäkylvyn vaikutuksia 30 vuoden ajan. Yksinkertaistetusti se voidaan kuvata ajan viettämiseksi metsässä terveyden edistämiseksi (Penguin Books UK 2018), tarkemmin kuvailtuna metsäkylpy on terapeuttista kävelyä metsässä, ja sen aikana käytetään kaikkia aisteja ja ihminen intuitiivisesti tuntee olonsa hyväksi (Tyrväinen ym. 2014c, 50). Tutkiessaan shinrin-yokun vaikutuksia Qing (2010, 11) on huomannut myös sen, että NK-soluiksi kutsuttujen luonnollisten tappajasolujen (natural killer cell) määrä sekä aktiivisuus lisääntyivät metsäkylvyn vaikutuksesta. NK-solut ovat osa ihmisen puolustusjärjestelmää ja suojaavat taudinaiheuttajilta (Mandal & Viswanathan 2015, 47).

Luonnon hyvinvointivaikutukset voivat syntyä myös tahdosta riippumatta, eli vaikutuksia ei aina tiedosteta. Lyhytkin oleskelu luonnossa, jopa 5–10 minuuttia, auttaa laskemaan verenpainetta ja sykettä, vähentää stressihormonien eli adrenaliinin ja kortisolin määrää ja lisää mielihyvää tuottavien hormonien kuten oksitosiinin ja serotoniinin määrää. Myös pidempikestoisemman luonnossa oleskelun on tutkimusten mukaan todettu lisäävän myönteisten psyykkisten vaikutusten määrää: mitä enemmän vapaa-aikaa käyttää luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemukset ja emotionaalinen hyvinvointi ovat. (Arvonen 2022, 6–7.) Lisäksi ulkoilma vaikuttaa suoraan elimistön hapensaannin paranemiseen ja D-vitamiinin tuotantoon. On kuitenkin muistettava, että UV-säteilyyn liittyy riskejä, ja on hyvä seurata, ettei säteilyn kerta-annokset nouse liian suuriksi. (Yli-Viikari 2014, 52.) Auringon UV-säteilyn vaikutuksesta iholla muodostuva D-vitamiini on keholle välttämätön, hormoninkaltainen yhdiste (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 85).

Germain (2008, 99) mainitsee kirjassaan monille tutun lauseen ”vesi vanhin voitehista” ja viittaa sillä veden vaikutuksiin ihmisten ja eläinten elämässä. Vesi on jo kohdussa vietetystä ajasta alkaen tuttu elementti, vettä on ihmiskehossa useita litroja ja sitä löytyy maapalloilta runsaasti. Vettä on käytetty jo antiikin ajoilta sairauksien hoidossa, ja veden lämpötilaa säätelemällä saadaan aikaan eri vaikutuksia. Kylmä vesi esimerkiksi lievittää tulehdusta ja jänteyttää lihaksia, kun taas lämmin vesi esimerkiksi rauhoittaa hermoja. Myös lämpötilan vaihtelulla on vaikutusta ja esimerkiksi kylmän ja kuuman veden vuorottelulla voidaan parantaa verenkiertoa. Tutkimuksissa onkin todettu, että jonkin vesielementin sisältämä luontoympäristö on elvyttävien (Orasmaa 2018, 64).

Luontoympäristö on tutkimusten mukaan myös oivallinen paikka koko elämän reflektoinnille, ja sille on annettu termi *pehmeä lumoutuminen* (soft fascination). Tällä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on täysin läsnä ympäristössään ja pystyy samalla miettimään omaa elämäänsä ja siihen liittyviä kysymyksiä. Rauhallinen ja visuaalisesti kaunis luontokohde, auringonlaskun katselu, pilvien liikkeiden seuraaminen tai puron solina voivat viedä pehmeään lumoutumisen maailmaan. Maiseman ei kuitenkaan tarvitse olla täydellinen postikorttimaisema, vaan lumoutumista voi aikaansaada pienetkin yksityiskohdat: puun oksalla laulava lintu, kukasta lentoon lähtevä perhonen tai syksyn värit maahan putoavissa lehdissä. (Salovuori 2020, 32–34, 66.)

Vihreämmillä asuinalueilla asuvat ihmiset kokevat oman terveytensä paremmaksi kuin ihmiset, jotka asuvat kaupungin harmaudessa. Myös monet vaaralliset sairaudet ovat harvinaisempia luonnonmukaisessa asuinympäristössä. (Leppänen & Pajunen 2019, 54.) Tutkittaessa kaupunkialueita on havaittu, että vehreyden äärellä asuvien asukkaiden sosiaaliset kontaktit olivat 83 prosenttia yleisempiä kuin kaupunkien keskustoissa ja ”betoniviidakoissa” asuvilla. Näillä vehreillä asuinalueilla ihmiset ovat myös helpommin kontaktissa muihin ihmisiin. (Leppänen & Pajunen 2019, 218.) Tyrväinen ym. (2014b, 8) kirjoittavat tekemänsä tutkimuksen tulosten viittaavan siihen, että työpäivän jälkeen kaupunkiluontoympäristössä vietetty aika vähentää stressiä ja kaupunkiluonnon ja -puistojen tulisikin olla alueen asukkaiden helposti saavutettavissa. Dobson ym. (2019, 5) totesivat tutkimuksessaan, että kaupunkiluonnossa olevien hyvien asioiden huomioiminen lisäsi henkistä hyvinvointia ja

vahvasti luontoyhteyttä. Näitä ”hyviä asioita” olivat jokapäiväiset kokemukset – puut, taivas tai vaikka oravan näkeminen puistossa.

5.1 Luonnossa liikkuminen

Liikunnankin osalta voidaan katsoa suomalaisten historiaan ja nähdä, miten liikkuvainen elämäntapa maatalouden harjoittaminen on ollut. Paikasta toiseen on liikuttu kävellen, peltotyöt tehtiin pitkään ilman koneita ja ruokaa on hankittu metsästämyllä tai kalastamalla. Kaikki nämä, siihen aikaan arkiset askareet, ovat pitäneet ihmiset jatkuvasti liikkeessä: aineenvaihdunnan toiminnassa, verenkierron vilkkaana ja nivelet notkeina. (Germain 2008, 52–53.) Nyky-yhteiskunnassa liikettä ei enää tarvita siinä määrin kuin esimerkiksi viisikymmentä vuotta sitten, vaan istumatyö sekä muu istuskelu on lisääntynyt. Paikallaan olo taas lisää terveysriskejä heikentämällä aineenvaihduntaa, verenkiertoa ja solujen tuuletusta. (Arvonen 2015, 55–56.)

Liikunta luonnossa tekee hyvää kehon ja mielen kaikille osa-alueille. Liikunta on tärkeää myös aivojen ja mielen terveydelle. Liikunnan on havaittu lievittävän masennusoireita yhtä tehokkaasti kuin mielialan hoitoon käytettyjen lääkkeidenkin. Samalla liikunta vähentää tehokkaasti stressihormonin eli kortisolin eritystä. (Leppänen & Pajunen 2019, 56.)

Luonnossa liikkuminen ja oleilu parantavat mielialaa, ja jo pelkästään luontonäkymän katseleminen rentouttaa aivojen, sydämen ja lihasten toimintaa muutamassa minuutissa (Arvonen 2018, 12). Ihmisen rentoutuessa sydämen syke laskee ensimmäisenä. Sen jälkeen alkavat muutokset näkymään mielialassa. Säännöllisyys synnyttää luonnon terveyshyödyt. Mitä useammin liikkuu luonnossa, lopputulos on sitä parempi. (Lyytinen & Reini 2018, 61.) Tutkijat ovat havainneet, että luonnossa liikkumisen hyödyt ovat suurimmillaan silloin, kun ihminen on väsynyt. Stressaantunut ja väsynyt ihminen saa metsästä reilusti uutta energiaa ja innostusta. (Lyytinen & Reini 2018, 47.)

Metsä ja luonto Suomessa tarjoaa valtavasti monipuolista maastoa liikkumiselle. Luonnossa liikkuesssa tyyli on vapaa: osa liikkuu mielellään lenkkipoluilla, jotkut viihtyvät hiihtoladuilla, toiset kulkevat mieluiten omia polkujaan pitkien metsiä. Luonnossa voi liikkua monin eri keinoin kaikkina vuodenaikoina.

(Malinen 2019, 9.) Luonnossa vaihtelevassa maastossa liikkuminen kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä lisää kestävyyttä. Kaikki askeleet metsässä eroavat toisistaan. Ihmiskeho joustaa ja mukautuu maaperän ja maan muotojen mukaan jokaisella askeleella. (Lyytinen & Reini 2018, 29.) Lähes koko keho osallistuu tasapainon säilyttämiseen. Luonnossa liikkuessa pakostakin joutuu nostelemaan jalkoja ylemmäs ja luonnostaan vaihtelemaan askelpi-tuutta enemmän kuin tasamaastossa liikkuessa. Metsäisessä maastossa suoritettava kävely- tai juoksulenkki ylläpitää laajempia liikeratoja ja on näin samalla dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Samalla pehmeässä maastossa liikkuessa vahvistuvat alaselän ja pakaroiden lihakset. (Malinen 2019, 27.)

Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen innostaa ja motivoi ihmisiä. Vihreillä asuinalueilla asuvat ihmiset harrastavat säännöllistä liikuntaa enemmän kuin kaupunkialueilla asuvat. (Arvonen 2018, 15–16). Metsä onkin yhä useammalle paikka, jossa rauhoitutaan ja ennaltaehkäistään sairauksia. Metsäkoke-musten ei tarvitse olla monituntisia; jo lyhyetkin vierailut metsässä tekevät ihmiselle hyvää kokonaisvaltaisesti. (Lyytinen & Reini 2018, 35.) Kun liikuntaa on mahdollista harrastaa lähellä kotia tai esimerkiksi työpaikkaa, eikä harrastuksen pariin kulkemiseen tarvitse käyttää aikaa, sitä helpommin liikunnasta tulee osa arkea, siihen on helpompi sitoutua ja parhaassa tapauksessa siitä muodostuu elämäntapa (Kantaneva 2009, 34–35).

Ulkoliikunta palauttaa paremmin arjen rasituksista kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta. On todettu, että jo pelkkä oleilu luontoympäristössä tai sen läheisyydessä riittää palautumiseen. (Arvonen 2018, 15–16.) Ulkona moni asia ei enää tunnukaan niin pahalta ja samalla ajatus yksinkertaistuu sekä selkeytyy. Ihminen yksinkertaisesti rauhoittuu metsässä. Maaston vaihtelevuus tekee sen, että käveleminen vaatii enemmän motoriikkaa ja keskittymistä. Tällöin muut asiat jäävät väkisinkin taustalle. (Lyytinen & Reini 2018, 47.) Luonnossa liikkuen matka taittuu lähes huomaamatta. Sama liikuntamäärä luonnossa koetaan kevyemmäksi kuin kaupunkimiljöössä. (Leppänen & Pajunen 2019, 54.)

5.1.1 Jokamiehen oikeudet

Jokamiehen oikeuksia pidetään tärkeinä luontosuhteen rakentajina ja kansallisaarteena, ja ne perustuvat useaan eri lakiin Suomen lainsäädännössä. (Suomenlatu s.a.) Suomessa on laajat jokamiehen oikeudet, joten suomalaisilla on ainutlaatuiset mahdollisuudet nauttia luonnosta. Useissa Euroopan maissa luonnossa liikkuminen vaatii lähes aina maanomistajan luvan ja vaikka lupaa ei aina tarvitsisikaan, voi maanomistaja kuitenkin kieltää maillaan liikkumisen. Tämän luvan rikkomisesta seuraa yleensä sakot piharauhan rikkomisen vuoksi. (Lyytinen & Reini 2018, 133.)

Laajoista jokamiehen oikeuksista huolimatta ei Suomessakaan saa tehdä, mitä huvittaa ja milloin huvittaa. Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan kuitenkin jokaisen oikeutta liikkua ja olla luonnossa riippumatta siitä, kuka kyseisen alueen omistaa. Jokamiehen oikeudella toimiessa ei saa vahingoittaa luontoa eikä aiheuttaa haittaa maanomistajalle. Jokamiehen oikeuden turvin saa luvallisesti muun muassa onkia, pilkkiä, uida, veneillä ja liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen. Myös tilapäinen yöpyminen on mahdollista. Luonnossa liikkuvan on oikeus poimia rauhoittamattomia kasveja, luonnonmarjoja ja sieniä. Vaikka jokamiehen oikeudet ovat laajat, talojen pihapiirissä liikkumiseen se ei päde. Luonnonsuojelualueilla jokamiehen oikeuksissa voi olla poikkeuksia, ja on hyvä etukäteen selvittää, mitä siellä saa tehdä. (Lyytinen & Reini 2018, 133–135.)

On olemassa myös paljon asioita, mitä jokamiehen oikeuksilla ei saa tehdä. Pihoiilla, istutuksilla tai viljellyillä pelloilla kulkeminen on kiellettyä. Kasvavien puiden kaataminen ja vahingoittaminen on kiellettyä, eikä myöskään itsekseen kaatunutta puuta saa ottaa itselleen. Jäkälän ja sammaleen keräys on kiellettyä, samoin avotulen teko. Roskaaminen sekä eläinten ja niiden pesien häiritseminen ja vahingoittaminen on kiellettyä. Moottoriajoneuvolla maastossa ajaminen on kiellettyä ilman maanomistajan lupaa. Kalastaa voi, jos vaadittavat aluekohtaiset luvat ovat kunnossa. (Lyytinen & Reini 2018, 135.) Luonnossa olevien rakenteiden käyttö ei ole jokamiehen oikeuksiin kuuluvaa. Esimerkiksi laavun, laiturin tai lintutornin omistaja voi paikan päällä olevalla kyltillä kieltää muita käyttämästä rakennetta. Jos erillistä kieltoa ei näy, voi rakenteita käyttää vapaasti. Ilkivaltaa ei tietenkään saa tehdä. (Suomen latu s.a.)

5.1.2 Esteetön luonto

Suomen laki takaa yhdenvertaisen liikkumismahdollisuuden kaikille. Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 6. § sanoo, että *ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella*. Yhdenvertaisuuslain 1325/2014 tarkoituksena on *edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää*. Liikuntalain 390/2015 tavoitteina on *edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, edistää fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä edistää eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys*.

Suomi on myös sitoutunut YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan yleissopimukseen 27/2016, jonka tarkoituksena on *edistää, suojella ja taata kaikille vammaisille henkilöille täysimääräisesti ja yhdenvertaisesti kaikki ihmisoikeudet ja perusvapaudet sekä edistää vammaisten henkilöiden synnynäisen arvon kunnioittamista*.

Maastoliikennelain 22.12.1995/1710 4. § mukaan vaikeasti liikuntavammaisen henkilön ja hänen saattajansa liikkumiseen maastossa moottorikäyttöisellä ajoneuvolla ei tarvita maanomistajan lupaa. Metsähallitus (s.a.) ohjeistaa, että *henkilö, jonka liikuntakyky on iän, vamman tai sairauden vuoksi rajoittunut, voi hakea moottorikäyttöisellä ajoneuvolla maastossa liikkumiseen Maastoliikennelain 28 § mukaista erityislupaa alueelliselta Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukselta*.

Esteettömyys ymmärretään Suomessa yhä liian suppeasti. Koetaan, että vain pyörätuolilla liikkuva henkilö tarvitsee esteettömän ympäristön, jolloin muut näkökulmat jäävät huomioimatta. Esteettömyys on tärkeää henkilöille, joilla on rajoitteita liikkumisessa, näkemisessä, kuulemisessa ja ymmärtämisessä, mutta siitä hyötyy kuitenkin ihan jokainen. Nämä rajoitteet tuovat mukanaan haasteita luonnossa liikkumiselle. (Paralympiakomitea 2020.)

Esteettömässä luontokohteessa liikkuminen onnistuu lähes kaikilta joko itsenäisesti tai avustajan tukemana. Suomesta löytyy useita metsähallituksen ylläpitämiä esteettömiä ja helppokulkuisia luontokohteita. Esteettömät reitit on pyritty suunnittelemaan niin, että paikalta löytyy esteetön käymälä tai WC sekä tulentekopaikka. Useissa kohteissa on myös mahdollista tarkkailla turvallisesti luontoa erilaisilta katselulavoilta tai lintutorneilta. (Metsähallitus s.a.)

Verhe (1994) on esittänyt toiveen, että jokaisessa kunnassa olisi vähintään yksi liikuntarajoitteisten käyttöön soveltuva, ulkoiluun ja luontoretkeilyyn soveltuva reitti. Ulkoilureittien tulisi olla helposti kaikkien saavutettavissa. Reittien pituuteen ja nousujen lukumäärään olisi kiinnitettävä huomiota jo suunnittelu- vaiheessa. Kosteiden paikkojen ylitykseen rakennetut lankkupolut on rakennettava poikkisuuntaisesti laudoitettuna. Kulkusuuntaan laudoitetuissa poluissa on vaarana, että pyörätuolin pyörät jäävät laudanrakoihin kiinni. Kaupunkiympäristössä puistomainen alue on monille lähin ja ainoa kontakti luontoon. Puistojen tulee olla liikuntaesteisille helppokulkuisia.

Esteettömät luontoreitit ovat useimmiten rakennettuja ja kovapintaisia, joilla on mahdollisuus liikkua päivittäisessä käytössä olevan liikkumisen apuvälineen turvin tai pyörätuolilla itse kelaten. Reitin kaltevuus pituussuunnassa saa olla enintään 8 % ja sivuttaisessa suunnassa 3 %. Reitin leveys on oltava vähintään 1,2 metriä, eikä reitillä ole kulkemista haittaavia esteitä, esimerkiksi kuoppia tai juurakoita. Lisäksi on olemassa myös **vaativia esteettömiä luontoreittejä**, jotka ovat fyysisesti vaativampia kuin esteettömät luontoreitit. Näille reiteille tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tarkoitettu apuväline. Tämänkaltaisen reitti voi olla rakennettu, mutta usein se on luonnonmukainen. Pohja voi olla paikoitellen pehmeä, kivinen ja juurakkoinen, eikä sen leveyteen tai kaltevuuteen ole samanlaisia ohjeistuksia, kuin esteettömän luontoreitin kohdalla. Esteettömät viralliset luontoreitit ovat aina merkittäviä (kuva 3). (Metsähallitus s.a.)



Esteetön reitti



Vaativa esteetön reitti

Kuva 3. Ensimmäinen kuva kertoo esteettömästä reitistä. Toinen kuva puolestaan vaativasta esteettömästä reitistä. (Paralympiakomitea 2020)

Esteettömyys on kuitenkin aina yksilöllistä, sekä sää- ja keliolosuhteet vaikuttavat reitin kuljettavuuteen. Onkin suositeltavaa tutustua huolella etukäteen retkikohteiden ennakkotietoihin. Tietoa ajantasaisista esteettömistä palveluista ja retkikohteista löytyy internetistä osoitteesta <https://www.luontoon.fi/retkikohteet>. Lisäksi lisätietoa kohteista ja reiteistä saa luontokeskuksista ja asiakaspalvelupisteistä. (Metsähallitus s.a.)

5.2 Luonnon kokeminen virtuaalisesti

Teknologia mahdollistaa luontokokemuksen kaikkien saataville (Huhtala ym. 2021). Meidenbauer ym. (2020) kirjoittaakin, että luonnon simuloimisella esimerkiksi videoin, kuvin ja virtuaalitodellisuuden keinoin voidaan saada aikaan parannuksia tunnetiloissa, vaikkakin vaikutukset ovat vähäisempiä kuin varsinaisesti todellisessa luonnossa ollessa.

Suomen Mielenterveys ry ja Metsäkeskus ovat luoneet virtuaalisia metsäkävelyitä. Hyvän mielen metsäkävely-videot ovat 3–10 minuutin mittaisia, neljänä eri vuodenaikana kuvattuja ja luonnon äänillä varustettuja. Videot ovat oiva keino päästä metsäretkelle silloin, kun metsään ei fyysisesti pääse. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

Luontokokemukseen kotona voi päästä myös helposti erilaisten livekameroitten kautta. WWF on järjestänyt useana vuonna livekameroita kuvaamaan eri eläinlajeja, joista tunnetuimpia lienee sääksi- ja norppalivet. Työn kirjoittamishetkellä, eli elokuussa 2022, livevideoissa esiintyivät sääksi sekä laama. Näistä livevideoista on tehty myös tallenteita, joista voi palata katsomaan etenkin harvinaisempia vieraita, kuten esimerkiksi liito-oravia sekä naaleja. (Luontolive s.a.; Luontoliven parhaat palat s.a.)

WWF:n lisäksi myös muut tahot ovat asentaneet kameroita kuvaamaan eläinten elämää, ja välittäneet eläinmaailman tapahtumia koko kansan ulottuville. Vuodenvaihteessa 2021–2022 Yle Areenan kautta oli mahdollista seurata Pentulivessä labradorinnoutajan pentujen elämää syntymästä luovutusikään saakka (Yle 2021) ja kesällä 2022 Suomen Hippos ry järjesti varsaliven, jossa seurattiin hevoskasvattaja Tiina Levanderin tallin hevosten varsomisia sekä myöhemmin laidunelämää (Suomen Hippos ry 2022).

Suomessa matkailuala on jo hyödyntänyt virtuaaliluontoa, ja esimerkiksi virtuaalinen luontomatkakonsepti on kehitetty muutama vuosi sitten Punkaharjulla toimivan SaimaaLifen toimesta. SaimaaLife toteutti koronapandemian aikana useampia, muutaman tunnin mittaisia virtuaalimatkoja Etelä-Savon luontoon. Virtuaalimatkat ovat olleet erityisesti japanilaisten mieleen. (Laapotti & Nurro 2021.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin anonyyminä kyselytutkimuksena. Kysely tehtiin Webropol-kysely- ja raportointityökalua apuna käyttäen. Kyselyyn oli mahdollista vastata joko sähköisesti tai paperilla. Kyselyn linkki sekä tulostettavassa muodossa oleva kysely toimitettiin toimeksiantajalle sähköisesti heti pilottiryhmän viimeistä tapaamiskertaa seuraavana päivänä, eli 16.6.2022. Toimeksiantaja välitti linkin ja saatekirjeen sähköisen kyselyn (liite 1) täyttäjille samana päivänä, ja paperiset lomakkeet saatekirjeineen (liite 1) sekä vastauskuorineen lähetettiin vastaajille postitse 17.6.2022.

Käytimme tässä tutkimuksessa monimetodista lähestymistapaa (myös nimitys triangulaatio). Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimusta tehdään yhdistäen erilaisia tutkimusaineistoja ja -metodeja, lähestymistapoja tai tutkijoita (Vilkkä 2021b, 70), ja erilaisia menetelmiä voidaan pitää toisiaan täydentävinä eikä kilpailevina suuntauksina (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 75). Käytännössä lähestyimme opinnäytetyötämme käyttäen menetelmätriangulaatiota, eli yhdistimme laadullisen ja määrällisen tutkimuksen menetelmiä (Vilkkä 2021a, 101) painottuen enemmän kuitenkin määrällisen tutkimuksen menetelmiin. Aiempaa tutkimustietoa suoraan samasta aiheesta ei ollut saatavilla, sillä kyseinen luontoutumisliikunnan® pilottiryhmä on ensimmäinen ryhmä, joka on

toteutettu. Näin ollen tiesimme jo alusta lähtien, että käyttämämme aineisto tulee olemaan pieni, joten monimetodinen lähestymistapa tuki tutkimuksen kattavuutta ja luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 75).

Tutkimuksen hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimukseen osallistuvia ihmisiä tulee aina etukäteen informoida aineiston kokoamisesta ja sen käyttötarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuminen perustuu aina henkilön antamaan suostumukseen. (Vilkkä 2021a, 115.) Pilottiryhmän alkaessa ryhmän jäsenille on kerrottu suullisesti toimeksiantajan toimesta, että ryhmässä tullaan suorittamaan alkukartoituskysely (toimeksiantajan tekemä) sekä loppupalautekysely (opiskelijoiden tekemä). Kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuudesta kuitenkin kerrottiin. Tutkimuksen yleisiin periaatteisiin kuuluu tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (Vilkkä 2021a, 115).

Tutkimus toteutettiin niin, ettei pilottiryhmän osallistujien henkilötietoja tullut opiskelijoiden tietoon missään yhteydessä. Myöskään minkäänlaisia tunnistettavia tietoja ei kyselyä varten kerätty, eli edes tietoja yhdistelemällä ei ole mahdollista tunnistaa vastaajia (Vilkkä 2021a, 117; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11). Anonyymien tietojen käsittely on tutkimuksen tekijälle vapaampaa ja turvallisempaa, eikä tällöin sovelleta tietosuojasäännöksiä (Tietosuojavaltuutetun toimisto s.a.).

Opinnäytetyö tehtiin ns. tilaustyötyyppisesti, josta on toimeksiantajan, ohjaavan opettajan sekä opiskelijoiden kesken yhteisesti sovittu. Aihe rajattiin käsittelemään vain luontoutumisliikunnan® yli 65-vuotiaiden pilottiryhmän palautekyselyä. Rajaukselle oli tarvetta, sillä muuten opinnäytetyöstä olisi tullut sisältöltään liian laaja, eikä etukäteen suunniteltu aikataulu olisi pitänyt. Teimme jo kyselyn suunnittelun vaiheessa tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, ja valmiinkin kyselyn sanamuotoja muokattiin ja tarkennettiin yhteistyössä vielä viime metreillä ennen sen julkaisua. Vilkkä (2021b, 68) kirjoittaa, että usein toimeksiantajalla voi olla ajatuksia siitä, minkälaista tietoa hän tarvitsee. Yhteistyön ansiosta saimme laadittua keskeisiä ja täsmällisiä kysymyksiä vastaamaan nimenomaan toimeksiantajan tarpeeseen – unohtamatta kuitenkaan tutkimuskysymyksiämme.

Työn tekemisestä ei aiheutunut merkittäviä kustannuksia niin opiskelijoille kuin toimeksiantajallekaan. Kustannuksia aiheutui ainoastaan kyselylomakkeiden tulostukseen ja postitukseen tarvittavista materiaaleista. Näistä kustannuksista vastasi toimeksiantaja.

6.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada tietoa ryhmän osallistujien vastausten avulla siitä, millaiseksi he kokivat pilottiryhmän, muuttiko ryhmään osallistuminen heidän arkeaan jollain tavalla, esim. luonnossa liikkumisen suhteen tai löytyikö ryhmästä uusia sosiaalisia kontakteja. Tavoitteena oli myös tuoda toimeksiantajan tietoon osallistujilta saatua palautetta, tietoa ryhmän osallistujien kokemuksista, ajatuksista ja heidän itsekokemistaan vaikutuksista heti ryhmän päätyttyä.

Tutkimuskysymyksemme:

- Millaiseksi luontoutumisliikunta®-pilottiryhmän osallistujat kokivat ryhmän?
- Miten pilottiryhmän osallistujat itse kokivat toiminnan vaikuttaneen oman toimintakykynsä eri osa-alueisiin (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)?

6.2 Kyselylomake ja saatekirjeet

Kyselylomake (liite 2) laadittiin Webropol-kysely- ja raportointityökalua apuna käyttäen. Kyselyssämme oli kaikkiaan 18 kysymystä. Kyselyssä oli muutamans. kontrollikysymys, joiden avulla pystyimme varmistamaan vastausten luotettavuutta (Heikkilä 2014b, 47). Osa kysymyksistä oli mielipideväittämiä, joihin vastattiin Likert-asteikolla (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä). Mukana oli myös avoimia kysymyksiä. Useampi kysymyksistä oli muodoltaan sekamuotoinen kysymys, eli ennalta annettujen vaihtoehtojen lisäksi oli mahdollisuus avoimelle vastaukselle. Tällöin vastaajilla oli mahdollisuus tuoda esiin myös sellaisia asioita, joita ei kyselyä tehdessä ollut ennakoitu (Kananen 2011, 125; Vilka 2021b, 106). Lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä, joiden vastauksia emme käyttäneet opinnäytetyöhön tai tulosten analysointiin, vaan ne jäivät vain opiskelijoiden ja toimeksiantajan tietoon.

Kysymysten ohjeistuksiin kiinnitimme paljon huomiota. Etenkin sähköisen kyselyn kohdalla ohjeistuksista haluttiin täsmälliset ja helposti ymmärrettävät. Esimerkiksi sekamuotoisiin, Likert-asteikolla tehtyjen kysymysten ohjeistuksiin tarkennettiin, että mikäli valitsee vaihtoehdon ”Jokin muu, mikä?”, tulee lisäksi valita numeerinen arvo, jotta kysely päästää eteenpäin.

Vastaajien joukossa oli muutama, joilta sähköisen kyselyn täyttäminen ei onnistunut, joten heitä varten laadittiin vastaavalla sisällöllä oleva paperinen kyselylomake Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Tämä paperinen kysely toimitettiin toimeksiantajalle, joka tulosti ja postitti ne vastaajille valmiiksi kirjoitettujen ja postimerkillä varustettujen vastauskuorten kanssa.

Niin sähköisen kuin paperisen kyselylomakkeen saaneet vastaajat saivat saatekirjeen (liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksen taustasta, tarkoituksesta sekä kyselyn tekijöistä. Saatekirjeitä laadittiin kaksi toisistaan hieman eroavaa versiota: sähköiselle kyselylomakkeelle omansa ja paperiselle kyselylomakkeelle omansa. Näin saatekirjeistä saatiin toimivat molempiin vastausmuotoihin, sillä halusimme antaa mahdollisimman täsmälliset sekä selkeät ohjeet ja tiedot kyselyistä ja niiden täyttämistä. Saatekirjeessä oli myös maininta siitä, keneltä kyselyistä voi kysyä lisätietoja. Tässä päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa siihen tulokseen, että tarvittaessa lisätietoja voi kysyä suoraan toimeksiantajalta, joka tunsi ryhmäläiset ja toimi pilottiryhmän ohjaajana. Näin myös kyselyn anonymiteetti säilyisi, jos jollakin vastaajalla olisi ollut kysyttävää. Saatekirjeessä teitittelimme vastaanottajia, sillä halusimme olla kohteliaita. Saatekirjeisiin halusimme liittää niin koulun kuin toimeksiantajankin viralliset logot luomaan asiallista ja virallista vaikutelmaa.

6.3 Aineiston keruu

Tämän tutkimuksen aineisto koostui yhteensä yhdeksästä (9) kyselyllä saadusta vastauksesta. Vastauksista 6 kappaletta (67 %) kerättiin Webropolilla ja 3 kappaletta (33 %) kerättiin paperisella kyselylomakkeella. Paperilla saadut vastaukset syötettiin Webropoliiin opiskelijoiden toimesta, jolloin kaikki vastausmateriaali saatiin yhteen paikkaan analyyseja varten. Paperilla saadut

vastaukset hävitettiin Webropolin syöttämisen jälkeen paperisilppurilla opiskelijoiden toimesta. Webropolista aineisto tullaan hävittämään, kun opinnäytetyö on valmis.

Sähköisen kyselyn saatekirjeessä annoimme arvion, että kyselyyn vastaaminen kestäisi noin 15 minuuttia. Webropolista saatujen tietojen mukaan vastausajat olivat 14–27 minuutin väliltä, ollen keskimäärin n. 18 minuuttia.

Vastausprosentti tässä kyselyssä oli 100 %. Luoto (2009) toteaa, että tutkimusta voidaan pitää hyvin onnistuneena, jos vastanneiden määrä alkuperäisestä otoksesta on 70 %. Mikäli vastanneita olisi alle 60 %, on tuloksia tulkittava varoen, sillä tulokset ovat todennäköisesti valikoituneita.

Saimme kaikilta osallistujilta vastaukset jo heti ensimmäisellä kerralla vastausaikojen puitteissa. Sähköisesti kerätyt vastaukset saimme jo ensimmäisen vastausviikon aikana, ja paperiset vastaukset tulivat postin tuomana 1.7. mennessä. Vastausten perään ei siis tarvinnut kysellä ollenkaan, vaan osallistujat olivat hyvin motivoituneita kyselyn täyttämiseen. Emme siis joutuneet kokemaan kyselylomakkeelle tyypillisintä haittaa, eli alhaista vastausprosenttia, ja siten tutkimusaineiston katoa (Vilka 2021b, 94).

6.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Webropol-ohjelmasta otettiin perusraportti, jonka avulla tuloksia käytiin läpi. Perusraportissa oli vastausten osalta valmiina niin taulukot kuin pylväsdiagrammitkin. Perusraportissa oli nähtävissä myös avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset siinä muodossa, kuin ne oli kirjoitettu. Lisäksi käytimme Webropolista löytyviä suodata- ja vertaile-toimintoja, mutta tuloksiin emme saaneet näiden toimintojen avulla lisätietoja. Aineiston pienen koon takia meidän oli mahdollista käydä jokainen kyselylomake yksittäin läpi, eikä esimerkiksi avointen kysymysten vastausosoiden analysointi tuottanut ongelmia. Yksittäin läpikäytien vastausten avulla saa suuntaa siitä, onko kysely onnistunut ja minkälaisiksi kysymykset on laadullisesti koettu (Vilka 2021a, 136). Näin pienen aineiston läpikäymisessä teimme paljon työtä paperille tulostetulla perusraportilla, jolloin saimme omia ajatuksiamme selkeämmiksi, ja tuloksiin liitettyä tarvittavia muistiinpanoja.

Tutkimustuloksia esitettiin niin taulukoiden kuin kuvien avulla. Kuvien avulla saadaan helposti aikaan visuaalisesti havainnollistava kuva, jolloin lukija saa yleiskuvan aineiston jakautumisesta, mutta säästää yksityiskohtaisemman tarkastelun tekemiseltä. Taulukoilla puolestaan saadaan aikaan paljon yksityiskohtaista tietoa. (Vilkkä 2021b, 204.) Avointen kysymysten vastaukset pysyimme pienen vastausmäärän takia käymään kohta kohdalta läpi.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen pätevyys eli validius *tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskinkin mitata* (Vilkkä 2021b, 193). Etukäteen suunniteltu ja harkittu tiedonkeruu ovat tärkeitä asioita, joilla tutkimuksen validius varmistetaan. Tulee mitata oikeita asioita, kysymysten tulee olla niin yksiselitteisiä, kuin koko tutkimusongelmankin kattavia. Perusjoukon pitää olla selkeästi määritelty ja kattavasti luetteloitu tai rekisteröity, ja perusjoukosta tulisi saada edustava otos. Myös korkea vastausprosentti on olennainen osa tutkimuksen validiutta. (Heikkilä 2014a.)

Tässä tutkimuksessa suunnittelimme tarkasti kyselylomaketta ja sen kysymyksiä, tarkoituksena saada mahdollisimman täsmälliset kysymykset koskien tutkimusongelmaamme. Myös paperisen kyselylomakkeen ulkomuotoon kiinnitettiin paljon huomiota, jotta lomake oli selkeä ja rivit riittävän näkyvät. Lisäksi vastaajat olivat ennalta määritellyt (pilottiryhmän osallistujat) ja odotimme korkeaa vastausprosenttia, sillä ryhmäläiset olivat motivoituneita ryhmään ja sen kehittämiseen. Olimme kuitenkin valmistautuneet kyselemään vastausten perään, mutta saimme kerättyä kaikki vastaukset jo ensimmäisellä kierroksella.

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabelius tarkoittaa *tulosten tarkkuutta*. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mittaustulokset toistuvat saman vastaajan kohdalla, vaikka tutkimuksen toteuttaisi eri tutkija eri kerroilla (Vilkkä 2021b, 194). Tässä tutkimuksessa olimme kaikissa sen työvaiheissa huolellisia ja kyselylomake muotoiltiin niin, että sen voisi toistaa myös toisella, vastaavanlaisen toimintaan osallistuvalla ryhmällä.

Tutkimuksen *kokonaisluotettavuus* muodostuu pätevydestä ja luotettavuudesta. Kun tutkimuksen mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta ja tutkittu otos edustaa perusjoukkoa, on kyseessä olevan tutkimuksen kokonaisluotettavuus hyvä. Luotettavuuden kannalta onkin tärkeää, että vastaajat ymmärtävät asiat samalla tavalla tutkijan kanssa, sekä tutkija on huolellinen ja tarkka tuloksia käsitellessä. Myös mahdollisten virheiden ja epäselvien tutkimustulosten esilletuominen on tärkeää. (Vilka 2021b, 194.)

Vastauksia analysoidessamme olimme huolellisia ja tarkkoja. Teimme tulosten käsittelyä lyhyissä pätkissä useamman kerran, jolloin voitiin minimoida virheiden mahdollisuus. Lisäksi tutkimustulokset varmuuskopioitiin sekä tulostettiin sen varalta, että sovelluksessa olisi joitakin häiriöitä, eikä tulosten käsittely jäisi siitä kiinni. Tutkimusetiikan mukaisesti julkistimme tulokset juuri siinä muodossa kuin ne saatiin, ilman valikointia tai painotuksia (Vilka 2021b, 201).

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti noudatimme opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Varasimme työn tekemiselle riittävästi rauhallista työaika. Toimimme myös avoimesti ja vastuullisesti, ja teimme koko prosessin ajan tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Lisäksi ennen opinnäytetyön aloitusta olemme allekirjoittaneet opinnäytetyön sopimuksen. Tutkimuslupaa emme tarvinneet.

Opinnäytetyötä tehdessä pidimme jatkuvasti mielissämme myös hyvän tieteellisen kielenkäytön. Pyrimme kirjoittamaan selkeää, helppolukuista, laadukasta ja virheetöntä kirjakieltä, sillä ne ovat osa monista hyvän tieteellisen kielenkäytön piirteistä (Kniivilä ym. 2017, 197–200). Kiinnitimme paljon huomiota lähteisiin: lähdekritiikkiin, lähdeviitteisiin sekä lähdeluetteloon, jotka teimme tarkasti ja huolellisesti.

Vilka (2021b, 37) toteaa, että yleisen säännön mukaisesti tieteen-, toimi- tai ammattialan peruskäsitteitä ei ole tarvetta määritellä lukijalle, mutta monialaisissa ammatillisissa tutkimuksissa tutkimusta ei välttämättä tehdä vain yhdelle ammatti- tai toimialalle. Opinnäytetyönä tämä työ tulee olemaan pääasiassa kaikkien saatavilla, emmekä erikseen tiedä, kuka työtä milloinkin lukee. Näin

ollen avasimme työssä käytettyjä käsitteitä niin, että ne avautuvat mahdollisimman laajalle lukijakunnalle.

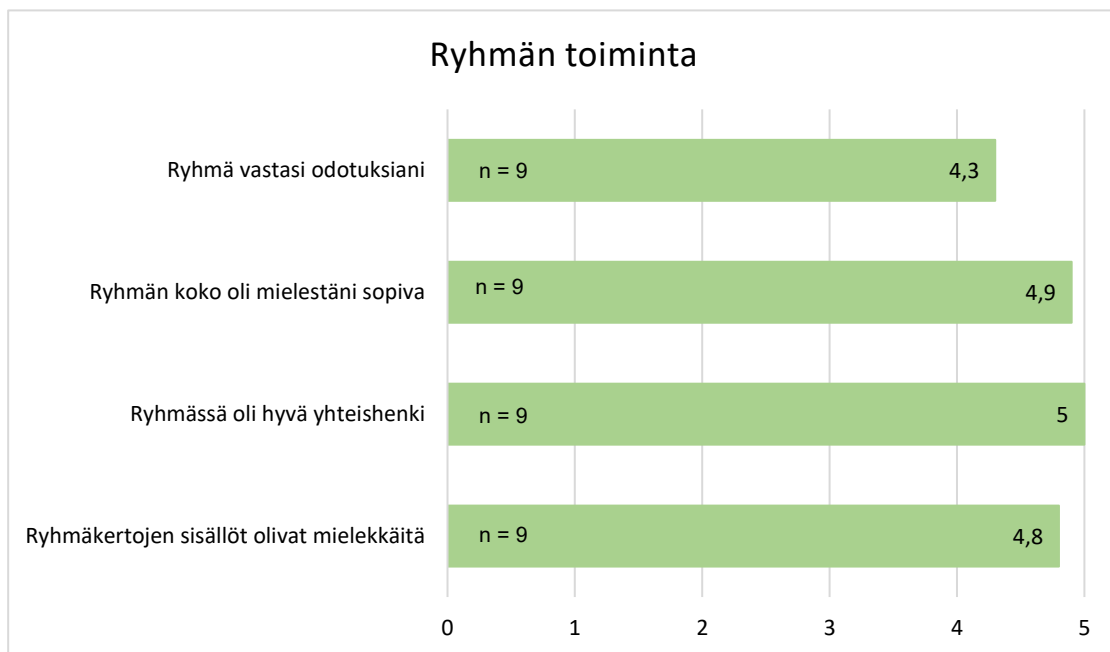
On kuitenkin huomattava, että kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus perustuu myös otoksen kokoon. Vilka (2021a, 187) kirjoittaa, että karkeasti sanottuna suurempi otos antaa luotettavampia tuloksia. Tässä tutkimuksessa vastaajamäärä oli pieni ja rajattu, sekä lisäksi tutkittava toiminta eli luontoutumisliikunta®, tapahtuu luonnon oloissa, eli tismalleen samanlaista kokemusta ei esimerkiksi seuraavalle tutkittavalle ryhmälle voitaisi järjestää. Näin ollen tulokset eivät ole yleistettävissä kuin nimenomaan vastanneeseen pilottiryhmään.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Pilottiryhmään osallistui 9 henkilöä ja kaikki heistä vastasi kyselyyn. Näin ollen kyselyn vastausprosentti on 100 %. Tulokset esitetään kuvien ja taulukoiden avulla, sekä sanallisesti selostettuna. Mikäli jossakin kohdassa on vähemmän vastaajia (n) kuin yhdeksän, on se lisäksi mainittu kuvan tai taulukon alla tekstissä. Myös sanalliset palautteet on kirjoitettu tuloksiin.

7.1 Ryhmän toiminta

Kuva 4 kertoo kyselyn 1. kysymyksestä, jossa pyydettiin arvioimaan ryhmän toimintaa asteikolla 1-5. Asteikko oli 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.



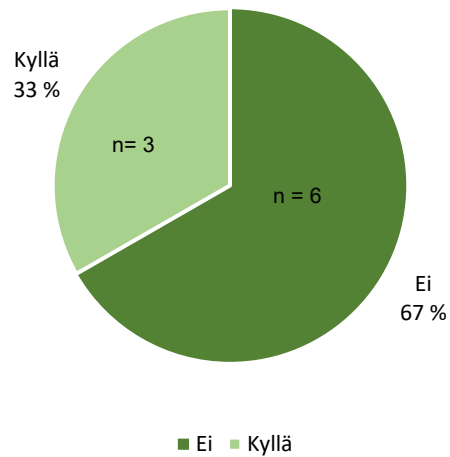
Kuva 4. Ryhmän toiminnan arviointi

Ryhmä vastasi odotuksia joko täysin tai melkein 7/9 vastaajan mielestä, ja 2/9 vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä (22 %). Kaikki vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmän koko oli sopiva ja ryhmässä vallitsi hyvä yhteishenki. Ryhmän sisältöjen mielekkyyden osalta 7/9 vastaajaa (78 %) oli täysin samaa mieltä, ja 2/9 vastaajista melko samaa mieltä (22 %).

Mieleinen tapaamiskerta

Kyselyn toisessa kysymyksessä (kuva 5) kysyttiin sitä, nousiko vastaajille mieleen jokin tietty tapaamiskerta, joka oli heille erityisen mieluinen. Vastausvaihtoehtoina olivat Ei sekä Kyllä, mikä ja miksi?

Nouseeko tapaamiskertojen sisällöstä mieleenne jokin tietty kerta, joka oli erityisesti Teille mieluinen ja miksi?



Kuva 5. Kysymys erityisen mieluisasta tapaamiskerrasta

6/9 vastaajaa (67 %) ei kokenut mitään tiettyä tapaamiskertaa erityisen mieluiseksi, jonka olisivat maininneet. 3/9 vastaajista (33 %) vastasi kyllä, ja sanalliset vastaukset olivat ”18.5. oli mielekkäät tehtävärastit”, ”kortit” sekä ”kierto-harjoitukset”.

Tapaamiskertojen numeerinen arviointi

Kysymyksessä 3 pyysimme arvioimaan jokaista tapaamiskertaa erikseen (taulukko 1). Vastausvaihtoehdot annettiin asteikolla 1–5 jotka olivat 1 = tapaaminen oli erittäin huono, 2 = tapaaminen oli melko huono, 3 = tapaaminen oli neutraali, 4 = tapaaminen oli melko hyvä ja 5 = tapaaminen oli erittäin hyvä. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus sanallisesti kuvata jokaista tapaamiskertaa. Vastaajia ohjeistettiin jättämään vastaamatta tiettyyn arvioitavaan tapaamiskertaan, mikäli ei ollut kyseisellä kerralla mukana.

Taulukko 1. Tapaamiskertojen numeerinen arviointi

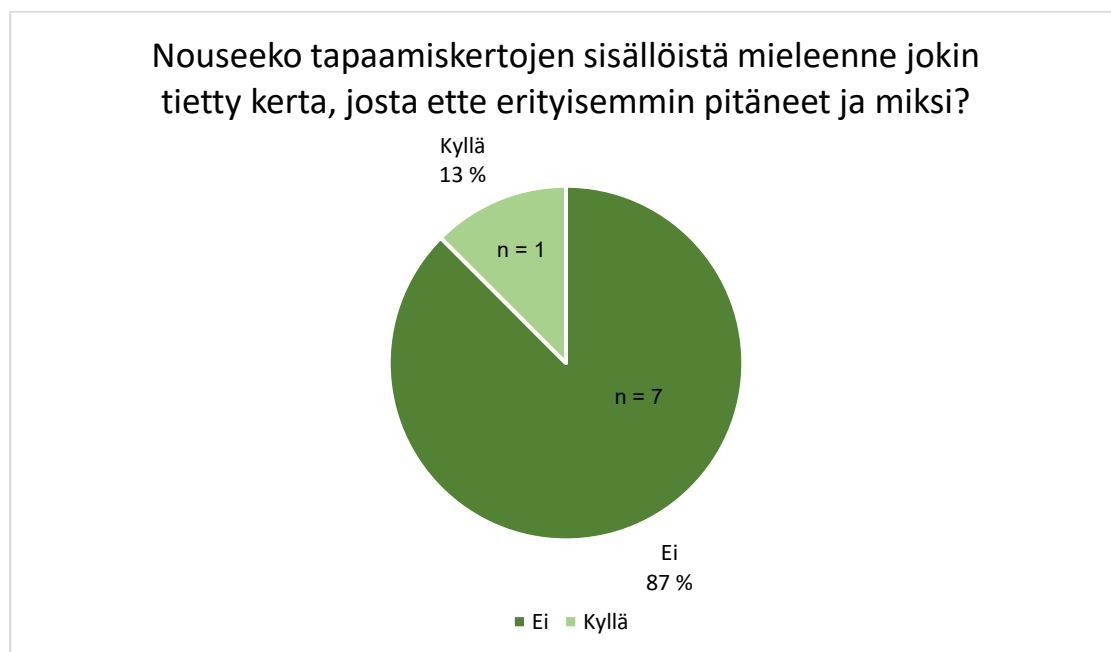
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Keskiarvo |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------|--------------|--------------|-----------|
| 1. Kerta: Keppijumppa + luupit (Käräjämäki, 13.4.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 4/9 45% | 3/9 33% | 4,1 |
| 2. Kerta: Tasapaino + aistit (Käräjämäki, 20.4.) n = 8 | 0 0% | 0 0% | 1/8 12% | 2/8 25% | 6/8 63% | 4,5 |
| 3. Kerta: Ryhti + tutustumistaideteos (rantareitti, 27.4.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 3/9 33% | 6/9 67% | 4,7 |
| 4. Kerta: Sauvakävely + valokuvaus (koulun ympäristö, 4.5.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 4/9 44,5% | 4/9 44,5% | 4,3 |
| 5. Kerta: Luonnon hyvinvointivaikutukset -kiertoharjoittelu, tietoiskut ja tehtävät (Käräjämäki, 11.5.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 3/9 33% | 5/9 56% | 4,4 |
| 6. Kerta: Liikunnan hyvinvointivaikutukset – kiertoharjoittelu, tietoiskut ja tehtävät (Käräjämäki, 18.5.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 3/9 33% | 5/9 56% | 4,4 |
| 7. Kerta: Tuolijumppa + voimavarateos luonnonmateriaaleista (Kuittilankoski, 25.5.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 2/9 22% | 5/9 56% | 4,3 |
| 8. Kerta: Lyhyet teemajummat (Käräjämäki, 1.6.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 2/9 22% | 6/9 67% | 4,6 |
| 9. Kerta: Porrasharjoittelu (Käräjämäki, 8.6.) n = 9 | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 3/9 33% | 5/9 56% | 4,4 |
| 10. Kerta: Päätöskerta kodalla + palautteet (Kuittilankoski, 15.6.) n = 7 | 0 0% | 0 0% | 1/7 14% | 0 0% | 6/7 86% | 4,7 |

Muihin arvioitaviin kohtiin vastauksia saatiin 9 kpl (n) eli kaikki osallistujat mukana ko. kerralla, paitsi 2. tapaamisesta vastauksia on 8 kpl, ja 10. tapaamisesta vastauksia on 7 kpl. Taulukossa on kunkin arvon kohdalla kerrottu vaihtoehdon valinneiden vastaajien kappalemäärä (ylempi luku) sekä prosenttiluku (alempi luku).

Tapaamiskertojen keskiarvoksi arvioitiin yli 4. Keskiarvojen perusteella parhaimmiksi tapaamiskerroiksi nousi 3. sekä 10. kerta. On kuitenkin huomiotava, että viimeisessä eli 10. tapaamisessa vastauksia oli vain 7 kpl, eli suoraan toisiinsa verrattavissa nämä keskiarvot eivät ole. Vaikka vastaajilla oli mahdollisuus jokaisen tapaamiskerran sanalliseen arviointiin, ei kukaan antanut mitään kirjallista palautetta kerroista.

Tapaamiskerta, joka ei ollut mieluinen

Kyselyn neljännessä kysymyksessä (kuva 6) kysyttiin sitä, nousiko vastaajille mieleen jokin tietty tapaamiskerta, josta he eivät erityisemmin pitäneet. Vastausvaihtoehtoina olivat Ei sekä Kyllä, mikä ja miksi?

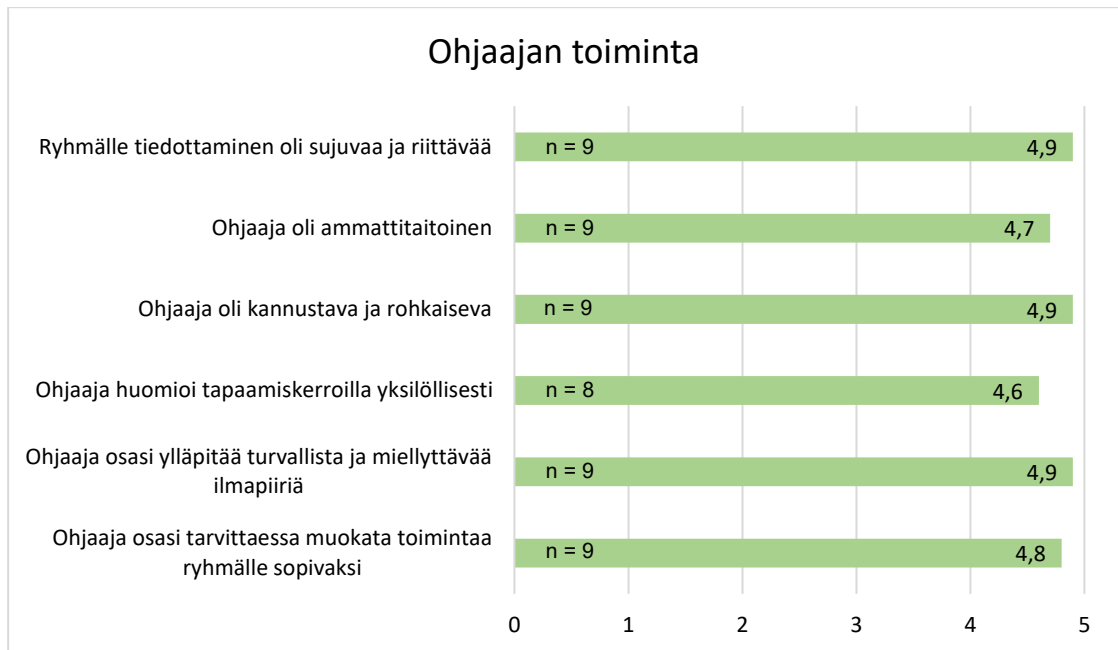


Kuva 6. Kysymys tapaamiskerrasta, josta ei erityisemmin pidetty

Kysymykseen vastasi vain kahdeksan vastaajaa (n) yhdeksän sijaan. 7/8 vastasi ei (87 %), ja 1/8 vastasi kyllä (13 %). Kyllä-vastauksessa mainittiin 4. tapaamiskerta, jolloin sää oli kylmä ja liikunta ei lämmittänyt.

7.2 Ohjaajan toiminta

Viidennessä kysymyksessä (kuva 7) pyydettiin arvioimaan ohjaajan toimintaa asteikolla 1–5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.



Kuva 7. Ohjaajan toiminnan arvioiminen

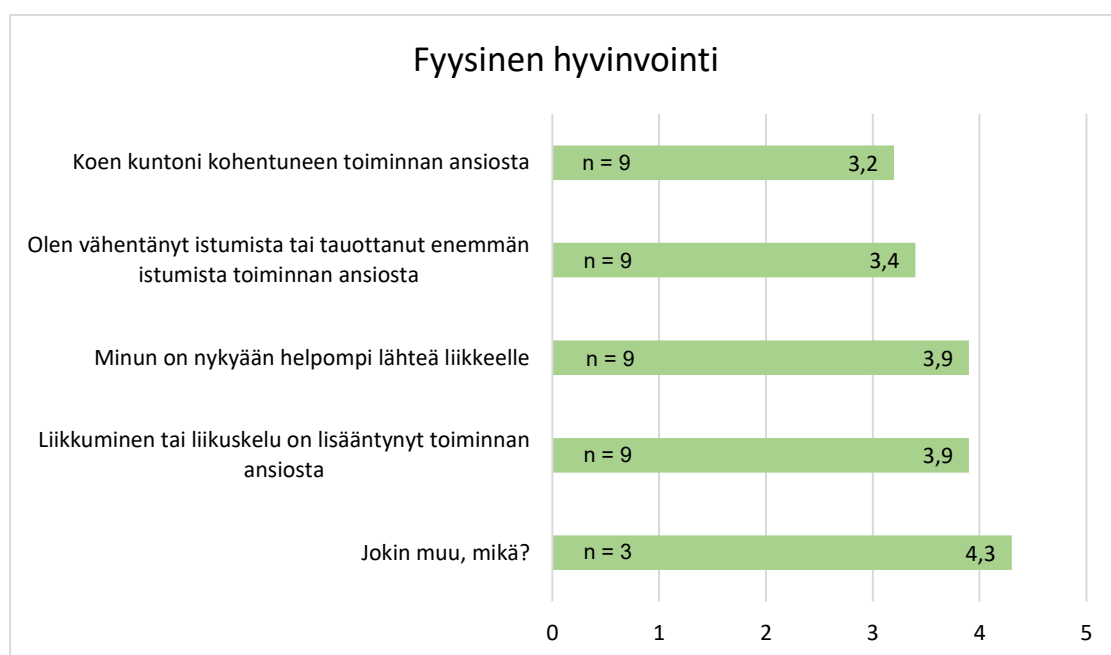
Ryhmän tiedottamisen koettiin olleen sujuvaa ja riittävää. Ohjaajan ammattitaidon osalta 6/9 oli *täysin samaa mieltä* (67 %), ja 3/9 *melko samaa mieltä* (33 %). Kokonaisuudessaan ohjaaja koettiin kannustavaksi ja rohkaisevaksi. Ohjaajan yksilöllisen huomioimisen kohtaan saimme kahdeksan vastausta (n), eli yksi vastaajista oli jättänyt tämän kohdan arvioimatta. Tässä 3/8 vastaajaa oli *melko samaa mieltä* (37 %), ja 5/8 vastaajaa *täysin samaa mieltä* (63 %). Ryhmäläiset kokivat, että ohjaaja osasi ylläpitää turvallista ja miellyttävää ilmapiiriä. 7/9 vastaajaa oli *täysin samaa mieltä* siitä, että ohjaajalla oli taitoa toiminnan muokkaamisesta ryhmälle sopivaksi (78 %), ja 2/9 vastaajista oli *melko samaa mieltä* (22 %).

Kuudes kysymys oli muodoltaan avoin kysymys, jossa pyydettiin antamaan vapaata palautetta, huomioita ja kehitysehdotuksia koskien ohjaajan toimintaa. Tähän kohtaan saatiin viisi vastausta (n = 5). Varsinaisesti ohjaajan toimintaan liittyviä kommentteja oli kaksi: *”Jatkossa voisi huomioida eri tasoiset liikkujat jotenkin”* sekä *”Ohjaajan toiminta ammattitaitoista ja yksilöitä huomioivaa”*. Loput kolme kommenttia olivat yleisiä kiitoksia ja pohdintoja yleisesti ryhmästä ja sen toiminnasta.

7.3 Toimintakyky

Fyysinen hyvinvointi

Seitsemännessä kysymyksessä (kuva 8) pyysimme arvioimaan toiminnan vaikutusta vastaajan omaan fyysiseen hyvinvointiin asteikolla 1–5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehdoissa oli myös mahdollista valita Jokin muu, mikä? ja kyseistä kohtaa oli mahdollista kommentoida sanallisesti.



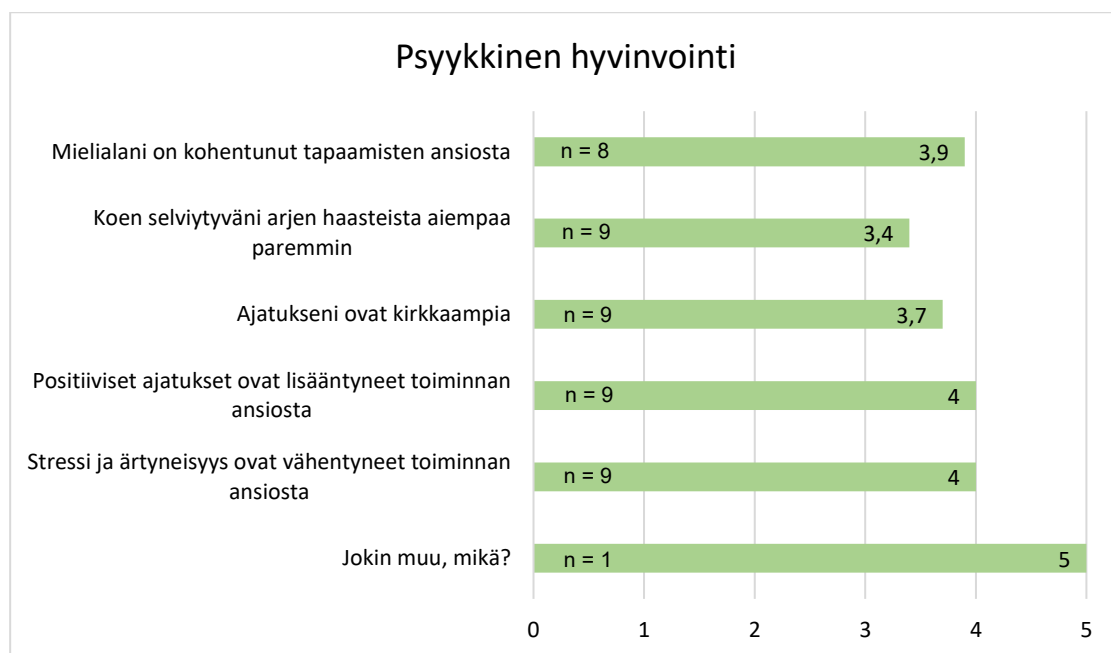
Kuva 8. Toiminnan itsekoettu vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Kysyttäessä fyysisen kunnon kohentumisesta toiminnan ansiosta, 1/9 vastaajista oli *täysin eri mieltä* (11 %), 4/9 vastaajista *ei samaa eikä eri mieltä* (44,5 %) ja 4/9 vastaajista *melko samaa mieltä* (44,5 %). Toiminnan ansiosta istumisen vähentämiseen tai tauottamiseen 7/9 vastaajista valitsi vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (78 %), 1/9 vastaajaa vaihtoehdon *hieman eri mieltä* (11 %) ja 1/9 vastaajista vaihtoehdon *täysin eri mieltä* (11 %). Kysymykseen liikkeelle lähdön helpottumisesta 3/9 vastaajaa oli *täysin samaa mieltä* (33 %), 4/9 vastaajaa *melko samaa mieltä* (45 %), 1/9 vastaajaa ei ollut *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %) ja 1/9 vastaajista oli *täysin eri mieltä* (11 %). Toiminnan ansiosta lisääntyneeseen liikkumiseen tai liikuskeluun 2/9 vastaajista oli *täysin samaa mieltä* (22 %), 4/9 oli *melko samaa mieltä* (45 %) ja 3/9 ei ollut *ei samaa eikä*

eri mieltä (33 %). Kolme vastaajaa oli valinnut lisäkohdan *Jokin muu, mikä?* ja antanut sanallista palautetta: *"Tasapaino harjoittelu"*, *"Henkinen hyvinvointi parantunut"*, *"Koronan aiheuttama alakulo on vähentynyt ja on kiva taas osallistua"*.

Psyykkinen hyvinvointi

Kyselyn kahdeksannessa kysymyksessä (kuva 9) pyysimme arvioimaan toiminnan vaikutusta vastaajan omaan psyykkiseen hyvinvointiin asteikolla 1–5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehdoissa oli myös mahdollista valita *Jokin muu, mikä?* ja kyseistä kohtaa oli mahdollista kommentoida sanallisesti.



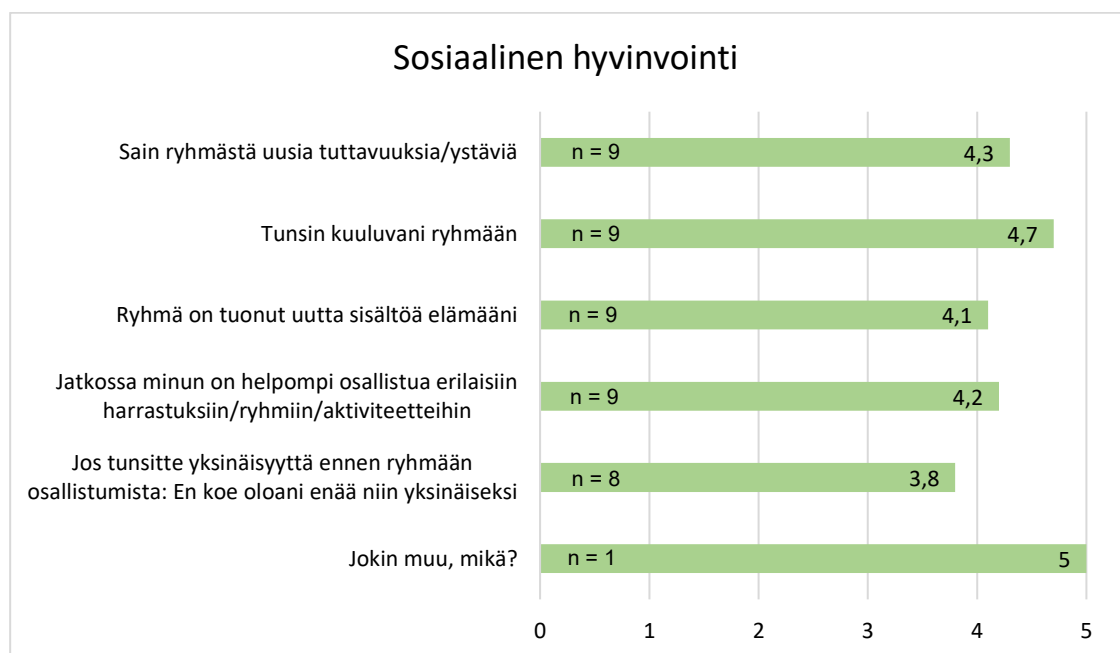
Kuva 9. Toiminnan itsekoettu vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Kahdeksan vastaajaa (n) vastasi kysymykseen mielialan kohentumisesta, eli yksi vastaajista oli ohittanut tämän kohdan. Tässä 2/8 vastaajista valitsi vaihtoehdon *täysin samaa mieltä* (25 %), 4/8 vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (50 %), 1/8 vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (12,5%) ja 1/8 vaihtoehdon *hieman eri mieltä* (12,5 %). Arjen haasteista aiempaa paremmin selviytymiseen 1/9 vastaajista oli *täysin samaa mieltä* (11%), 4/9 oli *melko samaa mieltä* (45 %), 3/9 *ei samaa eikä eri mieltä* (33 %) ja 1/9 oli *täysin eri mieltä* (11 %). Kysymykseen *"ajatukseni ovat kirkkaampia"*, 1/9 vastaajista oli *täysin samaa mieltä*

(11 %), 6/9 vastaajista oli *melko samaa mieltä* (67 %), 1 vastaajista valitsi vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %) ja 1/9 vastaajista oli *täysin eri mieltä* (11 %). Positiivisten ajatusten lisääntymisen osalta 1/9 vastaajista oli *täysin samaa mieltä* (11 %), 7/9 vastaajaa valitsi vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (78 %) ja 1 vastaajista valitsi vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %). Toiminnan ansiosta stressin ja ärtyneisyyden vähentymisen osalta 1/9 vastaajista valitsi vaihtoehdon *täysin samaa mieltä* (11 %), 7/9 vastaajista vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (78 %) ja 1/9 valitsi vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %). Yksi vastaajista valitsi myös kohdan vaihtoehdon *Jokin muu, mikä?* ja oli kirjoittanut kommentin ”*Metsässä koen rauhoittuvani ja nautin siellä liikkumisesta*”.

Sosiaalinen hyvinvointi

Kyselyn yhdeksännessä kysymyksessä (kuva 10) pyysimme arvioimaan toiminnan vaikutusta vastaajan omaan sosiaaliseen hyvinvointiin asteikolla 1–5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehdoissa oli myös mahdollista valita *Jokin muu, mikä?* ja kyseistä kohtaa oli mahdollista kommentoida sanallisesti.



Kuva 10. Toiminnan itsekoettu vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Vastaajista 4/9 vastasi *täysin samaa mieltä* (44,5 %) kysyttäessä löytyikö ryhmästä uusia tuttavuuksia tai ystäviä. 4/9 vastaajaa valitsi vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (44,5 %) ja 1/9 vastaajista vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %). Kaikki vastaajat tunsivat kuuluvansa mukaan ryhmään. Kysymykseen ”onko ryhmä tuonut uutta sisältöä elämään”, 3/9 vastasi vastaajista oli *täysin samaa mieltä* (33 %), 4/9 oli *melko samaa mieltä* (45 %) ja 2/9 vastaajaa oli valinnut vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (22 %). 3/9 vastaajaa valitsi vaihtoehdon *täysin samaa mieltä* (33 %), 5/9 vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (56 %) ja 1/9 vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (11 %) kun kysyttiin, onko jatkossa helpompi osallistua erilaisiin harrastuksiin/ryhmiin/aktiviteetteihin. Kysymykseen yksinäisyydentunteista vastasi vain kahdeksan vastaajaa, eli yksi vastaajista ei tähän ollut vastannut. 1/8 vastaajista kokee olevansa *täysin samaa mieltä* (13 %) siitä, ettei koe oloaan enää niin yksinäiseksi, 4/8 vastaajista valitsi vaihtoehdon *melko samaa mieltä* (50 %) ja 3/8 valitsi vaihtoehdon *ei samaa eikä eri mieltä* (37 %). Yksi vastaajista valitsi myös vaihtoehdon Jokin muu, mikä? johon kommentoi, että on aloittanut taas maalausharrastuksen.

7.4 Liikunta

10. kysymyksessä (taulukko 2) pyysimme arvioimaan toiminnan vaikutusta vastaajan liikuntatottumuksiin asteikolla 1–5, jossa 1 = *täysin eri mieltä*, 2 = *hieman eri mieltä*, 3 = *ei samaa eikä eri mieltä*, 4 = *melko samaa mieltä* ja 5 = *täysin samaa mieltä*. Vastausvaihtoehdoissa oli myös mahdollista valita Jokin muu, mikä? ja kyseistä kohtaa oli mahdollista kommentoida sanallisesti.

Taulukko 2. Toiminnan itsekoettu vaikutus liikuntatottumuksiin

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Keskiarvo |
|------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Sain uutta tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvointiini (n = 9) | 0 0% | 1/9 11% | 3/9 33,5% | 2/9 22% | 3/9 33,5% | 3,8 |
| Liikunnan taitoni kehittyivät ryhmän ansiosta (n = 9) | 0 0% | 1/9 11% | 4/9 45% | 2/9 22% | 2/9 22% | 3,6 |
| Sain vinkkejä liikunnan suhteen (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 3/9 33% | 4/9 45% | 4,2 |
| Liikuntatottumukseni muuttuivat ryhmän ansiosta (n = 9) | 0 0% | 1/9 11% | 3/9 33% | 4/9 45% | 1/9 11% | 3,6 |
| Suhtautumisen liikuntaan muuttuivat ryhmän ansiosta (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 4/9 44,5% | 4/9 44,5% | 1/9 11% | 3,7 |
| Aion hyödyntää kokemaani ryhmän loppumisenkin jälkeen (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 1/9 11% | 6/9 67% | 2/9 22% | 4,1 |
| Jokin muu, mikä? (n = 1) | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 1/9 100% | 5,0 |

Taulukossa on kunkin arvon kohdalla kerrottu vaihtoehdon valinneiden vastaajien kappalemäärä (ylempi luku) sekä prosenttiluku (alempi luku). Jokaiseen kohtaan vastauksia saatiin 9 kpl, paitsi viimeiseen Jokin muu, mikä? -kysymykseen vastasi yksi vastaaja kommentilla ”yhteisöllisyyden tunne”. Liikuntaosuuden keskiarvo oli välillä 3,6–4,2, kun avointa vastausta ei huomioida. Kahdeksan vastaajista (89 %) aikoo hyödyntää kokemaansa ryhmän loppumisenkin jälkeen.

7.5 Luonto

11. kysymyksessä (taulukko 3) pyysimme arvioimaan toiminnan vaikutusta vastaajan luontotottumuksiin asteikolla 1–5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = hieman eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehdoissa oli myös mahdollista valita Jokin muu, mikä? ja kyseistä kohtaa oli mahdollista kommentoida sanallisesti.

Taulukko 3. Toiminnan itsekoettu vaikutus luontotottumuksiin

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Keskiarvo |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Sain ryhmän avulla uutta tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 4/9 44% | 5/9 56% | 4,6 |
| Sain ryhmästä konkreettisia vinkkejä luonnossa liikkumiseen ja oleiluun (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 2/9 22% | 5/9 56% | 4,3 |
| Luontotottumukseni muuttuivat ryhmän ansiosta (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 3/9 33,3% | 3/9 33,3% | 3/9 33,3% | 4,0 |
| Suhtautumiseni luontoon muuttui positiivisemmaksi (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 4/9 45% | 3/9 33% | 4,1 |
| Opin tarkkailemaan ja huomioimaan luontoa eri tavalla kuin ennen (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 5/9 56% | 2/9 22% | 4,0 |
| Aion hyödyntää kokemaani ryhmän loppusenkin jälkeen (n = 9) | 0 0% | 0 0% | 2/9 22% | 5/9 56% | 2/9 22% | 4,0 |
| Jokin muu, mikä? (n = 1) | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 1/9 100% | 5,0 |

Taulukossa on kunkin arvon kohdalla kerrottu vaihtoehdon valinneiden vastaajien kappalemäärä (ylempi luku) sekä prosenttiluku (alempi luku). Jokaiseen kohtaan vastauksia saatiin 9 kpl (n), paitsi viimeiseen Jokin muu, mikä? -kysymykseen vastasi yksi vastaaja, joka mainitsi odottavansa sienestys- ja marjastusreissuja. Luonto-osion keskiarvo ylittää kaikilta kohdilta yli 4.

7.6 Toiminnan itsekoettu vaikutus omaan arkeen

Kysymys 12 oli muodoltaan avoin kysymys, jossa kysyttiin sitä, miten vastaajat kokivat pilottiryhmään osallistumisen vaikuttaneen omaan arkeen. Vastauksia tähän kohtaan saatiin 5 kappaletta (n = 5):

Tuli lähdettyä keskiviikon tapaamiseen. Mukava tavata ihmisiä, joita en tuntenut.

Mielen hyvinvointiin tapaamiset vaikuttivat ehdottomasti positiivisesti. Tasapaino- ja venyttelyharjoitukset olivat hyviä. Yhteisöllisyyden tuntu on hienoa.

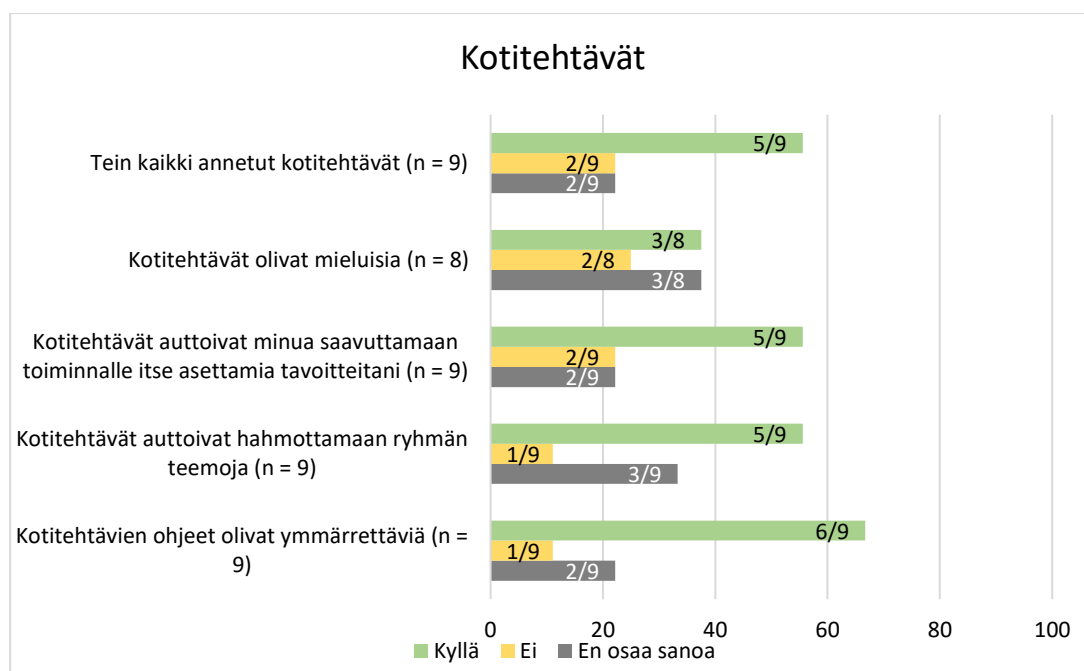
Voin viedä oivalluksia eteenpäin.

Oli hyvä kerrata opittua.

Odotan että ryhmä jatkaisi kokoontumisia, koska joka kerta oppi aina jotain uutta.

7.7 Kotitehtävät

Kysymyksessä 13 (kuva 11) käsiteltiin kotitehtäviä, joita osallistujat saivat jokaisen kerran päätteeksi. Vastausvaihtoehdot olivat Kyllä, Ei ja En osaa sanoa.



Kuva 11. Kotitehtävien arviointi

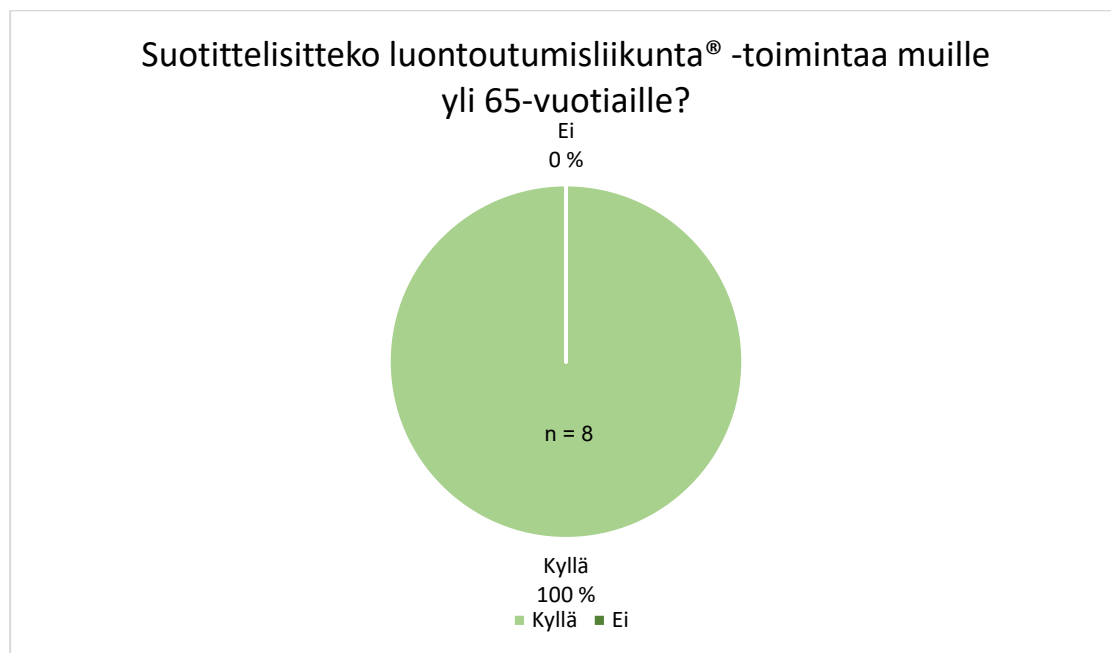
Kuvassa palkkien päällä oleva luku esittää vastausten kappalemäärää. 5/9 vastaajaa (56 %) teki kaikki annetut kotitehtävät, 2/9 vastaajaa (22 %) ei ollut tehnyt ja 2 vastaajista (22 %) ei osannut sanoa. Kohtaan ”kotitehtävät olivat mieluisia” vastasi kahdeksan vastaajaa (n) yhdeksän vastaajan sijaan. 3/8 vastaajan (37,5 %) mielestä kotitehtävät olivat mieluisia, 2/8 vastaajan (25 %) mukaan ne eivät olleet mieluisia ja 3/8 vastaajaa (37,5 %) ei osannut sanoa. Itse asettamien tavoitteiden saavuttamisessa kotitehtävät auttoivat 5/9 vastaajan mielestä (56 %), 2/9 vastaajan (22 %) mielestä ne eivät auttaneet ja 2/9 vastaajista (22 %) ei osannut sanoa. Ryhmän teemojen hahmottamisessa ko-

titehtävät auttoivat 5/9 vastaajan mielestä (56 %), 1/9 vastaajan (11 %) mielestä ne eivät olleet avuksi ja 3/9 vastaajaa (33 %) ei osannut sanoa. 6/9 vastaajaa (67 %) oli sitä mieltä, että kotitehtävien ohjeet olivat ymmärrettäviä, 1/9 vastaajista (11 %) oli sitä mieltä, että ohjeet eivät olleet ymmärrettäviä ja 2/9 vastaajaa (22 %) ei osannut sanoa.

7.8 Yleistä

Ryhmän suosittelu

Kysymyksessä 14 kysyimme, että suosittelisitko luontoutumisliikunta® -toimintaa muille yli 65-vuotiaille (kuva 12). Vastausvaihtoehdot olivat Kyllä ja Ei.

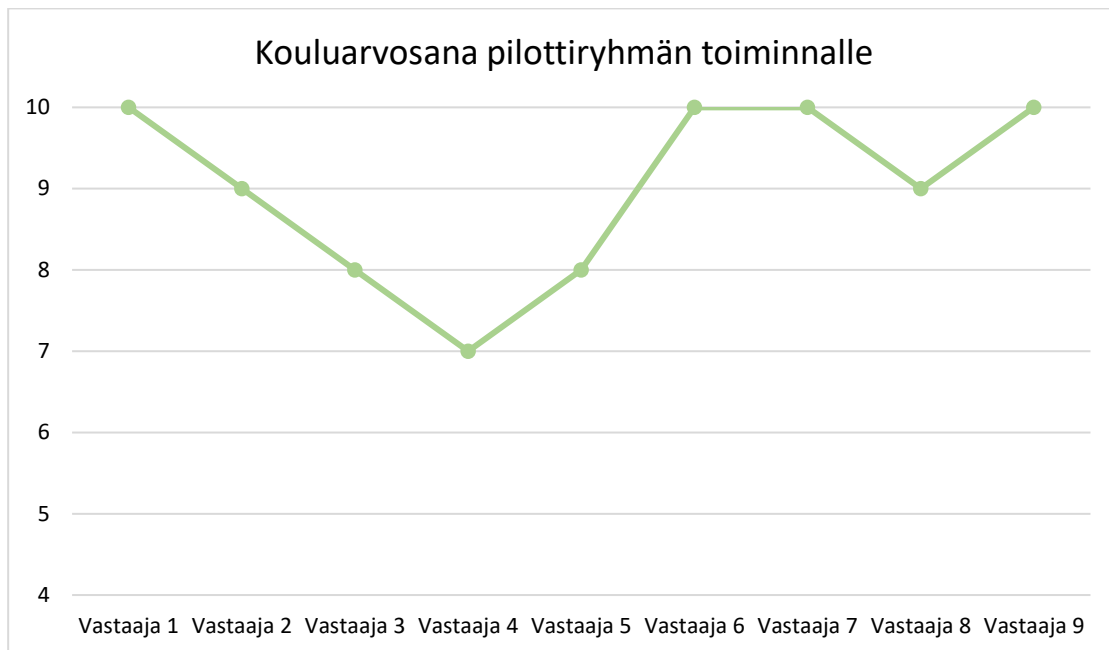


Kuva 12. Toiminnan suosittelu muille yli 65-vuotiaille

Kysymykseen vastasi kahdeksan vastaajaa, eli yksi vastaajista oli jättänyt kyseiseen kohtaan vastaamatta. Kaikki kahdeksan vastaajaa eli 100 % suosittelisi luontoutumisliikunta®-toimintaa muille yli 65-vuotiaille.

Yleisarvosana

Kyselyn 15. kysymys oli, että minkä yleisarvosanan antaisitte koko pilottiryhmän toiminnalle (kuva 13). Asteikkona toimi tutut kouluarvosanat asteikolla 4–10, jossa 4 = välttävä ja 10 = kiitettävä.



Kuva 13. Kouluarvosana pilottiryhmän toiminnalle

Kysymykseen vastasi kaikki yhdeksän vastaajaa (n). Luontoutumisliikunnan®-pilottiryhmän arvosanaksi tuli keskiarvon perusteella 9.

Terveiset ohjaajalle

Kyselyn 16. kohta oli avoin kommenttikenttä, jossa sai jättää terveisensä ohjaajalle. Kirjoitettuja vastauksia tähän kohtaan tuli kahdeksan kappaletta (n = 8):

Ohjaajan toiminta oli 10 arvoista.

Luontouttaminen erittäin hyvä ajatus ja toteutus.

Kiitos kivoista keskiviikkoiltapäivistä! Aurinkoista kesän jatkoa!

Kiitos liikuntakerrat olivat vaihtelevia.

Kiitos Jaana mahtavasta luontoutumisliikunta jutusta. Tämä oli niin hyvä juttu meille ikääntyville. Ja niin monipuolinen. Saatiin niin mielen kuin kehonkin harjoituksia.

Olisi toivottavaa saada mukaan enemmän henkilöitä, joiden liikkumiset ovat "unohtuneet".

Kiitos oli kiva lähteä ryhmään, kotiin palatessa hyvä mieli.

Jatka samaan malliin.

Terveiset yhteistyökumppanille

Kyselyn 17. kohta oli myös avoin kommenttikenttä, johon sai kirjoittaa terveisensä yhteistyökumppani Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:lle. Kirjoitettuja vastauksia tähän kohtaan tuli yhdeksän kappaletta (n = 9):

Tätä kannattaa jatkaa.

Liikunnan markkinoiminen +65-vuotiaille voisi olla aktiivisempaa.

Liikuntahallien mies oli asiantunteva ja kertoi hyviä vinkkejä liikuntaan.

Netti-ilmoittautuminen. Aina voi mennä mukaan, jos on tilaa.

Esim. 10 kortti.

Kiitokset että saadaan tällaista toimintaa tänne Renkoon.

Kiitos Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:lle, että mahdollistitte tällaiset pilottihankkeen. Toivon jatkoa.

Ympäristökylillekin luontoutumisliikuntaa harrastukseksi. Se on vain niin, että ohjatussa tai ohjattuun tapahtumaan löytyy aina enemmän osallistujia!

Hyvä että järjestitte kokeilun.

Suosittelen että toimintaa jatkettaisiin.

Suljetut vastaukset

Kyselyn 18. kohta oli varattu sellaisille kommentteille, joita ei haluttu tuoda esiin opinnäytetyön raportoinnissa, vaan ne jäivät opiskelijoiden ja toimeksiantajan tietoon. Tähän kohtaan saimme muutamia vastauksia.

8 YHTEENVETO

Kokonaisuudessaan pilottiryhmä koettiin onnistuneeksi. Ryhmän toimintaan, ryhmäkokoon sekä muutoinkin ryhmän tiedottamiseen oltiin tyytyväisiä. Tapaamisiin lähdettiin mielellään, ja tapaamiskertojen sisällöt koettiin mielekkäiksi. Hyvä ryhmä- ja yhteishenki toistui vastauksissa moneen otteeseen.

Ohjaaja koettiin osaavaksi ja ammattitaitoiseksi. Ohjaaja oli kannustava ja rohkeaseva sekä onnistui turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin luomisessa. Toisaalta esiin nousi mainintoja siitä, että ryhmässä olisi voinut huomioida osallistujia yksilöllisemmin, sekä toiminta olisi voinut olla suunniteltu paremmin erita-soisille liikkujille.

Toimintakykyjen osalta vastauksissa oli eniten hajontaa kysyttäessä fyysisen hyvinvoinnin itsekoettuja vaikutuksia. Esimerkiksi toiminnan ansiosta kunnon kohentumisen sekä istumisen tauottamisen/vähentämisen osalta kukaan vastaajista ei ollut täysin samaa mieltä, vaan vastaukset jakaantuivat täysin eri mieltä – melko samaa mieltä -asteikolle. Kuitenkin enemmistö vastaajista koki, että pilottiryhmän jälkeen liikkeelle lähteminen on nykyään helpompaa sekä liikkuminen tai liikuskelu on toiminnan ansiosta lisääntynyt. Vastaajat kokivat, että toiminnan ansiosta positiiviset ajatukset ovat lisääntyneet, sekä toiminnan koettiin myös vähentäneen stressiä tai ärtyneisyyttä. Vastauksissa korostui myös jo aiemmin mainitut ryhmähengen ja yhteisöllisyyden tunteet, sekä ryhmästä löytyi uusia tuttavuus- tai ystävyys-suhteita.

Vastaajat kokivat saaneensa ryhmästä uutta tietoa ja konkreettisia vinkkejä niin hyvinvointivaikutusten kuin luonnon ja liikunnan osalta. Ryhmästä saatuja kokemuksia aiottiin hyödyntää myös ryhmän päättymisen jälkeenkin. Tuloksia

ja keskiarvoja verratessa on kuitenkin nähtävissä, että osallistujat kokivat ryhmän vaikuttavan enemmän heidän luontotottumuksiinsa kuin liikuntatottumuksiin.

Toiminnan itsekoetuista vaikutuksista annettiin pääasiassa positiivista palautetta. Ryhmässä annetut kotitehtävät jakoivat vastaajat keskenään. Osalle kotitehtävät olivat mielekkäitä sekä tukivat ryhmässä oloa, kun osa vastaajista ei osannut ottaa kantaa tai kokivat kotitehtävät ei niin mieluiseksi.

Kyselyn vastauksista tuli useassa kohdassa esiin, että toiminnasta pidettiin, sitä suositeltaisiin toisille sekä sille kaivattaisiin jatkoa. Ajatus luontouttamisesta ja tämänkaltaisesta toiminnasta koettiin hyväksi. Vastaajat itse nostivat esiin sen näkökulman, että passiivisille ja ns. liikunnan unohtaneille ikäihmisille tämänkaltaisen toiminnan suunnittelu olisi tärkeää.

Myös pilottiryhmän yhteistyökumppanina toiminut Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy sai runsaasti kiitoksia siitä, että tällaista toimintaa on järjestetty, ja toimintaa kannattaisi jatkaa ja laajentaa myös pienemmille paikkakunnille. Muutama kommentti sisälsi myös kehittämissuhteita. Positiivista palautetta sai myös yhdellä tapaamiskerralla mukana ollut yhteistyökumppanin edustaja.

Vaikka ryhmäläisten vastausten perusteella voi nähdä tämän pilottiryhmän olleen varsin onnistunut kokemus, ei se kuitenkaan sitä ole välttämättä seuraavan ryhmän kohdalla. Luonnon armoilla tapahtuva toiminta on kuitenkin josain määrin ennalta-arvaamatonta, eikä vallitsevia sääolosuhteita voida valita. Tämän pilottiryhmän tapaamiskerroilla sää suosi suurimmaksi osaksi, eikä vastauksissa ollut kuin yksittäisiä mainintoja kelien vaikutuksesta toimintaan. Lisäksi tämä tutkimus koski vain nimenomaan tätä pilottiryhmää sen muuttujineen (ryhmän dynamiikka, sääolot), eikä tulokset ole yleistettävissä seuraavan ryhmän kohdalla.

Työmme tutkimuskysymyksinä olivat ”Millaiseksi luontoutumisliikunta®-pilottiryhmän osallistujat kokivat ryhmän?” sekä ”Miten pilottiryhmän osallistujat itse kokivat toiminnan vaikuttaneen oman toimintakykynsä eri osa-alueisiin (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)?”. Mielestämme saimme vastaukset näihin tutki-

muskysymyksiin. Kyselyssä olisi voinut olla vastaajiin kohdistuvia tunnistetietoja tai taustamuuttujia, jolloin tulosten analysointia olisi voinut tehdä paremmin Webropol-ohjelman suodata- ja vertaile-toiminnoilla. Kuitenkin näiden tulosten avulla toimeksiantajan on mahdollista arvioida, suunnitella ja kehittää luontoutumisliikunta®-toimintaa sekä esitellä toimintaa mahdollisille yhteistyökumppaneille.

9 POHDINTA

9.1 Oma pohdinta

Luontoutumisliikunta®

Luontoutumisliikunta® on konseptina toimiva, ja sen tarkoitus ja tavoite ovat tärkeitä. On ollut ilo huomata, että pilottiryhmä oli toimiva ja tarpeellinen toimintamuoto. Myös aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna pilottiryhmäläisten vastauksista oli nähtävissä yhteneväisyyksiä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten osalta. Olisikin mielenkiintoista nähdä, minkälaisia pitkäaikaisia vaikutuksia ja tuloksia tämänkaltaisella toiminnalla voitaisiin saavuttaa.

Muutamissa vastauksissa mainittiin yksilöllisyydestä liikunnan tasoon liittyen. Olisiko tapaamiskerroilla voinut olla vaihtoehtoisia toteutustapoja niin, että osallistujat olisivat itse voineet valita liikunnan kuormituksen oman tason mukaisesti? Samalla jokainen osallistuja olisi voinut itse kompensoida esimerkiksi kylmän sään vaikutuksia valitsemalla tarvittaessa fyysisesti raskaampia toimintoja.

Luonto, luonnossa liikkuminen ja Green Care

Toivottavasti luontokokemuksia mahdollistettaisiin lisää myös heille, jotka eivät itsenäisesti pääse luontoon liikkumaan. Laitoksissa asuville voisi hyödyntää teknologiaa pieniä investointeja tekemällä, jolloin esimerkiksi yhteisissä tiloissa voisi erilaisten tablet-laitteiden tai TV:n kautta näyttää live-esityksiä eri luontoaiheista, joita aiempaan työssä jo esiteltiin. Myös Suomen monimuotoiseen luontoon keskittyvät dokumenttielokuvat ovat viime vuosina saaneet jansijaa, ja näin ollen tuoneet luonnon mystiikkaa yksityiskohtineen kaikkien saataville. Luonnon seuraaminen voisi lisätä rauhallista tunnelmaa asukkaiden

keskuudessa. Lisäksi pienillä investoinneilla olisi mahdollista luoda erilaisia luontoaistihuoneita, joissa luonnosta tuotujen materiaalien avulla voitaisiin tarjota luontokokemuksia sisätiloissa kaikkina vuodenaikoina.

Teknologian osalta huomioitava seikka on kuitenkin se, minkälaisesti esimerkiksi virtuaalitodellisuus koetaan ja tunnetaan. Siinä, missä Orasmaa (2018, 146) kertoo virtuaalilasien avulla rentoutumisen oleman mahdollista hyvinkin lyhyellä aikavälillä, Williams (2019, 151–154) kertoo osallistuneensa virtuaalitodellisuudessa tehdylle luontomatkalle, muttei kuitenkaan kokenut tätä rentouttavaksi, vaan hänelle tuli kokemuksesta huono olo, joka mahdollisesti johdettiin liikepahoinvoinnista. Tietysti teknologia ja laitteet kehittyvät jatkuvasti, ja varmasti nämäkin laitteet tulevat tulevaisuudessa paremmin suuremmallekin käyttäjäjoukolle sopivimmiksi.

Vaikka työ käsittelee nimenomaan geronomin osaamisalaan liittyen ikäihmisiä, luonnossa tapahtuvasta liikunnasta hyötyy muutkin ikäryhmät kuin ikääntyneet. Siinä, missä luonto on ollut aiemmille sukupolville tuttu ja turvallinen paikka, voi se kaupungissa kasvaneelle nuorelle olla pelottava ja tuntematon, ehkä arvaamatonkin. Luonto kuitenkin sisältää elementtejä, jotka voivat olla joissain tilanteissa vaarallisia (ukkonen, käärmeet, ampiaiset, allergiat yms.), ja jännitystä sekä pelottavuutta voi lisätä luonnontilassa olevassa metsässä kuoleman näkyminen esimerkiksi lahoavissa puissa (Hallikainen ym. 2014, 42), eikä syntymän ja uuden elämän näkyminenkään ole luonnossa mitenkään tavatonta. Lisäksi Suomen kokoiseen maahan mahtuu hyvin paljon erilaista luontoa aina meren rannasta pohjoisen erämaahan, eikä etelän luontoon soveltuvat opit välttämättä enää päde pohjoisessa liikuttaessa. Uusi-Kakkuri (2021, 21) mainitseekin, että nykyään on tahoja, jotka matalalla kynnyksellä ja vähitellen ovat apuna tutustumassa luontoon ja luomassa omanlaista luontosuhdetta. Esimerkiksi Lahden kaupunki on järjestänyt ”Ympäristömummot ja -vaarit” -toimintaa, jossa vapaaehtoiset ikäihmiset käyvät päiväkodeissa jakamassa omaa osaamistaan (Lahden kaupunki 2021). Tämänkaltaisen toiminnan soisi yleistyvän, sillä ympäristö- ja luontokasvatuksen ja perinnetiedon sukupolvelta toiselle siirtämisen ohessa tulisi valtava määrä sosiaalista kontaktia, josta molemmat ikäryhmät hyötyvät.

Tätä työtä tehdessä, ja nimenomaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä lähdemateriaaleja lukiessa huomasin, että aihetta on tutkittu paljon ja sen erilaiset tutkimusasetelmat kiinnostavat paljon. Kun selvästi luonnon ja luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutukset tunnistetaan, herää kysymys, miksi Green Care ei Suomessa ole yleistynyt samaa tahtia kuin ulkomailla? Onko luonto ja metsä suomalaisille liian tuttuja elementtejä, jotka ovat sellaisenaan kaikkien saatavilla eikä niistä haluta maksaa? Kuitenkin suomalainen luonto ja metsä ovat matkailijoiden keskuudessa vientituote, ja sen elämysten äärelle tehdään retkiä niin ryhmässä kuin omatoimisestikin (Tyrväinen ym. 2014a, 9). Tullaanko tässä aiheeseenkin liittyvään sanontaan, ettei nähdä metsää puilta eli jäädään liaksi kiinni yksityiskohtiin, ja lomalla suunnataan etelän aurinkorannoille ja toinen toistaan eksoottisemmille ulkomaanmatkoille, vaikka kotimaastakin löytyisi paljon nähtävää ja koettavaa? Vai puuttuuko Suomen metsiltä sertifiointit ja ”brändäykset”, kuten esimerkiksi Japanissa olevilla shinrin-yokuterveysmetsillä on, ja suomalaista talouskäytössä olevaa metsää ei koeta voivan käyttää matkailu- ja hyvinvointitarkoituksessa (Björn 2016 80, 86)?

Suomessa nimenomaan ikäihmisille kohdistettu Green Care -toiminta on vähäistä, vaikka mahdollisuuksia hyvin monipuoliseen toimintaan olisi. Esimerkiksi Alankomaissa on de Bruinin ym. (2010, 82) mukaan yleistynyt maataloilla järjestettävä päivätoiminta, joka on suunnattu nimenomaan dementiaa sairastaville ikäihmisille. Heille suunnattu ohjelma ei liity varsinaisesti maataloustyöhön, mutta he voivat ottaa osaa esimerkiksi eläinten ruokkimiseen, kananmunien keräämiseen, pihatöihin sekä muihin kotitöihin.

Ikäihmisten päivätoiminnan olemassaolo ja toteutus vaihtelevat paljon paikoittain, eikä kaikissa kunnissa ole järjestettyä toimintaa. Lisäksi päivätoiminnalle asetetut vaatimukset ovat Suomessa toistaiseksi laadittu koskemaan tietyn tyyppistä toimintaa (sisätiloissa tapahtuva), eikä esimerkiksi hoivamaatalouden mahdollisuutta ole huomioitu tämänhetkissä voimassa olevissa ohjeistuksissa. Samalla hoivamaatalous taas voisi avata muutenkin kriisissä olevalle maataloudelle ovia toisenlaiseen toimintaan.

Kysely

Webropol-kyselyn tekemisen työläys ja ajanvienti yllätti. Tässä opinnäyte-työssä tehtiin kysely toimeksiantajalle tilaustyönä, eli käytössä oli selkeät raamit ja toiveet siitä, mitä kyselyllä haluttiin selvittää. Silti laadukkaan kyselyn laatiminen, kysymysten asettelu ja vastausvaihtoehtojen mietintä olivat alkuun hyvinkin hankalia. Lisäksi Webropol-ohjelman käyttö ei entuudestaan ollut tuttua kuin ns. pintaraapaisun osalta, joten se toi oman lisähaasteensa kyselyn tekoon. Sovelluksen toiminta ja sen yksityiskohdat tulivat vasta kyselyä tehdessä esiin, ja vielä aivan viime metreille asti jouduttiin tekemään muutoksia ja lisäyksiä.

Yhtenä esimerkkinä voisi hyvin mainita Likert-asteikon vastausten solujen selitykset, joita jouduttiin lisäilemään vastausvaihtoehto kerrallaan vielä kaksi päivää ennen kuin työ toimitettiin toimeksiantajalle ja siitä vastaajien käyttöön. Enää tässä vaiheessa ei tuntunut järkevältä alkaa kokeilemaan, löytyisikö tähän jonkinlainen oikopolku, josta jokaiseen soluun voisi liittää yhden selitteen, vaan lisäykset tehtiin vastaus kerrallaan. Kokonaisuudessaan kuitenkin onnistuttiin luomaan ammatillinen ja laadukas kysely, jolla saatiin kerättyä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Näiden tästä työstä saatujen oppien myötä on kuitenkin helpompi lähteä vastaamaan työelämän tarpeisiin, sillä se lisäsi ymmärrystä, ettei kyselyn tekeminen ole mikään ns. läpihuutojuttu, vaan se vaatii paneutumista, riittävästi aikaa ja sitoutumista.

Vaikka kysymysten asetteluun käytettiin paljon aikaa ja niitä muokattiin vielä aivan viime metreillä, tuli etenkin avoimia vastauksia läpikäydessä esiin seikkoja, jotka saivat arvioimaan uudelleen sitä, olisiko kysymysten ohjeistuksessa tarvinnut olla vielä yksityiskohtaisempia tietoja siitä, mitä kunkin kysymyksen osa-alueella tarkoitetaan. Esimerkiksi kysyttäessä fyysisen hyvinvoinnin parantumisesta, oli vastauksissa kuitenkin henkiseen hyvinvointiin liittyviä kommentteja.

Kyselyyn ja sen tulosten analysointiin liittyen esiin nousi myös vastaajien taustatietojen puute. Mikäli kyselyssä olisi ollut edes muutama vastaajien taustatietoihin liittyvä kysymys, esimerkiksi sukupuoli tai ikäryhmä, olisi tuloksia voinut helpommin suodattaa ja vertailla. Näin pienen vastaajajoukon kohdalla

näiden tietojen kysyminen olisi kuitenkin vaikuttanut anonymiteettiin paljonkin, joten niitä ei sen vuoksi kerätty, mutta niiden puute taas osoitti hyvin sen, miten paljon enemmän tuloksista olisi voinut saada irti.

9.2 Jatkotutkimus ja kehittäminen

Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla pidemmän aikavälin kysely kyseiselle pilottiryhmälle. Esimerkiksi vuoden päästä pilottiryhmän loppumisesta eli kesällä 2023, voisi kyselyn muodossa tarkastella esimerkiksi sitä, mitä toiminnasta osallistujille jäi pysyvästi arkeen, ja ovatko ryhmäläiset pitäneet yhteyttä toisiinsa. Olisi myös mielenkiintoista teettää sama kysely toiselle luontoutumisliikunnan® osallistujaryhmälle, jonka osallistujat olisivat myös yli 65-vuotiaita ja toiminta tapahtuisi samaan vuodenaikaan. Tällöin näiden kahden ryhmän tuloksia pääsisi vertailemaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää luontoutumisliikunnasta® saatuja kokemuksia, kun ryhmä toteutettaisiin toisena vuodenaikana sekä eri ikäryhmään kuuluvien kanssa.

Luontouttaja® voisi kouluttaa lisää ”luontouttajiä” eri puolille Suomea. Vaihtoehtoisesti toiminnasta voisi laatia ns. Luontoutumisliikunta®-kansion, jossa olisi toimintaan liittyvät ohjeet halukkaiden luonto-ohjaajien käyttöön. Materiaalissa olisi kertojen ohjeistus ja kuvaus tavoitteineen tarkasti ohjeistettuna, myös digitaalisessa muodossa. Tämän ”kansion” sisältö voisi olla perusrungoltaan sama tavoitteiden ja yleisten ohjeistusten osalta, mutta sisällöt voisivat olla eroavaiset sen osalta, olisiko asiakasryhmänä esimerkiksi päiväkotikäiset lapset tai hoivakodeissa asuvat ikäihmiset, jotka eivät välttämättä pääse varsinaisesti metsään.

Näitä paketteja voisi hyödyntää eri alojen ammattilaiset osana omaa työtään tai yritystoimintaansa, ja niistä saisi vinkit siihen, miten esimerkiksi hoivakodin työntekijät voivat tuoda risujumpan sisälle ym. ”Kansiot” voisi myös olla suunniteltu eri vuodenaikoina tapahtuville, sekä erimittaisille luontoutumisliikunta®-kerroille (esim. sisältöä yhteen tapaamiskertaan, 3 tapaamiskerran ryhmään ym.), jolloin toimintaa voisi tarjota myös osana tapahtumia tai kerhoja. Esimerkiksi erilaiset maatilamajoitusta tarjoavat tahot voisivat laajentaa omaa palvelualikoimaansa viemällä asiakkaita ”luontoutumaan” tai leirintäalueilta voisi ostaa vastaavaa ohjattua palvelua majoittumisen yhteydessä.

Paketeissa voisi myös olla erilaisia kiertäviä teemoja tai lisäosia, joita voi käyttää asiakasryhmän ja tarpeen mukaan. Esille voisi nostaa esimerkiksi luonnon ja ympäristön tilan, ilmastonmuutoksen ja kestävän kehityksen. Erilaisilla teemoilla voisi lisätä ihmisten tietoutta aiheista ja mahdollisesti vaikuttaa osallistujien arkeen näiltä osin.

Kyselyn vastauksissa nousi muutamaan otteeseen esiin ajatus siitä, miten passiiviset ja ”liikkumiset unohtaneet” ikäihmiset saataisiin mukaan toimintaan. Osa ikäihmisistä varmasti vähentääkin kontakteja muihin, kun ikää ja mahdollisia sairauksia alkaa esiintymään enemmän. Tästä nousi ajatus, voisiko luontoutumisliikunnan® palveluita räätälöidä tarpeen ja kiinnostuksen mukaan sellaisiksi, että ne voisi tuoda ikäihmiselle kotiin ja toimintaa voitaisiin suorittaa kaksin ilman ryhmää.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus.

Arvonen, S. 2018. Metsämieli. Mielen ja kehon maastokirja. Metsäkustannus.

Arvonen, S. 2022. Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Helsinki: Kartta-keskus.

Björn, I. 2016. Terveyttä ja hyvinvointia metsästä. Metsämatkailun monet mahdollisuudet. Teoksessa Karhunkorva, R., Koskimäki, A., Paaskoski, L., Roiko-Jokela, H., Viherä-Aarnio, A. & Kaljunen, A. (toim.) Vuosilusto 11. Metsä tekee hyvää. Tampere: Hermes Oy, 79–91. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11> [viitattu 27.7.2022].

de Bruin, S., Oosting, S., van der Zijpp, A., Enders-Slegers, M. & Schols, J. 2010. The concept of green care farms for oldel people with dementia: An integrative framework. *Dementia* 9, 79-128. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/1471301209354023> [viitattu 18.8.2022].

Dobson, J., Birch, J., Brindley, P., Henneberry, J., McEwan, K., Mears, M., Richardson, M. & Jorgensen, A. 2019. The magic of the mundane: The vulnerable web of connections between urban nature and wellbeing. *Cities* 108, 102989. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.cities.2020.102989> [viitattu 27.7.2022].

Forsius, A. 2002. Lääkäri hoitaa, luonto parantaa. *Lääkärilehti* 46, 4745. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.xamk.fi/arkisto/terveydenhuollon-historia/laakari-hoitaa-luonto-parantaa/> [viitattu 2.8.2022].

Germain, A. 2008. Piristä mieli, paranna keho. Itsehoito-opas stressin hallintaan ja elinvoiman lisäämiseen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta s.a. Green Care Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/laatu/> [viitattu 20.7.2022].

Green Care sisältää tavoitteiltaan ja asiakasryhmiltään erilaisia palveluita s.a. Green Care Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/> [viitattu 26.8.2022].

Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2014. Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 36–47.

Heikkilä, T. 2014a. Kvantitatiivinen tutkimus. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 14.7.2022].

Heikkilä, T. 2014b. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Huhtala, S., Manninen, M., Pölkki, T. & Wiens, V. 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset ympäristössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://dialogi.diak.fi/2021/09/24/luonnon-hyvinvointivaikutukset-hoivaymparistossa/> [viitattu 17.8.2022].

Jyväkorpi, S. & Urtamo, A. 2019. Voimaa vuosiin. Vaali vireyttäsi ja jaksamistasi. Helsinki: Kirjapaja.

Kahilaniemi, E. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Nekapaino.

Kan, S. 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampere: Juvanes Print.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. Testaa, kehity ja onnistu. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docento-tuotteet.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Kolmas, uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.

Laapotti, S. & Nurro, M. 2021. Vartti virtuaaliluonnossa pitää stressin loitolla. WWW-dokumentti. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/vartti-virtuaaliluonnossa-pitaa-stressin-loitolla> [viitattu 17.8.2022].

Lahden kaupunki. 2021. Ympäristökasvatustarjoajat alueella. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/kasvatus-ja-koulutus/luontokoulu-kaisla/ymparistokasvatustarjoajat-alueella/> [viitattu 3.9.2022].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Lappalainen, T., Mikkelsen, M. & Autti-Rämö, I. 2022. Kuntoutuminen. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Liikuntalaki 390/2015.

LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelun edellytykset s.a. Green Care Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/laatu/luontovoiman-ja-luontohoivan-palvelun-edellytykset/> [viitattu 26.8.2022].

Luontolive s.a. WWF. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://wwf.fi/luontolive/> [viitattu 22.8.2022].

Luontoliven parhaat palat s.a. WWF. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://wwf.fi/luontolive/info/luontoliven-parhaat-palat/> [viitattu 22.8.2022].

Luontouttaja. 2021a. Luontouttaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontouttaja.fi/> [viitattu 2.6.2022].

Luontouttaja. 2021b. Luontoutumisliikunta®. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontouttaja.fi/palvelut/luontoutumisliikunta> [viitattu 10.6.2022].

Luontouttaja. 2022. Luontoutumisliikunta® -pilottiryhmä. Tiedote 15.3.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontouttaja.fi/luontoutumisliikuntapilottiryhma> [viitattu 15.8.2022].

Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 15, 1647–53. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221> [viitattu 16.8.2022].

Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukena. 2., uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Maastoliikennelaki 22.12.1995/1710.

Malinen, N. 2019. Metsätreeni. Helsinki: Karttakeskus.

Mandal, A. & Viswanathan, C. 2015. Natural killer cells: In health and disease. *Hematology/Oncology and Stem Cell Therapy* 2, 47-55. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.hemonc.2014.11.006> [viitattu 18.8.2022].

Meidenbauer, K., Stenfors, C., Bratman, N., Gross, J., Schertz, K., Choe, K. & Berman, M. 2020. The affective benefits of nature exposure: What's nature got to do with it? *Journal of Environmental Psychology* 72, 101498. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101498> [viitattu 11.8.2022].

Menetelmät s.a. Green Care Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/> [viitattu 27.8.2022].

Metsähallitus s.a. Esteettömyys luontokohteilla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/esteeton> [viitattu 15.8.2022].

Metsälehti. 2021. Metsämiesten säätio: Suomalaisten metsäsuhde Unescon luettelon. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2021. Saatavissa:

<https://www.metsalehti.fi/uutiset/metsamiesten-saatio-suomalaisten-metsa-suhde-unescon-luetteloon/#761092bd> [viitattu 23.6.2022].

Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Metsäkustannus Oy.

Orkomies, S. 2017. Allergiatutkija: ”Syömme tapettua ruokaa, juomme tapettua vettä, hengitämme tapettua ilmaa.”. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.7.2017. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/07/05/allergiatutkija-syomme-tapettua-ruokaa-juomme-tapettua-vetta-hengitamme> [viitattu 2.9.2022].

Paralympiakomitea. 2020. Esteetön eräpolku -hankkeen raportti antaa ohjeet luontoreittien kartoittamiseen ja kuvailuun. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.4.2020. Saatavissa: <https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/uutiset/8240-esteetoen-eraepolku-hankkeen-raportti-antaa-ohjeet-luontoreittien-kartoittamiseen-ja-kuvailuun> [viitattu 15.8.2022].

Patentti- ja rekisterihallitus. 2021. Yleistä tavaramerkeistä. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.6.2021. Saatavissa: https://www.prh.fi/fi/tavaramerkit/yleista_tavaramerkeista.html [viitattu 30.8.2022].

Penguin Books UK. 2018. The Art and Science of Forest Bathing with Dr Qing Li. Youtube. Videoleike. Julkaistu 24.4.2018. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=12CCjoiXpkA&t=271s> [viitattu 18.8.2022].

Piippo, S. 2017. Elinvoimaa puista. Terveyttä mielelle ja keholle. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Qing, L. 2010. Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine* 15, 9-17. Saatavissa: 10.1007/s12199-008-0068-3 [viitattu 18.8.2022].

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Salovuori, T. 2020. Luonnon lahjoja. Hyvinvointia jokaiseen päivään. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen Hippos ry. 2022. Varsalive avattu – liity suomenhevosten seuraan 24/7. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.6.2022. Saatavissa: <https://www.hippos.fi/hevoskasvatus/varsalive-2022/varsalive-avattu-liity-suomenhevosten-seuraan-24-7/> [viitattu 22.8.2022].

Suomen Latu s.a. Jokamiehen oikeudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/jokamiehenoikeudet-2.html> [viitattu 15.8.2022].

Suomen Mielenterveys ry. 2022. Hyvän mielen metsäkävelyt. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.6.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/> [viitattu 23.6.2022].

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Suomi, A. 2016. Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 94–100.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Yleistietoa kansantaudeista. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.11.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista> [viitattu 17.8.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 11.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 23.8.2022].

Tietokortti 1 s.a. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palvelut. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/495/GreenCare-tietokortti-1-painovalmis.pdf> [viitattu 26.8.2022].

Tietosuojavaltuutetun toimisto s.a. Henkilötietojen minimointi tieteellisessä tutkimuksessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-minimointi-tieteellisessa-tutkimuksessa> [viitattu 16.8.2022].

Tuohimetsä, S., Rantanen, M., Soini, K. & Eskelinen, P. 2019. Blue Care – Vesien helmiä. Sinisten hyvinvointipalveluiden kokeiluja ja työpajoja. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 34/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-765-7> [viitattu 27.8.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (Tenk). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Toinen, uudistettu painos. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu 17.8.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (Tenk). 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2021. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedot/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 28.6.2022].

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014a. Ihmisiä metsässä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 9–16.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014b. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of environmental psychology* 38, 1–9. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005> [viitattu 17.8.2022].

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014c. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 48–58.

Uusi-Kakkuri, N. 2021. Metsäretki lähiluontoon. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. Suomen invalidien urheiluliitto. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

VoiMaa! -hanke. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care s.a. Forssa: Forssa Print.

Vuoksima, E. 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset-mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 11, 1075–84. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952> [viitattu 28.8.2022].

Williams, F. 2019. Metsän parantava voima. Suom. J. Saarainen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.

Yle. 2021. Akka-emo ja pennut potreteissa, katso koko Pentulive pikakelauksena – Pentuliven tiimi kiittää yleisöä. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.1.2022. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001682> [viitattu 22.8.2022].

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Katriina Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21, 50–97. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3> [viitattu 19.8.2022].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Green Care toiminnan hyvinvointivaikutusten synty. Green Care Finland. Luke, Soini & Vehmasto. 2016. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care/> [viitattu 2.8.2022]

Kuva 2. LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluiden jakautuminen. Tietokortti 1. Luke, Hyvärinen & Vehmasto. 2017. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/495/GreenCare-tietokortti-1-painovalmis.pdf> [viitattu 26.8.2022]

Kuva 3. Ensimmäinen kuva kertoo esteettömästä reitistä. Toinen kuva puolestaan vaativasta esteettömästä reitistä. Paraolympiakomitea. 2020. Esteetön eräpolku- hankkeen raportti antaa ohjeet luontoreittien kartoittamiseen ja kuvailuun. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.paralympia.fi/ajankoh-taista/uutiset/8240-esteetoen-eraepolku-hankkeen-raportti-antaa-ohjeet-luontoreittien-kartoittamiseen-ja-kuvailuun> [viitattu 15.8.2022].

Kuva 4. Ryhmän toiminnan arviointi

Kuva 5. Kysymys erityisen mieluisasta tapaamiskerrasta

Kuva 6. Kysymys tapaamiskerrasta, josta ei erityisemmin pidetty

Kuva 7. Ohjaajan toiminnan arvioiminen

Kuva 8. Toiminnan itsekoettu vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Kuva 9. Toiminnan itsekoettu vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Kuva 10. Toiminnan itsekoettu vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Kuva 11. Kotitehtävien arviointi

Kuva 12. Toiminnan suosittelu muille yli 65-vuotiaille

Kuva 13. Kouluarvosana pilottiryhmän toiminnalle

SAATEKIRJEIDEN SISÄLLÖT

SAATEKIRJE: Sähköinen kysely 15.6.2022

Hyvä luontoutumisliikunta® -pilottiryhmän osallistuja!

Olemme geronomiopiskelijat Anne Autio ja Erika Koskela Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (Xamk). Lähestymme Teitä koskien opinnäytetyötämme, jonka tarkoituksena on kyselytutkimuksen avulla selvittää luontoutumisliikunta® -pilottiryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ja ajatuksia ryhmästä ja sen toiminnoista. Tavoitteenamme on saada tietoa siitä, minkälaiseksi ryhmä koettiin, vaikuttiko ryhmään osallistuminen Teidän arkeenne jollakin tavalla sekä sitä, minkälaisia itsekokemia vaikutuksia ryhmä Teille toi. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Luontouttaja® Jaana Santanen.

Toteutamme opinnäytetyömme kyselylomaketutkimuksen muodossa.

Kysely toteutetaan sähköisenä Webropol -kyselynä, eli alla olevaa linkkiä klikkaamalla pääsette vastaamaan kyselyymme. Kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista sekä vapaaehtoista, eikä kyselyn yhteydessä tulla keräämään tai tallentamaan minikäänlaisia henkilötietoja. Vastauksia käytetään opinnäytetyön tekemiseen sekä luontoutumisliikunta® -toiminnan kehittämiseen, ja aineisto hävitetään työn valmistuttua. Vastaukset tulevat käyttöömme anonymisti, mutta vastauksia tullaan käsittelemään opinnäytetyön yhteydessä sekä niitä voidaan käyttää toiminnan jatkomarkkinoimisessa. Kyselyyn on kuitenkin varattu erillinen kohta, johon kirjoitettuja kommentteja ei tulla julkaisemaan, vaan ne jäävät ainoastaan opiskelijoiden ja toimeksiantajan tietoon.

Linkki Webropol -kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/D4B448B57E007C74>

Vastausaikaa on kaksi viikkoa eli 30.6.2022 asti. Tämän jälkeen kysely sulkeutuu, eikä vastauksia voida enää tallentaa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Mikäli Teille herää kyselystä tai sen täyttämisestä kysyttävää, voitte olla yhteydessä Luontouttaja® Jaana Santaseen.

Ystävällisin terveisin,
Anne Autio & Erika Koskela



Hyvä luontoutumisliikunta® -pilottiryhmän osallistuja!

Olemme geronomiopiskelijat Anne Autio ja Erika Koskela Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (Xamk). Lähestymme Teitä koskien opinnäytetyötämme, jonka tarkoituksena on kyselytutkimusten avulla selvittää luontoutumisliikunta® -pilottiryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ja ajatuksia ryhmästä ja sen toiminnoista. Tavoitteenamme on saada tietoa siitä, minkälaiseksi ryhmä koettiin, vaikuttiko ryhmään osallistuminen Teidän arkeenne jollakin tavalla sekä sitä, minkälaisia itsekokemia vaikutuksia ryhmä Teille toi. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Luontouttaja® Jaana Santanen.

Toteutamme opinnäytetyömme kyselylomaketutkimuksen muodossa.

Kysely toteutetaan sähköisenä Webropol -kyselynä, mutta se on saatavissa myös kirjallisessa muodossa, joka on tämän saatekirjeen liitteenä. Tarvittaessa voitte jatkaa vastaustanne kyselylomakkeen toiselle puolelle. Tällöin merkitkää vastauksenne eteen myös kysymyksen numero (ja mahdollinen kysymyksen kohta), jotta vastaus osataan yhdistää oikeaan kysymykseen.

Kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista sekä vapaaehtoista, eikä kyselyn yhteydessä tulla keräämään tai tallentamaan minkäänlaisia henkilötietoja. Vastauksia käytetään opinnäytetyön tekemiseen sekä luontoutumisliikunta® -toiminnan kehittämiseen, ja aineisto hävitetään työn valmistuttua. Vastaukset tulevat käyttöömme anonymisti, mutta vastauksia tullaan käsittelemään opinnäytetyön yhteydessä sekä niitä voidaan käyttää toiminnan jatkomarkkinoinnissa. Kyselyyn on kuitenkin varattu erillinen kohta, johon kirjoitettuja kommentteja ei tulla julkaisemaan, vaan ne jäävät ainoastaan opiskelijoiden ja toimeksiantajan tietoon.

Palautattehan vastauksenne viimeistään 30.6.2022. Kyselylomakkeen voitte palauttaa mukana olevassa palautuskuoressa. Postimaksu on maksettu valmiiksi.

Mikäli Teille herää kyselystä tai sen täyttämisestä kysyttävää, voitte olla yhteydessä Luontouttaja® Jaana Santaseen.

Ystävällisin terveisin,
Anne Autio & Erika Koskela



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

KYSELYN SISÄLTÖ**Loppupalautekysely luontoutumisliikunnan® -pilottiryhmälle****RYHMÄN TOIMINTA****1. Ryhmän toiminta**

Arvioikaa ryhmän toimintaa asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ryhmä vastasi odotuksiani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ryhmän koko oli mielestäni sopiva | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ryhmässä oli hyvä yhteishenki | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ryhmäkertojen sisällöt olivat mielekkäitä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Nouseeko tapaamiskertojen sisällöistä mieleenne jokin tietty kerta, joka oli erityisesti Teille mieluinen ja miksi?

- Ei
- Kyllä, mikä ja miksi?

3. Tapaamiskertojen numeerinen arviointi

Arvioikaa erikseen jokaista tapaamiskertaa asteikolla 1-5.

1 = tapaaminen oli erittäin huono

2 = tapaaminen oli melko huono

3 = tapaaminen oli neutraali

4 = tapaaminen oli melko hyvä

5 = tapaaminen oli erittäin hyvä

Halutessanne voitte kirjoittaa sanallista palautetta jokaisen arvioitavan tapaamiskerran perään.

Mikäli ette olleet jollakin tapaamiskerralla mukana, voitte jättää sen kohdan arvioimatta.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Kerta: Keppijumppa + luupit (Käräjämäki, 13.4) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Kerta: Tasapaino + aistit (Käräjämäki, 20.4) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Kerta: Ryhti + tutustumistaideteos (Rantareitti, 27.4.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Kerta: Sauvakävely + valokuvaus (Koulun ympäristö, 4.5.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Kerta: Luonnon hyvinvointivaikutukset - kiertoharjoittelu, tietoiskut ja tehtävät (Käräjämäki, 11.5.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Kerta: Liikunnan hyvinvointivaikutukset - kiertoharjoittelu, tietoiskut ja tehtävät (Käräjämäki 18.5.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Kerta: Tuolijumppa + voimavarateos luonnonmateriaaleista (Kuittilankoski, 25.5.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Kerta: Lyhyet teemajummat (Käräjämäki, 1.6.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Kerta: Porrasharjoittelu (Käräjämäki, 8.6.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Kerta: Päätöskerta kodalla + palautteet (Kuittilankoski, 15.6.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Nouseeko tapaamiskertojen sisällöistä mieleenne jokin tietty kerta, josta ette erityisemmin pitäneet ja miksi?

- Ei
 Kyllä, mikä ja miksi?
-

OHJAAJAN TOIMINTA

5. Ohjaajan toiminta

Arvioi ohjaajan toimintaa asteikolla 1-5.

- 1 = täysin eri mieltä
 2 = hieman eri mieltä
 3 = ei samaa eikä eri mieltä
 4 = melko samaa mieltä
 5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ryhmälle tiedottaminen oli sujuvaa ja riittävää | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaaja oli ammattitaitoinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaaja oli kannustava ja rohkaiseva | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaaja huomioi tapaamiskerroilla yksilöllisesti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaaja osasi ylläpitää turvallista ja miellyttävää ilmapiiriä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ohjaaja osasi tarvittaessa muokata toimintaa ryhmälle sopivaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Vapaata palautetta, huomioita ja kehitysehdotuksia koskien ohjaajan toimintaa

Tämän kohdan vastauksia voidaan julkaista opinnäytetyön yhteydessä. Vastaukset julkaistaan anonyymisti niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa.

TOIMINTAKYKY**7. Fyysinen hyvinvointi: valitkaa asteikosta sopivin vaihtoehto**

Arvioikaa toiminnan vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Koen kuntoni kohentuneen toiminnan ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olen vähentänyt istumista tai tauottanut enemmän istumista toiminnan ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minun on nykyään helpompi lähteä liikkeelle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkuminen tai liikuskelu on lisääntynyt toiminnan ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jokin muu, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8. Psyykinen hyvinvointi: valitkaa asteikosta sopivin vaihtoehto

Arvioikaa toiminnan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mielialani on kohentunut tapaamisten ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen selviytyväni arjen haasteista aiempaa paremmin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ajatukseni ovat kirkkaampia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Positiiviset ajatukset ovat lisääntyneet toiminnan ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Stressi tai ärtyneisyys ovat vähentyneet toiminnan ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jokin muu, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Sosiaalinen hyvinvointi: valitkaa asteikosta sopivin vaihtoehto

Arvioi toiminnan vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sain ryhmästä uusia tuttavuuksia/ystäviä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunsin kuuluvani ryhmään | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ryhmä on tuonut uutta sisältöä elämäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jatkossa minun on helpompi osallistua erilaisiin harrastuksiin / ryhmiin / aktiviteetteihin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jos tunsitte yksinäisyyttä ennen ryhmään osallistumista: En koe oloani enää niin yksinäiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jokin muu, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

LIIKUNTA**10. Liikunta: valitkaa asteikosta sopivin vaihtoehto**

Arvioikaa toiminnan vaikutusta liikuntatottumuksiinne asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sain uutta tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvointiin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikunnan taitoni kehittyivät ryhmän ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sain vinkkejä liikunnan suhteen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikuntatottumukseni muuttuivat ryhmän ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Suhtautumiseni liikuntaan muuttuivat ryhmän ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aion hyödyntää kokemaani ryhmän loppumisenkin jälkeen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jokin muu, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

LUONTO**11. Luonto: valitkaa asteikosta sopivin vaihtoehto**

Arvioikaa toiminnan vaikutusta luontotottumuksiinne asteikolla 1-5.

1 = täysin eri mieltä

2 = hieman eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = melko samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sain ryhmän avulla uutta tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sain ryhmästä konkreettisia vinkkejä luonnossa liikkumiseen ja oleiluun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Luontotottumukseni muuttuivat ryhmän ansiosta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Suhtautumiseni luontoon muuttui positiivisemmaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opin tarkkailemaan ja huomioimaan luontoa eri tavalla kuin ennen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aion hyödyntää kokemaani ryhmän loppumisen jälkeenkin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jokin muu, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

TOIMINNAN ITSEKOETTU VAIKUTUS OMAAN ARKEEN

12. Miten koette, että pilottiryhmään osallistuminen vaikutti arkeenne?

Sana on vapaa. Konkreettiset muutokset, opit, oivallukset, mitä jäi arkeen?

Tämän kohdan vastauksia voidaan julkaista opinnäytetyön yhteydessä. Vastaukset julkaistaan anonymisti niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa.

KOTITEHTÄVÄT**13. Valitse alla olevista vaihtoehdoista sopivin**

1 = kyllä

2 = ei

3 = en osaa sanoa

| | 1 | 2 | 3 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tein kaikki annetut kotitehtävät | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kotitehtävät olivat mieluisia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kotitehtävät auttoivat minua saavuttamaan toiminnalle itse asettamiani tavoitteitani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kotitehtävät auttoivat hahmottamaan ryhmän teemoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kotitehtävien ohjeet olivat ymmärrettäviä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

YLEISTÄ**14. Suosittelisitteko luontoutumisliikunta® -toimintaa muille yli 65-vuotiaille?**

- Kyllä
 Ei

15. Yleisarvosana luontoutumisliikunnan® -pilottiryhmälle

Minkä yleisarvosanan antaisitte koko pilottiryhmän toiminnalle?
 Kouluarvosana-asteikolla 4–10, jossa 4 on välttävä ja 10 kiitettävä.

Arvosanani _____

16. Terveiseni ohjaajalle

Tämän kohdan vastauksia voidaan julkaista opinnäytetyön yhteydessä. Vastaukset julkaistaan anonyymisti niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa.

17. Terveiseni toiminnan yhteistyökumppani Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:lle

Tämän kohdan vastauksia voidaan julkaista opinnäytetyön yhteydessä. Vastaukset julkaistaan anonyymisti niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa.

18. Tähän voitte kirjoittaa sellaista palautetta, jota ette halua käytettävän vastausten analysoinnissa.

Tämän kohdan palautteet tulevat vain opiskelijoiden sekä toimeksiantajan tietoon. Tähän kirjoitettuja kommentteja ei käytetä osana opinnäytetyön tekemistä, eikä niitä julkaista missään.
