



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden AMK

Hevosavusteinen toiminta mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Sähköinen posterit hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin

Salla Mylly
Amanda Saastamoinen

Kehittämistyö, maaliskuu 2024

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Maaliskuu 2024
Terveystoimintakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Salla Myllys ja Amanda Saastamoinen

Nimeke
Hevosavusteinen toiminta mielen hyvinvoinnin edistäjänä: sähköinen posterit hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin

Toimeksiantaja
Hepovaaran Hyvinvointitila

Tiivistelmä

Mielen hyvinvointi on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se tarkoittaa, että ihminen voi hyvin ja kykenee toimimaan muuttuvassa maailmassa. Jokainen ihminen kohtaa elämässään haasteita sekä hyviä aikoja. Mielen hyvinvoinnista kertoo se, kuinka ihminen käsittelee erilaisia haasteita, ja pääsee niistä yli. Hevosavusteisella toiminnalla voidaan auttaa ihmisiä, joilla on mielen hyvinvointiin liittyviä haasteita. Toiminnan avulla voidaan tarjota ihmisille turvallisia kokemuksia hevosten kanssa, minkä kautta he voivat parantaa itsetuntemustaan ja käsitellä mielensä hyvinvointiin liittyviä haasteita. Hevosten kanssa toimiminen tarjoaa ihmisille seuraa, lohtua ja vahvaa hyvinvoinnin tunnetta. Hevonen ei syrji, vaan se toimii hyvänä kasvattajana, opettajana sekä yhteistyökumppanina.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoisuutta hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tehtävänä oli tuottaa sähköinen posterit hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin Hepovaaran Hyvinvointitilan verkkosivuille ja sosiaaliseen mediaan.

Kehittämistyön toimeksiantajana oli Hepovaaran Hyvinvointitila Kiteeltä. Sähköinen posterit tehtiin osana toiminnallista kehittämistyötä. Valmis posterit sai hyvää palautetta toimeksiantajalta. Tuotos oli hänen mielestään selkeä ja helposti ymmärrettävä. Tätä työtä voi hyödyntää asiakkuutta harkitsevat ihmiset, jotka vierailevat Hepovaaran hyvinvointitilan sosiaalisessa mediassa tai nettisivuilla. Sieltä he pystyvät lukemaan tuotoksen ja saamaan lisää tietoa hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
mieli, hyvinvointi, hevonen, hevostila, mielenterveysongelmat



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
March 2024
Degree Programme in Public Health Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Salla Myllys and Amanda Saastamoinen

Title
Equine-Assisted Activities Promoting Mental Well-Being: An Online Poster on the Effects of Equine-Assisted Activities on Mental Well-Being

Commissioned by
Hepovaara Wellbeing Farm

Abstract

The well-being of the mind is an essential part of a person's overall well-being. It means being well and able to function in a changing world. Everyone experiences challenges as well as good times in their lives. The way a person copes with and overcomes challenges reflects the well-being of the mind. Equine-assisted activities can help people with mental well-being challenges. It can offer people safe experiences with horses, which can help them to improve their self-esteem and address mental well-being challenges. Working with horses provides people with companionship, comfort and a strong sense of well-being. The horse does not discriminate, but acts as a good educator, teacher and partner.

The aim of the development assignment was to increase people's awareness of the impact of equine-assisted activities in promoting mental well-being. The objective was to design an online poster on the effects of equine-assisted activities on mental well-being for the Hepovaara Wellbeing Farm website and social media.

The development assignment was commissioned by Hepovaara Wellbeing Farm in Kitee. The online poster was implemented as part of this practise-based development assignment. The finished poster received good feedback from the client as it was described as explicit and easy to understand. This development assignment can be used by people who are considering becoming a client and who visit the social media or website of Hepovaara Wellbeing Farm. There they will be able to read the poster and find out more about the effects of equine-assisted activities on mental well-being.

Language
Finnish

Pages 25
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords
mind, wellbeing, horse, horse farm, mental health problems

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Mielen hyvinvointi.....	6
2.1	Mitä on mielen hyvinvointi.....	6
2.2	Yleisimmät mielen hyvinvoinnin haasteet	7
3	Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset mielen hyvinvointiin	8
3.1	Hevosavusteinen toiminta.....	8
3.2	Hevoset mielen hyvinvoinnin tukena.....	11
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	12
5	Kehittämistyön toteutus.....	13
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	13
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	13
5.3	Hyvä sähköinen posterit	14
5.4	Sähköisen posterin suunnittelu ja toteutus	15
5.5	Tuotoksen arviointi.....	16
6	Pohdinta.....	17
6.1	Tuotoksen tarkastelu	17
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	19
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	21
6.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	23
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1 Sähköinen posterit

Liite 2 Sähköisen posterin palautekysely

1 Johdanto

Mielen hyvinvointiin kuuluu emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Se vaikuttaa siihen, miten ajattelemme, tunnemme, toimimme, teemme valintoja ja suhtaudumme muihin ihmisiin. Mielen hyvinvointi on muutakin kuin mielisairauden puuttuminen – se on olennainen osa yleistä terveyttä ja elämänlaatua. (National Institute of Mental Health 2022.)

Hevosavusteinen toiminta on hoitomuoto, joka sisältää hevostoimintaa ihmisen fyysisen, emotionaalisen ja ammatillisen kasvun tukemiseksi sekä edistämiseksi. Hevosavusteisella toiminnalla voidaan auttaa ihmisiä, joilla on mielen hyvinvointiin liittyviä haasteita tai esimerkiksi keskittymisvaikeuksia. Hevosilla on samalaista sosiaalista ja reagoivaa käytöstä kuin ihmisillä, joten sen vuoksi ihmisten on usein helppo luoda yhteys hevosiin. (The Anxiety Treatment Center 2024.) Hevosavusteisella toiminnalla voidaan tarjota ihmisille turvallisia kokemuksia hevosten kanssa, jolloin he voivat tutkia itseään sekä ihmissuhdekokemuksiaan, kehittää itsetuntemustaan ja käsitellä mielen hyvinvointiinsa liittyviä haasteita. (The Equine Psychotherapy Institute 2024.)

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Tehtävänä on tuottaa sähköinen posterit hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin Hepovaaran Hyvinvointitilan verkkosivuille ja sosiaaliseen mediaan.

Kehittämistyön aihe valittiin tekijöiden mielenkiinnon mukaan, myös toimeksiantajalta tullut toive helpotti aiheen valintaa. Hevoset ja hevosavusteinen toiminta on tekijöille entuudestaan tuttua. Tämän vuoksi aiheeseen syvempi perehtyminen on mielenkiintoista ja motivoivaa. Tässä kehittämistyössä keskitytään hevosavusteisen toiminnan vaikutuksiin mielen hyvinvoinnin edistäjänä. Työn toimeksiantajana on Hepovaaran Hyvinvointitila ja tuotoksena toimeksiantajan toiveiden mukainen sähköinen posterit.

2 Mielen hyvinvointi

2.1 Mitä on mielen hyvinvointi

Hyvä mielenterveys on muutakin kuin vain mielisairauksien puuttumista. Se tarkoittaa sitä, että ihminen on hyvinvoiva ja kykenee toimimaan muuttuvassa maailmassa. Maailman terveysjärjestön mukaan hyvä mielenterveys on sitä, että selviytyy normaalista elämän stressistä, oppii ja työskentelee hyvin, käyttää kykyjään sekä osallistuu yhteisön toimintaan. Jos ihmisen mielenterveys on hyvä, ihminen tuntee itsensä onnelliseksi, itsevarmaksi, toiveikkaaksi ja yleisesti ottaen tyytyväiseksi elämäänsä. Ihminen usein myös kokee olevansa yhteydessä muihin ihmisiin sekä antavansa oman panoksensa yhteiskunnan hyväksi. Ihminen voi rakentaa ja ylläpitää hyvää mielenterveyttä huolehtimalla terveellisistä elämäntavoista, harjoittamalla kiitollisuutta, osallistumalla yhteisön toimintaan sekä tekemällä asioita, joista nauttii. (Healtdirect 2023.)

Mielen hyvinvointi on voimavara ja olennainen osa hyvinvointia sekä terveyttä. Se on myös tärkeä asia ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Mielen hyvinvointi rakentuu monesta eri asiasta. Niitä ovat arjen rytmi, mielenterveys, toimivat ihmissuhteet, fyysinen terveys sekä mielekkyyden kokemukset. Jokainen ihminen voi valinnoillaan edistää ja vahvistaa niin omaa, kuin myös läheistensä mielenterveyttä sekä mielen hyvinvointia. Tie kohti mielen hyvinvointia ei ole kuitenkaan suorittamista vaan kohtuullisuutta, armollisuutta, itsestä huolehtimista sekä itsensä arvostamista ja itsemyötätuntoa. (Suomen Mielenterveys Ry 2022.)

Mielen hyvinvointi on yksi palanen yleistä hyvinvointia. Siihen liitetään monesti erilaisia käsitteitä, kuten hyvä elämä, tasapainoinen mieli sekä onni. Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö elämään liittyisi alakuloisuutta, riittämättömyyttä, ahdistusta tai mielenterveyden häiriöitä. Jokainen ihminen kohtaa elämässään haasteita sekä hyviä aikoja ja se on täysin normaalia. Haastavat ajat, vastoinkäymiset sekä vaikeat hetket, jotka tuottavat ahdistusta tai surua, kuuluvat elämään. Ilman tällaisia tilanteita ja asioiden kokemista ei ehkä osaisi

arvostaa ja huomata hyviä hetkiä. Näin ollen mielen hyvinvoinnin kokemiseen tarvitaan myös apeampia kausia elämän aikana. (Mielenterveystalo 2023.)

On näyttöä siitä, että ihminen voi itse parantaa omaa mielen hyvinvointiaan viidellä eri toimenpiteellä. Näiden asioiden kokeminen voi auttaa ihmistä tuntemaan olonsa positiivisemmaksi sekä saamaan elämästään kaiken irti. Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta, sillä ne voivat auttaa ihmistä rakentamaan yhteenkuuluvuuden ja itsetunnon tunteita sekä antaa mahdollisuuden jakaa myönteisiä kokemuksia ja tarjota emotionaalista tukea. Olemalla fyysisesti aktiivinen ihminen voi tukea omaa fyysistä kuntoaan sekä terveyttään, jolloin myös tämä parantaa mielen hyvinvointia osaltaan. Uusien taitojen oppiminen vahvistaa itseluottamusta sekä kohottaa itsetuntoa. Tutkimusten mukaan myös muille ihmisille hyvän tekeminen ja ystävällisyys parantaa mielen hyvinvointia. Huomion kiinnittäminen nykyhetkeen (ajatukset, tunteet, keho sekä ympäröivä maailma) voi auttaa parantamaan mielen hyvinvointia. (NHS 2022.)

Mielen hyvinvoinnin pitäisi rakentua neljälle eri pilarille. Wisconsinin yliopistossa on tehty tieteellisen tutkimusnäytön pohjalta malli, jossa keskitytään taitoihin, joita jokainen ihminen voi oppia ja harjoitella. Tähän malliin ja työkalupakkiin on otettu mukaan neljä keskeistä osa-aluetta, joita ovat; tietoisuus omista fyysisistä ja psyykkisistä tuntemuksista sekä ympäristöstä, yhteys toisiin ihmisiin, eli kiitollisuus, myötätunto sekä ystävällisyys, omien uskomusten sekä ajatusten haastaminen ja omien arvojen ja motiivien ymmärtäminen eli tarkoitus ja päämäärät. (Dahl, Wilson-Mendenhall & Davidson 2020.)

2.2 Yleisimmät mielen hyvinvoinnin haasteet

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia riskejä ja uhkia löytyy globaalisti ympäri maailmaa. Näihin kuuluvat talouden taantumukset, tautiepidemiat, humanitaariset hätätilanteet ja pakkosiirrot sekä enenevässä määrin kasvava ilmastokriisi. (World Health Organization 2022.) Hyvinvoinnin lisäämisen ja henkisen ahdistuksen vähentämisen tärkeys on nykyään tärkeämpää kuin koskaan. Hajaantuvuus, yksinäisyys, masennus ja ahdistus ovat kaikki lisääntymässä. (Dahl ym. 2020.)

Viime vuosina on yhä enemmän tunnustettu mielenterveyden tärkeää roolia maailmanlaajuisten kehitystavoitteiden saavuttamisessa, mistä on osoituksena mielen hyvinvoinnin sisällyttäminen kestäväen kehityksen tavoitteisiin. Masennus on yksi yleisimmistä työkyvyttömyyden syistä. Itsemurha taas on neljänneksi yleisin kuolinsyy 15–29-vuotiaiden keskuudessa. Tutkimukset osoittavat, että vaikeista mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset kuolevat ennenaikaisesti. Vaikka joissakin maissa on edistytty ongelmien hoidossa niin silti mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset kokevat usein vakavia ihmisoikeusloukkauksia, syrjintää sekä leimautumista. (World Health Organization 2022.)

Mielen hyvinvointi voi alkaa heikentyä eri tekijöiden takia. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi stressi tai jokin menetys. Vaikeat ajat elämässä ovat väistämättömiä ja kaikki ihmiset käyvät niitä läpi ympäri maailmaa. Se, miten reagoimme haastaviin olosuhteisiin niiden ilmaantuessa voi olla keskeinen asia selviytymisen ja selviytymättä jättämisen välillä. (Jeronymide-Norie 2019.)

Mielen hyvinvoinnin heikkenemiseen voi vaikuttaa myös lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu, ympäristö, elämäntapa sekä biologinen perimä. On todettu, että useat mielenterveyden ongelmat voivat kulkea suvussa sekä periytyä perheenjäsenille. Vaikka ihmisen mielen hyvinvointi on heikentynyt, se ei välttämättä näy ulkopuolelle. Mielen hyvinvoinnin haasteista voi kertoa esimerkiksi seuraavat oireet: energiatason muutokset, erakoituminen ja muiden ihmisten karttaminen, jatkuva epätoivon tunne, voimakkaat mielialan vaihtelut sekä kyvyttömyys suoriutua päivittäisistä tehtävistä. (Plumptre 2023.)

3 Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset mielen hyvinvointiin

3.1 Hevosavusteinen toiminta

Eläinten hoitamisesta ja vuorovaikutuksesta on todistetusti monia terveyshyötyjä. Eläinten kanssa toimiminen tarjoaa ihmisille seuraa, lohtua ja vahvaa

hyvinvoinnin tunnetta. Ei siis ole yllättävää, että eläimiä on käytetty terapeuttisiin tarkoituksiin kautta historian. (Priory 2024.)

Hevosia on käytetty terapeuttisiin tarkoituksiin jo antiikin kreikkalaisten ajoista lähtien. Kreikkalainen lääkäri Hippokrates, joka tunnetaan myös lääketieteen isänä, kirjoitti ratsastuksen terapeuttisista mahdollisuuksista. Ratsastuksesta ja hevosista tuli entistä suosittumia terapiavälineitä 1950- ja 1960- luvuilla, jolloin perustettiin myös ensimmäisiä hevosavusteisen toiminnan yrityksiä. (Clarke 2024.) Vaikka terapiassa voidaan käyttää erilaisia eläimiä, kuten koiria, kissoja, lampaita tai kaneja, niin silti hevosten kanssa tehtävä toiminta on todettu erityisen tehokkaaksi auttamaan ihmisiä negatiivisten ajatusten ja käyttäytymisen käsittelyssä. (Priory 2024.)

Hevosta voidaan käyttää monin eri tavoin sosiaali- ja terveystaloudissa. Hevonen ei syrji ja se toimii hyvänä kasvattajana, opettajana sekä yhteistyökumppanina. Hevosten kanssa asioiden tekeminen on vaikuttavuudeltaan monitasoista sekä laaja-alaista niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Hevosavusteista toimintaa voidaan käyttää apuna esimerkiksi toimintakyvyn ylläpidossa, lastensuojelussa, perhetyössä, ikäihmisten aktivoinnissa sekä ennaltaehkäisevässä toiminnassa ja avohuollon tukitoimissa. Hevosen kanssa tehtävässä terapiatyössä korostuu terveystalouden ammattilaisen osaaminen, jossa hevonen toimii kumppanina mahdollistaen kuntouttavan toiminnan. Tulevaisuudessa hevosella nähdään olevan yhä suurempi ja merkittävämpi rooli ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus vahvistaa itsetuntoa, tunnetaitoja sekä elämänhallintaa. Hevonen voi myös auttaa syrjäytyneitä ihmisiä pääsemään takaisin kiinni yhteiskuntaan ja toimii merkittävänä toiminta- ja työkyvyn ylläpitäjänä myös ennaltaehkäisevästi. (Suomen ratsastajainliitto 2023.)

Hevosavusteinen toiminta on kokonaisvaltaista, kokemuksellista sekä erittäin erikoistunut terapiamuoto, jossa työskennellään yhteistyössä hevosen, terapeutin sekä asiantuntevan hevosen ohjaajan kanssa. Terapiatuntien aikana asiakas ei välttämättä ratsasta hevosella. Sen sijaan usein tehdään erilaisia tehtäviä, kuten esimerkiksi hevosen hoitamista, ruokkimista tai johtamista. Hevosavusteisen toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään uusia puolia

itsestään, kehittämään uudenlaisia ajattelutapoja sekä muuttamaan kielteistä käyttäytymis- tai ajattelutapaansa. (Priory 2024.)

Kansaneläkelaitoksen mukaan hevostoimintaa voidaan hyödyntää terapia muotona. Terapiaa voi toteuttaa toiminta- ja fysioterapeutti. Tässä tavoitteena on lisätä motivoituneisuutta, erilaisten liikkeiden sietoa sekä oman kehon hallintaa fyysisesti ja henkisesti. Eri aistien tehostaminen ja oma-aloitteisuuden lisääminen tukevat henkistä hyvinvointia ja sen kautta oman elämän hallintaa. (Kansaneläkelaitos 2023, 29–30.)

Hevosella ratsastaminen lisää ihmisen fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi sen todetaan olevan toiminnallinen kuntoutusmuoto. Ratsastus on vuorovaikutusta tukeva ja siihen kannustava. Myös luottamussuhteen rakentaminen ratsastajan ja hevosen välillä on merkittävää. Ratsastusterapian on todettu alentavan ihmisten verenpainetta ja sydämen sykettä, sekä auttavan rauhoittamaan ahdistuksen ja stressin kaltaisten sairauksien fyysisiä oireita. (Priory 2024.)

Ratsastuksen luetaan kuuluvan lääkinällisen terapian muotoihin, jonka vuoksi myös esimerkiksi Kansaneläkelaitos tukee toimintaa yksilöllisen tarpeen mukaan. Valtioneuvoston listaamia positiivisia vaikutuksia liittyen henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen on esimerkiksi käyttäytymisen säätelyn paraneminen, sosiaalisissa tilanteissa selviytyminen, tunne-elämän ongelmien käsittely sekä syömishäiriöiden hoito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 290.)

Hevostoiminnan avustuksella toteutettavaa kuntoutustoimintaa arvioidaan ja luokitellaan ICF-luokituksen mukaan. ICF-luokitus on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen arviointia. Luokituksen avulla voidaan arvioida, miten esimerkiksi vamma tai sairaus vaikuttavat ihmisen normaaliin elämään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024.) ICF-luokituksen avulla voidaan varmistaa ihmisen ja hevosen välillä tapahtuvan liiketerapian ja vuorovaikutuksen toteutuminen kuntoutujaa tukien ja auttaen, esimerkiksi arjen tavoitteissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 290).

3.2 Hevoset mielen hyvinvoinnin tukena

Terapeuttiset hevosohjelmat ovat arvokkaita kaikille ihmisille. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset hyötyvät hevosten parissa toimimisesta. Eläinten ja hevosten hoito on todistetusti hyvä tapa vähentää stressiä ja kohottaa mielialaa. Hevosten hoito vaatii keskittymistä, epäitsekkyyttä sekä tiimityötä. Hevosavusteisella toiminnalla voidaan helpottaa ja jopa parantaa ihmisten mielen hyvinvoinnin haasteita esimerkiksi surua, ahdistusta, masennusta sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilikkaushäiriöitä. (Khatri 2023.)

Ratsastusterapia on ollut osa lain mukaista lääkinällistä kuntoutusta jo vuodesta 1990 lähtien. Suomessa on koulutettu jo yli 30 vuoden ajan ratsastusterapeutteja. Ratsastusterapeutteja on Suomessa jo yli 200 ja heillä saadaan katetua kaikki suomen sairaanhoitopiirit. Eli ratsastusterapiaa on saatavilla ympäri suomen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 291.)

Monet hevosavusteisen toiminnan eduista johtuvat todennäköisesti hevosten luonteesta. Hevoset ovat luonnostaan lempeitä ja rauhallisia olentoja, ja ne pystyvät peilaamaan ihmisen käyttäytymistä ja reagoimaan siihen. Tämä tarkoittaa sitä, että hevoset ovat erittäin tehokkaita vuorovaikutuksessa ja työskentelyssä, kun niiden kanssa toimitaan kärsivällisesti ja ennakkoluulottomasti. (Priory 2024.)

Ihmiset, joilla on vaikeuksia ilmaista tunteitaan pitävät hevosavusteista toimintaa usein hyödyllisenä, koska he pystyvät ilmaisemaan tunteitaan ja tuntemuksiinsa hevosten kanssa. Lisäksi ihmiset, joiden on vaikea luottaa muihin tai olla läheisiä toisten ihmisten kanssa voivat usein saavuttaa vahvan siteen ja läheisyyden hevosen kanssa sekä kokea kiintymystä, hyväksyntää ja keskinäistä kunnitusta. (Priory 2024.)

Hevosavusteinen toiminta ei johda pelkästään psykologisiin hyötyihin vaan sillä on myös fyysisiä hyötyjä. Erityisesti hevoset edistävät ihmisten ulkoilua ja sitä kautta lisää liikuntaa. Ratsastustuntien ottaminen ja hevosten hoitaminen on myös hyvä mahdollisuus tutustua ja seurustella muiden hevosihmisten kanssa.

Tämä voi omalta osaltaan auttaa vähentämään yksinäisyyden sekä eristäytymisen tunteita. (Khatri 2023.)

Jaana Kanerva kertoi 17.2.2024 luennollaan paljon asioita, joita on kokenut tärkeiksi hevosavusteista toimintaa järjestäessään. Hän järjestää toimintaa osittain vapaaehtoisena, mutta myös yrittäjänä. Hänellä on shetlanninponeja, joita työssään käyttää. Hänen mielestään ihmiset hyötyvät toiminnasta paljon. On huomattu muuan muassa mielen virkistymistä, toimintakyvyn kohentumista, vuorovaikutustaitojen parantumista, sosiaalisen kanssa käymisen lisääntymistä sekä iloa. Jaana painotti luennollaan myös toimintaa järjestettäessä huomioitavia tärkeitä asioita, joita olivat: turvallisuus, tarkka suunnittelu sekä oikeanlaiset vaikutukset. Hänen järjestämä toiminta on lähinnä ponien vierailut erilaisissa yksiköissä ja tapahtumissa. Poneilla ei ratsasteta, mutta niitä voidaan hoitaa, taluttaa ja kärryajelua tarjotaan myös. Toiminnasta ovat hyötäneet ihmiset lapsista ikääntyneisiin asti. (Kanerva 2024.)

Terveydenhoitaja voisi suositella kuntouttavaa hevostoimintaa esimerkiksi neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Aikuisille palvelua voisi suositella työterveyshuollosta tai esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalvelun kautta. Asiakasyhmiä, jotka voisivat hevosavusteisesta toiminnasta hyötyä ovat mielenterveyskuntoutujat, neuropsykiatriset henkilöt, keskittymis- ja ylivilkkaushäiriöitä kokevat ihmiset sekä henkilöt, jotka kokevat haasteita mielen hyvinvoinnissaan. Hevosavusteinen toiminta on myös hyvä keino ennaltaehkäistä mielen hyvinvoinnin haasteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 291.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tehtävänä on tuottaa sähköinen posterit hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin Hepovaaran Hyvinvointitalan verkkosivuille ja sosiaaliseen mediaan.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallinen kehittäminen on kaksiosainen; se sisältää kehittäminen raportin ja jonkin toiminnallisen tuotoksen. Työn pohjana on kirjallisuuteen perustuva tietoperusta. (Pohjanoro & Taijala 2007.) Mieluisalla kehittäminen aihevalinnalla saa itselleen lisää motivaatiota työn tekemiseen. Toiminnallinen kehittäminen tuottaa aina jonkin konkreettisen tuotteen, esimerkiksi posterin, esitteen tai tapahtuman. Olipa kyseessä sitten posterin, esite tai tapahtuma, niin toiminnallisen kehittäminen tarkoituksena on viestinnällisin ja visuaalisin keinoin muodostaa työlle kokonaisilme, josta asetetut päämäärät ovat nähtävissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23,51.)

Tämä kehittäminen toteutetaan toiminnallisena kehittäminen. Valmiina tuotoksena on sähköinen posterin hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvoinnin edistämisen. Esite tulee Hepovaaran Hyvinvointitilan käyttöön muun muassa nettisivuille. Toimeksiantajan toiveena on lisätä asiakkaiden tietoisuutta hevostoiminnasta ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Kehittäminen toimeksiantajana on Hepovaaran Hyvinvointitila. Hepovaaran hyvinvointitila sijaitsee Kiteen Puhoksessa. Tilan toiminta perustuu hevostoiminnalle. Hyvinvointitilalla järjestetään erilaisia ratsastusretkiä ja -tunteja. Myös erilaisia ajeluita ja hevosmiestaitojen kehittämistä on tilalla tarjolla. Kesäisin pyörivät hevosleirit ja pidemmät vaellukset. Toiminnan tavoitteena on lisätä ihmisten ja hevosten hyvinvointia. Toimintaa on järjestetty kaikille kokemuksen ja tason mukaisesti. Tallilla järjestetään myös hevosavusteisia HeLMi®- ja MinD® kursseja. HeLMi® tarkoittaa hevosavusteisen läsnäolon taitoa, eli tarkoituksena on harjoittaa stressinhallintakeinoja, erilaisia tunnetaitoja sekä kehittää henkistä tasapainoa sekä fyysistä terveyttä. MinD® on voimauttavaa hevostoimintaa, joka

toteutetaan pienessä ryhmässä. Tämän tavoitteena on kehittää yksilö- ja ryhmätasolla erilaisia voimavaroja, vuorovaikutustaitoja sekä dialogisuutta. (Hepovaaran Hyvinvointitila 2023.)

Työn kohderyhmänä on Hepovaaran hyvinvointitilan asiakkaat ja asiakkuutta pohtivat ihmiset. Hevosavusteinen toiminta on suunnattu kaiken ikäisille ihmisille ja tämän vuoksi työn kohderyhmä on laaja. Asiakasryhmiä, jotka voisivat hevosavusteisesta toiminnasta hyötyä ovat esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, neuropsykiatriset henkilöt, keskittymis- ja ylivilkkaushäiriöitä kokevat ihmiset sekä henkilöt, jotka kokevat haasteita mielen hyvinvoinnissaan. Hevosavusteinen toiminta on myös hyvä keino ennaltaehkäistä mielen hyvinvoinnin haasteita.

Lähtötilanne työn tekemiseen oli toimeksiantajalta tullut toive sähköisestä posterista, joka olisi sellaisessa muodossa, että se voitaisiin julkaista esimerkiksi tilan nettisivuilla tai sosiaalisen median alustoilla. Posterissa kerrottaisiin lyhyesti ja helposti ymmärrettävästi hevosten ja hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tarkoituksena on tehdä napakka tietoisuus, jonka jaksaa ajatuksen kanssa lukea alusta loppuun saakka.

5.3 Hyvä sähköinen posterit

Olellainen asia posterin teossa on kuvan ja sanan eli informaation yhdistäminen hyväksi kokonaisuudeksi. Posterin tehtävänä on ilmoittaa ja esitellä kohderyhmälle erilaisia, uusia asioita. Posterin tulisi olla luettavissa muutamassa minuutissa ja sen olisi hyvä näkyä kauemmaksikin. Posterissa kerrotaan työn keskeiset asiat ja siinä usein yhdistellään kuvia, tekstiä sekä erilaisia graafisia elementtejä. Posterin avulla voidaan tavoittaa suurempi määrä ihmisiä ja pidemmällä ajanjaksolla kuin verrattuna esimerkiksi kerran esitettyyn esitelmään. Posterin ulkoasun tulisi olla houkutteleva sekä mielenkiintoa herättävä. Ulkoasun pitäisi olla esteettisesti puhutteleva sekä sopia myös posterin sisältöön ja sen esityspaikkaan. (Silén 2013.)

Sähköisellä posterilla tarkoitetaan sähköiseen muotoon tehtyä posteria, joka voidaan esittää tietokoneelta, tabletilta tai älypuhelimelta. Sähköinen posterit on helposti muokattavissa oleva, ekologinen sekä kustannustehokas vaihtoehto paperiselle posterille. Sähköisen posterin pitäisi sisältää keskeinen tieto tiivistetyssä, kiinnostavassa, informatiivisessa ja selkeässä muodossa. Tekstin määrän pitää olla harkittua ja sopia posteriin riittävän suurella fontilla kirjoitettuna. (Parviainen 2017.)

Sähköisen posterin voi toteuttaa monilla eri ohjelmilla, esimerkiksi Canvalla tai Power Pointilla. Tuotos rakennetaan yhteen mukautettuun diaan tuomalla siihen haluttu teksti sekä muut sisältöelementit. Sähköisen posterin tekemisessä on hyvä muistaa tallentaa työ riittävän usein. Valmiin työn voi tallentaa esimerkiksi muistitikulle, lähettää sähköpostin liitetiedostona tai julkaista internetissä. (Parviainen 2017.)

5.4 Sähköisen posterin suunnittelu ja toteutus

Tämän kehittämistyön sähköisen posterin (liite 1) suunnittelu aloitettiin miettimällä, millaista materiaalia ja tietoa tuotoksena muodostuvassa posterissa tulisi olla, jotta se vastaisi toimeksiantajan toivetta. Myös aiheen rajausta oli merkittävä osa tuotoksen suunnittelua, jotta pysyimme itse aiheessa ja saimme tuotokseen tarvitsemiamme tietoja. Tuotoksen sisällön aiheena on kehittämistyön otsikon mukaisesti hevosavusteinen toiminta mielen hyvinvoinnin edistäjänä.

Toimeksiantajalta pyydettiin kuvia, joita hän haluaisi posterissa käytettävän. Hän lähetti meille yhden kuvan, joka on mielestään hyvä. Kuvassa on kaunis tumman hevosen pää, joka näkyy osittain sekä kesäisen vihreää taustaa hevosen ja tekstin välissä. Hevonen ei ole tunnistettavissa kuvasta.

Aloitimme kokoamaan posteria tämän kuvan päälle Powerpoint-ohjelmalla, posterin koko A4. Posterit suunniteltiin kuvan mukaisesti vaakatasoon. Mietimme muun muassa fonttia, fontin väriä ja kokoa sekä posterin kokonaisuutta ja selkeyttä. Tekstin asettelu taustaan nähden nousi tärkeäksi huomioitavaksi, ettei

se jää joiltain osin huonosti näkyviin, sillä annetussa taustakuvassa on useita eri värejä.

Alkuun hahmoteltiin tekstiä kuvan päälle, mutta nopeasti huomattiin, että teksti ei näy värikkään kuvan päältä kunnolla. Kuva siirrettiin posterin vasempaan laitaan ja teksti hahmoteltiin oikealle puolelle, valkealle pohjalle. Tekstin väriksi valikoitui musta, koska se näkyy valkeassa pohjassa hyvin ja selkeästi. Fonttina käytettiin kaikessa tekstissä Gabriolaa. Otsikon fonttikoko 28, tekstin 18 ja tekijöiden nimien 12.

Saimme toimeksiantajalta myös logon, jota toivottiin käytettävän posterissa. Logossa on valkea pohja ja musta teksti. Logo lisättiin posteriin, tekstin alle valkealle pohjalle, josta se näkyy oikein hyvin. Toimeksiantajan logon viereen aseteltiin kehittämistyön ohjeiden mukaisesti myös Karelian logo. Karelian logon alle kirjoitettiin kehittämistyön nimi, vuosiluku ja tekijöiden nimet.

Posterin tehtiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti ja hänen mielipidettään ulkoasuun sekä muihin asetteluihin kysyttiin useasti viesteillä. Raakaversio posterista lähetettiin toimeksiantajalle ja pyydettiin palautetta tekstistä ja sen määrästä. Kysyimme myös, haluaisiko toimeksiantaja jotakin tekstiä tai tärkeää asiaa vielä posteriin lisättäväksi. Toimeksiantajan mielestä posterin oli hyvä ja selkeä sekä teksti oli sopivan lyhyesti ja napakasti kirjoitettu. Tämän palautteen jälkeen aloimme työstää posterin loppuun. Palautekyselystä sekä toimeksiantajalta tulleen palautteen perusteella posteriin tehtiin vielä muutamia muutoksia.

5.5 Tuotoksen arviointi

Palautetta sähköisestä posterista kysyttiin vapaamuotoisesti viestillä toimeksiantajalta. Palautteen kysymisessä huomioitiin tuotoksen sisältö sekä visuaalinen toteutus. Toimeksiantajan mielestä sähköinen posterin vastasi odotuksia hyvin. Toimeksiantajan mielestä tuotoksen asiasisältö on oikein hyvä ja avaa hyvin asiakkaille olennaisimpia asioita hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tuotoksen ulkoasua toimeksiantaja kommentoi toimivaksi

ja aiheeseen sopivaksi. Tuotos lähetetään sähköpostilla PDF-tiedostona sekä kuvana toimeksiantajalle, jolloin se voidaan lisätä esimerkiksi yrityksen nettisivuille ja sosiaaliseen mediaan.

Palautetta posterista kysyimme myös toiselta terveydenhoitajaluokalta, jonka opiskelijat ovat myös terveydenhoitajaopintojen loppupuolella. Loimme Google Forms -kyselyn (liite 2), jossa kysyimme vastaajilta muutaman monivalintakysymyksen liittyen sähköiseen posteriin. Vastaukset pyydettiin anonyyminä, eli vastaajaa ei voida niistä tunnistaa. Kolmeen ensimmäiseen kysymykseen vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei. Vastauksia tuli yhteensä 8 kappaletta. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, onko posterin ulkoasu selkeä. Tähän kaikki vastasivat kyllä. Toisena kysymyksenä oli, onko teksti helposti ymmärrettävää ja fontin koot sopivia. Vastauksia tähän tuli 6 ”kyllä” ja 2 ”ei”. Kolmantena kysyimme, koetko lukemasi perusteella saaneesi lisää tietoa hevosavusteisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. 7 henkilöä vastasi kyllä ja yksi ei.

Lisäsimme vielä kyselyn loppuun avoimella vastausruudulla kysymyksen, tuliko mieleesi jotakin kehittämisehdotuksia. Ehdotuksia tuli kaksi. Toisessa luki ”Kuva pienemmäksi ja tekstiä isommaksi.” ja toisessa ”olisi kiva, jos olisi vielä hieman enemmän tietoa siitä, mitä tuo toiminta on, miten se vaikuttaa ja miten toimintaan pääsee mukaan. Lisäksi fontti voisi olla vähän isompi.” Posterin tekstiä suurennettiin ja vaihdettiin selkeämmin näkyväksi toimeksiantajalta sekä palautekyselystä tulleen palautteen perusteella. Tekstiä ei lisätty, koska silloin posterissa olisi mielestämme sitä liikaa, eikä kaikki halutut asiat mahtuisi siihen tarpeeksi selkeästi.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Hyvän sähköisen posterin teorian mukaan posterissa tulee yhdistää kuvaa ja tekstiä selkeästi yhdeksi kokonaisuudeksi (Silén 2013). Tämä on huomioitu

tekemässämme sähköisessä posterissa siten, että kuva ja teksti on yhdistetty yhteneväiseksi kokonaisuudeksi. Posterissamme kuva on toisella puolella ja teksti toisella puolella, jolloin molemmat näkyvät selkeästi ja tasapainoisesti, eivätkä ole toistensa päällä. Saamassamme palautteessa toivottiin kuvan pienentämistä ja tekstin suurentamista. Toimeksiantajan toiveen mukaan kuvaa ei pienennetty, mutta tekstiä suurennettiin ja muutettiin paremmin näkyväksi. Johtopäätöksenä tästä voidaan todeta, että tekstin suurentaminen oli posterin luettavuuden kannalta hyvä asia.

Parviaisen (2017) mukaan posterin tulisi olla luettavissa muutamassa minuutissa ja siinä kerrotaan keskeiset asiat tiivistetysti aiheesta. Tässä työssä sähköiseen posteriin tulevat asiat on rajattu mielestämme tärkeimpiin kohtiin. Palautekyselystä tulleen palautteen perusteella osa olisi toivonut, että tekstiä olisi vielä enemmän. Toimeksiantajan palautteen perusteella tekstiä oli sopivasti. Näiden palautteiden perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että tekstiä ei kannata lisätä, koska silloin se ei mahtuisi posteriin riittävän isolla fontilla ja tarpeeksi selkeästi.

Silén (2013) kertoo, että posterin ulkoasun pitäisi olla houkutteleva ja esteettisesti puhutteleva. Posteriin käytetty kuva on toimeksiantajan ottama ja hän antoi sen meille käyttöön posteria varten. Kuva on tasapainoinen ja aiheeseen hyvin liittyvä. Siinä on kauniit ja rauhoittavat värit, sekä selkeä hevonen kohteena. Saadun palautteen perusteella posterin ulkoasu koettiin selkeäksi ja aiheeseen sopivaksi. Johtopäätöksenä tästä koemme, että posterin ulkoasun suunnittelu ja toteutus onnistuivat hyvin.

Parviaisen (2017) mukaan sähköisen posterin voi esittää tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla ja se on usein myös helposti siirrettävissä. Tässä työssä nämä asiat on huomioitu siten, että sähköinen posterit on tallennettu kuvana sekä PDF-tiedostona, joka lähetetään toimeksiantajalle. Toimeksiantajan on helppo käyttää posteria esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai internet-sivuilla, koska kuvan saa niihin helposti lisättyä. Toimeksiantaja voi myös näyttää posteria asiakkaille muun muassa älypuhelimien näytön kautta. Johtopäätöksenä

tästä onnistuimme mielestämme hyvin huomioimaan sähköisen posterin siirrettävyyden ja esitettävyyden.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kylmä & Juvakan (2007) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat reflektiivisyys, siirrettävyys, uskottavuus sekä vahvistettavuus. Tämän kehittämistyön luotettavuutta arvioidaan edellä mainituilla kriteereillä.

Kehittämistyön reflektiivisyydellä tarkoitetaan tekijöiden vaikutusta tutkimusprosessiinsa (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Kehittämistyön aiheen valinta ja aiheeseen tehdyt rajaukset tarkan otsikoinnin avulla sekä selkeä teksti lisäävät työn eettisyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154.) Tämän kehittämistyön aiheen valintaan vaikutti se, että tekijöillä on omakohtaista kokemusta hevosista ja kiinnostusta hevosavusteiseen toimintaan sekä mielen hyvinvointiin ja sen haasteisiin liittyviin asioihin.

Tietoperustaa saimme mielestämme hyvin koottua ja työn napakka otsikointi rajasi aihetta hyvin. Luotettavia lähteitäkin kertyi mukavasti, niin kotimaisia kuin ulkomaalaisiakin. Ulkomaalaisia lähteitä etsittiin eri tietokannoista esimerkiksi Pubmed, Cochrane, Library ja Cinahl. Tietoa etsittiin myös Googlesta erilaisilla aiheeseen liittyvillä hakusanoilla, sekä Duodecim terveystietokannasta. Käytettyjä hakusanoja olivat muun muassa equine-assisted therapy, mental well-being, hevosavusteinen toiminta ja mielen hyvinvoinnin haasteet.

Kehittämistyön siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustuloksia voidaan siirtää muihin samankaltaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä toiminnallisessa kehittämistyössä siirrettävyys liittyy sähköisen posterin hyödynnettävyyteen. Valmista posteria voidaan käyttää toimeksiantajan luvalla myös esimerkiksi muiden hevosavusteista toimintaa tuottavien tilojen sosiaalisessa mediassa.

Kehittämistyön uskottavuudella tarkoitetaan prosessin ja tulosten uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Toiminnallisen kehittämistyön uskottavuutta todistetaan esimerkiksi käyttämällä kansainvälisiä tutkimuksia sekä luotettavia lähteitä. Tässä työssä lähteinä on käytetty kansainvälisiä tutkimuksia, joita on tehty muun muassa mielen hyvinvoinnista sekä hevosavusteisesta toiminnasta. Tämän lisäksi työn sisältöä sekä sähköistä posteria ovat arvioineet toimeksiantaja sekä kahdeksan toisen terveydenhoitajaluokan opiskelijaa, joka omalta osaltaan lisää työn uskottavuutta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan kehittämistyön prosessin hyvää dokumentointia alusta loppuun asti. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän työn prosessi etenee järjestelmällisesti tietoperustan kokoamisesta sähköisen posterin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lopuksi arvioidaan ja pohditaan kokonaisuuden onnistumista.

Tässä kehittämistyössä on hyödynnetty Tiedeyhteisön käytännön ohjeita, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus, avoimuus sekä muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen. Kehittämistyötä on tehty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan siten, että tiedonhankinta on suoritettu huolellisesti ja viittaukset aiempiin tutkimustuloksiin on merkitty avoimesti ja rehellisesti. Kehittämistyön tuotoksena tehty sähköinen posterin luovutetaan toimeksiantajan käyttöön. Tässä työssä ei esiinny plagiointia eli jonkun toisen tekstin esittämistä omana tuotokseksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 5–9.)

Kehittämistyön eettisyyttä lisää oikeaoppinen lähteisiin viittaaminen ja oikeanlaisten lähdemerkintöjen tekeminen. Myös johdonmukaisuudella voidaan lisätä työn eettisyyttä huomioimalla käytettyjen lähteiden hyödyntäminen sekä sitä, millaisia lähteitä työhön on otettu mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–151.) Edellä mainittujen asioiden vuoksi tässä kehittämistyössä on kiinnitetty erityistä huomiota tekstin johdonmukaisuuteen sekä käytettyyn lähdemateriaaliin ja oikeaoppisiin lähdeviittauksiin.

Kehittämistyön yksi merkittävimmistä tekijöistä on puolueettomuus. Tähän voivat herkästi vaikuttaa esimerkiksi kirjoittajan omat näkemykset politiikasta, uskonnollinen vakaumus, kirjoittajan sukupuoli ja ikä. Laadulliseen

tutkimustulokseen tiedetään tulevan vaikutteita kirjoittajasta tai tutkimuksen tekijästä, sillä kaikki tutkimuksista saatu tieto kulkee heidän kauttaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tässä työssä on puolueettomasti ja monipuolisesti otettu huomioon erilaiset kohderyhmät, jotka voisivat hyötyä hevosavusteisesta toiminnasta sekä erilaiset palveluntuottajat. Kohderyhmien tasa-arvoisuutta on kunnioitettu, eikä mitään ryhmää ole nostettu toistaan tärkeämmäksi.

Kehittämistyötä on tehty tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja toimeksiantaja on pysynyt samana koko prosessin ajan, joka lisää työn luotettavuutta ja eettisyyttä. Työtä on tehty terveyden edistämisen näkökulmasta ja siitä on hyötyä tulevaisuuden työelämässä. Kehittämistyö on pyritty kirjoittamaan helposti ymmärrettävään muotoon ja tekijät uskovat, että työssä on paljon hyvää tietoa ihmisille hevosten ja hevostoiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin, ja sen edistämiseen.

Sähköisen posterin tekemisessä mietittiin myös eettisiä kysymyksiä. Posterissa käytetty kuva on toimeksiantajan itsensä ottama ja hän antoi kuvan meidän käyttöömme. Kuvassa ei esiinny ulkopuolisia henkilöitä, eikä kuvan hevonenkaan ole tunnistettavissa. Ulkopuolista rahoitusta ei työn tekemiseen ole käytetty ollenkaan.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Toimeksianto kehittämistyölle saatiin syksyllä 2023. Aihesuunnitelmaa ja aiheen rajaamista tehtiin alkuun toimeksiantajan kanssa. Tämän jälkeen aloitettiin hiljalleen tietoperustan kokoaminen sekä luotettavien ja tutkittuun tietoon perustuvien lähteiden etsiminen. Toimeksiantajaan oltiin viestein yhteydessä paljon työn tekemisen aikana.

Tietoperustaa kasattiin syksyn ja kevään aikana reippaasti. Välillä työn tekeminen oli jäässä muiden kurssien tekemisen aikana ja tämä hieman osaltaan hankaloitti työn pariin uudelleen pääsemistä. Tietoperusta saatiin kuitenkin suunnitteen valmiiksi alkukevään aikana, jolloin päästiin suunnittelemaan ja tekemään

itse tuotosta eli sähköistä posteria. Posterin teko onnistui mielestämme hyvin, ja siitä saatiin aika nopeasti tehtyä toimeksiantajan toiveiden mukainen.

Ammatillisen kasvun mukaan katsottuna tämä kehittämistyö on avannut meille useita uusia näkökulmia ja ajatuksia liittyen ihmisten hyvinvointiin ja nimenomaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Työn tekemisen aikana luimme ja saimme paljon uutta tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen erilaisista haasteista. Oli myös erittäin innostavaa ja mielenkiintoista huomata, kuinka paljon eläimet ja varsinkin hevoset voivat auttaa ihmisiä mielen hyvinvoinnin parantamisessa. Jo pelkkä hevosen läsnäolo voi rauhoittaa ja vähentää ahdistusta. Lisäksi usein verenpaine laskee ja ajatukset keskittyvät vain yhteen asiaan, hevoseen ja sen kanssa olemiseen.

Hevosavusteisen toimintaan pääsimme myös tutustumaan tarkemmin työn myötä. Tämän kehittämistyön myötä olemme oppineet hakemaan tutkittua tietoa eri paikoista sekä arvioimaan lukemaamme kriittisesti, koska useat lähteet perustuivat esimerkiksi blogikirjoituksiin ja silloin lähde ei sisällä tutkittua tietoa. Kehittämistyön myötä aiheeseen liittyvä englanninkielinen sanasto on laajentunut, sillä useat lähteet olivat englanniksi. Olemme myös huomanneet, kuinka kriittisesti lähteisiin on aiheen ympäriltä suhtauduttava. Esimerkiksi monet hevosallit kertovat aiheeseen liittyen tietoa, mutta ne eivät varsinaisesti pohjaudu mihinkään luotettavaan tietoon.

Tämän kehittämistyön myötä opimme myös, kuinka merkittäviä lääkkeettömät hoitomuodot ovat ihmisten hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Tulevina terveydenhoitajina meidän olisi tärkeää tunnistaa näitä keinoja jo hyvissä ajoin, jolloin voimme auttaa ja tukea ihmisiä heidän hyvinvointinsa sekä terveyden edistämisessä.

Koemme, että hevosavusteista toimintaa olisi hyvä tuoda yhä paremmin esille myös terveydenhoitajan työssä tulevaisuudessa. Nykyään aika- ja resurssipulan vuoksi esimerkiksi ylivilkkaus- ja keskittymishäiriöitä hoidetaan usein heti lääkkeellisesti, eikä lääkäreille ja terveydenhoitajille jää tarpeeksi aikaa miettiä enemmän lääkkeettömiä hoitovaihtoehtoja. Kuitenkin tutkitun tiedon perusteella

hevosavusteisella toiminnalla voidaan saada jopa parempia tuloksia aikaan joidenkin ihmisten kohdalla kuin lääkkeillä. Hevosten kanssa toimiminen kuitenkin tukee ihmisiä hyvinvoinnin jokaisella osa-alueella ja opettaa niin paljon ja erilaisia asioita. Näitä hyötyjä ei voi aina lääkkeillä saavuttaa.

Tulevina terveydenhoitajina meidän olisi hyvä osata kertoa asiakkaille hevosavusteisesta toiminnasta ja sitä järjestävistä tahoista. Olisi hyvä myös itse ottaa enemmän selvää siitä, kuinka palvelun piiriin voisi päästä ja miten se prosessi etenee, jos hevosavusteinen toiminta koetaan asiakkaalle hyödylliseksi hoitomuodoksi. Myös ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta olisi hyvä pystyä ohjaamaan asiakkaat palvelun piiriin heti, jos joitakin mielen hyvinvointiin liittyviä oireita huomataan.

Toinen kehittämistyöntekijöistä aloitti myös Hoivafarmari-koulutuksen Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverialla. Koulutus antaa valmiudet toimia jatkossa myös eläinavusteisena ohjaajana. Tämä työ on lisännyt myös hänen tietoisuuttaan toiminnasta ja sen järjestämisestä sekä sen monista hyödyistä ihmisille. Tämä työ yhdessä opintojen kanssa antaa jatkoon hyvät valmiudet itselle alkaa mahdollisesti harjoittamaan hevosavusteista toimintaa.

6.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tämän kehittämistyön kirjallisuuskatsausta voi varsinkin toimeksiantaja hyödyntää jatkossa esimerkiksi palveluiden markkinoinnissa ja aiheesta tietoisuuden lisäämisessä. Terveystieteiden ammattilaisille tämä kehittämistyön tuotos voisi olla hyvä keino tuoda hevosavusteista toimintaa enemmän asiakkaiden tietoisuuteen.

Kehittämistyön aihe on mielestämme tärkeä ja suuri osa erilaisista haasteista kärsivistä ihmisistä, varsinkin lapsista ja nuorista voisivat hyötyä hevosavusteisesta toiminnasta. Hevosavusteinen toiminta lisääntyy maassamme koko ajan ja tämä työ voisi auttaa ihmisiä hakeutumaan palveluiden piiriin pienelläkin

kynnyksellä. Myös ennaltaehkäisevän työn tueksi tämä on hyvä tietopaketti hevosavusteisesta toiminnasta.

Jatkossa työtä voisi kehittää tekemällä vielä laajemman tietopaketin aiheesta. Myös jonkinlainen video toiminnasta voisi olla hyödyllinen, niin asiakkaat näkisivät, millaista hevosavusteinen toiminta voi olla ja sitä kautta voisivat vielä rohkeammin hakeutua palvelun piiriin. Voisi myös selvittää, onko palveluiden piiriin mahdollista hakeutua esimerkiksi palvelusetelin avulla ja jos on, niin mitkä tilat tätä mahdollistavat.

Lähteet

- Clarke, J. 2024. Using equine therapy as mental health treatment. <https://www.verywellmind.com/equine-therapy-mental-health-treatment-4177932>. 28.1.2024.
- Dahl, C.J., Wilson-Mendenhall, C.D., & Davidson, R.J. 2020. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 202014859. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>. 24.9.2023.
- Healthdirect. 2023. Good mental health. <https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health>. 29.1.2024.
- Hepovaaran Hyvinvointitila. 2023. Kotisivut. <https://www.hepovaara.com>. 24.10.2023.
- Jeronymides-Norie, G. 2019. Looking after your mental health and wellbeing. <https://www.london.ac.uk/news-opinion/london-connection/feature/looking-after-your-mental-health-and-wellbeing>. 24.10.2023.
- Kanerva, J. 2024. Eläinavusteinen toiminta. Toimijan luento 17.2.2024 Joensuu Riverialla.
- Kansaneläkelaitos. 2022. Yksilöterapiat. <https://www.kela.fi/documents/20124/940710/palvelukuvaus-vaativan-laakinnallisen-kuntoutuksen-yksiloterapiat.pdf/200e3fed-12b2-a4c1-df3a-72feee7877ed?t=1661947698523>. 18.9.2023.
- Khatri, M. 2023. What is equine therapy and equine-assisted therapy? <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-equine-therapy-equine-assisted-therapy>. 24.10.2023.
- Mielenterveystalo. 2023. Mitä mielen hyvinvointi on? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi>. 19.10.2023.
- National Institute of Mental Health. 2022. Caring for your mental health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. 8.2.2024.
- NHS. 2022. 5 steps to mental wellbeing. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>. 29.1.2024.
- Parviainen, H. 2017. E-posteri. https://valtakunnallinenseminaari.tthvyo.fi/wordpress/wp-content/uploads/eposteri_power_point_2017.pdf. 3.3.2024.
- Plumptre, E. 2023. The importance of mental health. <https://www.verywellmind.com/the-importance-of-mental-health-for-wellbeing-5207938>. 7.1.2024.
- Pohjanoro, H., Tajjala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjanoro.Hannu.Tajjala.Beata.pdf?se>. 21.9.2023.
- Priory. 2024. Equine therapy. <https://www.priorygroup.com/priory-treatment-programmes/therapy-types/equine-therapy>. 26.1.2024.
- Silén, S. 2013. Tieteellinen posterit. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 7.12.2023.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Valtakunnalliset lääkinälliseen kuntoutukseen ohjaamisen perusteet 2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164488/STM_202%2017_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 18.9.2023.
- Suomen Mielenterveys Ry, Mieli. 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>. 19.10.2023.
- Suomen ratsastajainliitto. 2023. Hevosavusteinen toiminta. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/hevosavusteinen-toiminta/>. 24.10.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>. 19.10.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. ICF-luokitus. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/icf-luokitus>. 26.1.2024.
- The Anxiety Treatment Center. 2024. Equine Assisted Therapy. <https://anxiety-treatmentexperts.com/equine-assisted-therapy/>. 8.2.2024.
- The Equine Psychotherapy Institute. 2024. The EPI Model. <https://www.equinepsychotherapy.net.au/about-equine-therapy/the-epi-model/>. 8.2.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- World Health Organization. 2022. Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. 24.10.2023.

Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset mielen hyvinvointiin

Hevonen on lempeä ja rauhallinen eläin, joka pystyy peilaamaan ihmisen käyttäytymistä ja reagoimaan siihen eri tavoin.

Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus vahvistaa itsetuntoa, tunteita ja sekä elämänhallintaa.

Hevosten hoitaminen vähentää stressiä ja kohottaa ihmisen mielialaa.

Hevosten avulla voidaan helpottaa ja parantaa esimerkiksi ahdistusta, masennusta, surua sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöitä.

Hevosavusteinen toiminta on merkittävä toiminta- ja työkyvyn ylläpitäjä myös ennaltaehkäisevästi.

Hevosten kanssa toimiminen lisää ihmisten ulkoilua ja sitä kautta myös liikuntaa.



Kehittämistyö: Hevosavusteinen toiminta mielen hyvinvoinnin edistäjänä
2024

Tekijät: Terveystoimintajärjestäjät
Salla Myllys & Amanda Saastamoinen





Hevosavusteisen toiminnan vaikutukset mielen hyvinvointiin, posterit

Tässä lyhyt palautekysely liittyy kehittämistyön tuotokseen, eli sähköiseen posteriin. Arvostaisimme, jos vastaisit, vastaukset tulevat meille anonyymisti. Vastaukseen menee vain muutama minuutti! :)

1. Onko posterin ulkoasu selkeä?

Kyllä

Ei

2. Onko teksti helposti ymmärrettävää ja fontin koot sopivia?

Kyllä

Ei

3. Koetko lukemasi perusteella saaneesi lisää tietoa hevosavusteisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin?

Kyllä

Ei

4. Tuliko mieleesi joitakin kehittämissuhteita?

Kirjoita vastaus