

Luontoperustaisuus sosiaali- ja terveyspalveluissa

Luontoperustainen toiminta soveltuu terapiaan, kuntouttavaan toimintaan, oppimiseen, ennalta ehkäisevään toimintaan ja matalan kynnyksen terveyttä tukeviin palveluihin. Kuntoutujille ja erityisryhmille luontoperustaiset toimintamuodot tarjoavat interventioita, jotka muun muassa tukevat ja vahvistavat osallisuutta, toimijuutta, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Palveluita tuotetaan ammatillisesti ja tavoitteellisesti asiakkaiden kuntoutus- ja hoitosuunnitelmiin perustuen. Luontointerventioiden käyttöä on mahdollista lisätä monissa sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa luontoa voidaan käyttää ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa.¹ Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta ja hoivamaatilatoiminta parantavat mielialan lisäksi vuorovaikutustaitoja ja arjenhallintaa.²

Vanhusten ja kehitysvammaisten hoivassa puutarhatoiminta tai päivätoiminta maatilalla^{3 4} vahvistavat toiminnallista identiteettiä moniaistillisten ja vuodenaikojen myötä muuttuvien tehtävien kautta.⁵ Luonnon tuottamat virikkeet herättävät muistoja ja positiivisia tunteita.⁶ Erityisen hyviä kokemuksia luonnon, ja varsinkin eläinten, hyödyntämisestä on saatu muistisairaiden hoidossa.⁷

Eläinavusteista toimintaa käytetään lastensuojelun avohuollon tai sosiaalihuoltolain mukaisena tukitoimena. Eläinvierailut ovat usein osa hoivalaitoksen toimintakykyä ylläpitävää tai edistävää toimintaa.⁸ Eri eläinlajien käyttö on laajentunut, vaikkakin hevos- ja koira-avusteisuus on yhä yleisintä toimintaa. Ratsastusterapia painottuu fysio- ja toimintaterapiaan ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta puolestaan sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Toiminta on vahvasti voimavara- ja ratkaisukeskeistä.⁹

ADHD-lasten keskittymiskyvyn on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen.¹⁰ Luontopainotteiset päiväkodit, esikoulut ja koulut ovat yleistymässä. Eläinavusteinen opetus ja oppiminen soveltuvat sekä yleisen, tehostetun että erityisen tuen oppilaille.¹¹

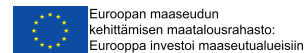
Oppimisympäristönä luonto on monipuolinen. Maatiloilla tapahtuvassa ruokakasvatustutkimuksessa todettiin kaikkien oppilaiden hyötyvän aidosta oppimisympäristöstä.¹² Luonnonympäristöjen käyttöä kuntoutuksessa on kehitetty eten-

kin elämyspedagogiikan¹³ sekä ekopsykologianharjoitteissa. Luontomateriaalit tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia toimintakykyä tukevaan käyttöön.¹⁴

Maahanmuuttajien kotouttamisessa uuden kotimaan luontoon tutustuminen voi helpottaa uuden kulttuurin ymmärtämistä ja siihen liittymistä. Luontoon kohdistuvat pelot hälvenevät, kun tietää, mitä siellä saa ja voi tehdä, mitä sieniä ja marjoja voi käyttää ravinnoksi, ja mikä käärme, kasvi tai sieni on myrkyllinen. Omatoiminen luonnossa liikkuminen ja luonnontuotteiden hyödyntäminen mahdollistuvat.^{15 16}

Seinättömän työtoiminnan hyvä vaikuttavuus perustuu osallistujien luonnossa tapahtuvaan rentoutumiseen, konkreettisten työntulosten näkemiseen ja mielekkääseen yhteiseen tekemiseen yhteiseksi hyväksi. Fyysinen tekeminen ulkoilmassa herättää ruokahalun, terveen väsymyksen ja parantaa siten normaalin päivärhythmin hallintaa, unta ja elämänlaatua. Nämä kaikki tekijät yhdessä edesauttavat osallistujien sitoutumista toimintaan ja nopeuttavat kuntoutustulosten saavuttamista.^{17 18} Patikointia sosiaalisen kuntoutuksen muotona on niin ikään toteutettu onnistuneesti.^{19 20}

Osana 2-tyyppin diabeteksen hoitoa on käytetty luontokäyntejä. Osaksi hoitoa luontokäynnit sopivat myös elämänhallintaongelmien, korkean verenpaineen, selkäongelmien, sepelvaltimotaudin ja kiputilojen hoitoon, kun liikunnan lisääminen olisi tärkeää. Kun luonto vetää huomion puoleensa, liikunnan suorittaminen jää taustalle. Liikunnan suorittamisen tunteen vähetessä se tuntuu kevyemmältä.²¹ Luontoliikunnan tuloksen ylipainon hoidossa ovat lupaavia.²²



Lähteet:

- 1 Heikkilä, L. (toim.) 2014. Meahcceterapiija - mettäterapia. Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa. SamiSoster ry.
- 2 Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A review of Nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Report NECR204.
- 3 Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21.
- 4 Pylkkänen, P., & Skyttä T. 2016. Tienviittoja hoivamaatila-toimintaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- 5 Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of elderly in long term care. University of Helsinki. Doctoral thesis.
- 6 Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Media-pinta.
- 7 Rappe, E., & P. Topo. 2007. Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence among People with Dementia. *Journal of Housing for the Elderly* 21:229-248.
- 8 Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care -Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. MTT 141.
- 9 Fine, A.B. (toim.): Handbook on Animal-Assisted Therapy - Theoretical Foundations and Guidelines for Practice. Academic Press.
- 10 Kuo, F.E. & Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 94(9): 1580-1586.
- 11 Vatanen, L. ja Vesa, M. 2017. Koulukoira luokkahuoneessa, Toimintatutkimus koira-avusteisen pedagogiikan hyödyntämisestä 1. luokan opetuksessa. Kasvatustieteiden tiedekunta, pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.
- 12 Smeds, P., Jeronen, E. & Kurppa, S. 2015. Farm Education and the Value of Learning in an Authentic Learning Environment. *International Journal of Environmental & Science Education*, 2015, 10(3), 381-404.
- 13 Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Väitöstyö, *Studies in sport, physical education and health* 237. Jyväskylän yliopisto.
- 14 Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita publishing oy.
- 15 Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., Hogne Ø. & Krange, O. 2017. Nature-based integration: Nordic experiences and examples.
- 16 Backman, H. 2014. Luontokotouttamisopas Green Care -aktiviteettien hyödyntäminen maahanmuuttajien luontokotouttamisessa. Examensarbete för hortonom (YH)-examen, Utbildningsprogrammet för landsbygdsnäringarna och landskapsplanering, Raasepori.
- 17 Vuolli, T. 2017. Luontoympäristössä tapahtuva työtoiminta. s. 57-63. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3.
- 18 THL 2014. Green Care - Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos.
- 19 Niskala, L. 2017. Eduro-säätiön kehittämät toimintamallit. S. 45-56. Teoksessa: Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään - toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3.
- 20 Korpela, K., Stengård, E. & Jussila, P. 2016. Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. *Eco-psychology*.
- 21 Mickos, A. 2016. Mene metsään - hyvinvointisi vuoksi. Hae hyvinvointia luonnosta -seminaarin esitys 9.4.2016. www.maaseutupolitiikka.fi/files/3796/Mene_metsaan_-_hyvinvointisi_vuoksi!.pdf
- 22 Coombes E, Jones AP, Hillsdon M (2010). 'The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use'. *Social Science &*

