

Nautitaan luonnosta! -toimintamallilla hyvinvointia omaishoitoperheille

Kuu kiurusta kesään – elinvoimaa luonnosta ikääntyneiden omaishoivaan on Miina Sillanpään Säätöhanke, joka edistää ikääntyvien omaishoitoperheiden hyvinvointia luontotoiminnan avulla.

Hanke on sisältänyt ryhmätoimintaa luontoretkeilyn merkeissä sekä työpajoja, joissa omaishoidon parissa toimivia on opastettu luontoperustaisen toiminnan hyödyntämiseen. Hankkeessa on julkaistu vapaasti käytettävissä oleva Luontosivusto (www.luontosivusto.fi), joka tarjoaa virtuaalisen visiitin luonnon pariin eri vuodenaikoina. Sivustolla voi muistella luontokokemuksia tarinoihin uppoutuen, tehdä tehtäviä, nautiskella luonnon väreistä ja äänistä sekä katsoa videoita vuodenaajoista ja -ilmiöistä.

Ryhmätoiminta ja verkkosivut muodostavat yhdessä Nautitaan luonnosta! -toimintamallin. Sen tavoitteena on ikääntyvien omaishoitoperheiden koetun hyvinvoinnin parantaminen luontoperustaisella toiminnalla. Toimintamalli sisältöineen on muotoiltu yhdessä omaishoitoperheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kanssa.

Hankkeen toiminta-aika on 2017–2020 ja Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö tukee sitä. Miina Sillanpään Säätöhanke yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Omaishoitajaliitto, Suomen Luonnonsuojeluliitto ja Sininauhaliiton Vihreä Veräjä.

Verkkopalvelu ohjaa ja innostaa nauttimaan luonnosta

Luontosivusto-palvelu rakentuu neljästä vuodenaajasta. Se on suunnattu erityisesti ikääntyneille sekä muille henkilöille, joille luonnossa liikkuminen ei aina ole mahdollista.

– Jos omaishoidettava ei pysty lähtemään ulos, voi virtuaalinen luontosivusto tuoda mieleen muistoja omista luontokokemuksista. Luonto on tärkeä meille suomalaisille,



Osallistujat kertoivat, että luontoryhmään osallistuminen antoi virkistäviä ja elvyttäviä luontohetkiä sekä uusia ystäviä ja vertaistukea. Kuva: Annika Slunga.

ja muistelu itsessään on tutkitusti tärkeää ja hyvinvointia edistävää, muistuttaa kehittämisspäällikkö Helena Launiainen Miina Sillanpään Säätöhankesta.

Luontoperustaisen toiminnan avuksi on tuotettu myös maksuton Nautitaan luonnosta -korttipakka, joka sisältää tietoa luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista sekä rauhoittavia, virkistäviä ja voimaannuttavia harjoituksia. Korttipakka soveltuu käytettäväksi yksin, parin kanssa tai ryhmässä.

– Korttipakka on työkalu luonnon positiivisten vaikutusten ymmärtämiseen ja hyödyntämiseen. Se on ollut todella suosittu, siitä on otettu jo useita painoksia. Korttipakkaa on käytetty palvelutalojen ryhmätoiminnan lisäksi varhaiskasvatuksessa, erityisnuorisotyössä ja työikäisten kuntoutuksessa. Korttipakan voi joko tulostaa itse Luontosivustolta tai tilata laadukkaasti painettuna versiona

ilmaiseksi Miina Sillanpään Säätöhankesta sähköpostista julkaisut@miinasillanpaa.fi, mainitsee Helena Launiainen.

Luontosivusto on kehitetty yhdessä omaishoitoperheiden kanssa. Kehittämisen aikana on järjestetty käyttäjätestauspajoja, joissa arviointiin mm. sivuston laatua, sisällön kiinnostavuutta, käytettävyyttä ja liikkumista sivustolla. Palautteen perusteella sivustoa on muokattu helppokäyttöisemmäksi ja sivustolla liikkumista on selkiytetty ikääntyvien käyttäjien tarpeita vastaten.

Luontosivustosta on elokuussa julkaistu päivitetty versio, jossa sisällöt ovat entistä helpommin käytettävissä. Hankkeen päättyttyä Luontosivustoa ylläpitää Miina Sillanpään Säätöhanke, ja sivusto jää edelleen vapaasti hyödynnettäväksi.

Ryhmässä on matalampi kynnyksen luontokokemuksiin

Nautitaan luonnosta! -ryhmissä omaishoitajat ja -hoidettavat ovat tehneet yhteisiä retkiä ja seuranneet vuodenaikojen tunnusmerkkejä luonnossa. Hankkeessa on ohjattu käyttämään luonnosta saatavaa hyvinvointia jaksamisen ja palautumisen voimavarana. Ryhmätoiminta on tarjonnut myös vertaistukea omaishoitajille.

Luonnossa liikkuminen on tärkeä ja luontainen osa suomalaista elämäntapaa. Ikääntyneille luonto on vuosien varrella tarjonnut elämää rikastavia elämyksiä ja kokemuksia. Luonnolla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mm. stressistä palautumiseen, mielialan kohenemiseen ja arjen haasteista irtautumiseen. Ikääntymisen ja omaishoitajuuden myötä mahdollisuudet luonnosta nauttimiseen kuitenkin vähenevät, ja luonnossa virkistyminen voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta.

Kuu kiurusta kesään -hankkeen Nautitaan luonnosta! -ryhmät kokoontuivat kuusi kertaa puolen vuoden aikana eri puolilla Suomea. Arviointitiedon mukaan lähes kaikki osallistujat oppivat uutta luonnon hyvinvointivaikutuksista. He saivat ryhmästä lisää voimavaroja ja innostuivat pitämään aiempaa paremmin huolta omasta hyvinvoinnistaan. Toimintaan osallistuminen auttoi myös irtautumaan arjesta, tarjosi vertaisuutta ja loi uusia ystävyssuhteita.

Ohjattu ryhmätoiminta tarjosi turvallisen ja helpon tilaisuuden liikkua luonnossa, sillä moni epäroki retkeillä omatoimisesti kaatumisen tai eksymisen pelossa. Valmiit käytännön järjestelyt, kuten kuljetukset, eväät ja oppaat tekivät osallistumisesta sujuvaa ja vaivatonta. ”Mikäs on retkelle tullessa, kun

istuu valmiiseen pöytään”, todettiin palautteissa. ”Eihän tässä tarvii muuta hoitaa kun itsensä paikalle.”

Ryhmiiin osallistuneet kokivat virkistyneensä ryhmän jälkeen luonnossa aiempaa enemmän. Heidän kokonaisvaltainen luontokokemuksensa oli KOLU-mittarilla arvioituna myönteinen jo ennen Nautitaan luonnosta! -ryhmää, ja se vahvistui entisestään ryhmän aikana. Ryhmässä osallistujat löysivät jaksamistaan edistävää luontoperustaisia keinoja, ja suurin osa jatkoi luontotoimintaa ryhmäjakson rohkaisemana päivittäiseen elämäänsä soveltuvalla tavalla. ”Ennen menin ulos lenkille, nykyään menen ulos nauttimaan luonnosta. Annan aikaa luonnolle ja itselle.”

– Valtaosassa hankkeen kumppaneina olleista Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksistä ryhmätoiminta on jatkunut yhdistyksen itsensä ohjaamana. Ryhmätoiminnan lisäksi Kuu kiurusta kesään -hankkeen tuottamia sisältöjä voi käyttää myös yksilöllisesti, jos omaishoitaja haluaa hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia omaishoidettavansa kanssa, Helena Launiainen muistuttaa.

Käyttäjälähtöistä kehittämistä

Nautitaan luonnosta! -ryhmiin osallistui yhteensä 58 omaishoitajaa. Muita omaishoitajia oli ryhmätoiminnan ja digitaalisen sisällön kehittämistyössä mukana n. 40, ja lisäksi vielä lukuisat omaishoidon ammattilaiset ja vapaaehtoiset.

– Kehittämisessä on hyödynnetty palvelumuotoilun periaatteita ja pyritty hyvään asiakaskokemukseen. Jos ryhmätoiminta ja luontosivusto ajatellaan palveluina, ei niitä olisi pystytty tekemään näin hyvin toimiviksi ilman yhteistyötä käyttäjäryhmien kanssa, Helena Launiainen toteaa.

Miina Sillanpään Säätöhanke tekemän kehittämistoiminnan tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin parantaminen ja merkityksellisen elämän mahdollisuuksien edistäminen. Tutkimus- ja kehittämistyöllä säätöhanke vastaa tulevaisuusorientoisesti tänä päivänä tunnistettuihin hyvinvointitarpeisiin. Kaikessa Miina Sillanpään Säätöhanke kehittämistoiminnassa hyödynnetään tuoreinta tutkimustietoa sekä arvioidaan huolellisesti toiminnan tuloksia ja vaikutuksia.

www.miinasillanpaa.fi
www.luontosivusto.fi



Luonto voi olla lähellä ja saavutettavissa myös Luontosivuston kautta, toteaa Luontosivustolle aineistoa tuottanut luontotoimittaja Kimmo Ohtonen. Palokärki, kuva: Kimmo Ohtonen.

Vinkit Nautitaan luonnosta! -toimintamallin soveltajille

Pop-up-luontoretket

Toimintamalli soveltuu kertaluonteisiin Pop-up-luontotapaamisiin, joihin kuormittavassa arjessa ja kiireisessä työssä olevien omaishoitoperheiden on helpompi sitoutua kuin pitkäkestoiseen ryhmään. Pop-up-luontotapaamisia voi järjestää myös lähiympäristön asukkailla palveluasumista unohtamatta.

Vapaaehtoisten osallistuminen

Vapaaehtoisten osallistuminen Nautitaan luonnosta! -ryhmään monipuolistaa sen sisältöä, joskin edellyttää vapaaehtoisten perehdyttämistä. Hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi paikallisten luonnonsuojelujärjestöjen ja omaishoidon vapaaehtoisten osallistumisesta.

Valmis ryhmätoiminta

Valmiiksi suunniteltu ryhmätoiminta helpottaa niiden henkilöiden osallistumista, joille luontoon lähteminen on käytännön syistä hankalaa. Omaishoitoperheissä luontoretkeilyä hankaloittavia tekijöitä ovat mm. hoidettavan hoidon järjestäminen, kuljetukset, eväiden valmistus ja esteettömän luontokohteen valitseminen. Kun käytännön järjestelyt ovat ryhmänohjaajan vastuulla, voivat osallistujat nauttia luontolämyksistä rauhallisesti mielin ja ilman stressiä.

Luonto sisällä

Luonnosta voi nauttia ja saada voimaa myös sisätiloissa. Luonto on sisällä läsnä muun muassa ikkunasta välittyvän maiseman, äänien, kasvien, tuoksujen ja kuvien välityksellä. Ulkoa voi myös kerätä kiviä, käpyjä tai muita itselle mieleisiä luonnomateriaaleja. Myös Luontosivusto tarjoaa luontokokemuksia sisällä



On hyvä muistaa, että luonnon hyvinvointivaikutukset voi kokea myös lähiluonnossa ja -puistoissa.

Kuva: Paula Noronen