

MAATILAPÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEILLE

Virpi Rantanen

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -
tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Rantanen, V. 2018. Maatilapäivätoiminnan merkitys ikääntyneille. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma, 50 s., (4 liitettä).

Ikääntyneiden ihmisten kotona asumista korostava vanhuspolitiikka painottaa ennaltaehkäisevien toimintamallien kehittämistä. Euroopassa viime vuosina kasvussa olleen green care –maatilapäivätoiminnan on kansainvälisissä tutkimuksissa todettu tukevan ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäämällä osallistujien fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta, yhteisöllisyyttä, osallisuutta, ulkoilua ja toimintaympäristöstä saatavia virikkeitä. Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenterin kesäkaudella 2017 Keski-Suomessa toteuttamassa Hyvinvointia maatilalta -hankkeessa kehitettiin suomalaisittain uutta toimintamallia ikääntyneiden maatilapäivätoimintaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys maatilapäivätoiminnalla on ikääntyneille.

Hyvinvointia maatilalta –hankkeeseen osallistui kolmekymmentä pääosin 65-91-vuotiasta ihmistä. Tutkimukseen heistä valittiin harkinnanvaraisesti kaksitoista (n=12) henkilöä. Tutkimuksen laadullinen aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä laadullisella sisällönanalyysillä.

Maatilapäivätoiminnan merkitys ikääntyneille osoittautui vahvasti osallistujan taustasta riippuvaiseksi. Erityisesti osallistujan kokemus itselle mielekkästä ympäristöstä oli tärkeää. Merkityksellisessä toiminnassa keskeisiä elementtejä olivat toimintaympäristön ohella toiminnan tarjoamat sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen sekä osallistujan aktiivisuuden lisääntyminen. Positiivisten merkitysten ohella maatilaympäristön mahdollinen vieraus ja toiminnassa koettu epäonnistuminen tai hämmennys aiheuttivat osalla haastatelluista myös pettymyksen tunteita. Parhaimmillaan maatilapäivätoiminnalla voitiin tukea ikääntyneen tunnetta omassa elämässään osallisena olemisesta.

Maatilalla järjestettävällä päivätoiminnalla voidaan tukea niiden ikääntyneiden koettua osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta, joille maatala on tuttu ja aiemmista kokemuksista mielekäs ympäristö. Täten maatilaa voidaan tarjota vaihtoehtoisena päivätoimintaympäristönä perinteisten päivätoimintakeskusten rinnalla. Vaihtoehtoisilla toimintamuodoilla voidaan entistä paremmin huomioida ikääntyneiden yksilölliset tarpeet terveyden, toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Asiasanat: ikääntyminen, toimintakyky, psyykinen hyvinvointi, osallisuus, yhteisöllisyys, green care, päivätoiminta

ABSTRACT

Rantanen, V. 2018. Meanings of day care organized at green farms for older adults. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 50 pp.. 4 appendices.

Policymakers emphasize the importance of societal supporting for older adults that enable their living at home as long as possible. Thus, it is important to develop new concepts to support active living, which supports physical and social function. In Europe, day care of older adults at green care farms has increased substantially in a few years. Indeed, many reports indicate that day care at green farms can help to support health and functional ability of older adults by increasing their physical and social activity, communality and social engagement.

GeroCenter Foundation for Aging Research & Development carried out a project 'Welfare from Farm', which focused on developing new day care concept for older adults in Finland during summer 2017. The purpose of this Master thesis was to investigate what is the meaning of day care organized at green farms for older adults. Thirty older adults took part in the project. Twelve of them (n=12) were interviewed with theme interview method. The interviews were analyzed using the qualitative content analysis method.

As a positive meaning of day care at green farms, previous positive experiences from green farms earlier in their life helped older adults to feel green care at farm as home. Important elements were meaningful work at farms and social engagement in addition to physical and social activity itself. However, older adults' unfamiliarity with green farms beforehand and different type failures with regard to expectations meant disappointment of day care at green farm.

Day care at green farms can support participation, communality and physical and social activity of those older adults' who have earlier experience from green farms. Thus, day care at green farm offers an alternative for organizing day care for order adults, which to pay attention to their individual challenges with health and maintain ability to live at home as long as possible. .

Key words: aging, older adults, mental well-being, functional ability, social engagement, communality, green care, day activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	TOIMINTAKYKY JA PSYYKKINEN HYVINVOINTI IKÄÄNTYESSÄ.....	3
2.1	Ikääntymisen vaikutus yksilön toimintakykyyn.....	3
2.2	Ikääntyminen ja psyykinen hyvinvointi	6
3	GREEN CARE –TOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA.....	10
3.1	Green care –toiminnan lähtökohdat.....	10
3.2	Maatila green care –toimintaympäristönä	11
3.3	Ikääntyneet ihmiset green care –maatiloilla	13
4	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	16
5	AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	17
5.1	Aineiston keruu.....	17
5.2	Aineiston analysointi	18
6	TUTKIMUSTULOKSET	22
6.1	Maatila ympäristönä	22
6.2	Sosiaalinen kanssakäyminen	24
6.3	Mielekäs tekeminen.....	27
6.4	Aktiivisuuden lisääntyminen	29
6.5	Pettymys	31
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
7.1	Tulosten tarkastelua.....	34
7.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	38
7.3	Johtopäätökset	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vuoden 2016 lopussa joka viides suomalaisista oli 65 vuotta täyttänyt tai tätä vanhempi ja vuonna 2030 heitä arvioidaan olevan jo neljännes väestöstä (SVT 2017). Eliniän pidentyminen lisää toimintakyvyltään rajoittuneiden ikääntyneiden määrää ja haastaa kehittämään heille soveltuvia uusia palvelumuotoja ja vaihtoehtoisia toimintamalleja hyvän ja täysipainoisen elämän sekä toimintakykyisten elinvuosien turvaamiseksi (Anderson 2017). Myös sosiaali- ja terveysministeriön (2014, 10) vanhuspalvelulakia tukeva laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamisesta edellyttää ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämistä elämän loppuun asti. Tehokkaat ja vaikuttavat, ennaltaehkäisyyn painottuvat palvelut ovatkin uudistuvan sosiaali- ja terveydenhuollon keskeinen tavoite (STM 2014, 23).

Vanhuspolitiikan painotukset ovat 2000-luvulla kääntyneet kotona asumisen tukemiseen, mikä lisää mielenkiintoa ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia tukevaa työtä kohtaan (Fields ym. 2014). Kotihoidon palveluja täydentävä päivätoiminta on yksi esimerkki ennaltaehkäisevistä työmuodoista. Päivätoiminta on aikuisille suunnattua toimintaa, jolla pyritään tukemaan toimintakyvyltään rajoittuneiden ikääntyneiden tai muiden asiakasryhmien kotona pärjäämistä, terveyttä, toimintakykyä, sosiaalista aktiivisuutta ja psyykkistä hyvinvointia (Anderson 2017; Fields ym. 2014). Päivätoiminnan monipuoliset palvelut tukevat myös mahdollisten omaishoitajien jaksamista (Anderson 2017). Ikääntyneille päivätoimintaa on järjestetty päivätoimintakeskuksissa jo 1950-luvulta lähtien (Fields ym. 2014).

Green care –toiminta on luontolähtöistä, tavoitteellista, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa ammatillista toimintaa, jota voidaan toteuttaa erilaisten asiakasryhmien kuntouttavana tai hoivaa ja huolenpitoa tarjoavana palveluna niin maaseudulla kuin kaupunkiympäristössäkin (Artz & Davis 2017). Suomessa suurin osa green care -toiminnasta keskittyy maataloille, joissa hoivapalveluja tuotetaan ympäristöä, kotieläimiä ja maataloustyötä hyödyntäen (Soini & Vehmasto 2014). Monet nykyisistä ikääntyneistä ovat syntyneet ja kasvaneet maatilalla tai maaseudulla, jolloin maatilaympäristö on omiaan nostamaan heissä esiin muistoja ja

yhdistäviä kokemuksia (Bruin ym. 2010a). Kansainvälisissä tutkimuksissa green care –toimintamalliin perustuvan, maatiloilla tapahtuvan päivätoiminnan on todettu vaikuttavan positiivisesti yksilön yleiseen terveydentilaan, itseluottamukseen, elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen ja sosiaalisiin taitoihin (Steigen ym. 2016), tukevan muistisairaiden osallisuutta (Bruin ym. 2015) sekä tarjoavan mielekästä, tarkoituksellista ja terapeutista toimintaa sekä uusia kokemuksia luonnollisessa ympäristössä (Anderson 2017; Bruin ym. 2015).

Suomessa green care –toiminta on painottunut nuoremmille ikäryhmille sekä erilaisille kuntoutujille tarjottuun toimintaan. Ikääntyneiden maatilapäivätoimintaa ei ole Suomessa aiemmin järjestetty. Keski-Suomessa kesäkaudella 2017 toteutetussa Hyvinvointia maatilalta –hankkeessa kehitettiin maatiloilla tarjottavasta, green care –toimintamalliin pohjautuvasta päivätoiminnasta suomalaisiin olosuhteisiin soveltuva vaihtoehto perinteisempien päivätoimintamallien rinnalle. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys toiminnalla on hankkeeseen osallistuneille ikääntyneille.

2 TOIMINTAKYKY JA PSYKKINEN HYVINVOINTI IKÄÄNTYESSÄ

Toimintakyky on elämänlaadun keskeinen osatekijä, joka vaikuttaa mm. psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen osallistumiseen ja yksilön itsenäiseen selviytymiseen (Jaakkola 2015, 70). Toimintakyky kuvaa yksilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisestä elämästä omassa elinympäristössä ympäröivän yhteisön jäsenenä (Helin 2000, 15; Koskinen ym. 2007; Sulander 2003; THL 2016). Psykkinen hyvinvointi muodostuu yksilön kokemuksesta jokapäiväisestä elämästä selviytymisestä (Meeks ym. 2012; Stone ym. 2010). Ikääntyneillä ihmisillä psykkinen hyvinvointi on vahvasti kytköksissä fyysiseen terveyteen, kognitiivisten taitojen säilymiseen, toimintakykyyn, elämänlaatuun, itsenäisyyden säilymiseen, pitkäaikaishoidon tarpeeseen ja pidempään elinikään (Annear ym. 2014; Cho ym. 2011; Diener & Chan 2011; Na & Streim 2017; Swift ym. 2014; Windle ym. 2010).

2.1 Ikääntymisen vaikutus yksilön toimintakykyyn

Kansainvälisen ICF-luokituksen (*International Classification of Functioning, Disability and Health*) mukaan toimintakyky pitää sisällään ihmiskehon erilaiset toiminnot, suoritukset, osallistumisen sekä näihin liittyvät ympäristötekijät (WHO 2013, 3). Toimintakyky ei ole yksilön irrallinen ominaisuus, vaan vahvasti kytköksissä ympäristön myönteisiin tai kielteisiin vaikutuksiin (THL 2016). Epäsuhta terveyden, tavoitteiden, konkreettisen elämäntilanteen sekä elin- ja toimintaympäristön vaatimusten välillä johtaa toiminnanvajausten syntymiseen (THL 2016; WHO 2013, 19-20). Toiminnanvajaukset heikentävät itsetuntoa ja lisäävät sosiaalisen eristäytymisen riskiä (Na & Streim 2017). Epäsuhtaan minimoiminen vaatii terveydentilan huomioimisen lisäksi yksilö- ja ympäristötekijöiden huomioimista (Sulander 2003). Omalla toiminnallaan yksilö voi joko ylläpitää ja parantaa toimintakykyään tai vaurioittaa sitä (Pohjolainen & Salonen 2012). Elämän eri vaiheissa korostuvat toimintakyvyn eri tasot (Pikkarainen ym. 2011).

Ihmisen ikääntyessä toimintakyvyssä palataan useimmiten varhaislapsuudesta tuttujen peruselintoimintojen ääreen (Pikkarainen ym. 2011). Fyysinen toimintakyky määrää yksilön

kyvyn suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista jokapäiväisistä toiminnoista (Pohjolainen & Salonen 2012). Hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimissä, tasapainossa sekä kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuvat, ikääntymiseen ja kroonisiin sairauksiin liittyvät muutokset ovat fyysisen toimintakyvyn kannalta oleellisia, ja niissä ilmenevät ongelmat johtavat herkästi fyysisiin toiminnanvajauksiin (Pohjolainen & Salonen 2012; Wenchun ym. 2011). Fyysiset toiminnanvajaukset ovat yhteydessä ikääntyneen kognitiivisiin toiminnanvajauksiin, masennukseen ja sosiaalisen osallisuuden vähenemiseen (Na & Streim 2017; Thomas 2011).

Psyykkinen toimintakyky kuvaa yksilön kykyä suoriutua erilaisista älyllistä ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä sekä elämän muutos- ja kriisitilanteista (Pohjolainen & Salonen 2012). Psyykkinen toimintakyky on vahvassa yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Na & Streim 2017). Laajasti määritettynä psyykkinen toimintakyky sisältää yksilön elämänhallintaan vaikuttavat voimavarat, kuten mielenterveyden, kognitiiviset taidot, itsearvostuksen ja mielialat (Koskinen ym. 2007). Ikääntyneillä psyykkinen toimintakyky on fyysisen toimintakyvyn määräytymisessä keskeisessä roolissa. Tutkimuksissa kognitiivisten toimintojen heikentymistä on pidetty ikääntyneillä fyysisten toiminnanvajausten pääasiallisena aiheuttajana (Finne-Soveri ym. 2008). Myös masennuksen on ikääntyneillä todettu olevan yhteydessä päivittäisen toimintakyvyn heikkenemiseen (Heikkinen 2002).

Yksilön omien odotusten, toimien, ominaisuuksien ja vanhenemismuutosten ohella ikääntyneen toimintakykyä muovaavat sosiaalinen tuki ja ympäristön vaatimukset (Pohjolainen & Salonen 2012). Ikääntyneen sosiaalisella hyvinvoinnilla on selkeä yhteys fyysisiin ja psyykkisiin toiminnanvajauksiin (Na & Streim 2017). Sosiaalinen toimintakyky ilmenee erilaisissa vuorovaikutussuhteissa, sosiaalisissa taidoissa, osallistumisessa ja aktiivisuudessa sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksissa (THL 2016). Sosiaalinen toimintakyky mahdollistaa ympäristön odotuksista suoriutumisen sekä yhteisöön kuulumisen ja siinä toimimisen (Koskinen ym. 2007; Rouvinen-Wilenius ym. 2011). Fyysisen toimintakyvyn vajaukset heikentävät yksilön sosiaalista toimintakykyä ja lisäävät sosiaalista eristäytymistä, kun taas monipuoliset sosiaaliset suhteet vastaavasti vähentävät ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemistä ja pienentävät myöhempien fyysisten ja psyykkisten toiminnanvajausten riskiä (Na & Streim 2017; Thomas 2011).

Ikääntyneillä ihmisillä toimintakyky kuvaa sairausdiagnooseja paremmin yksilön todellista terveydentilaa, sillä se huomioi samaakin sairautta sairastavien ikääntyneiden heterogeenisuuden päivittäisessä toimintakyvyssä (Helin 2000, 15). Ikääntyneiden kohdalla toimintakyvyn fyysisiä, mitattavia ominaisuuksia tärkeämpiä ovat tilanteet ja ympäristöt, milloin ja mihin toimintakykyä käytetään (Jyrkämä 2004). Toiminnanvajaus syntyy, kun yksilön toimintakyky ei riitä ympäristön tai ikääntyneen itse itselleen asettamiin arkielämän vaatimuksiin vastaamiseen (Pohjolainen & Salonen 2012). Riittävä toimintakyky, erityisesti itsestä huolehtimisen taidot, ovat edellytys ikääntyneen itsenäiselle asumiselle (Na & Streim 2017).

Ikääntyneen ihmisen toimintakykyä voidaan tarkastella arvioimalla yksilön yleistä toimintakykyä sekä toimintakykyä suhteessa tiettyihin tehtäviin (Koskinen ym. 2007). Yleinen toimintakyky kertoo ikääntyneen kyvystä selviytyä päivittäisistä perustoimista ja itsestä huolehtimisesta (Pohjolainen & Salonen 2012). Toimintakyky suhteessa tiettyihin tehtäviin puolestaan arvioi yksilön kykyä selviytyä välineellisistä toiminnoista, kuten erilaisten asioiden ja tavoitteellisempien tehtävien hoitamisesta (Koskinen ym. 2007; Pohjolainen & Salonen 2012). Päivittäiset perustoiminnot vaativat ennen kaikkea fyysistä toimintakykyä, kun taas esimerkiksi asioiden hoitaminen edellyttää myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Brown ym. 2014; Pohjolainen & Salonen 2012). Toiminnanvajaukset ilmenevät yleensä ensiksi monimutkaisissa, välineellisissä toiminnoissa toimintakyvyn säilyessä päivittäisissä perustoimissa pitempään (Brown ym. 2014).

Positiivinen asenne, sosiaalinen verkosto ja yksilön saama emotionaalinen tuki parantavat ikääntyneen elämänlaatua toiminnanvajauksista huolimatta (King ym. 2012). Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä sekä erilaisilla palveluilla voidaan ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä, itsenäisyyttä, sosiaalisia suhteita, arjessa selviytymistä sekä aktiivista ja tarkoituksellista elämää tukea mahdollisista toiminnanvajauksista huolimatta (Bölenius ym. 2017; THL 2016). Jäljellä olevan toimintakyvyn tukeminen sekä toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäiseminen auttavat ikääntynyttä säilyttämään psyykkiseen hyvinvointiin keskeisesti vaikuttavat liikuntakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden vielä myöhäisinäkin elinvuosina (Na & Streim 2017).

2.2 Ikääntyminen ja psyykkinen hyvinvointi

Hyvinvointi on subjektiivinen tunne siitä, kuinka hyvää oma elämä on (Schwanen & Wang 2014). Psyykkinen hyvinvointi kuvaa yksilön henkilökohtaista kokemusta elämästä, autonomiasta sekä kyvystä osallistua yhteisön elämään ja selviytyä arkielämän haasteista (Meeks ym. 2012; Stone ym. 2010). Kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista pohjautuu positiivisten ja negatiivisten tunteiden tasapainotilaan (Cho ym. 2011; Jivraj ym. 2014; Meeks ym. 2012). Psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä positiivisia tunteita ovat esimerkiksi toiveikkaus, elämään tyytyväisyys, luottamus ja optimismi (Chipps & Jarvis 2015; Cho ym. 2011; Diener & Chan 2011). Psykososiaaliset stressitekijät, kuten menetykset, yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen sekä fyysiset sairaudet, aiheuttavat puolestaan negatiivisia tunteita heikentäen yksilön psyykkistä hyvinvointia (Chou & Chi 2005; Leigh ym. 2015).

Ikääntymisen myötä yleistyvät sairaudet ja erilaiset toiminnanvajaukset lisäävät ikääntyneen haavoittuvuutta, huolta ja alakuloisuutta heikentäen myös psyykkistä hyvinvointia (Helin 2002). Elämän tarkoituksellisuuden tunne on ikääntyneiden psyykkisessä hyvinvoinnissa keskeistä (Fagerström ym. 2010). Ikääntyneillä toiveikkaus sekä itsenäisyyden ja pystyvyyden tunteet ovat yhteydessä mahdollisuuteen vaikuttaa omaan elämään (Chipps & Jarvis 2015). Myös fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ikääntyneiden kokemukseen psyykkisestä hyvinvoinnista (Annear ym. 2014; Brereton ym. 2011; Leigh ym. 2015; Meeks ym. 2012).

Sosiaaliset suhteet täyttävät ihmisen perustarpeita arvostus-, turvallisuus- ja yhteisyystarpeiden muodossa (Jaakkola 2015, 38). Onnistuneen ikääntymisen näkökulmasta sosiaalisten suhteiden ja aktiviteettien merkitys on tiedostettu jo pitkään (Rowe & Kahn 2015; WHO 2002, 28). Ikääntyneistä monet ovat menettäneet elämänsä aikana sekä perheenjäseniään että ystäviään (Thomas 2011; WHO 2002, 28). Menetysten ja työelämästä sivuun jäämisen myötä ikääntyneen sosiaalinen verkosto on usein supistunut, mikä lisää yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytymisen riskiä (Chou & Chi 2005; WHO 2002, 28). Erilaisten luopumisten ja elämään uudelleen orientoitumisen kautta ikääntyneet joko rakentavat uutta sosiaalista verkostoa ja yhteisöllisyyttä tai eristäytyvät sosiaalisesti (Jaakkola

2015, 26). Sosiaalinen eristäytyminen, yksinäisyys ja elinpiirin kaventuminen altistavat ikääntyneitä masennukselle (Annear ym. 2014; Chipps & Jarvis 2015; Leigh ym. 2015).

Sosiaalisen eristytymisen on todettu olevan yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin heikentymiseen (Dahlberg & McKee 2014; Na & Streim 2017). Sosiaalisista verkostoista ja sosiaalisesta osallistumisesta muodostuva sosiaalinen pääoma puolestaan parantaa psyykkistä hyvinvointia (Chipps & Jarvis 2015; Leigh ym. 2015; Na & Streim 2017; Schwanen & Wang 2014). Sosiaalinen tuki on tutkimusten mukaan vahvasti kytköksissä terveyteen, sillä hyvin toimivan sosiaalisen verkoston omaavat ihmiset ovat yleensä onnellisempia ja terveempiä kuin heikon sosiaalisen verkoston omaavat (Raitasalo 1995, Jaakkolan 2015, 42 mukaan). Sosiaalisen verkoston antama tuki riippuu verkoston koosta, kontaktien tiheydestä ja verkoston jäsenten samankaltaisuudesta eli kyvystä samaistua toistensa elämäntilanteisiin (Berkman ym. 2000). Myös sosiaalisen kanssakäymisen tilanne ja konteksti vaikuttavat siihen, millainen hyvinvointivaikutus sosiaalisuudella on (Schwanen & Wang 2014).

Fyysinen osallistuminen ei välttämättä tarkoita sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyden kokemusta, sillä osallisuus ja yhteisöllisyys ovat aina vuorovaikutuksessa yksilöllisiin sekä ympäristö- ja kulttuuritekijöihin (Amado ym. 2013). Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat käsitteinä haastavia, moniulotteisia ja toisiinsa limittyviä (Jaakkola 2015, 32). Osallisuudella tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta osallisuudestaan erilaisten yhteisöjen jäsenenä (Rouvinen-Wilenius ym. 2011; THL 2017). Osallisuuden määrä vaihtelee eri elämänvaiheissa (Raivio & Karjalainen 2013; THL 2017). Yhteisöllisyydellä puolestaan tarkoitetaan pysyvää tai vähintään pitkäkestoista kuulumista yksilölle merkitykselliseen ihmissuhdeverkkoon (Lindfors 2007). Yhteisöllisyys on yhdessä olemista, vuorovaikutusta, henkilökohtaisesti merkittäviä suhteita, luottamusta ja yhteenkuuluvuutta (Jaakkola 2015, 28). Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen lisäävät osallisuutta (Rouvinen-Wilenius ym. 2011). Osallisuuden tavoin myös yhteisöllisyys on yksilön subjektiivinen kokemus (Amado ym. 2013). Ikääntyneiden arjessa yhteisöllisyyttä kuvataan usein sosiaalisena vuorovaikutuksena (Jaakkola 2015, 28).

Osallisuus sisältää sekä sosiaaliseen toimintaan osallistumisen että muiden ihmisten kanssa sosiaalistumisen (Jang ym. 2014). Osallisuutta on määritelty kolmella ulottuvuudella, joita

ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuuluminen (Raivio & Karjalainen 2017). Halu kiinnittyä ja kuulua johonkin on osa ihmisen perustarpeita (Jaakkola 2015, 75). Osallisuus ei ole yksilön omaa toimintaa vaan toteutuu yksilön ja yhteisön suhteessa ja vuorovaikutuksessa (Nivala & Ryyänen 2013) ilmeten yhteisön jäsenten keskinäisenä arvostuksena, tasavertaisuutena, luottamuksena sekä yhteisöllisinä vaikutusmahdollisuuksina (Rouvinen-Wilenius ym. 2011; THL 2017). Mahdollisuus vaikuttaa yhteisöön, kanssaihmiin ja sosiaaliseen verkostoon vähentää yksinäisyyden tunnetta ihmissuhteiden määrästä riippumatta (Amado ym. 2013).

Ihmisen identiteetin voidaan katsoa määräytyvän suhteessa yhteisöön. (Lindfors 2007). Ikääntynyt ihminen on aina osa yhteisöään ja yhteiskuntaa (Jaakkola 2015, 27). Osallisuus edellyttää yksilöltä halua olla yhteisön jäsen ja yhteisöltä vastaavasti hyväksyntää ottaa yksilö jäsenekseen (Nivala & Ryyänen 2013). Osallisuuden kokeminen ja siitä seuraavat sosiaaliset verkostot lisäävät yksilön hyvinvointia ja vähentävät syrjäytymisriskiä (Jang ym. 2014), sillä osallisuuden on todettu lisäävän yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisen sekä yhteisöllisyyden tunnetta (Sempik 2010). Osallisuuden mahdollistava yksilön ja yhteiskunnan suhde pohjautuu yhteisyyden tunteelle (Jaakkola 2015, 27). Sosiaalipedagogisen osallisuuskäsityksen mukaan osallisuuden toteutuminen edellyttää yksilön kuulumista yhteisöön (olemista), osallistumista yhteisön toimintaan (toimimista) sekä olemisesta ja toimimisesta syntyvää kokemusta yhteisöön kuulumisesta (Nivala & Ryyänen 2013). Osallisuus on omakohtainen, voimaannuttava tunne kuulluksi tulemisesta ja kuulumisesta johonkin yhteisöön (Rouvinen-Wilenius ym. 2011). Toiminnan tasolla osallisuus edellyttää yhteisöltä todellisia toimintamahdollisuuksia ja yksilöltä riittäviä osallistumisvalmiuksia toimintamahdollisuuksien hyödyntämiseksi (Nivala & Ryyänen 2013).

Sekä osallisuuden (Rouvinen-Wilenius ym. 2011) että yhteisöllisyyden on todettu korreloivan vahvasti niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen (Berkman ym. 2000; Lindfors 2007). Suurempi osallisuuden määrä vähentää fyysisten ja kognitiivisten toiminnanrajoitteiden määrää myöhemmissä elämänvaiheissa (Thomas 2011). Ikääntyneiden kokemus osallisuudesta vahvistaa yksilön sosiaalisia suhteita, lisää ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia, pidentää elinikää, alentaa dementiariskiä ja parantaa fyysistä terveyttä (Cherry ym. 2013; Jang ym. 2014; Li & Loo 2017; Mejía 2017; Rosso ym. 2013; Thomas 2011).

Yhteisöllisyyden tunne vähentää puolestaan yksilön kokemaa stressiä vaikuttaen suoraan esimerkiksi verenpaineeseen ja immunologisiin tekijöihin (Berkman ym. 2000; Lindfors 2007). Yhteisöllisyyden tunteen heikentyminen on tutkimuksissa liitetty sekä fyysisen että psyykkisen oireilun ja sairastamisen lisääntymiseen (Lindfors 2007). Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemisen edellytyksenä ovat yhteisön mahdollistama yhteenkuuluvuus sekä yksilön tietoisuus kuulumisesta johonkin, mahdollisuuksista osallistua ja omasta merkityksestä yhteisön osana (Nivala & Ryyänen 2013).

Liikuntakyvyn on todettu olevan yhteydessä yksilön kokemukseen osallisuudesta ja omaan elämään tyytyväisyydestä (Li & Loo 2017; Rosso ym. 2013). Alentunut liikuntakyky vaikeuttaa kodin ulkopuolista osallistumista, heikentää osallisuutta ja vähentää sosiaalisia suhteita (Jang ym. 2014; Rosso ym. 2013). Osallisuuden subjektiivinen merkitys korostuu, mikäli fyysiset toiminnanvajaukset rajoittavat yksilön osallistumista (Jang ym. 2014). Ikääntynyt ihminen tulee nähdä ennen kaikkea voimavarojensa mukaisena osallistujana ja toimijana, ei pelkkänä hoidon ja palvelujen passiivisena kohteena (Jyrkämä 2008).

Sosiaaliset suhteet ja verkostot luovat ikääntyneille osallisuutta ja keskinäistä tukea (Leck ym. 2015). Muistisairailta osallisuuden puute voi johtaa käytöshäiriöihin (Boer ym. 2017). Yhteiskunnan tasolla osallisuuden toteutuminen edellyttää yksilöiden mahdollisuutta kokea kuuluvansa yhteisöön, jossa jakaa kokemuksia, olla vuorovaikutuksessa ja tuntee yhteenkuuluvuutta sekä arvostusta yhdessä muiden kanssa (Nivala & Ryyänen 2013). Osallisuuden edistäminen on Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteissa nostettu syrjäytymisen ehkäisemisen ja eriarvoisuuden torjumisen keskeiseksi keinoksi (THL 2017).

3 GREEN CARE –TOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA

3.1 Green care –toiminnan lähtökohdat

Green care –toiminnalla tarkoitetaan luonnon tietoista, tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista hyödyntämistä osana erilaisia sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja hyvinvointipalveluja (Artz & Davis 2017; Bruin ym. 2015; Haubehofer ym. 2010; Mapes 2010; Steigen ym. 2016). Toimintaa voidaan harjoittaa puistoissa, metsissä, puutarhoissa, maatiloilla tai missä tahansa kasvien, eläinten ja muiden luontoelementtien keskellä (Artz & Davis 2017; Boer ym. 2017; Steigen ym. 2016). Toiminnan keskiössä ovat luontoyhteys (Artz & Davis 2017; Sempik 2010) sekä ihmisen hyvinvoinnin lisääminen ja elämänlaadun parantaminen (Bruin ym. 2015; Haubehofer ym. 2010). Sairauksien ja toiminnanvajausten sijaan green care –toiminnassa painotetaan terveyden edistämistä sekä yksilön mahdollisuuksia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Hassink ym. 2017).

Green care –toiminnan fyysinen ympäristö tarjoaa toiminnalle monia eri mahdollisuuksia tavanomaisia laitostiloja vapaammassa ilmapiirissä (Boer ym. 2017). Yksilöllisellä toiminnalla pyritään täydentämään muita olemassa olevia hyvinvointipalveluja (Steigen ym. 2016). Erilaisille asiakasryhmille terveydenhuolto-, sosiaali- ja koulutuspalveluja tarjoava green care –toiminta on Länsi-Euroopan ohella kasvussa erityisesti Aasiassa ja Pohjois-Amerikassa (Bruin ym. 2015; Hassink ym. 2017; Haubehofer ym. 2010; Nowak ym. 2015; Steigen ym. 2016).

Luontoa on hyödynnetty virallisena terapiamuotona 1970-luvulla hahmotellusta puutarhaterapiasta lähtien (Relf 2006). Tavoitteellinen green care –toiminnan kehittäminen alkoi Euroopassa 1990-luvulla (Anderson 2017). Suomessa green care -käsite esiteltiin ensimmäisen kerran 2000-luvun alussa (Soini ym. 2011; Soini & Vehmasto 2014). Green care –toiminta tunnetaan myös toiminnan eri suuntauksia ja painopistealueita kuvaavilla nimillä, kuten hoivamaatilat (*Care Farming, Farming for Health, Social Farming, Care Farms*), puutarhaterapia (*Horticultural Therapy*), luontokävelyterapia ja eläinavusteinen terapia

(Górska-Klęk ym. 2013; Hassink ym. 2017; Haubenhofen ym. 2010; Mapes 2010; Relf 2006, 9; Sempik 2010; Steigen ym. 2016).

Green care –toiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia yleiseen terveydentilaan, psyykkiseen hyvinvointiin, itseluottamukseen, ongelmien ratkaisukykyyn, kykyyn kantaa vastuuta, elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen sekä sosiaalisiin taitoihin (Artz & Davis 2017; Gladwell ym. 2013; Leck ym. 2015; Nisbet ym. 2011; Steigen ym. 2016). Jo pelkän luonnossa oleskelun on todettu vähentävän stressiä sekä elvyttävän, aktivoivan ja parantavan niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä (STM 2014, 22). Myös kuntoutusympäristönä luonto on todettu tehokkaaksi (Gladwell ym. 2013). Eri-ikäisille ihmisille toteutettujen tutkimusten mukaan yhteys luontoon ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, vahvistavat yksilön psyykkistä hyvinvointia ja tarjoavat yksinäisille, masentuneille sekä muille psyykkisesti huonovointisille mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen, itsensä tarpeelliseksi kokemiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen (Anderson 2017; Barton & Pretty 2010; Cervinka, ym. 2011; Gladwell ym. 2013; Gonzalez ym. 2009; Górska-Klęk ym. 2013; Harris 2017; Iancu ym. 2013; Pedersen ym. 2015; Pretty 2006; Sempik ym. 2010, 19). Virikkeellinen ja aktivoiva toiminta voi omalta osaltaan antaa mielekkyyden ja merkityksen yksilön koko päivittäiselle olemassaololle (Myren ym. 2017).

3.2 Maatila green care –toimintaympäristönä

Green care –toiminnan johtavissa maissa, Norjassa, Alankomaissa ja Ranskassa, eri asiakasryhmille päivätoimintaa tarjoavia maatiloja on jo tuhatkunta (Boer ym. 2017; Hassink ym. 2017). Maatiloista osa on päätoimisia aktiivitaloja, osalla hoivapalvelut ovat tilan päätuote (Boer ym. 2017). Maatilalla tapahtuvasta päivätoiminnasta tilanväki vastaa joko yksin tai yhdessä palkatun henkilökunnan kanssa (Hassink ym. 2017). Hoivamaatilalla asiakkaat osallistuvat kykyjensä ja halujensa mukaan mahdollisimman paljon maatilalla tavallisiin päivittäisiin toimiin (Boer ym. 2017). Toiminta pitää tyypillisesti sisällään eläinten ruokkimista ja hoitoa, puutarhatöitä tai esimerkiksi ruuan valmistamista ja muita tavallisia kotitöitä (Anderson 2017). Fyysinen aktiivisuus on maatilojen päivätoiminnassa luontaisesti runsasta (Bruin ym. 2010b). Tiloille sijoittuva green care -toiminta on useimmiten

päivätoimintamuotoista, mutta myös ympärivuorokautista hoiva-asumista ja huolenpitoa tarjoavia maatiloja on toiminnassa mukana (Anderson 2017).

Tutkimuksissa maatila on todettu luonnolliseksi ympäristöksi tukea yksilön jokapäiväistä pärjäämistä (Leck ym. 2015). Maatiloilla toteutettava päivätoiminta ei välttämättä pidä sisällään varsinaisia kognitiivisen tai fyysisen toimintakyvyn harjoituksia, mutta sen todellinen elämä monipuolisine tehtävineen aktivoi osallistujien muistia ja aisteja sekä kehittää tasapainoa ja liikuntakykyä (Bruin ym. 2010a). Maatila voi toimintaympäristönä tukea osallistujia myös tulevaisuudennäkymien ja yhteisöön kuulumisen tunteiden luomisessa (Leck ym. 2015). Toimintaan sisältyvä fyysinen aktiivisuus ja tilojen luonnonläheinen ympäristö ovat oleellisia psyykkiselle hyvinvoinnille (Leck ym. 2015; Pedersen ym. 2015). Monilla hoivamaatiloilla keskeisessä roolissa olevien eläinten on todettu lisäävän osallistujien hyvinvointia tarjoamalla mielekästä ja opettavaista tekemistä sekä mahdollisuuden vastavuoroiseen suhteeseen ja elämän peruselementtien kokemiseen (Hassink ym. 2017).

Maatilatoiminta ei sovellu kaikille, sillä toiminnan luonne edellyttää asiakkaalta aitoa kiinnostusta maatilaympäristöön (Haubenhofen ym. 2010). Toimintaan osallistuminen asettaa omat haasteensa myös osallistujien fyysiselle toimintakyvylle ja ympäristön esteettömyydelle (Myren ym. 2017). Samaankin toimintaan osallistuvat asiakkaat voivat hyötyä toiminnasta eri tavoin (Sempik ym. 2010, 11). Osallistujan maaseutu- tai kaupunkitaustalla, työhistorialla tai esimerkiksi aiemmilla luontoharrastuksilla saattaa olla vaikutusta kokemukseen maatilatoiminnan mielekkyydestä (Blake & Mitchell 2016; Myren ym. 2017). Kaupungissa asuville maatilaympäristö voi tuntua muuta luontoa läheisemmältä ja mielekkäämmältä toimintaympäristöltä (Leck ym. 2015).

Maatilatoiminnassa osallistujat toimivat yleensä yhdessä tilanväen kanssa (Pedersen ym. 2015). Tutkimusten mukaan henkilökunnan suhtautuminen päivätoiminnan osallistujiin on tärkeää sekä perinteisissä päivätoimintakeskuksissa että maatiloilla, sillä asiakkaiden kokemukseen toiminnan merkityksellisyydestä voidaan merkittävästi vaikuttaa ottamalla heidät mukaan päivittäisiin toimiin (Myren ym. 2017). Maatiloilla hierarkia on vähäistä, mikä helpottaa luontevan kanssakäymisen syntymistä yhteisen tekemisen myötä henkilöstön ja

asiakkaiden välille ja on omiaan lisäämään asiakkaiden osallisuuden tunnetta (Leck ym. 2015). Kodinomaisessa maatilaympäristössä yhdessä tekeminen, vapaamuotoinen keskusteleminen, koskettaminen ja sosiaalisten suhteiden solmiminen ovat virallista ympäristöä luontevampia (Leck ym. 2015; Myren ym. 2017; Pedersen ym. 2015). Asiakkaiden kokemus siitä, että heidät nähdään maatilalla arvokkaina yksilöinä, lisää toiminnasta saatavaa mielihyvää (Leck ym. 2015).

3.3 Ikääntyneet ihmiset green care –maatiloilla

Fyysiset ympäristötekijät vaikuttavat merkittävästi ikääntyneiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä hyvinvointiin (Annear ym. 2014; Brereton ym. 2011; Cho ym. 2011; Leck ym. 2015; Leigh ym. 2015; Meeks ym. 2012). Yhteisölliseen toimintaan sitoutuminen ja sosiaalisten suhteiden määrä ovat puolestaan yhteydessä ikääntyneiden elämänlaatuun (Boer ym. 2017). Verrattaessa tavanomaisessa hoivakodissa ja hoivamaatilalla ympärivuorokautisesti asuvia ikääntyneitä on maatilalla asuvien todettu ulkoilevan enemmän, olevan fyysisesti ja sosiaalisesti aktiivisempia, toimintaan sitoutuneempia ja ravitsemustilaltaan perinteisessä hoivakodissa asuvia vahvempia (Boer ym. 2017; Bruin ym. 2010b). Myös ikääntyneiden elämänlaadun on todettu olevan maatilan kodinomaisessa ympäristössä laitosympäristöä korkeampi (Myren ym. 2017).

Päivätoimintaan osallistuvien ikääntyneiden kohdalla on havaittu hoiva-asumisen kaltaisia eroja maatilojen ja tavanomaisten päivätoimintaryhmien välillä (Bruin ym. 2010b). Maatilalla järjestettyyn päivätoimintaan osallistuminen tukee ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä lisäämällä osallistujien fyysistä aktiivisuutta, säännöllistä ulkoilua sekä ruuan ja juoman nauttimista (Bruin ym. 2009; Bruin ym. 2010b; Leck ym. 2015; Nowak ym. 2015). Parantunut ravitsemus ja lisääntynyt ruokahalu selittyvät maatilan ruokailutilanteiden kodinomaisuudella sekä tilan työtehtävissä lisääntyvällä energiankulutuksella (Bruin ym. 2010b).

Päivätoiminnan fyysisellä ympäristöllä on todettu olevan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia ikääntyneiden osallistujien fyysiseen aktiivisuuteen, sosiaaliseen

kanssakäymiseen ja psyykkisen hyvinvointiin (Myren ym. 2017). Toimintaympäristö vaikuttaa merkittävästi siihen, millaista toimintaa esimerkiksi muistisairaille osallistujille voidaan tarjota (Blake & Mitchell 2016; Bruin ym. 2015). Maatilan monipuolisen, ärsykerikkaan ympäristön on todettu rauhoittavan levottomuutta, vähentävän käytöshäiriöitä, lisäävän osallistujien aktiivisuutta jokapäiväisissä toimissa sekä parantavan nykyhetkeen orientoitumista (Bruin ym. 2010a; Leck ym. 2015; Mapes 2010). Luonnossa tapahtuva liikunta ja maatilan toiminnassa lisääntyvä fyysinen aktiivisuus tarjoavat terveen väsymyksen, parantavat muistisairaiden unen laatua ja kestoa, ruokahalua, liikuntakykyä ja jopa verbaalista ilmaisua (Leck ym. 2015; Mapes 2010). Aktiivisuuden lisääntyminen on maatiloilla usein luontaista ja huomaamatonta esimerkiksi erilaisten siirtymisten ja toimien vaatiessa tavallista päiväkeskusympäristöä enemmän vaivaa ja fyysisiä ponnisteluja (Bruin ym. 2015).

Pienimuotoinen, kodinomainen tekeminen tukee muistisairaiden sekä muiden toimintarajoitteisten ikääntyneiden osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja tunnetta mielekkästä, tarkoituksellisesta toiminnasta (Anderson 2017; Bruin ym. 2015). Monilla maatiloilla keskeisessä roolissa olevat eläimet ovat erityisesti muistisairaille ikääntyneille tärkeitä stimuloidessaan osallistujia aktiivisuuteen sekä tarjotessaan mukavaa katseltavaa ja kokemuksia todellisesta työstä (Hassink ym. 2017). Muistisairaiden kohdalla on tärkeää keskittyä yksilön hyvinvointiin, oman identiteetin säilyttämiseen ja jäljellä olevien voimavarojen tukemiseen mielekkäillä aktiviteeteilla (Bruin ym. 2015). Kodinomaisen maatilaympäristö voi muistisairaiden kohdalla toimia laitosmaista päivätoimintakeskusta paremmin lisäten yksilön aktiivisuutta, ulkoilua ja tyytyväisyyden tunnetta (Blake & Mitchell 2016; Bruin ym. 2009; Bruin ym. 2010a; Mapes 2010).

Maaseudun on todettu terapeuttisena ympäristönä tarjoavan ikääntyneille monia yksilöllisiä, sosiaalisia ja terveyttä tukevia etuja (Milligan ym. 2004). Osalle ikääntyneistä toiminta voi tarjota elämästä mahdollisesti aiemmin puuttuneen tarkoituksellisuuden tunteen (Leck ym. 2015). Maatilalla järjestettävä toiminta aktivoi osallistujia kunnosta riippumatta kotitalous- ja maatilatöihin paitsi itse päivätoiminnan aikana (Bruin ym. 2009; Nowak ym. 2015), myös myöhemmin omissa kotioiloissa (Leck ym. 2015). Moniaistimuksellinen ympäristö ylläpitää ja edistää fyysistä toimintakykyä (Myren ym. 2017). Toiminnan terapeuttisuus on usein

monitasoista, sillä esimerkiksi hevosen harjaaminen voi tyydyttää fyysisen toiminnan tarpeiden ohella myös emotionaalisia ja aistiperäisiä tarpeita (Anderson 2017).

Tunne siitä, että osallistujat voivat olla oikeasti hyödyksi maataloilla, tuottaa tyytyväisyyttä (Bruin ym. 2009; Anderson 2017; Steigen ym. 2016). Maatilapäivätoiminnan osallistujat arvostavat yleensä suuresti mahdollisuutta osallistua toimintaan ja kokevat itsensä tyytyväisiksi ja aiempaa onnellisemmiksi (Leck ym. 2015). Maataloilla järjestettävä päivätoiminta tukee ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä ja osallisuutta tarjoamalla osallistujille mahdollisuuden lähteä kotoaan, osallistua mielekkääseen toimintaan ja olla yhdessä muiden ikääntyneiden kanssa (Anderson 2017; Leck ym. 2015). Yhteinen puuhailu maatilalla lisää luontevasti ikääntyneiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, synnyttää sosiaalisia verkostoja ja torjuu syrjäytymistä (Blake & Mitchell 2016; Milligan ym. 2004). Tutkimusten mukaan ikääntyneet kokevat sosiaalisten suhteiden solmimisen maatilalla avoimemmaksi, välittömämmäksi ja helpommaksi kuin monissa muissa vastaavissa palveluissa (Leck ym. 2015). Maatilaympäristö edistää ystävyyttä ja toveruutta myös osallistujien ja tilallisten kesken (Anderson 2017). Ympäristö ja yhdessä tekeminen tarjoavat mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin sekä toisten osallistujien auttamiseen osallistujien erilaisten haasteiden ja toiminnanrajoitteiden kautta (Blake & Mitchell 2016; Leck ym. 2015; Milligan ym. 2004).

4 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter toteutti Maaseuturahaston rahoittamassa Hyvinvointia maatilalta -hankkeessa ikääntyneiden päivätoimintamallin kehittämisprojektin keskisuomalaisilla maatiloilla kesäkaudella 2017. Hankkeen tavoitteena oli kehittää maatiloilla tarjottavasta, green care -toimintamalliin pohjautuvasta ikääntyneiden päivätoiminnasta vaihtoehto perinteisten päivätoimintamallien rinnalle (GeroCenter 2017). Suomessa vastaavaa toimintaa ei ole aiemmin tarjottu ikääntyneille, eikä tutkimustietoa toiminnasta ole saatavilla. Kansainväliset tutkimukset maatilapäivätoiminnasta ovat kohdistuneet pääsääntöisesti muihin asiakasryhmiin, kuten lapsiin, nuoriin, työttömiin ja päihde- tai mielenterveyskuntoutujiin. Ikääntyneiden kohdalla tutkimuksia on toteutettu lähinnä muistisairaille osallistujille. Koska kyseessä on Suomessa täysin uusi toimintamalli, tarvitaan asiakaslähtöistä, ymmärtävää tietoa toiminnan merkityksestä osallistujille.

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä oli tarkastella, mikä merkitys maatilapäivätoiminnalla on ikääntyneille ihmisille.

5 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

5.1 Aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Hyvinvointia maatilalta -hankkeeseen osallistuneet ikääntyneet. Hankkeeseen osallistui yhteensä kolmekymmentä ikääntyntä ihmistä päivätoiminnassa mukana olleiden neljän maatilalan lähiseudulta. Osallistujat olivat toimintakyvyltään ja terveydentilaltaan heterogeenisiä. Mukana oli liikuntarajoitteisia ja muistisairaita mutta myös perusterveitä, hiljattain eläkkeelle siirtyneitä henkilöitä. Yksi osallistujista oli alle 65-vuotias. Muut osallistujat olivat 65-91-vuotiaita. Osallistujista kahdeksan oli miehiä ja 22 naisia.

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelulla (liite 1). Teemahaastattelussa keskustelun aihepiirit, teemat, olivat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymysten muoto ja järjestys elivät haastattelussa syntyvän keskustelun mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48; Tuomi & Sarajärvi 2009, 77). Teemahaastatteluissa keskeistä oli pyrkimys saada haastateltavilta tutkimustehtävän mukaisia merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009,77).

Hyvinvointia maatilalta -hankkeen osallistujista haastateltaviksi valittiin harkinnanvaraisesti 12 henkilöä. Tutkittavien harkinnanvaraiseen valintaan päädyttiin, koska tutkimuksessa pyrittiin tilastollisten yleistysten sijaan syvällisesti ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58-59). Haastateltavien valinnassa painotettiin henkilön vapaaehtoista suostumista haastatteluun sekä verbaalisia ja kognitiivisia kykyjä kertoa päättyneestä toiminnasta. Haastateltavat allekirjoittivat kirjallisen suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (liite 2).

Haastateltavista kaksi oli miehiä ja kymmenen naisia. Haastateltavien määrä määräytyi alun perin tutkijan pro gradu -tutkielmaan käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Haastattelujen edetessä määrä osoittautui riittäväksi aineistossa havaitun saturaation eli kylläntymisen myötä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 89-90). Nykypäivän ikääntyneille

tyypillisesti enemmistö haastateltavista oli joko lähtöisin maaseudulta tai myös työskennellyt maaseudun ammateissa maatalous- tai metsätöissä. Yhdellä haastateltavista ei ollut aiempia kontakteja maaseudulle.

Aineisto kerättiin syyskuussa 2017 kuukauden sisällä päivätoimintakauden päättymisestä. Tutkija toteutti haastattelut haastateltavien kotona pääasiassa yksilöhaastatteluina. Tutkimuksessa mukana olleen pariskunnan haastattelu toteutettiin parihaastatteluna. Parihaastattelu soveltui haastattelumenetelmäksi hyvin, koska kiinnostuksen kohteina olivat pariskunnan molempia osapuolia koskevat asiat (Hirsjärvi & Hurme 2008,61). Erillisiä haastattelutilanteita oli yksitoista, aineiston koon ollessa kaksitoista haastattelua. Haastattelijalla oli haastattelutilanteissa mukana päivätoimintakaudeslla otettuja valokuvia, jotka tukivat erityisesti muistisairaiden haastatteluja. Ensimmäinen toteutettu haastattelu oli esihaastattelu, jolla testattiin haastattelurungon toimivuus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72). Koska haastattelurunkoon ja teema-alueisiin ei esihaastattelun perustella ilmennyt tarvetta tehdä muutoksia, sisällytettiin myös esihaastattelussa saatu materiaali osaksi tutkimusaineistoa.

Tutkija tallensi haastattelut ja litteroi ne jälkikäteen sanatarkasti. Litteroinneista jätettiin pois haastatteluteemojen ulkopuolelle rönsyillyt haastattelumateriaali, joka koski pääasiassa tutkittavien henkilökohtaisia perheasioita tai yhteiskunnallisia ajankohtaisaiheita. Poisjätetyt kohdat ja niissä käsitellyt aiheet merkittiin litteroituihin teksteihin.

5.2 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla. Laadullisella sisällönanalyysillä pyrittiin tutkimustehtävän ohjaamana kuvaamaan systemaattisesti tutkimusaineistossa esiintyviä merkityksiä tutkittavasta ilmiöstä (Schreier 2012, 1, 5-8). Menetelmän vahvuutena oli koko aineiston systemaattinen läpikäyminen. Tutkimustehtävä määritteli lopulta, mitä asioita, vivahteita ja merkityksiä aineistosta nostettiin sisällönanalyysissä tarkasteltaviksi (Schreier 2012, 7).

Analyysissä aiemmat tiedot, teorit, havainnot ja tutkijan omat ennakkoluulot tutkittavasta ilmiöstä pyrittiin sulkemaan pois ja keskittymään aineistosta nouseviin, tiedonantajien ilmiölle antamiin merkityksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97-98). Tätä tuki se, että tutkija kirjoitti auki esiyymmärryksensä tutkittavasta ilmiöstä ennen aineiston keräämistä ja analysointivaihetta (liite 3). Analyysi noudatti Schreierin (2012, 6) määrittelemiä laadullisen sisällönanalyysin vaiheita edeten analyysi- ja koodausyksiköiden valinnasta analyysikehyksen rakentumisen myötä koko aineiston analysointiin.

Litteroitua aineistoa kertyi 135 sivua Times New Roman -fontilla rivivälillä 1 kirjoitettuna. Tutkija luki litteroidun aineiston analyysin alussa useampaan kertaan kokonaiskuvan saamiseksi aineistosta. Sen jälkeen tutkija erotti tutkimuskysymyksen kannalta relevantin aineiston muusta aineistosta. Relevantin aineiston osuus litteroidusta aineistosta oli 107 sivua. Tämän jälkeen määritettiin analyysi- ja koodausyksiköt. Tässä haastattelumateriaaliin perustuvassa tutkimuksessa analyysiyksiköksi määritettiin yksittäinen haastattelu (Schreier 2012, 130). Analyysiyksiköt numeroitiin juoksevasti (1-12). Yhteen analyysiyksikköön sisältyi pääosin useita yksittäisistä merkityksistä muodostuvia koodausyksiköitä (Schreier 2012, 131-132). Koodausyksiköt muodostuivat tässä analyysissä kuitenkin yksittäisistä sanoista, lauseen osista, kokonaisista lauseista tai joissakin tapauksissa myös pidemmistä, yhteen ajatuskokonaisuuteen keskittyvistä keskustelun pätkistä. Kukin koodausyksikkö kuvasi yhtä tutkimustehtävän näkökulmasta oleellista merkitystä ja voitiin sijoittaa vain yhteen analyysikehyksen luotavaan alaluokkaan (Schreier 2012, 131-132). Koodausyksiköt alleviivattiin ja numeroitiin tekstiin. Kukin koodausyksikkö sai oman juoksevan numeronsa kaikkiin haastatteluihin (analyysiyksikkö ja koodausyksikön numero siinä eli esim. 1.2, 6.23).

Koska tutkija toimi tässä tutkimuksessa pääosin yksin, vahvistettiin tutkimuksen luotettavuutta pyytämällä toista tutkijaa koodaamaan ja luokittelemaan osa aineistosta ja vertaamalla luokittelijoiden tuloksia keskenään (Schreier 2012, 167, 198-199). Toisen tutkijan merkityksyksiköiden koodauksessa ilmenneiden osittaisten eroavuuksien jälkeen tutkijat kävivät keskenään vertaiskeskustelua analyysiyksiköistä nousevista koodausyksiköistä. Lisäksi tutkija kävi koodausyksiköiden muodostumisesta keskustelua myös tutkimuksen aikana suorittamallaan menetelmäopintojaksolla. Näiden keskustelujen jälkeen tutkija koodasi ja luokitteli itse uudelleen kolme analyysiyksikköä, jotka oli luokitellut ennen toisen tutkijan

suorittamaa yksittäisen analyysiyksikön koodausta ja luokittelua. Ensimmäisen luokittelukerran ja uudelleen luokittelun välillä oli aikaa noin kaksi viikkoa. Tutkija vertasi eri kerroilla tekemiään koodauksia, pelkistyyksiä ja luokituksia keskenään. Lukuun ottamatta keskusteluissa esiin nousseita tarkennuksia koodauksissa analyysit eri koodaus- ja luokittelukerroilla osoittautuivat erittäin hyvin yhtäpitäviksi. Jälkimmäisellä luokittelukerralla esiin nousseet uudet koodausyksiköt saivat paikallistamisen helpottamiseksi juoksevan numerosarjan perään m-kirjaimen (esim. 2.27m).

Erillisiä koodausyksiköitä merkittiin tekstiin 601 kappaletta. Koodausyksiköt numerotietoineen siirrettiin taulukkoon, jossa niistä muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistettyjä ilmauksia muodostui yhteensä 474 kappaletta. Tämän jälkeen pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samanlaisuuksia ja erilaisuuksia, joiden mukaan ne jaettiin alaluokkiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112-113). Alaluokkia muodostui yhteensä kaksikymmentä. Alaluokkien nimet ja lukumäärä muokkautuivat useaan otteeseen analyysin edetessä. Alaluokkien muodostamisessa, nimeämisessä ja lukumäärässä pyrittiin tutkimuksessa luokkien täyteen toisensa poissulkevuuteen. Alaluokat ryhmiteltiin edelleen pääluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009,113), joita muodostui viisi (taulukko 1). Pääluokat yhdessä muodostivat tutkimukselle yhden teeman. Alaluokat, pääluokat ja teema muodostivat tutkimuksen analyysikehyksen (liite 4).

Analyysikehyksen luokkia yhdistäväksi teemaksi muotoutui elämässä osallisena oleminen.

Viisi pääluokkaa ovat:

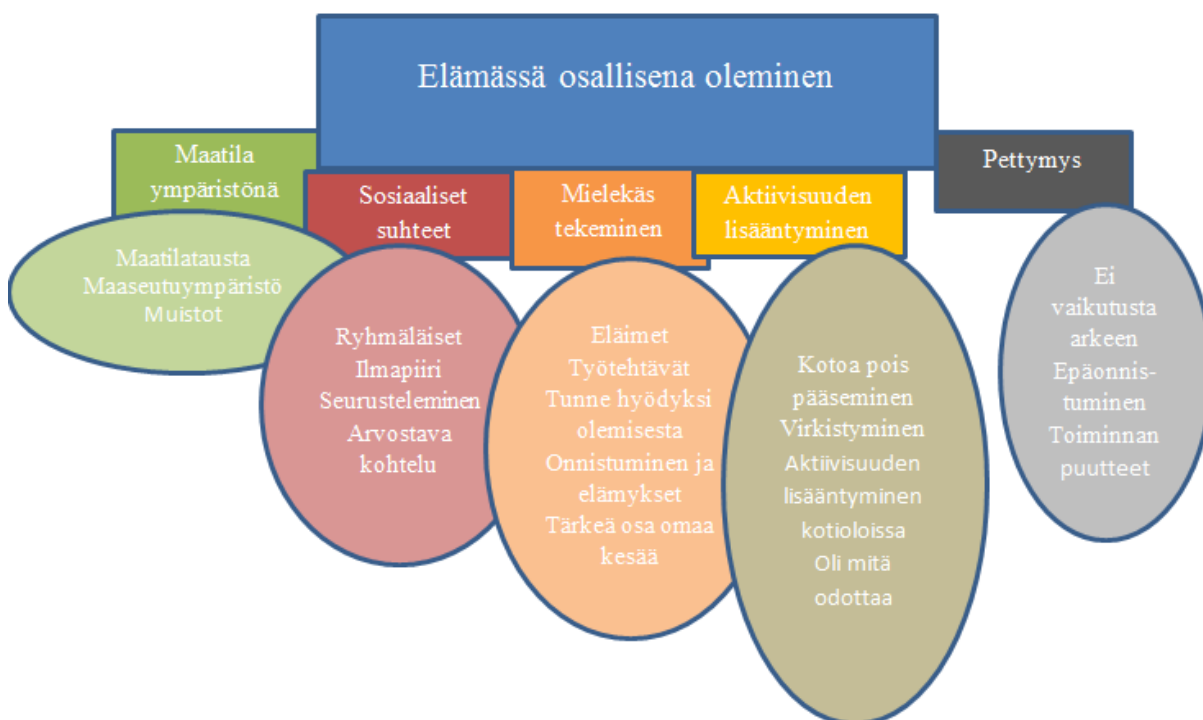
- Maatila ympäristönä
- Sosiaaliset suhteet
- Mielekäs tekeminen
- Aktiivisuuden lisääntyminen
- Pettymys

TAULUKKO 1. Esimerkki analyysin etenemisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Koodi	Alaluokka	Pääluokka
kaikki oli semmosta ilosta porukkaa. Että siel ei ollu nyrpeetä naamaa, ei kyllä kellään.	iloinen porukka, ei nyrpeää naamaa kenelläkään	4.28	Ilmapiiri	SOSIAALISET SUHTEET
Että oikeen siinä suhteessa (<i>kun iloinen porukka</i>) oli niin mukava	iloinen porukka oli mukava	4.29	Ilmapiiri	
Nimenomaan se elämän myönteisyys	elämänmyönteisyys	7.37	Ilmapiiri	
Että saatto joskus jäädä suustaan kiinnikki ja sanoa muutaki kun päivää.	suustaan kiinni jääminen ja keskusteleminen	3.11	Yhdessä oleminen	
se semmonen yhessäolo	yhdessäoleminen	4.45	Yhdessä oleminen	
Se (<i>yhteenkokoontuminen ja keskustelu</i>) minusta oli oikeen semmosta mieleenpainuvaa	yhteenkokoontuminen mieleenpainuvaa	6.31	Yhdessä oleminen	

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kuviossa 1 on kuvattuna, mikä merkitys maatilapäivätoiminnalla on ikääntyneille ihmisille.



KUVIO 1. Maatilapäivätoiminnan merkitys ikääntyneille

6.1 Maatila ympäristönä

Haastateltavat kertoivat omasta taustastaan. Lähes kaikkien haastateltavien elämänhistoriaan liittyivät maatila ja maaseutu. Lisäksi he kuvasivat maaseutu ympäristön merkitystä ja kertoivat maatilapäivätoiminnan mieleen nostamista muistoista sekä toiminnan synnyttämistä uusista muistoista ja niiden merkityksestä.

Maatilatausta. Enemmistö haastateltavista oli syntynyt tai viettänyt vähintäänkin lapsuutensa maaseudulla. Haastateltavista osa asui yhä edelleen maaseudulla keskustaajamien ulkopuolella. Osa haastateltavista oli toiminut maanviljelijänä, metsurina, karjantarkkailijana tai jossakin muussa maatalouden ammatissa. Omasta tilasta luopumiseen saattoi haastateltavilla yhdistyä kipeitä kokemuksia luopumisen liittyessä esimerkiksi avioeroon tai omaan tai puolison sairastumiseen. Sekä myönteiset että kielteiset kokemukset maaseutuelämästä heijastuivat haastateltavilla kaihon tunteina maatalon elämää kohtaan.

”... minun tilalla sitten oltiin parikymmentä vuotta ja. Ja, ja, meillä oli siinä karjaa ja tuota. Ja sitten tuli se ero ja. Minä oon nyt sitten tässä (rivitaloasunto taajamassa) asustellu. Sairauksiaki tuli ja muuta.” (7.4)

Suurin osa haastateltavista koki maaseudun kuuluneen aina luonnollisena ja tärkeänä osana omaan elämään. Heille maatilalla eri työtehtävät ja eläimet olivat tuttuja. Maatilapäivätoimintaan osallistuminen toimi heillä eräänlaisena paluuna tuttuun toimintaympäristöön.

Maaseutuympäristö. Ympäristönä maaseutu merkitsi haastateltaville rauhaa, luontoa, monipuolista miljöötä ja ulkona olemisen mahdollisuutta. Pienet yksityiskohdat, kuten tuomien kukinta rantapolun varrella ja päiväkahvin nauttiminen pihapöydän ääressä, muodostuivat haastateltaville elämyksiksi.

”Soli, soli hyvä ja mukava päivä. Kun muistan jotenkin, että vielä tuomet kukki jotenkin sillan, kun siinä oli kun menttiin rantaan, niin siinä reunalla oli tuomia. Soli tosi mukava.” (10.12)

Edes aineistonkeruuvuoden poikkeuksellisen sateinen kesä ei ollut haastateltavia haitannut, sillä päivätoiminnan koettiin pääsääntöisesti aina toteutuneen kauniina päivänä. Päivätoimintaan osallistuneiden maatalojen sijaitseminen järven rannalla oli ollut tärkeää erityisesti järven rannalla lapsuutensa viettäneille. Jos elämä muuten keskittyi lähinnä sisätiloihin, jo pelkän ulkona oleskelemisen ja kävelemisen koettiin antavan voimia. Ajan koettiin kuluvan maatilapäivätoiminnassa runsaan ulkona oleskelun myötä huomattavasti nopeammin kuin neljän seinän sisällä.

Muistot. Maatilapäivätoiminta sekä nosti mieleen muistoja menneiltä ajoilta että loi osallistujille uutta muisteltavaa. Hevosen hoitaminen tilalla toi mieleen muistoja samannäköisestä hevosystävästä nuoruudessa. Järven läheisyys sekä tilan pihapiiri muistuttivat lapsuuskodista, kun ”*meilläkin oli semmosta samantyylistä*”(10.34). Erilaiset maatilapäivän työtehtävät, kuten vesakon raivaaminen ja kerppujen tekeminen, toivat mieleen muistoja ajalta, jolloin pystyi terveenä tekemään omaa työtä. Eläimet, työtehtävät ja koko tilaympäristö toimivat tärkeinä entisajan muistojen herättäjinä.

”Kyllähän siälä tuli, tuli tuota vuosien varrelta, vuosien takkaa mieleen, kun sai olla maaseutumaisemas.” (5.9)

Päivätoimintakauden päätyttyä haastateltavat olivat useaan otteeseen palanneet muistoissaan kesällä koettuun, osa liki päivittäin. Erityisesti eläinten kanssa koetuista hetkistä riitti muisteltavaa, samoin kohtaamisista tilanväen ja taksiautoilijoiden kanssa. Päivätoiminnasta saadut valokuvakirjat koettiin tärkeiksi, konkreettisiksi muistoiksi kesästä, jota haluttiin muistella myös jatkossa. Erityisen tärkeää oli näkyä kuvissa itsekin työn touhussa. Yksi haasteltava oli myös pitänyt toimintakauden ajalta päiväkirjaa, mikä haastattelussa toimi arvokkaana muistojen virkistäjänä. Ohessa lainaus päiväkirjasta.

”Ystävällinen isäntäväki tervehti meitä. Oli oikein kaunis ja lämmin päivä. Siinä sitä puuhasteltiin. Toiset ruokkivat possuja, haravoivat tuoretta heinää ja pilkkoivat omenoita. Minä maalasinkin koirankoppia, joku kylvi herneitä, osa porukasta istutti ruusuja. Päiväkahvi maistui ulkona. Kahvin lomassa tutustumiskierros. Huomasin siinä, että olemme tavanneet ennenkin, mutta vuosikymmenet oli väliä. Tuttuja oli suurin osa. En millään muistanut nimiä. Oli mukavaa kuunnella monia elämäntilanteita ja kertoa omastaankin. Kyllä oikein odottaakin seuraavaa kertaa.” (6.52-6.59)

6.2 Sosiaalinen kanssakäyminen

Haastateltavat kertoivat muiden päivätoimintaryhmäläisten, ryhmän ilmapiirin ja ryhmäläisten keskinäisen sekä tilan isäntäväen kanssa tapahtuneen kanssakäymisen merkityksestä. Haastatteluissa korostui myös se, miten osallistujat kokivat tilanväen kohdanneen ja kohdelleen heitä.

Ryhmäläiset. Muiden päivätoimintaryhmäläisten merkitys päivätoiminnan onnistumiselle oli suuri. Kaikki haastateltavat kokivat päivätoimintaryhmien toimineen harmonisesti ja hyvässä yhteishengessä ryhmäläisten erilaisuudesta ja erilaisista taustoista huolimatta. Ryhmäläisten keskinäisellä tasa-arvolla ja sillä, että kaikkien kanssa saattoi jutella, oli haastateltaville suuri merkitys.

”Et siellä voi niin ku kaikille puhua ja sillai.” (1.25)

Päivätoiminnassa luotiin paljon uusia ystävyysuhteita. Uusien ystävien kanssa oli päivätoiminnan aikana suunniteltu yhteydenpitoa myös jatkossa. Myös vanhoja, jopa vuosikymmenien takaisia tuttavuuksia oli ryhmässä tavattu. Pelkästään toisen ryhmäläisen tunteet ja kiitollisuus päivätoimintaan pääsemisestä antoivat osalle haastateltavista uutta ajateltavaa ja lisäsivät itselläkin kiitollisuutta omaa elämää kohtaan. Ryhmäläisten lisäksi tilojen isäntäväkeen tutustuminen ja heidän kanssaan ystäväystyminen oli ollut haastateltaville tärkeää.

Ilmapiiri. Haastateltavien mukaan ryhmien ilmapiirillä oli suuri merkitys toiminnan annille. Ryhmäläiset eivät tuoneet päivätoiminnassa esiin omia murheitaan, vaan kaikkien koettiin olleen jokaisella osallistumiskerralla mukana myönteisellä asenteella.

”Ja todellakin, kun siellä oli se ilmapiiri joka kerta se samanlainen, että se oli sitä pelkkää naurua. Että tehtiin me, tehtiin me siellä mitä tahansa.” (9.19)

Muiden osallistujien sekä tilanväen myönteisyys ja iloinen mieliala piristivät haastateltavien mieltä. Positiivinen ilmapiiri ja koko toiminnasta välittynyt elämänmyönteisyys sai haastateltavat unohtamaan ainakin hetkellisesti mahdolliset omat huolensa. Iloisuus ja myönteisyys sisältyivät oleellisena osana myös taksimatkoihin, joilla osallistujat jo tullessaan virittäytyivät päivätoimintapäivän positiiviseen tunnelmaan.

Yhdessä oleminen. Yhdessä oleminen ja seurusteleminen olivat haastateltavien mukaan toiminnassa keskeisessä roolissa. Monilla haastateltavilla yhteen kokoontuminen tiivistyi

toimintapäiviin sisältyneisiin kahvihetkiin. Kaiken puuhan keskellä oli tärkeää pysähtyä yhdessä porukalla kahvipöydän ääreen, päivittää kuulumisia, muistella menneitä ja parantaa maailmaa.

”No onhan sielläki, jos ei muuta niin parannetaan maailmaa. Niinhän sitä sielläki yritettiin parantaa maailmaa. Se vaan on se I:kin, no se on sellanen ihan, että kyllä sillä on puhheet sillai, että ne on tota. Saa sanna, että kyllä se on.” (8.12)

Myös toimintapäivien alussa pidetyt kuulumiskierrokset sekä päivän päättäneet kierrokset osallistujien sen hetkisistä tunnelmista olivat olleet haastateltaville tärkeitä. Yhteisissä keskustelutuokioissa haastateltavat olivat käyneet läpi elämäntilanteitaan ja omia kokemuksiaan. Yhteen kokoonnuttaessa oli jokaisella lupa halutessaan olla myös hiljaa ja vain nauttia muiden seurasta ja toisten ihmisten läheisyydestä.

Arvostava kohtelu. Tilanväen suhtautumisella oli suuri merkitys haastateltaville muodostuneessa kuvassa maatilapäivätoiminnasta. Haastateltaville oli erityisen merkityksellistä, että he kokivat tilanväen huomioineen tasa-arvoisesti kaikki osallistujat. Toiminnan aikana haastateltaville syntynyt kokemus ihmisyydestä sekä osallistujien ja tilanväen keskinäinen, avoin kohtaaminen ja vuorovaikutuksellisuus merkitsivät paljon.

”Mutta se, että me oltiin ihan ihmisiä siellä mihin me menttiin. Että meitä ei katottu siellä, että no niin, tuossa niitä vanhoja akkoja tai ukkoja on tulossa. Sehän oli. Mutta että meitä otettiin ihan käypäsinä ihmisinä.” (3.22)

Vaikka oma toimintakyky olisi rajoittanut osallistumista muun ryhmän puuhiin, huomioiminen ja aito kohtaaminen saivat osallistujan tuntemaan itsensä samanarvoiseksi muiden kanssa eikä ulkopuolisuden tunnetta päässyt syntymään. Kohtaamisen merkitys korostui myös tilanteessa, jossa osallistuja oli merkittävästi parempikuntoinen kuin muut ryhmäläiset tai oman sukupuolen osallistujia oli vain vähän paikalla. Tasa-arvoisella, kunnioittavalla huomioimisella haastateltavat eivät kokeneet oloaan näissäkään tilanteissa vaivautuneeksi.

Tilanväen lisäksi haastateltavat nostivat esiin kuljetuksista huolehtineiden taksinkuljettajien merkityksen. Mukava, asiakkaansa huomioiva kuljettaja teki myös matkoista osallistujille merkityksellisiä siirtymävaiheita kotoa maatilalle ja takaisin kotiympyröihin.

6.3 Mielekäs tekeminen

Mielekäs tekeminen sekä kokemus oikeasta työnteosta ja hyödyksi olemisesta korostuivat maatilapäivätoiminnan merkityksessä haastateltaville. Eläimet olivat keskeisessä roolissa monissa maatilaympäristöön kuuluviksi miellettyissä työtehtävissä.

Eläimet. Eläinten rooli mielekkäässä tekemisessä oli suuri. Erilaiset eläimet koettiin kuuluviksi maatilalle. Monet haastateltavista olivat totuneet aina olemaan eläinten kanssa.

”Ja se tietysti mullakin, kun mulla on ollut eläimiä aikanaan ittellä niin se tuota niin... Mulla oli tässäkin lampaita ensi alakuun kun muutettiin tähän.” (6.43)

Nykyisessä elämäntilanteessa vain harvalla oli enää omia eläimiä, jolloin mahdollisuus eläinten hoitamiseen ja niiden kanssa seurustelemiseen oli tilalla ensiarvoisen tärkeää. Jo pelkkä eläinten seuraaminen koettiin merkitykselliseksi. Kaikenlaiset eläimet olivat olleet haastateltaville mieluisia ja eläinten kohdalla lajia enemmän korostuikin eläinten rauhallisuus, kiltteys ja tottumus ihmisten läheisyyteen.

Työtehtävät. Kaikenlainen tekeminen nähtiin mielekkään elämän peruseliksiiriksi. Se, että työtehtävissä oli erilaisia vaihtoehtoja mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan, koettiin tärkeäksi. Sormien multaan upottaminen erilaisten puutarhatöiden muodossa oli monille naispuolisille haastateltaville tärkeä kesään ja maalaisympäristöön kuuluva kokemus. Miehillä pienimuotoinen nikkarointi antoi vastaavan tunteen mielekkästä työstä.

”Siellä sitten kitkettiin porukalla kukkapenkkiä, ja nehän oli oikeen nätisti kukassa silloin kun siellä oli avoimien ovien päivä. Minusta se on sitte semmosista kesätöistä mukavinta se just, kun siellä saa rapsuttaa ja multaa nuuhkia ja.” (4.22)

Maalaisympäristössä oli tärkeää, että kulloisetkin työtehtävät koettiin ympäristöönsä kuuluviksi eikä vain teennäiseksi puhdetyöksi. Tämä lisäsi tunnetta oman työn mielekkyydestä ja hyödyllisyydestä. Ympäristöön ja tilanväen historiaan kytkettynä myös luonnonmateriaaleista askarteleminen tai tilan ja ihmisten historiaan tutustuminen koettiin mielenkiintoiseksi, työhön rinnastettavaksi tekemiseksi.

Tunne hyödyksi olemisesta. Tunne, että oli voinut työtehtävien myötä olla tilan isäntäväelle oikeasti hyödyksi, oli haastateltaville merkittävä.

”Tietysti siinä sitten, kun pientä askareta tekkee, niin emäntä pääsee sitten tai isäntä, kuka missäkin on, niin helpommalla, kun nyt tuli niin paljo niitä kerppuja tehty sitte, että. Jos se emäntä yksin niitä kesäaikaan tekee, niin ei tule tuommosta määrää.”
(11.44)

Hyödyksi olemisen tunne teki tilalla olemisesta vastavuoroista haastateltavien kokiessa, että myös heillä oli tilalle jotakin annettavaa. Kokemus oikeasta, hyödyllisestä työnteosta nosti osalla haastateltavista arvostusta omaa itseä kohtaan. Hyödyksi olemisen tunne lisäsi haastateltavien kokemusta sekä päivätoiminnan että koko oman elämän mielekkyydestä.

Onnistuminen ja elämykset. Erilaiset elämykset ja onnistumisen tunteet näyttelivät maatilapäivätoiminnassa vahvaa osaa. Itsensä ylittäminen fyysisesti tai uusista työtehtävistä selviytyminen olivat haastateltaville merkittäviä onnistumisen kokemuksia. Epätasaisessa maastossa kävelemisen onnistuminen, pyörätuolista eläinaitausta vasten seisomaan nouseminen tai löylyn heittäminen saunassa saattoivat olla asioita, joiden onnistumisesta iloittiin vielä pitkään päivätoimintakauden päätyttyä.

”Minä aattelin ensimmäältä, että tuolla lauteella korkeemmalla, että heitä sää löyly, että mä en taida onnistua. Mutta sitte ku T lähti pois, niin sainhan minä.” (5.45)

Kesän mittaan koetut elämykset vaihtelivat pässin kanssa ystäväystymisestä lehti- tai tv-haastatteluun pääsemiseen. Myös mahdollisuus siirtää omia taitojaan esimerkiksi matonkutomisessa eteenpäin nuoremmalle sukupolvelle, tässä tapauksessa tilanväelle, tarjosi haastateltaville onnistumisen kokemuksia.

Tärkeä osa omaa kesää. Haastateltaville maatilapäivätoiminta oli muodostunut tärkeäksi osaksi omaa kesää. Toiminta oli koettu ainutlaatuiseksi ja totutusta poikkeavaksi.

”Kun ajattelee näitä tilanteita ja, niin se on semmosta, mitä ei olis mitenkään muuten saanu.” (4.57)

Aika ei ollut päivätoiminnassa tullut pitkäksi ja koko kesä oli tuntunut kuluvan päivätoiminnan myötä tavanomaista nopeammin. Maatilapäivätoimintaan osallistuminen koettiin erityisesti kesäkaudella mielekkäämmäksi kuin sisällä istuminen. Haastateltavat olivat päivätoimintaan kokonaisuutena pääsääntöisesti tyytyväisiä ja vaikka alussa olisi toimintaa kohtaan esiintynyt epäilyksiä, osoittautui toiminta alkuun päästyä mielenkiintoiseksi. Päällekkäisistä menoista tai sairastumisista johtuvat poissaolot harmittivat vielä jälkeenkäinkin. Päivätoimintakauden jälkeen vastaavanlaista toimintaa kaivattiin myös jatkossa. Kukaan haastatelluista ei katunut mukaan lähtemistään.

6.4 Aktiivisuuden lisääntyminen

Haastateltavat kuvasivat maatilapäivätoimintaa tärkeäksi väyläksi päästä välillä lähtemään pois kotoa. Toiminta tarjosi haastateltaville mahdollisuuden omanikäisiin sosiaalisiin kontakteihin, mielen virkeyttä ja uutta ajateltavaa. Viikoittainen meno tarjosi myös jotakin, mitä odottaa. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen maatilalla lisäsi haastateltavien fyysisen aktiivisuuden määrää myös kotioloissa.

Kotoa pois pääseminen. Maatilapäivätoimintaan lähteminen tarjosi haastateltaville toimintaan sisältyneiden kuljetusten myötä helpon ja mukavan tavan päästä säännöllisesti lähtemään pois kotoa. Osa haastateltavista kärsi yksinäisyydestä, jolloin päivätoiminta tarjosi mahdollisuuden tärkeisiin sosiaalisiin kontakteihin.

”Sillä oli aika paljon merkitystä, kun täällä itekseen on, vaikka en minä millään lailla ikävöi enkä, enkä sillai tunne itteeni yksinäiseksi, mutta kyllä minä jonkinlaista seuraa kaipaam minäkin.” (6.24-6.25)

Heillekin, jotka eivät tunteneet itseään yksinäisiksi, päivätoiminta mahdollisti samanikäisen puheseuran ja sosiaalisen verkoston vahvistumisen. Vaikka viikoittaiseen päivätoimintaan lähteminen olisi jossakin vaiheessa kesää vähän jo väsyttänekin, kokivat haastateltavat lähtemisen ja osallistumisen jälkeenpäin aina kuitenkin hyvänä asiana.

Virkistyminen. Sekä haastateltavat itse että heidän läheisensä olivat huomanneet päivätoiminnan virkistäneen osallistujia. Haastateltavat kommentoivat maatilapäivätoiminnan muun muassa olleen vielä etukäteen odotettuaakin hauskeempaa, ajaneen hyvin asiansa ja tuottavan hyvää mieltä yhä toiminnan päätyttyä. Toimintaan osallistuminen oli antanut haastateltaville uutta ajateltavaa, laajentanut kuvainnollisesti seiniä ja tarjonnut parhaimmillaan uuden katsantokannan omaan elämäntilanteeseen.

”Nimenomaan se elämän myönteisyys. Se miten siellä oli kaikki niin myönteistä, että mulla oli, mulla oli tippa silimässä joskus. Minä oon niin katkeria aikoja eläny, että se oli ihan niin ku se olis sellasen uuen katsantokannan antanu.” (7.39)

Osalla haastateltavista päivätoiminta oli ajoittunut suurten elämänmuutosten, esimerkiksi uuteen asuntoon muuttamisen tai yksin jäämisen yhteyteen, jolloin toimintaan osallistuminen oli tarjonnut muuta ajateltavaa ja tukea uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisessa.

Aktiivisuuden lisääntyminen kotiloissa. Osa haastatelluista oli huomannut oman liikkumisensa lisääntyneen maatilapäivätoiminnan myötä myös kotiloissa. Tilalla työn touhussa lisääntynyt ja monipuolistunut liikkuminen oli antanut uskoa liikkumisen onnistumiseen myös kotona. Haastateltavat kertoivatkin liikkumisensa korjaantuneen kesän toimintakauden aikana.

”Kyllä siellä ihan virkisty ja sillai ja kyllä siitä jottain apua on. Ainakin minun on käynnä, että on parempi liikkua.” (8.7)

Osalla haastateltavista ulos pääseminen oli normaalioloissa vähäistä ja vaikeaa, jolloin päivätoiminnassa tapahtuneen ulkona kävelemisen jälkeen sisällä käveleminen saattoi tuntua aiempaa helpommalta. Myös nämä haastateltavat olivat huomanneet liikkuvansa päivätoiminnan jälkeen sisätiloissakin enemmän.

Oli mitä odottaa. Haastateltavat kokivat viikoittaisen päivätoiminnan odottamisen rytmittäneen hyvin kesäkautta, jolloin olisi ollut muuten vain vähän tai ei lainkaan säännönmukaista toimintaa, menoja tai kokoontumisia. Jo edellisiltana nukkumaan mennessä oli osalla haastatelluista ollut hyvä mieli seuraavana päivänä odottavasta päivätoimintapäivästä.

”Se oli hirveesti semmonen, se oli ensiksi niin ootettu päivä aina se torstai. Että kun rupes keskiviikkoiltan nukkumaanki, niin oli semmone hyvä mieli, että joo, huomenna taas lähetään.” (4.38-4.39)

Kärjistetyimmillään viikoittaisen päivätoiminnan odottaminen oli osalle haastateltavista ollut ainoa elämässä enää odotettava asia. Mikäli haastateltava muuten koki elämänsä tyhjäksi ja itsensä elämään väsyneeksi, oli päivätoiminnan odottaminen saattanut hetkellisesti siirtää ajatukset pois jopa kuoleman odottamisesta.

6.5 Pettymys

Osalle haastateltavista maatilapäivätoimintaan osallistuminen aiheutti pettymyksen tunteita. Maatilapäivätoiminta oli esimerkiksi jäänyt irralliseksi haastateltavan arjesta tai toiminta ei ollut pystynyt tarjoamaan uusia, pysyviä ihmissuhteita. Maatilalla oli saatettu kokea fyysisiä epäonnistumisia työtehtävissä tai omassa liikkumisessa. Myös kokemukset tilanteista, joissa ei uskaltanut, osannut tai tiennyt miten toimia, aiheuttivat haastateltaville pettymystä. Lisäksi toiminnan järjestämisessä oli saatettu kokea erilaisia puutteita tai koko toimintaympäristö oli saattanut tuntua täysin vieraalta.

Ei vaikutusta arkeen. Osa haastateltavista koki, ettei maatilapäivätoiminta ollut vaikuttanut mitenkään omaan arkeen. Toiminta ei tuonut mukanaan pysyviä ihmissuhteita eikä saanut

haastateltavia hakeutumaan toimintakauden päätyttyä esimerkiksi uusiin harrastuksiin tai sosiaalisiin kontakteihin. Toiminnalla ei myöskään huomattu olleen vaikutusta toimintakykyyn tai aktiivisuuteen.

”No emmä usko, että se sillai vaikutti mitään muuta.” (1.12)

Mikäli päivätoimintaan osallistumiseen oli etukäteen asetettu vahvoja tavoitteita esimerkiksi uusien, pysyvien ihmissuhteiden syntymisestä, aiheutti toiminnan irrallisuus ja arkeen vaikuttamattomuus haastateltavalle pettymystä.

Epäonnistuminen. Maatilan töissä koettiin myös epäonnistumisen tunteita. Fyysinen toimintakyky ei aina riittänyt kaikista työtehtävistä suoriutumiseen, vaikka halua ja taitoa aiemmasta elämästä olisi ollutkin.

”Mutta kyllä se tietysti sillai, että miks minun pitää nyt sitten olla niin sidottu tähän, etten minä pääse tekemään sitä, mitä minä haluan.” (10.29)

Osa haastatelluista saattoi jättää väliin aiemmin mieluisaksi koettuja tehtäviä pelätessään, etteivät omat taidot enää nykyisin riittäisi niiden suorittamiseen. Haastateltavat olivat saattaneet kieltäytyä työtehtävistä myös sen vuoksi, etteivät tienneet miten jossakin tilanteessa tai tehtävässä tulisi toimia. Näissä tilanteissa korostui myös puutteelliseksi koetun ohjauksen merkitys.

”H sano, että lähtiä tuollakin sillä ratsastamaan, mutta en minä sitte halunnu lähtiä. Minä ajattelin, että jos ei se onnistu enää. Siiton niin kauan aikaa.” (2.27m)

Työt ja runsas ulkona oleminen saattoivat tehdä päivistä osalle haastatelluista liian rasittavia, jolloin väsymys seurasi vielä kotiinkin. Myös nämä tilanteet aiheuttivat haastateltaville pettymyksen tunteita.

Toiminnan puutteet. Päivätoiminnan aikaisissa ihmissuhteissa, työtehtävien arvostuksessa, työvälineissä, materiaaleissa ja ajankäytössä koetut puutteet olivat haastateltaville yleisimpiä pettymystä aiheuttaneita asioita.

”Ja sitten se, sitten kun ensimmäisenä päivänä mentiin rantaan, niin se anto mulle tikkisahan ja sitten kirveen. Eihän se, se on liian järeä vesoja karsimaan. Minä seuraavalla kerralla otin vesurin iteltä.” (12.15)

Myös tunne tilanväen välinpitämättömästä suhtautumisesta päivätoiminnan osallistujiin synnytti haastateltavissa hämmennystä. Kokemus siitä, että toimintapäiviä ikuistettiin valokuviksi ulkotöissä mutta ei sisätiloissa puuhailevien kohdalla, synnytti tunteen oman työtehtävän vähemmästä arvostamisesta. Ajankäytöllisesti kiire koettiin pahaksi ja tunnelmaa latistavaksi tekijäksi.

Ympäristön vieraus. Haastateltavista yksi koki maatilän ympäristönä täysin vieraaksi itselleen. Myös eläinten kanssa toimiminen tuntui tästä haastateltavasta itselle vieraalta.

”Emmää kuitenkaan ny mittään kanaa sylissäni pitäny enkä koiraa enkä mittään muutakaan, että. Niin ku tää H taas piti, se tykkäs niistä, että piti. Ja saa pittää, ei mulla mittään sitä vastaan ollu, mutta en mää ny kuitenkaan ite ollu niin innostunu, että mää olisin.” (11.35-11.36)

Vaikka alun epäilykset toiminnan myötä haihtuivat ja toiminta osoittautui ”ihan hienoksi”(11.10), heijastui kokemus toimintaympäristön ja esimerkiksi eläinten kanssa olemisen vieraudesta pettymyksenä maatilapäivätoiminnan merkityksessä haastateltavalle.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys maatilapäivätoiminnalla on ikääntyneille ihmisille. Aineiston analyysi tiivistyi vahvasti tuloksia yhdistäneeseen teemaan maatilapäivätoiminnan tarjoamasta kokemuksesta elämässä osallisena olemisesta. Tuloksissa nousi selkeästi esiin kolme päätekijää: 1) osallistujan taustan osuus kokemuksiin toiminnan merkityksellisyydestä, 2) mielekkään tekemisen merkitys sekä 3) sosiaalisten suhteiden merkitys. Myönteisten merkitysten ohella toiminnasta nousi esiin myös kielteinen merkitys erilaisten pettymysten muodossa. Vaikka toiminnan aiheuttama pettymys sai haastateltavien vastauksissa toiminnan myönteisiä puolia huomattavasti vähemmän painoarvoa, on se yhtä tärkeää tuoda esiin ja huomioida maatilapäivätoiminnan edelleen kehittämisessä ja suuntaamisessa sopivalle kohderyhmälle.

Osallistujan tausta. Osallistujan tausta osoittautui keskeiseksi tekijäksi ikääntyneiden kokemuksissa maatilapäivätoiminnan merkityksellisyydestä. Enemmistölle haastateltavista maatila oli ympäristönä tuttu ja muistoja herättävä. Lapsuutensa, nuoruutensa ja kenties vielä työvuotensakin maatilalla viettäneille maatilalla pihapiiri, peltomaisemat ja esimerkiksi mahdollinen järvenrannan läheisyys nostivat mieleen ailahduksia, muistoja ja kokemuksia menneiltä vuosilta. Näille osallistujille maatilapäivätoiminta näyttäytyi vahvasti myönteisessä merkityksessä. Eletystä elämästä mieleen nousevien muistojen lisäksi maatilapäivätoiminnassa syntyi myös paljon uusia muistoja. Näihin muistoihin palattiin mielellään muiden osallistujien ja läheisten kanssa ja niitä muisteltiin liki päivittäin myös yksin ollessa. Muistojen myötä maatilapäivätoiminta sai pitkäkestoisen merkityksen, joka voi auttaa ikääntynyttä esimerkiksi mielialan ja aktiivisuuden ylläpitämisessä vielä päivätoimintakauden päätyttyäkin.

Mikäli maatila oli osallistujalle ympäristönä täysin vieras, aiheutti maatilapäivätoiminta osallistujalle ehkä hieman yllättäen pettymyksen tunteita. Pettymys kumpusi

toimintaympäristön vieraudesta sekä tietämättömyydestä, mitä ja miten ympäristössä tulisi toimia. Tulos on yhdensuuntainen aiempien tutkimusten kanssa. Osallistujan maaseutu- tai kaupunkitaustan, työhistorian sekä aidon kiinnostuksen maatilaympäristöä kohtaan on todettu olevan yhteydessä yksilön kokemuksiin maatilapäivätoiminnan mielekkyydestä (Blake & Mitchell 2016; Haubehofer ym. 2010; Myren ym. 2017).

Kaikki haastateltavat taustasta riippumatta arvostivat maatilalla luonnon läheisyyttä, ympäristön avaruutta sekä mahdollisuutta runsaaseen ulkona oleskelemiseen ja liikkumiseen. Maaseudun rauha, miljöön monipuolisuus ja jo pelkkä luonnossa oleskeleminen olivat haastateltaville merkityksellisiä asioita. Luontoyhteyden ja luonnossa liikkumisen merkitys yksilön terveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille on osoitettu useissa tutkimuksissa (Anderson 2017; Barton & Pretty 2010; Cervinka, ym. 2011; Gladwell ym. 2013; Gonzalez ym. 2009; Górska-Kłęk ym. 2013; Harris 2017; Iancu ym. 2013; Pedersen ym. 2015; Pretty 2006; Sempik ym. 2010, 19). Ikääntyneiden päivätoimintaympäristönä juuri maatilalla on todettu lisäävän osallistujien säännöllistä ulkoilua muita toimintaympäristöjä enemmän (Bruin ym. 2009; Bruin ym. 2010b; Leck ym. 2015; Nowak ym. 2015). Myös tässä tutkimuksessa maatilaympäristö lisäsi osallistujien oman kokemuksen mukaan ulkoilua ja liikkumista.

Muistisairailta ikääntyneillä maatilalla ärsykerikkaan ympäristön on todettu rauhoittavan levottomuutta, vähentävän käytöshäiriöitä ja parantavan nykyhetkeen orientoitumista sekä verbaalista ilmaisua (Bruin ym. 2010a; Leck ym. 2015; Mapes 2010). Tämä vaikutus muistisairaille osallistujille ilmeni myös tässä tutkimuksessa. Vaikka päivätoiminnan päättymisestä oli haastatteluhetkellä kulunut jo muutamia viikkoja, osasivat muistiongelmista kärsivät haastateltavat hyvin kuvata maatalojen toimintaa ja kertoa monipuolisesti ja rikkaasti omista kokemuksistaan tilalla. Toisaalta tässä tutkimuksessa haastateltujen muistisairaiden juuret olivat vahvasti maaseudulla. Tutkimuksen perusteella ei siis voida olettaa, että maatilaympäristön vieraaksi kokevilla muistisairailta maatilalla ärsykkeet vaikuttaisivat välttämättä samalla tavalla. Täysin vieraana ympäristönä maatilalla vaikutus voi muistisairailta mahdollisesti olla myös päinvastainen, esimerkiksi levottomuutta lisäävä tai aikaan ja paikkaan orientoitumista heikentävä.

Tekemisen mielekkyys. Mielekkäällä työtehtävillä sekä itsensä tarpeelliseksi kokemisella oli kaikille haastateltaville maatilapäivätoiminnassa suuri merkitys. Työtehtävien mielekkyys ja mieluisuus sen sijaan vaihtelivat yksilöllisesti. Siinä, missä toiselle eläinten hoitaminen tai jo pelkkä eläinten touhujen seuraaminen olivat kesän kohokohtia, oli toiselle tärkeintä tuntee olevansa oikeasti avuksi tilan isäntävälle erilaisten töiden tekemisen muodossa. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että maatiloilla tapahtuva toiminta voi tarjota osalle ikääntyneistä jopa koko elämän tarkoituksellisuuden tunteen (Leck ym. 2015). Myös tässä tutkimuksessa viitteitä maatilapäivätoiminnan merkityksestä mielekkäälle, tarkoitukselliselle elämälle oli havaittavissa erityisesti yksin asuvien, liikuntarajoitteisten ikääntyneiden kohdalla. Koska kyseessä kuitenkin oli hankemuotoinen, määräaikainen toiminta, joka oli haastatteluhetkellä jo päättynyt, tämä merkitys ei noussut tuloksissa erityisen korostuneena esiin.

Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiempiin tutkimustuloksiin, joiden mukaan maatilapäivätoiminnan terapeuttisuus on monitasoista esimerkiksi hevosen harjaamisen tyydyttäessä fyysisen toiminnan tarpeiden ohella myös emotionaalisia ja aistiperäisiä tarpeita (Anderson 2017). Toiminnan monitasoinen terapeuttisuus nousi tutkimuksessa esiin esimerkiksi eläinten koskettamisen ja sylissä pitämisen tärkeydessä haastateltaville. Osa haastateltavista oli lisäksi kokenut muodostaneensa emotionaalisesti tärkeitä ystävyysuhteita hoitamiinsa eläimiin.

Monet haastateltavista olivat kokeneet erilaisten työtehtävien myötä onnistumisen iloa vanhojen taitojen, kuten heinäseivästyksen tai ratsastuksen, säilymisestä tai täysin uuden työn, esimerkiksi eläinten aitauksen pystyttämisen, onnistumisesta. Työssä ja eläinten parissa syntyneiden onnistumisen kokemusten ja elämysten lisäksi haastateltavat olivat kokeneet elämyksiä myös tilanväen kohtaamisessa. Maatilaympäristön on todettu madaltavan ihmissuhteiden hierarkiaa ja edesauttavan osallistujien keskinäistä sekä osallistujien ja tilanväen välistä yhdessä tekemistä, keskustelemista, koskettamista ja uusien sosiaalisten suhteiden solmimista (Anderson 2017; Blake & Mitchell 2016; Leck ym. 2015; Milligan ym. 2004; Myren ym. 2017; Pedersen ym. 2015). Tilanväen merkitys elämyksen muodostumisessa korostui tässä tutkimuksessa tilanteissa, joissa haastateltava ei kyennyt osallistumaan samaan toimintaan kuin muut ryhmäläiset, mutta tilanväki huomioi tämän tuomalla esimerkiksi eläimen haastateltavan lähelle tai istahtamalla itse juttelemaan ja antamalla aikaansa

haastateltavalle henkilökohtaisesti. Näiden kohtaamisten ja hetkien merkitys oli haastateltaville erityisen suuri.

Fyysiset epäonnistumiset työtehtävissä tai liikkumisessa samoin kuin kokemukset, että ei uskalla tai osaa toimia odotetulla tavalla, aiheuttivat haastateltaville pettymyksiä. Pahaa mieltä oli saattanut aiheutua myös tunteesta, että oma tekeminen tilalla oli muiden tekemistä vähäpätöisempää. Koetut puutteet ihmissuhteissa, toiminnan suunnittelussa, työvälaineissä, materiaaleissa tai ajankäytössä korostivat toiminnan synnyttämää pettymyksen tunnetta. Maatilapäivätoiminnan mahdollisen kielteisen merkityksen tiedostaminen ja huomioiminen toiminnan suunnittelussa ovat jatkossa keskeisiä elementtejä toiminnan myönteisten merkitysten vahvistamisessa yksilön toimintakykyä ja hyvinvointia tukevinä elementteinä.

Toiminnan sosiaalisuus. Päivätoimintaryhmän ilmapiirin sekä muiden ryhmäläisten merkitys päivätoiminnan onnistumiselle oli suuri. Yksittäisen ryhmäläisen ääretön kiitollisuus toiminnasta ja maatilalle pääsemisestä saattoi antaa muille osallistujille uutta ajateltavaa ja avartaa katsantokantaa. Ryhmän positiivinen ilmapiiri ja elämänmyönteisyys auttoivat osaa haastateltavista suhtautumaan omaan elämäntilanteeseensa uudella, myönteisemmällä tavalla. Lisäksi mautilojen isäntäväen suhtautuminen päivätoiminnan osallistujiin, kaikkien osallistujien tasapuolinen huomioiminen sekä osallistujien omakohtainen kokemus aidosti kohdatuksi tulemisesta olivat avainroolissa toiminnan merkityksellisyyden muotoutumisessa osallistujille. Tulosta tukevat aikaisemmat tutkimukset, joiden mukaan henkilökunnan suhtautumisella päivätoiminnan osallistujiin on merkittävä vaikutus asiakkaan kokemukseen toiminnan merkityksellisyydestä niin perinteisissä päivätoimintakeskuksissa kuin mautilojen päivätoiminnassa (Leck ym. 2015; Myren ym. 2017).

Haastateltavat toivat esiin päivätoimintaryhmien osallistujien hyvän yhteishengen ja luontevan kanssakäymisen. Ryhmissä oli ollut mahdollisuus tavata vanhoja tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin. Yhteiset keskustelutuokiot kahvipöydän ympärillä tai töiden lomassa olivat kaikille haastateltaville merkityksellisiä, samoin se, että ryhmässä uskalsi puhua vapaasti niin toisille osallistujille kuin tilanväellekin. Maatilapäivätoimintaan osallistuminen tarjosi erityisesti yksinasuville luontevan väylän lähteä liikkeelle omasta kodista sekä valmiin ryhmän, johon osallistua. Yhteinen, kaikki jäsenensä hyväksyvä ryhmä ja osallistujan oma

halu kuulua juuri tähän ryhmään, mahdollistivat haastateltaville kokemuksen yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja kuulumisesta johonkin (Nivala & Ryyänen 2013).

Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan maatilalla tapahtuva yhteinen puuhailu lisää luontevasti ikääntyneiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä synnyttää ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja (Blake & Mitchell 2016; Milligan ym. 2004). Toiminnan myötä syntyneet osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteet saattoivat osalla haastateltavista vahvistaa tunnetta oman elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä. Parhaimmillaan – tai pahimmillaan – haastateltava kertoi, että päivätoiminnan ja maatilalle menon odottamisen myötä kesällä ei ehtinyt eikä tarvinnut odottaa kuolemaa. Hankkeen päättymisen oli tämän haastateltavan kohdalla vastaavasti vahvistanut elämän joutilaisuuden tunnetta ja kuoleman odottamista. Lindfors (2017) on todennut ihmisen identiteetin määräytyvän suhteessa yhteisöön. Yhteisön katoaminen ympäriltä esimerkiksi määräaikaisen toimintahankkeen päättyessä saattaa siis osaltaan vakavasti horjuttaa yksilön identiteettiä ja näkemystä oman elämän mielekkyydestä. Tässä tutkimuksessa yhteisön katoaminen ympäriltä näkyi osalla haastateltavista pettymyksenä toiminnan tarjoamien ihmissuhteiden tilapäisyyteen ja maatilapäivätoiminnan jäämiseen tätä kautta jokapäiväisestä elämästä irralliseksi. Tilapäisyyden ja irrallisuuden tunne korostivat toiminnan haastateltaville aiheuttamaa pettymystä.

7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia maatilapäivätoiminnan merkitystä ikääntyneille ihmisille. Tuomen ja Sarajärven (2009, 124, 135) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeistä on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus, jota tulee tarkastella alun tutkimustehtävästä lähtien; mitä tutkitaan, miksi ja miten. Tämän tutkimuksen tutkimustehtävä on ajankohtainen ja tärkeä. Ikääntyneiden määrän lisääntyminen vaatii ennaltaehkäisevien, kotona pärjäämistä tukevien uusien toimintamuotojen jatkuvaa kehittämistä. Samaan aikaan suomalaisella maaseudulla on käynnissä laaja rakennemuutos. Maaseudun elinvoimaisuuden säilyttäminen vaatii uusien toimintamuotojen kehittämistä myös maatiloilla. Hyvinvointia maatilalta -hanke pureutui molempiin käsillä oleviin haasteisiin. Hankkeessa kehitetty ikääntyneiden maatilapäivätoiminta tarvitsee uutena

toimintamuotona laajaa tutkimusta toiminnan hyötyjen ja haasteiden löytymiseksi ja toimintamallin juurruttamiseksi osaksi suomalaista yhteiskuntaa.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 128-129) mukaan tutkimuksen eettisen toteutuksen kannalta on keskeistä, että tutkittavat tietävät, mihin tutkimukseen he osallistuvat, miten tutkimus toteutetaan ja missä tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään. Tutkimukseen osallistumisen on lisäksi perustuttava täyteen vapaaehtoisuuteen. Tutkimuksessa saatuja tietoja tulee käsitellä luottamuksellisesti eikä niitä saa käyttää muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Hyvinvointia maatilalta –hankkeessa kaikkia maatilapäivätoimintaan osallistuneita tiedotettiin suullisesti jo päivätoimintakauden aikana tulossa olevasta tutkimuksesta. Toimintakauden jälkeen haastateltaviksi valituilta tiedusteltiin puhelimitse halukkuutta osallistua tutkimukseen. Suostumus perustui täyteen vapaaehtoisuuteen. Yksi osallistuja kieltäytyi puhelinkeskustelun aikana osallistumasta haastatteluun. Haastattelun alussa osallistujille kerrottiin uudelleen tutkimuksen tarkoituksesta. Haastattelulupalomakkeella he saivat myös kirjallista tietoa asiasta. Kaikki haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun osallistumiselle, haastattelumateriaalin hyödyntämiselle tässä tutkimuksessa sekä materiaalin tallentamiselle mahdollista tulevaa tutkimuskäyttöä varten. Haastatteluluvan toinen allekirjoitettu kappale jätettiin haastateltavalle itselleen. Haastatteluluvassa neuvottiin lisäksi, miten haastateltava pystyy halutessaan myöhemmin perumaan antamansa suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Yksikään haastateltavista ei perunut jälkikäteen osallistumistaan tutkimukseen.

Tutkija valitsi haastateltavat itsenäisesti henkilökohtaista harkintaa käyttäen. Tutkija koodasi haastattelut numero- ja kirjainkoodeilla välittömästi haastattelujen tallentamisen yhteydessä. Samoja koodeja käytettiin myös litteroiduissa haastatteluissa. Haastateltavien henkilöllisyys jäi näin ollen yksin tutkijan tietoon. Haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseksi tutkimusraportissa käytetyt sitaatit yksilöitiin koodausyksiköiden numerosarjoilla eikä niissä yksittäisen henkilön tunnistamisen ehkäisemiseksi tuotu esiin esimerkiksi haastateltavan ikää tai sukupuolta.

Tutkijalle tutkimuksen aihe oli läheinen ja mielekäs. Tutkijan oma tausta on sairaanhoitajan ja maatalousyrittäjän ammattien kautta vahvasti sekä vanhusten hoitotyössä että maatilalla.

Tutkija myös suoritti terveystieteiden maisteriopintoihin sisältyvän asiantuntijaharjoittelun ikääntyneiden maatilapäivätoimintaa kehittäneessä hankkeessa. Omien sitoumusten tiedostaminen tutkijana on tärkeää (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135). Esiymmärryksen auki kirjoittamisella tutkija pyrki sulkemaan pois omat ennakkoluulonsa ja myönteiset ennakkoletuksensa tutkimusaiheesta ja keskittymään sekä aineiston keräämiseen että analysoimiseen mahdollisimman objektiivisesti.

Tutkimukseen valittiin haastateltaviksi henkilöitä, jotka olivat osallistuneet ensimmäiseen Suomessa järjestettyyn ikääntyneiden maatilapäivätoimintaan. Omakohtaisen kokemuksensa kautta he olivat parhaita mahdollisia henkilöitä kertomaan kokemuksistaan ja toiminnan merkityksestä itselleen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87-88). Tutkijan harjaantumattomuus haastattelutilanteissa näkyi osassa haastatteluja liian johdattelevina kysymyksinä. Tämä saattoi karsia aineistosta pois vivahteita, joita harjaantuneempi haastattelija olisi saattanut saada haastatteluissa esiin. Haastateltavat olivat tutkijalle harjoittelun myötä ainakin jonkin asteisesti tuttuja, mikä sekä helpotti että vaikeutti haastattelujen suorittamista. Tietty tuttuus teki haastattelutilanteista luonnollisia, vapautuneita keskusteluhetkiä eivätkä haastateltavat tuntuneet jännittävän haastattelijaa tai haastattelun tallentamista. Toisaalta yhteisten päivätoimintakokemusten myötä haastateltavat saattoivat joissakin kohdin olettaa tutkijan jo tietävän keskustelun kohteena olleet asiat, jolloin joitakin vivahteita toiminnasta ja sen merkityksestä saattoi jäädä tallentumatta haastattelumateriaaleihin, koska niistä ei haastattelutilanteissa enää puhuttu ääneen.

Teemahaastattelu oli tutkimusmenetelmänä tutkijalle uusi, mikä näkyy osassa haastatteluja tutkijan liian johdattelevina kysymyksinä. Mikäli haastateltava ei tuonut jotakin kesällä koettua haastattelussa esiin, saattoi tutkija kysyä tai pyytää kertomaan melko suoraankin jostakin yksittäisestä kokemuksesta tai tapahtumasta, jonka tutkija itse muisti kesällä sattuneen ja joka silloin oli tuntunut olevan merkityksellinen haastateltavalle ja muille osallistujille. Yleensä vastaukset näihin kysymyksiin olivat lyhyitä myöntäviä tai kieltäviä vastauksia. Näiden kohtien koodaaminen litteroidusta haastatteluaineistosta aiheutti tutkijalle paljon mietittävää ja eettisiä pohdintoja. Ovatko suoriin, johdatteleviin kysymyksiin saadut lyhyet vastaukset merkityksellisiä haastateltaville vaiko vain tutkijalle itselleen? Voidaanko ne sisällyttää tutkimuksen tuloksiin? Analyysin luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan

pyytämällä toista tutkijaa koodaamaan ja luokittelemaan yksi analyysiyksikkö. Tämän jälkeen tutkija vertasi omia ja toisen tutkijan koodausyksiköitä toisiinsa. Toisen tutkijan koodattua tutkijan omasta menettelystä poiketen myös suoriin kysymyksiin saadut lyhyet vastaukset koodausyksiköiksi haki tutkija analyysille vahvistusta vielä menetelmäopinnoissa aiheesta opiskelijakollegoiden ja opettajan kanssa käydystä vertaiskeskustelusta. Tämän jälkeen tutkija koodasi ja luokitteli uudelleen kolme ennen keskustelua koodaamaansa analyysiyksikköä koodaten myös suoriin kysymyksiin saadut, tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset vastaukset ja ottaen ne mukaan pelkistyksiin ja luokitteluihin. Tällä haluttiin varmistaa, ettei aineistosta menetetä mitään niistä vivahteista, joita tuli esiin haastateltavien myöntävissä tai kieltävissä vastauksissa myös näihin suoriin kysymyksiin. Edellä esitettyä koodausongelmaa lukuun ottamatta tutkijan omat analyysit näillä eri analyysikerroilla sekä toisen tutkijan suorittama analyysi yhdestä analyysiyksiköstä osoittautuivat vertailuissa erittäin hyvin yhtäpitäviksi.

Tutkimuksen tulokset ovat yhdensuuntaisia aiempien kansainvälisten tutkimusten kanssa. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 1998, 212). Analyysissä esiin tulleet maatilapäivätoiminnan monimuotoiset sekä myönteiset että kielteiset merkitykset vahvistavat tutkijan onnistumista aineiston objektiivisessä tarkastelussa ja omien myönteisten ennakko-oletusten poissulkemisessa. Koko aineiston systemaattinen läpikäyminen laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä lisää analyysin kattavuutta ja tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 1998, 2016). Pienehkölle paikalliselle kohderyhmälle toteutettuna tutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole suoraan siirrettävissä kaikkiin ikääntyneisiin. Suomen oloissa tulokset antavat kuitenkin vahvoja viitteitä siitä, mitkä tekijät tekevät maatilapäivätoiminnasta nykyisille ikääntyneille merkityksellistä.

7.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan maatiloilla järjestettävä päivätoiminta oli merkityksellistä erityisesti niille ikääntyneille, joille maatila oli entuudestaan tuttu. Heidän kohdallaan maatilaympäristöllä ja maatilapäivätoiminnalla kyettiin tukemaan osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Tutkimuksen tulokset maatilapäivätoiminnan merkityksellisistä elementeistä, mielekkäästä tekemisestä ja

sosiaalisista suhteista, auttavat kehittämään maatilapäivätoiminnan uutta toimintakonseptia yhä enemmän ikääntyneiden aktiivisuutta, kotona pärjäämistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan suuntaan. Tarjoamalla maatilaa vaihtoehtoisena päivätoimintaympäristönä perinteisten päivätoimintakeskusten rinnalle voidaan huomioida ikääntyneiden yksilölliset mielenkiinnon kohteet sekä erilaiset tarpeet sosiaalisten suhteiden, aisti- ja tunneperäisten tarpeiden, fyysisen tekemisen, liikkumisen ja ulkoilun perustarpeiden tyydyttämisessä. Tuloksissa esiin noussut pettymyksen tunne antaa arvokasta tietoa siitä, että muiden päivätoimintamuotojen tavoin myöskään maatilapäivätoiminta ei sovellu välttämättä kaikille ikääntyneille. Lisäksi ne osallistujat, joille maatilaympäristö ei ole ennestään tuttu, saattavat tarvita hyvin perusteellista perehdytystä ennen toimintaan ryhtymistä. Näkökulma on tärkeää huomioida toiminnan edelleen kehittämisessä ja jalkauttamisessa osaksi maaseudun tarjoamia pysyviä palvelumuotoja.

Määräaikaisessakin hankkeessa maatilapäivätoiminta muotoutui liki kaikille haastateltaville merkitykselliseksi osaksi omaa kesää. Toiminnan päättyminen synnytti osalle haastateltavista tyhjyyden tunteen, mikä korosti maatilapäivätoiminnalla ollutta suurta roolia haastateltavien elämässä. Mikäli toimintaa jatkossa järjestetään määräaikaisesti tai kausiluontoisesti esimerkiksi vain kesäaikana, on tärkeää pohtia, miten toiminta käytännössä järjestetään niin, ettei toiminnan päättyminen synnytä osallistujissa tarpeetonta elämän tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunnetta. Ikääntyneiden hauraan kohderyhmän kohdalla tulee kaikissa vaiheissa huolehtia, että osallistuja pystyy nauttimaan siitä, mitä toiminta hänelle tarjoaa sen sijaan, että murehtisi, mitä toiminnan mahdollisesti päättyessä menettää.

Jatkossa, toimintamuodon vakiinnuttaessa asemansa suomalaisessa yhteiskunnassa, olisi aiheellista tutkia maatilapäivätoiminnan pitkäkestoisia vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvoinnin, kotona asumisen ja itsenäisen selviytymisen tukemisessa. Myös tutkimustietoa psyykkisesti ja sosiaalisesti merkitykselliseksi osoittautuneen toiminnan fyysisistä vaikutuksista ikääntyneiden toimintakykyyn tarvitaan. Vertaileva tutkimus maatilapäivätoiminnan ja perinteisen päiväkeskustoiminnan merkityksellisyydestä ja vaikutuksista antaisi puolestaan arvokasta tietoa toimintamuotojen yksilötasoa laajemmista eroista ja yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta.

LÄHTEET

- Amado, A. N., Stancliffe, R. J., McCarron, M. & McCallion, P. 2013. Social Inclusion and Community Participation of Individuals with Intellectual/Developmental Disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*; Washington 51 (5), 360-375.
- Anderson, K. A. 2017. On fertile ground: An initial evaluation of green care farms in the United States. *Home Health Care Services Quarterly* 36 (1). Viitattu 23.8.2017. <http://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1080/01621424.2017.1291390>
- Annear, M., Keeling, S., Wilkinson, T., Cushman, G., Gidlow, B. & Hopkins, H. 2014. Environmental influences on healthy and active aging: a systematic review. *Aging and society* 34 (4), 590-622.
- Artz, B. & Davis, D. B. 2017. Green Care: A Review of the Benefits and Potential of Animal-Assisted Care Farming Globally and in Rural America. *Animals* 7 (4). Viitattu 6.7.2017. doi:10.3390/ani7040031
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology* 44 (10), 3947–3955.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. & Seeman, T. E. 2000. From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine* 51 (6), 843-857.
- Blake, M. & Mitchell, G. 2016. Horticultural therapy in dementia care: a literature review. *Nursing Standard* 30 (21), 41-47.
- Boer, B. de, Hamers, J. P. H., Zwakhalen, S. M. G., Tan, F. E. S., Beerens, H. C. & Verbeek, H. 2017. Green Care Farms as Innovative Nursing Homes, Promoting Activities and Social Interaction for People With Dementia. *Journal of the American Medical Directors Association* 18 (1), 40-46.
- Brereton, L., Gardiner, C., Gott, M., Ingleton, C., Barnes, S. & Carroll, C. 2011. The hospital environment for end of life care of older adults and their families: an integrative review. *Journal of Advanced Nursing* 68 (5), 981-993.
- Brown, J., Kurichi, J. E., Xie, D., Pan, Q. & Stineman, M. G. 2014. Instrumental Activities of Daily Living Staging as a Possible Clinical Tool for Falls Risk Assessment in Physical Medicine and Rehabilitation. *PM&R* 6 (4), 316-323.

- Bruin, S.R. de, Stoop, A., Molema, C.C.M., Vaandrager, L., Hop, P.J.W.M. & Baan, C.A. 2015. Green Care Farms. An Innovative Type of Adult Day Service to Stimulate Social Participation of People With Dementia. *Gerontology & Geriatric Medicine*. 2015. Viitattu 9.10.2017. doi:10.1177/2333721415607833
- Bruin, S. R. de, Oosting, S. J., van der Zijpp, A., Enders-Slegers, M.-J., & Schols, J. 2010a. The concept of green care farms for older people with dementia. *Dementia* 9(1), 79–128.
- Bruin, S. R. de, Oosting, S. J., Tobi, Y. H., Schols, J. M. G. A. & Groot, C. P. G. de. 2010b. Day Care at Green Care Farms: A Novel Way to Stimulate Dietary Intake of Community-Dwelling Older People with Dementia? *The Journal of Nutrition, Health and Aging* 14 (5), 352-357.
- Bruin, S. R. De, Oosting, S. J., Kuin, Y., Hoefnagels, E. C. M., blauw, Y. H., Groot, L. C. P. G. M. De Green & Schols, J. M. G. A. 2009. Care Farms Promote Activity Among Elderly People With Dementia. *Journal of Housing For the Elderly* 23 (4), 368-389.
- Bölenius, K., Lämås, K., Sandman, P-O. & Edvardsson, D. 2017. Effects and meanings of a person-centred and health-promoting intervention in home care services - a study protocol of a non-randomised controlled trial. *BMC Geriatrics BMC series – open, inclusive and trusted* 2017 17:57. Viitattu 6.7.2017. doi:10.1186/s12877-017-0445-0
- Cervinka, R., Röderer, K. & Hefler, E. 2011. Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology* 17 (3), 379-388.
- Cherry, K. E., Walker, E. J., Brown, J. S., Volaufova, J., LaMotte, L. R., Welsh, D. A., Su, L. J., Jazwinski, S. M., Ellis, R., Wood, R. H. & Frisard, M.I. 2013. Social Engagement and Health in Younger, Older, and Oldest-Old Adults in the Louisiana Healthy. Aging Study. *Journal of Applied Gerontology* 32 (1), 51–75.
- Chipps, J. & Jarvis, M.A. 2015. Social capital and mental well-being of older people residing in a residential care facility in Durban, South Africa. *Aging & Mental Health* 20 (12), 1264-1270.
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. & Poon, L.W. 2011. The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*. 2011. Viitattu 10.8.2017. doi:10.4061/2011/605041.
- Chou, K.L. & Chi, I. 2005. Prevalence and correlates of depression in Chinese oldest-old. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 20 (1), 41-50.

- Dahlberg, L. & McKee, K.J. 2014. Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging and Mental Health* 18 (4), 504-514.
- Diener, E. & Chan, M. Y. 2011. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Health and Well-Being* 3 (1), 1-43.
- Eskola, J., & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fagerström, L., Gustafson, Y., Jakobsson, G., Johansson, S. & Vartiainen, P. 2010. Sense of security among people aged 65 and 75: external and inner sources of security. *Journal of Advanced Nursing* 67 (6), 1305-1316.
- Fields, N. L., Anderson, K. A. & Dabelko-Schoeny, H. 2014. The Effectiveness of Adult Day Services for Older Adults. A Review of the Literature From 2000 to 2011. *Journal of Applied Gerontology* 33 (2), 130-163.
- Finne-Soveri, H., Heimonen, S., Noro, A. & Voutilainen, P. 2008. Toimintakyvyn kognitiivisen ulottuvuuden arviointi osana tuen ja palvelujen tarpeen arviointia. *Gerontologia* 22 (4), 228-237.
- GeroCenter. 2017. Hyvinvointi maatilalta. Viitattu 18.10.2017. <http://gerocenter.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/hyvinvointia-maatilalta/>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C. Sandercock, G. R. & Baerton, J. L. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. Review. *Extreme Physiology & Medicine* 2 (3). Viitattu 18.10.2017. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Gonzalez M., Hartig T., Patil G., Martinsen E. & Kirkevold M. (2009) Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. *Research and Theory for Nursing Practice* 23 (4), 321–328.
- Górska-Kłęk, L., Zagula, M., Adamczyk, K., Czerniak, A., Jarosik, M. & Sobiech, K. A. 2013. Green care in Wrocław hospital gardens. *Fizjoterapia* 21 (2), 36-42.
- Harris, H. 2017. The social dimensions of therapeutic horticulture. *Health and Social Care in the community* 25 (4), 1328–1336.
- Hassink, J., Bruin, S. R. De, Berget, B. & Elings, M. 2017. Exploring the Role of Farm Animals in Providing Care at Care Farms. *Animals* 7 (45). Viitattu 13.9.2017. doi:10.3390/ani7060045
- Haubenhof, D.K., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R.E. 2010. The Development of Green Care in Western European Countries. *The Journal of Science and Healing* 6 (2), 106-111.

- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13-33.
- Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 71. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 35-67.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Iancu, S. C., Hoogendoorn, A. W., Zweekhorst, M. B. M., Veltman, D. J., Bunders, J. F. G. & Balkom van, A. J. L. M. 2013. Farm-based interventions for people with mental disorders: a systematic review of literature. *Disability and Rehabilitation* 37 (5), 379-388.
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. *Acta Universitatis Lapponiensis* 307. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Jang, Y., Park, N. S., Dominguez, D. D. & Molinari, V. 2014. Social engagement in older residents of assisted living facilities. *Aging & Mental Health* 18 (5), 642-647.
- Jivraj, S., Nazroo, J., Vanhoutte, B. & Chandola, T. 2014. Aging and Subjective Well-Being in Later Life. *The Journals of Gerontology. Series B* 69 (6), 930-941.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 22 (4), 190-203.
- King, J., Yourman, L., Ahalt, C., Eng, C., Knight, S. J., Pérez-Stable, E. J. & Smith, A. K. 2012. Quality of Life in Late-Life Disability: “I Don’t Feel Bitter Because I Am in a Wheelchair”. *Journal of the American Geriatrics Society* 60 (3), 569-576.
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2007. Iäkkäiden toimintakyky, ulottuvuudet, viimeaikaiset muutokset ja kehitysnäkymät. Teoksessa T. Martelin & N. Kuosmanen (toim.) Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Helsinki: Kela, julkaisuja 24, 15-25.
- Leck, C., Upton, D. & Evans, N. 2015. Growing well-beings: The positive experience of care farms. *British Journal of Health Psychology* 20 (1), 745-762.
- Leigh, L., Byles, J.E., Chojenta, C. & Pachana, N.A. 2015. Late life changes in mental health: a longitudinal study of 9683 women. *Aging and mental health* 20 (10), 1044-1054.

- Li, L. & Loo, B. P. Y. 2017. Mobility impairment, social engagement, and life satisfaction among the older population in China: a structural equation modeling analysis. *Quality of Life Research* 26 (5), 1273–1282.
- Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveystaikutuksista. *Psykoterapia* 25 (1), 21—37.
- Mapes, N. 2010. It's a walk in the park: exploring the benefits of green exercise and open spaces for people living with dementia. *Working with Older People* 4 (4), 25-31.
- Meeks, S., Van Haitsma, K., Kostiwa, I. & Murrell, S.A. 2012. Positivity and Well-being Among Community-Residing Elders and Nursing Home Residents: What Is the Optimal Affect Balance? *The Journals of Gerontology. Series B* 67 (4), 460-467.
- Mejía, S. T., Ryan, L. H., Gonzalez, R. & Smith, J. 2017. Successful Aging as the Intersection of Individual Resources, Age, Environment, and Experiences of Well-being in Daily Activities 72 (2), 279-289.
- Milligan, C., Gatrell, A. & Bingley, A. 2004. 'Cultivating health':therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine* 58 (9), 1781–1793.
- Myren, G.E.S., Enmarker, I., Hellzen, O. & Saur, E. 2017. The Influence of Place on Everyday Life: Observations of Persons with Dementia in Regular Day Care and at the Green Care Farm. *Health* 9 (02), 261-278.
- Na, L. & Streim, J. E. 2017. Psychosocial Well-Being Associated With Activity of Daily Living Stages Among Community-Dwelling Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*. Viitattu 10.9.2017. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2333721417700011>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. 2011. Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 12 (2), 303–322.
- Nivala, E. Ryyänen, S. 2013. Kohti Sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. *Sosiopedagoginen aikakauskirja*. Vol 14, 9-41. Viitattu 18.10.2017. <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyn%C3%A4nen2013.pdf>
- Nowak, S. J. M., Molema, C. C. M., Baan, C. A., Oosting, S. J., Vaandrager, L., Hop, P. & Bruin, S .R. de. 2015. Decentralisation of long-term care in the Netherlands: the case of day care at green care farms for people with dementia. *Ageing & Society* 35 (4), 704-724.

- Pedersen, I., Patil, G., Berget, B., Ihlebæk, C. & Gonzalez, M. T. 2015. Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies. *Work* 53 (1), 31–43.
- Pikkarainen, A., Era, P. & Grönlund, R. 2011. Gerontologinen kuntoutus. Viitattu 10.9.2017. www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus_eri_ikaryhmissa/gerontologinen_kuntoutus/
- Pohjolainen, P. & Salonen, E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät? *Gerontologia* 26 (4), 235-246.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2006. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15 (5), 319 – 337.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa T. Era (toim.) *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.
- Relf, P. D. 2006. Theoretical models for research and program development in agriculture and health care: avoiding random acts of research. Wageningen UR Frontis Series. Volume 13 *Farming for Health: Green-Care Farming across Europe and the United States of America*, 1-20.
- Rosso, A. L., Taylor, J. A., Tabb, L. P. & Michael, Y. L. 2013. Mobility, Disability, and Social Engagement in Older Adults. *Journal of Aging and Health* 25 (4), 617–637.
- Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kallio, M., Koskinen-Ollonqvist, P., Nikula, T. 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa P. Rouvinen-Wilenius & P. Koskinen-Ollonqvist (toim) *Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 9/2011, 49-76.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. 2015. Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *Journals of Gerontology. Series B* 70 (4), 593-596.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Schwanen, T. & Wang, D. 2014. Well-Being, Context, and Everyday Activities in Space and Time. *Annals of the Association of American Geographers* 104 (4), 833–851.

- Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Mental Health and Social Inclusion* 14 (3), 15–22.
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green care in Agriculture. Loughborough University.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (3), 320-331.
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care –toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) *Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. MTT Kasvu 20, 8-28.
- Steigen, A. M., Kogstad, R. & Hummelvoll, J. K. 2016. Green Care services in the Nordic countries: an integrative literature review. *European Journal of Social Work* 19 (5), 692-715.
- STM. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13.
- Stone, A.A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. & Deaton, A. 2010. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107 (22), 9985-90.
- Sulander, T. 2003. Toimintakyky ja terveyskäyttäytyminen. *Lectio praecursoria. Gerontologia* 2005 (2), 77-78.
- SVT. 2017. Väestörakenne (verkkojulkaisu). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 28.10.2017. <http://www.stat.fi/til/vaerak/>
- Swift, H.J., Vauclair, C-M., Abrams, D., Bratt, C., Marques, S. & Lima, M-L. 2014. Revisiting the Paradox of Well-being: The Importance of National Context. *The Journals of Gerontology: Series B* 69 (6), 920-929.
- THL. 2017. Osallisuus. Viitattu 4.7.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- THL. 2016. Mitä toimintakyky on? Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Thomas, P. A. 2011. Gender, social engagement, and limitations in late life. *Social Science & Medicine* 73 (9), 1428–1435.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- WHO. 2016. Definition of palliative care. World Health Organization. Viitattu 5.11.2016. www.who.int/cancer/palliative/definition/en
- WHO. 2013. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Stakes. Ohjeita ja luokituksia 2004:4. 6. painos. Helsinki: THL.
- WHO. 2002. Active Aging: A Policy Framework World Health Organization, Geneva. Viitattu 28.10.2016. http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I. & Woods, B. 2010. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health* 14 (6), 652-669.

LIITE 1.

TEEMAHAASTATTELU

Hyvinvointia maatilalta –hankkeen järjestämään maatilapäivätoimintaan osallistuneille
Syyskuu 2017

11 haastateltavaa + 1 esihaastattelu

Haastattelun suunniteltu kesto n. 1-1,5 h / henkilö. Haastattelussa käytetään muistin virkistämiseksi apuna maatilapäivätoiminnassa otettuja valokuvia. Haastattelut tallennetaan.

TEEMA 1.

TAUSTA

- *ikä*
- *työhistoria*
- *maatila- / maaseututausta*
- *toimintakyky*
- *sosiaalinen verkosto*
- *miten lähti mukaan toimintaan*

TEEMA 2.

KOKEMUKSET MAATILAPÄIVÄTOIMINNASTA

- *toimintamuodot / tekemiset / työtehtävät*
- *mielekkyyys*
- *mukavat / epämieluisat kokemukset*

TEEMA 3.

MAATILAPÄIVÄTOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MERKITYS

- *osallisuuden tunne*
- *yhteisöllisyys*
- *uudet elämykset / oppiminen / muistot*
- *hyödyt jaksamiselle / kotona selviytymiselle*
- *merkitys jokapäiväiselle elämälle / hyvinvoinnille*
- *myönteisyys / kielteisyys*
- *nykytilanne toiminnan päätyttyä*

TEEMA 4.

VAPAA SANA

(palaute, oma jatkohalukkuus)

LIITE 2.

HAASTATTELULUPA

Hyvinvointia maatilalta – ikääntyvien päivätoimintamallin kehittäminen ja testaaminen Keski-Suomessa

Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenterin toteuttamassa Hyvinvointia maatilalta - hankkeessa kehitetään ikääntyville ihmisille suunnattua uudenlaista päivätoimintamallia, jota testataan keskisuomalaisilla maataloilla Hankasalmella, Uraisilla ja Petäjävedellä. Hanke on Euroopan maaseuturahaston rahoittama yleishyödyllinen kehittämishanke. Hankkeen kokonaistavoitteena on maatilalla tapahtuvan päivätoiminnan avulla pyrkiä tukemaan ja edistämään ikääntyvien kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia, kotona asumista sekä sosiaalista osallisuutta.

Jyväskylän yliopiston terveystieteiden maisteriopiskelija Virpi Rantanen tutkii pro gradu – tutkielmassaan maatilapäivätoiminnan merkitystä hankkeeseen osallistuneille. Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna. Haastattelut tallennetaan.

Olette osallistunut hankkeen järjestämään päivätoimintaan kesällä 2017. Tällä lomakkeella annatte Virpi Rantaselle suostumuksenne tutkimushaastatteluun osallistumiselle. Haastatteluaineistonne käsitellään ilman tunnistetietoja eikä yksittäisen haastateltavan henkilöllisyys ole tunnistettavissa valmistuvasta tutkielmasta. Teillä on koska tahansa oikeus perua suostumuksenne ilmoittamalla siitä haastattelijalle. Tällöin haastatteluaineistonne poistetaan. Valmistuneista tutkimuksista aineistoa ei pystytä jälkikäteen poistamaan.

Tutkimuksesta antavat mielellään lisätietoja:

Haastattelija, terveystieteiden maisteriopiskelija Virpi Rantanen p. 0500 137 710 sekä Jyväskylän yliopiston gerontologian professori, GeroCenterin johtaja Riku Nikander p. 0400 304 433

Kiitos haastattelustanne!

Haastatteluaineistoani saa säilyttää asianmukaisesti suojattuna ilman tunnistetietoja myös mahdollista tulevaa tutkimuskäyttöä varten KYLLÄ _____ EI _____

_____/____2017

Tätä lomaketta on laadittu kaksi (2) samansisältöistä kappaletta haastateltavalle ja haastattelijalle

LIITE 3.

Esiymmärrys

Olen itse tehnyt tähänastisen työurani sekä maatalouden että ikääntyneiden hoitotyön parissa. Tutkimusaihe maatilapäivätoiminnan merkityksestä ikääntyneille ihmisille yhdistää siis kaiken tiedollisen ja kokemuksellisen ymmärrykseni. Lisäksi olen suorittanut maisteriopintoihini sisältyvän asiantuntijaharjoittelun hankkeessa, jonka osallistujia haastattelen tutkimukseeni. Minulla on siis omakohtainen kokemus tutkimuksen kohteena olevasta maatilapäivätoiminnasta sekä mielikuvia, muistoja ja olettamuksia kesällä havainnoimistani asioista ja tilanteista.

Tutkielman kirjallisuuskatsauksen laatiminen vahvisti omia ennakko-oletuksiani tutkielman tulevista tuloksista. Myös oma maaseututaustani saa minut olettaman, että tuloksissa korostuvat maaseudun hyvät puolet ja positiiviset vaikutukset tutkittavien hyvinvointiin. Sekä haastattelutilanteessa että tulosten analysointivaiheessa pyrin kuitenkin sulkemaan mielestäni ennakkoluuloni ja omat kokemukseni kyseisestä maatilapäivätoiminnasta. Haastattelujen keskustelemissa tilanteissa haastateltavien tuntiessa minut ja tietäessä roolini kesän toiminnassa täysin neutraali suhtautuminen on haasteellista. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa pyrin parhaani mukaan huomioimaan omat lähtökohtani sekä sulkemaan ennakkoluuloni ja oletukseni aiheesta niin haastattelun kuin tulosten tulkinnankin ulkopuolelle. Kaikissa vaiheissa pyrkimykseni on keskittyä mahdollisimman objektiivisesti tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä. Tässä tutkielmassa pyrin tuomaan esiin vain ja ainoastaan ikääntyneiden haastatteluista muodostuneen todellisuuden aiheesta.

LIITE 4.

ELÄMÄSSÄ OSALLISENA OLEMINEN

MAATILA YMPÄRISTÖNÄ

Maatilatausta

syntynyt maatilalla
maaseutu kuulunut elämään
muistot syntymäpaikasta
muistoja maatilalla elämisestä
maaseutu ja maatalous liittyneet elämään
omistanut maata
hyvä lypsytaito lapsesta asti, lomittanut
emäntiä
lomittanut ja lypsänyt monessa paikassa
lypsänyt lemmiä ennen postityöhön menoa
asunut yli 60 vuotta sivukylällä
maanviljelijä
maanviljely loppui sairastumiseen
entinen maatilan emäntä
luopuminen omasta tilasta
töissä karjantarkkailijana
maatilan tyttärenä vanhanaikaiset työt
tuttuja
töissä keinosiemennysasemalla
maanviljelijänä kotitilallaan, karjaa
ero, muutto tilalta
ollut oma omakotitalo
uitto- ja metsätöissä
rakennustöissä
elänyt maaseudulla
oma tila
karjaa
hevosia
kanoja ja lampaita
tehnyt maalaistöitä koko ikänsä
kotipaikka sivukylässä
maalaistalosta kotoisin, karjaa
tehnyt maatilan töitä
kotona ollut eläimiä
maaseututausta
tehnyt pelto- ja metsätöitä
kotona ollut lemmiä ja hevosiä
ollut eläinten kanssa aiemmin
tuttuja töitä

aina tehnyt asioita eläinten ja ihmisten
kanssa

Maaseutuympäristö

maalla paras asua
maaseudun rauha ja luonto
maaseudun vetovoima
luontoihminen
tykännyt tehdä metsätöitä
oleminen maaseutuympäristössä
maalaisympäristö
kaikkein tärkeintä maalaismaisemaan
pääseminen
maisema ja ympäristö
maalaismaisema erilaista
maalaismaisemaan pääseminen ihanaa
omenapuu ihana
omenapuu Luojan taideteos
järven läheisyys tärkeä
luonnossa oleminen
mukava ympäristö
monipuolisuus
monipuolisuus miljöössä ja tekemisessä
sikatilalla kaikki päivät saatiin olla ulkona
vaikka oli synkkää, aina alkoi aurinko
paistamaan
ulkona oleminen tärkeä osa
nuotion ympärillä istuminen ihanaa
kauniina päivänä
ulkoilmassa kävely antoi voimia
neljän seinän sisällä aika ei kulu
kaunis sää
päiväkahvi ulkona
ulkona oleminen
tuomien kukinta matkalla rantaan
hyvät säät sateisuudesta huolimatta
ulkona pystyi olemaan
kerrostalossa asuville tärkeä pääsy ulos
vaikka muutenkin ulkona, erilaista
porukassa ja eläinten kanssa

Muistot

muistojen mieleen nouseminen
aina oppinut puusaunaan

maaseutumaisema nosti muistoja mieleen
tuli kokemus, että kun sitä oppi terveenä
tekemään omaa työtä
kaatanut puita ja äiti tehnyt kerppuja
rauhottava olo niin kuin ennen vanhaan
puusaunassa
tilalla muistoja mieleen eläimistä ja
ympäristöstä
muistot lapsuudesta tulivat mieleen
tikkupullat muisto nuoruudesta
nuoruudessakin kokemus hevosista
maatilapäivätoiminnan muistelemisen
hyvät muistot jatkossa
ei unohdu
toiminnasta kertominen muille mieluisaa
konkreettinen muisto tärkeä
kuvat kivoja
muisto possujen tulosta emännän kutsuessa
vuohen tervehtiminen sorkkaa nostamalla
emännän kertomus possun kiima-ajasta
muisto hevosesta
jäi muistoja
pitänyt päiväkirjaa maatilapäivä-
toiminnasta
muisto matonkuteiden leikkaamisesta
muisto kissanpennusta
muisto talonväestä
muisto eläinten hoidosta
valokuvakirja mukava
hyvä ja mukava päivä rannassa makka-
ranpaistossa ja kahvilla
kuvat omasta työnteosta tärkeitä
muisto eläinten touhuista
muisto taksilla ajelusta
kuvien myötä muistellaan
muistoja eläimistä
muistelee yhä

AKTIIVISUUDEN LISÄÄNTYMINEN

Kotoa pois pääseminen

kiva lähteä maatilapäivätoimintaan
neljän seinän sisältä pois pääseminen
lähteminen hyvä asia
pääsi lähtemään kotoa pois
mukava päästä kotoa pois
mukava päästä toisten mukaan

toisaalta haluton lähtemään taas, mutta
piristyy lähtiessään
pääsi pois kotoa
yksinäinen
itseksensä asuvana ei tunne itseään
yksinäiseksi
naapureissa juttukavereita
vieraita käy harvoin
halu tavata ihmisiä kulkeissaan
kaipaa jonkinlaista seuraa vaikka ei tunne
itseään yksinäiseksi
oma perhe ei riitä seuraksi
ei oman ikäistä seuraa
naapurit vieraita
ei ystäviä asuinpaikkakunnalta
yksin vaimon jouduttua hoitopaikkaan

Virkistyminen

toiminta virkistävää
läheisten mukaan piristynyt
piristynyt
toiminta ajoi asiansa
oli hauskeempaa kuin olisi uskonut
hyvää mieltä
tuli erilaista virkistymistä
vieläkin hyvä mieli päivätoiminnasta
niin hauskoja tuokioita
virkisti paljon
päivän päälle saattaa vähän aikaa olla
virkeämpi
hyvänmielen palautetta, tykkäsi
innoissaan maatilapäivätoiminnasta
mukavaa kun on meno ja tilalla mukavaa
seinät laajentuneet
mielenkiintoista
ihan mukavaa
virkeyttä
tarve saada muuta ajateltavaa
antoi uuden katsantokannan
hyvä saada ajatukset pois synkkyydestä
tärkeää vaihtelua kotoa pois muuton aikaan
erilaista kuin kotona

Aktiivisuuden lisääntyminen kotiloissa

käveleminen sisällä kevyempää ulkona
kävelemisen jälkeen
liikunta korjaantunut ja liikkuu nyt paljon
enemmän kotonakin
liikunnan lisääntymisen huomaa itsekin
uusi harrastus

liikkunut kotonakin tänä kesänä enemmän apua liikkumiseen

Oli mitä odottaa

viikoittaisen lähdön odottaminen
tunne, että taas on päivätoimintapäivä
päivätoimintapäivän odottaminen
nukkumaan mennessä hyvä mieli
huomisesta menosta
päivä meni aina nopeasti ja sitä odotettiin
opitusta päivätoimintapäivästä ei jäänyt
pois
oli jotakin mitä odottaa
seuraavan kerran odotus
ensimmäisenä ilmoittautumassa
maatilatoimintaan
odotti, mitä ohjelmaa keksitty
kesällä ei mitään toimintaa
tekemistä kerran viikossa
kesällä ei tarvinnut odottaa kuolemaa

SOSIAALISET SUHTEET

Muut ryhmäläiset

mukava, yhteensopiva porukka
kaikille voi puhua
hyvä porukka
ryhmäläisten erilaisuudesta huolimatta
kaikilla sama into maatilantehtäviin
ryhmäläisten erilaisuudesta huolimatta ei
ongelmia
toisten kanssa oleminen
ihana porukka
hyvä, huumorintajuinen porukkahenki
toisen osallistujan ääretön kiitollisuus
erikoisesti mieleen
kukaan ei valittanut vaikeuksiaan
kaikkien kanssa puhuttiin
toiset osallistujat varmaan ihan kivoja
erilaiset ihmiset tulivat hyvin toimeen
uusiin ihmisiin tutustuminen virkisti
uudet tuttavat mukavia
tutustuminen uusiin ihmisiin
tuli tosi tuttuja
mukaviin uusiin ihmisiin tutustuminen
kiva mennä tapaamaan kerran viikossa
osa vieraita
mukava kun tuttuja suurin osa

museolla tuttuja
osallistujat tuttuja vuosien takaa
johdatusta, kun mukaan tuli ystävä, jonka
kanssa synkkaa
tuttuja osa
muiden ryhmäläisten kanssa keskusteleminen
tavattaessa
haettiin tilalle muutamana päivänä
istuttamaan perennoja
tuttujen kanssa moikataan ja jutellaan
tavattaessa
toinen osallistuja toivonut, että tapaisivat
vielä
osoitteiden vaihtaminen

Ilmapiiri

iloinen porukka, ei nyrpeää naamaa
kenelläkään
iloinen porukka oli mukava
iloinen meininki, nauru, hauskuus
elämänmyönteisyys
myönteisyys
myönteinen ilmapiiri
matkallakin sama ilo
yltiöpositiivisuus, ei pahantuulisuutta
kaikki erikoisen positiivisia
kaikki osasivat suhtautua
henkinen kantti kuosissa
mukava ilmapiiri

Yhdessä oleminen

suustaan kiinni jääminen ja keskusteleminen
kahvihetkien venyminen ja seurustelemaan
jääminen
hyvä kahvitauko päivällä
yhdessäoleminen
yhteenkokoontuminen ja muiden elämän-
kokemusten kuuleminen parasta
yhteenkokoontuminen mieleenpainuvaa
mukava keskustella elämäntilanteista
maailman parantaminen
hyvät tarjoilut
yhdessä istuminen ja jutteleminen

Arvostava kohtelu

kaikkien samanarvoinen kohtelu
isäntäväen suhtautuminen tärkeää
isäntäväen avoin suhtautuminen
kokemus, ettei vähätelty

sai tarvittaessa neuvoja
kokemus ihmisyystä
ei kokenut halveksuntaa
sydämellinen talonväki hyvä asia
halaaminen menen tullen
vieraita ihmisiä kohdeltiin tuttuina arvo-
vieraina
kohtelu tuntui ihanalle
isäntäväen avoimuus ottaa vastaan vieraita
ystävällinen isäntäväki
kaikenlaisella ajatuksenjuoksulla kelpasi
mukavat taksikuskit
emännän mukana olo
kokemus hyvästä vastaanotosta, esittely
turvallinen olo, ei pelkoa kaatumisesta
vuorovaikutuksellista ja vapaamuotoista
tyytyväinen katsellessaan muiden teke-
misiä
ei tuntenut oloaan silleen sivulliseksi,
vaikka ei pystynyt osallistumaan kaikkeen
ei kokenut oloaan vaivautuneeksi vaikka
muita miehiä vähän ja huonompikuntoisia

MIELEKÄS TEKEMINEN

Eläimet

eläimet tärkeitä
kanat piristysruiske
rohkeat eläimet tuottivat iloa
eläimet tärkeintä
pienien possujen ihasteleminen
tilalla katsottiin laitumella lampaita, poneja
ja kivoja kanoja ja kukkoja
aina ollut eläinrakas
vahtikoira miellyttävä, kun päästettiin
porukkaan
eläinten kanssa oli ihanaa
tottunut aina kotona eläimiin
hevoset ja possut ihania
kiltit hevoset
rauhalliset eläimet
viisaat vuohet
itsellä ollut lampaita
ihanat eläimet
isot koirat
kuvannut lampaita
lammastila monipuolinen, enemmän
eläimiä

itsellä ollut aikanaan eläimiä
eläimet kerta kaikkiaan hienoja
eläinten tapaaminen tärkeää
eläinten seuraaminen
eläimiä ihan kiva seurata
arka koira
uteliaat lampaat
eläimet

Työtehtävät

maatilalla tekeminen tärkeää
valinnanvapaus tekemisissä
nautti kunnan töiden tekemisestä
nautti maatalon tehtävien tekemisestä
valinnanmahdollisuus tekemisistä ihanaa
tottunut tekemään
suuriarvoista, että sai tehdä justiin sitä,
mistä tykkäsi
tuli tehtyä monenlaista
eläinten kanssa oleminen ja puhuminen,
kerppujen tekeminen ja varastoon
vieminen
possujen syöttäminen ja ruuan pilkko-
minen okei hommaa
tekeminen tärkeää istumisen ja seurustele-
misen lisäksi
puuhastelu
maalaaminen
kaikki tekeminen oli kivaa
karitsojen juottaminen ja seuraaminen
mukavaa
mukavassa päivässä tekemistä
pieni puuha tärkeää
tekeminen peruseliksiiri
toiminta tärkeää, ketkä vielä ihmisinä
arjessa läsnä
vastojen teko
keittiötyö mieluisaa
kokemus maalaisympäristöön kuuluvista
töistä
ainoastaan saunailtana nukutti paremmin
hommaa riittävästi
sopiva tahti työnteossa
ei väsyttänyt
ei väsynyt, sopivan harvoin
erilaiset villasiat mielenkiintoisia
vuohet uusi tuttavuus
kortinteko kivaa
esitys Afrikasta kaikkein parasta
esitys Afrikasta

kokemus eläinten syöttämisestä
puutarhahihminen
sai kädet multa
kotipuutarhan laittaminen tärkeää
saanut puutarhapalkinnon
sai valita, niin kitki marjapensaat
näyttävät kuvassa hyvin puhtailta
porukalla kukkapenkin kitkeminen, penkit
nätisti kukassa avoimien ovien päivässä
kesätöistä mukavinta rapsuttaminen ja
mullan nuuhkiminen
puutarhatyöt mieluisaa puuhaa
puutarha vetää puoleensa
kukkamaiden kimpussa nyhräämien
kurpitsantaimien istuttaminen ja taimien
kukkiminen
kukkien laittamiset ja kitkemiset, maan
kanssa tekemisissä oleminen henki ja
elämä
aiemmin kasvimaan, enää ei jaksa laittaa
kasvimaan laittaminen

Tunne hyödyksi olemisesta

yksi ihminen ei ehdi kaikkea laittamaan
kerppuja tuli aika paljon
kokemus, että kukkien hoitamisesta apua
emännälle
olihan tässäkin työtä
tärkeää isännän kaverina oleminen
kokemus työteosta
kokemus tilanväen auttamisesta
kokemus vanhan isännän puolien pitämi-
sestä
kokemus eläimen hoidosta ja työnteosta

Onnistuminen ja elämykset

pyysi isännältä rautalapion vesisuonen
katsomiseen
muiden possulassa ei yhtä kauniita mattoja
possut söivät kovasti tehdyn välipalan ja
heinät
tiesi monenlaista kilpailussa luonnon-
kasvien terveysvaikutuksista
kilpailussa pärjääminen
tyytyväisyys perennojen kasvuun lähdistä
saunakokemus etupuolta kokemuksista
maalasikin
puusaunassa saunominen aivan ihanaa
illalla ihan erilainen, rauhoittava ja
nukuttava tunne

rauhottava olo
käveli maatilalla
käveleminen sellaisessa ympäristössä
saunominen on ainutlaatuinen tapaus
saunominen teki niin toisenlaisen olon
saunominen toisen kanssa
onnistuminen löylyn heittämisessä epä-
lyistään huolimatta
ystävystyminen pässin kanssa
sylissä tyytyväinen kana
mikki nenän alle viimeisenä päivänä
TV-haastattelu mieleenpainuva, mutta
hämmentävä kokemus
vähättely omasta esiintymisestä
kukat kukkivat uudelleen
kortin lähettäminen
tyytyväisyys omatekoiseen korttiin
hyvä mieli oman sanonnan osuvuudesta
toimittaja kysyi nimeä
kokemus matonkutomisen opettamisesta
matonkutomisen opettaminen vaihtelua
vanhaisäntä piti seurata, kun ei pystynyt
muiden mukaan
onnistunut kokemus sairaalareissun jälkeen
rannassa käyminen
pitkän tauon jälkeen eläinten kanssa olemi-
nen
uimassa käyminen
ylpeä saunamajurina olosta
istui kana sylissä
emäntä huomioi huonon liikkumisen
kokemus liikunnallisesta pärjäämisestä
ulkona kävelemisen onnistuminen vuosien
tauon jälkeen
tyytyväinen, että huonokuntoisena kelpasi
maatilapäivätoimintaan
vihtojen teko onnistui istumallakin
vaikka ei pystynyt paljon tekemään töitä,
käveli joka kerralla
omaa liikkumistaan ei ajatellut, kun meni
vaan mukana
pyörätuolista turvallisuus
liikkuminen enimmäkseen pyörätuolilla
kokemus, että pystyy nousemaan ylös
tukea pitkin

Tärkeä osa omaa kesää

toiminta mielekkäämpää kuin sisällä istu-
minen

toiminta iso osa kesää
kesän nopea kuluminen
maatilapäivätoiminta ihanaa aikaa
kaikki ihanaa
suuri merkitys
ihana
päivätoiminta ihana kokemus
kaikki miellyttävää
ei olisi saanut mitenkään muuten samaa
mitä näistä tilanteista
niin täydellinen, että hyvää mieltä pitkään
hyvin täydellistä
toista kuin neljän seinän sisällä istuminen
aika kuluu toisella lailla
ajan kuluminen hyvin
paljon merkitystä
viikot kuluivat äkkiä
ei mitään epämukavaa
koko paketti parasta
erittäin hyvä kesä
ihana kesä
aika ei tullut pitkäksi
mukava olla kesällä
ihan mukavaa
joka kerta mukana
kaikki mieluisaa
ihan kiva
oli aina kiva mennä, vaikka ei varsinaisesti
odottanut
ei tuntunut, että taas pitää mennä
ei tuntunut, että taas pitää mennä, mutta ei
varsinaista odotustakaan
mielellään lähdettiin
aika kului huomaamatta
aivan mukavaa
ei tuntunut, että taas pitää lähteä
alkuun päästyä mielenkiintoista
tykkäsi
erilaista
osallistuminen helppoa
kaipaus päättyneeseen toimintaan
toive vastaavanlaisesta toiminnasta
sitten se vain loppui
jatkaisi totta kai mukana
jos vain sellaista olisi, niin ilman muuta
lähtisi mukaan
toivoo kaikille jääneen hyvä mieli kuten
itselleen
mukaan lähteminen ei kaduta

valmis lähtemään jatkossakin mukaan ja
osallistumaan pienellä maksulla kustan-
nuksiin
istualtaan tehtävää lähtisi tekemään
maatilapäivätoiminta monille tärkeää
kovasti tyytyväinen mukaan lähtemisestä
suuriarvoista, jos vanhainkodit tulevai-
suudessa vastaavanlaisia
uusi katsantokanta kantaa edelleen
valmis lähtemään jatkossakin mukaan,
mutta ei isoille tiloille
pienviljelijöitä ja vanhainkoti maatilalle
oli valmis lähtemään mukaan ja osallistu-
minen tuntuu hyvältä
mukava reissu
poissa olemiset harmittavat
ehkä halukas osallistumaan jatkossakin
halu tuotantotilalle
kaipuu, jos ensi kesänäkin
ihan hyvä fiilis jäi
hyvä muisto jäi
ihanaa, että tuli lähteneeksi mukaan
ei mitään huonompaa, voi suositella

PETTYMYS

Ei vaikutusta arkeen

maatilapäivätoiminnalla ei vaikutusta
arkeen
ei sillai pysyviä uusia ystäviä
ei ole lähtenyt muualle uusiin rientoihin

Epäonnistuminen

kipu hartioissa esti seivästämästä heinäa
pitkään
maatiloilla kierrellessä täytyi olla keppi tai
jotain tukena
kokemus, ettei pystynyt, vaikka olisi
osannut
ei rohkeutta kävellä sauvoillakaan
kokemus oman liikkumisen rajallisuudesta,
ei pystynyt osallistumaan kaikkeen
haluamaansa
tietty katkeruus, miksei pysty osallistu-
maan kaikkeen haluamaansa
olisi halunnut tehdä enemmän
olisi halunnut osallistua eläinten
kuljetukseen kuten ennen

ei osannut oikein touhuta eläinten kanssa
kokemus, että ei pystynytkään kaikkeen
työhön
ei tullut ratsastettua, vaikka ennen
ratsastanut
pelko, ettei enää osaa ratsastaa, ei
uskaltanut kokeilla
väsyttävä päivä
ulkoilma väsyttää

Toiminnan puutteet

ötökkähotellin tekemisessä tarvikkeet huonoja, ei huomannut viedä itse parempia
kaipasi oikeampaa työtä
kokemus puutteellisista työkaluista
kokemus oman sisätyön vähemmästä
kuvaamisesta
kokemus kiireestä saunassa
huono fiilis eläinten poisviennistä
kokemus huonosta vastaanotosta
ei esitelty
kokemus pois ajamisesta kesken päivän

Ympäristön vieraus

kaupunkilainen
alussa epäilyksiä
ei pitänyt eläimiä sylissä
ei innostunut pitämään sylissä
ei ole aiemmin ollut paljon eläinten kanssa tekemisissä