HYVINVOINTI

Green care saa oman laatumerkin

Vihreän hoivan innostusta kanavoidaan nyt ammatillisempaan suuntaan. Green caren laatumerkki edellyttää kouluttautumista.

Vielä pari vuotta sitten green caresta eli vihreästä hoivasta puhuttiin paljon. Kerrottiin, kuinka metsä alentaa verenpainetta ja elämä maalla laukaisee lopunkin stressin.

Kuulosti ihan siltä, kuinka koko Suomi olisi pian yksi suuri terapiapuutarha, joka kelpaa sellaisenaan Nokian seuraajaksi vientitähtenä.

Puhetta piisasi muun muassa siksi, että MTT:llä oli vuosina 2009–2014 hanke, jossa selvitettiin luonnon elvyttävyyteen perustuvien hyvinvointipalvelujen mahdollisuuksia.

Mutta mitä vihreälle hoivayrittäjyydelle kuuluu nyt?

”Hyvää! Kyllä virta on pysynyt voimissaan”, vakuuttaa Green Care Finland -yhdistyksen puheenjohtaja ja Sininauhaliiton kouluttaja **Tuomo Salovuori**.

”Ala on hyvässä vauhdissa, yrittäjiä on parisataa ja innostus suurta. Yritämme nyt kanavoida intoa aiempaa paremmin.”

Laatumerkki käyttöön

Meneillään on paljon kaikenlaista: alalle laaditaan THL:n kanssa laatukriteereitä ja -merkkiä. Luke kouluttaa ja koordinoi, ja yhteinen verkkoportaalikin on työn alla. Portaali aukeaa ensi keväänä ja laatumerkki valmistuu syksyksi.

Lisäksi Lapin yliopisto kehittää alalle yhdenmukaista luontolähtöisten hoitomenetelmien korkea-asteen koulutusta ESR-hankkeella. Koulutus olisi noin 30 opintopisteen laajuinen ja käsittäisi alan perusteet, luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, asiakastyötä ja yrittäjyyttä.

Kysymyksessä ei ole Salovuoren mukaan ammatti- vaan täydennyskoulutus, jonka pohjana esimerkiksi sote-yrittäjällä on jo alan ammattikoulutus.

Koulutus olisi laatumerkin saamisen ehto. Laatumerkki puolestaan takaisi asiakkaalle yrittäjän perusosaamisen sekä turvallisuus- ja omavalvontaseikoista huolehtimisen.

Green care -nimitystä voi käyttää kuka vain, eikä sitä voida jatkossakaan estää. Laatumerkillä koetetaan kuitenkin yhtenäistää laatua.

Sote avaa mahdollisuuksia

Suuren sosiaali- ja terveysuudistuksen on pelätty tappavan pienet yritykset, jos sote-alue alkaa kilpailuttaa palvelut. Salovuori kuitenkin uskoo, että uudistus avaa green care -yrittäjyydelle uusia mahdollisuuksia.

”Jos valinnanvapaus lisääntyy, asiakas voi aiempaa helpommin valita hoitopaikakseen green care -yrityksen. Alan yrittäjyys istuu hyvin yhteen myös hallituksen biotalousohjelman kanssa.”

Sitra ja Luke ovat tutkineet metsän elvyttävyyttä paljon, ja kokeiluhankkeissa ihmisiä on viety metsään. Myös Sipoon kunta vie diabeetikkoja ja masentuneita luontoon patikoimaan ja kiipeilemään.

Metsän on havaittu alentavan verenpainetta, lisäävän vastustuskykyä, parantavan tarkkaavaisuutta, kohottavan mielialaa, palauttavan stressistä ja pidentävän elinikää. Hoito auttaa siis kaikkia ylivilkkaista lapsista psyykepotilaisiin sekä terveisiin aikuisiin ja vanhuksiin.

Psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen edellyttää, että kaupunkilainen saa viheraltistusta vähintään viisi tuntia tai muutaman luontovierailun verran.

Vihreys voi myös hiipua

Green Care Finland -yhdistys edistää luonto-, eläin- ja maatila-avusteisten menetelmien käyttöä hyvinvointi- ja terveyspalveluissa. Yhdistyksellä on parisataa jäsenyritystä, isoja ja pieniä, maalla ja kaupungeissa, samoin kuin oppilaitoksia ja kuntia.

Joskus vihreys jää perustoiminnan varjoon.

> Ala on hyvässä vauhdissa ja innostus suurta.
> **TUOMO SALOVUORI**

Esimerkiksi Savitaipaleella ja Suomenniemellä sijaitsevien Kotiplus- ja Luotolahden kuntoutus -hoivakotien omistajapariskunta suunnitteli mielenterveyskuntoutujille terapiapuistoa, riistaruokintapolkua ja työpajatoimintaa.

Niiden kehittäminen on sittemmin hiipunut, mutta perunanviljelyä, terapiakissoja ja luontoterapiaa on yhä tarjolla.

Yritykset siirtyivät viime vuonna Attendolle.

EIJA MANSIKKAMÄKI

KARI SALONEN

Lauri, Toni ja Päivi ulkoiluttavat terapiavuohia Aadaa ja Oliviaa ohjaaja Heli Forströmin (kolmas oikealta) kanssa.

Tavallinen tallityö on kaikkein parasta terapiaa

HOLLOLA (MT)

Terve! Päivää! Ja käsisuudelmat päälle.

Harvalla työpaikalla saa yhtä sydämellisen vastaanoton kuin Kiikun tallilla Hollolan Uskilassa. Täällä työ on ilonlähde ja samalla terapeutti.

”Tämä on maailman parasta työtä! Mieluummin olen Sussella töissä kuin istun kotona koneella”, huikkaa Atte.

Susse on **Susanna Packalen**, jonka lapsuudenkodin pihapiirissä Kiikun talli on. Kilpahevosia kasvattavan tallin lisäksi Packalen omistaa kehitysvammaisten päivätoimintaa järjestävän Ravuri Oy:n, joka toimii samassa pihapiirissä. Hiukan etäämmällä on vielä asumisyksikkö Hiirula Oy.

Ravurin talleilla päivätoiminnassa käy parisenkymmentä eri-ikäistä ja eri tavoin kehitysvammaista ihmistä. He tulevat asuntoloista, perhekodeista tai omista asunnoistaan taksilla tai muulla kunnan kustantamalla tilauskyydillä.

”Kunnan palveluohjaaja on käynyt jokaisen tilanteen läpi ja katsonut, että tämä on kullekin sopiva paikka käydä tai asua”, Packalen kertoo.

Tekeminen on tärkeintä

Päivä alkaa työnjaolla: osa saa puettua itsensä vauhdilla ja rientää talleille, osa liikkuu hitaammin ja tekee, mitä pystyy.

Tänään hoidetaan hevosia, nikkaroidaan kynttilänjalkoja ja talutetaan Aadaa ja Oliviaa, kahta vuohta.

”Se, että hoivakoti on maalla ja ikkunasta näkyy peltoa, ei minun mielestäni tarkoita vielä green carea. Tärkeää on, että on tekemistä”, Packalen sanoo.

Täällä se tarkoittaa tallien siivousta, heinien kuskausta hevosille, pintelien käärintää, vuohien ja kanien hoitamista, nikkarointia, askartelua ja leivontaa. Myös metsämarjat keittiöön ja kaurat jouluaskarteluihin kerätään porukalla.

Vihreän vetovoima saa meidät vierailijatkin nauttimaan makkaran paistamisesta metsässä enemmän kuin piipahduksesta kulmagrillillä.

Uusi sote - pienen tuho?

Packalen sanoo aloittaneensa green caren eli vihreän hoivan yrittäjänä sattumalta ennen kuin koko asiasta puhuttiin.

”Minulla oli hevostalli ja perhehoidossa kehitysvammaisia, toiminta alkoi sitten laajentua pikkuhiljaa. Green care on jotain, mitä olemme aina tehneet.”

Tiloja on laajennettu ja vanhaan talliin tehty isot ruokailu- ja oleskelutilat.

Hyvin on pärjätty, kun henkilöstö ei juuri sairastele. Lähihoitajat ja -ohjaajat ovat työssä kuukausipalkalla, ja kunnan fysioterapeutti on toiminnassa mukana parina päivänä viikossa.

”Mutta mitä tästä tulee sen sote-uudistuksen kanssa? Isot mehiläiset ja attendot pärjäävät kilpailussa, kun voivat pudottaa hinnat hetkellisesti alas. Mutta entä me pienet, millä me pärjäämme? Olen kyllä ajatellut, että elämme päivän kerrallaan.”

> Se, että hoivakoti on maalla ja ikkunasta näkyy peltoa, ei mielestäni tarkoita vielä green carea.
> **SUSANNA PACKALEN**

> Täällä saa ulkoilla ja tehdä oikeita töitä. Kyllä tämä on työtä eikä terapiaa.
> **JUKKA NAULAPÄÄ**

Packalenin yrityskompleksi on nyt pärjännyt kuntien maksamilla päivätoiminta- ja asumismaksuilla sekä kilparavurien palkintorahoilla. Harva se viikko joku ravuri voittaa kisat ja tuo toimintaan lisää rahaa.

Hyviä ravureita on monta, mutta tallin tähtenä loistaa Karl Adam, joka saatiin tallille lahjoituksena puolitoista vuotta sitten. Sitä hoitavat kaikki, vaikka päävastuullinen onkin Susannan **Christa**-tytär.

”Voiton kunniaksi syömme täytekakkua ja kolmen parhaan joukkoon pääsemisestä jätskit. Näin jokainen kokee tehneensä työtä voiton eteen”, Packalen kertoo.

Eläin hoitaa mieltä

Eläintenhoito on myös monin tavoin palkitsevaa: palautteen näkee eläimen käytöksestä eikä eläin tuomitse erilaisuutta.

”Kun eläintä hoitaa ja sille antaa ruokaa, näkee, että se voi hyvin. Meillä on myös opittu, että syntymä ja kuolema ovat luonnollisia asioita.”

Packalen – lähihoitaja itsekin – uskoo, että jatkossa kysyntää on etenkin mielenterveyspalveluille.

”Yhteiskunta on sellainen, että ihminen menettää itsetuntonsa, ellei pysty ihan siihen panokseen, johon muka pitäisi pystyä. Tämä koskee yhä useampaa ihmisryhmää, myös meidän asiakkaita”, Packalen sanoo.

”Täällä saa ulkoilla ja tehdä oikeita töitä”, kertoo pilttuuseen olkia kärräävä ja talikoiva **Jukka Naulapää**.

”Kyllä tämä on työtä eikä terapiaa.”

EIJA MANSIKKAMÄKI

Jarilla on asiaa Susanna Packalenille.

Erko, Mika ja Antti nikkaroivat jouluisia kynttilänjalkoja ohjaaja Ismo Kolun (oik.) kanssa.

Luo lantaa koko kehollasi

Älä hyvä ihminen riuhdo!

Töitä voi tehdä myös itseään säästäen. Trager-ohjaaja **Sirpa Jauhiainen** antaa MT:n lukijoille apua lempeiden työliikkeiden saavuttamiseen.

Synnyinseudulleen Pihtiputaalle paluumuuttanut Jauhiainen on alun perin agrologi ja Raisio-yhtymän viljanostaja. Sen jälkeen hän on opiskellut lähihoitajaksi ja toimii nyt Trager-kouluttajana.

Trager-menetelmän on kehittänyt amerikkalainen lääkäri **Milton Trager**, ja sen ytimenä ovat pehmeät hoitoliikkeet sekä liikunta, joka on yksinkertaista ja syventää tietoisuutta omassa kehossa.

”Menetelmässä käytetään erilaisia mielikuvia luonnollisesti kehon liikkeissä. Ei käsketä, vaan autetaan etsimään mielikuvia ja oikea tunne”, Jauhiainen kertoo.

”Koska Trager ei ole suorittamista, sen voi yhdistää mihin tekemiseen vain.”

EIJA MANSIKKAMÄKI

Nosta oikein

Ajattele nostoa enemmän siirtona, jolloin käytät oman kehosi painoa. Käytä jalkoja ja koko kehoa, älä käsiä tai selkää.
Seiso tukevasti askelasennossa, toinen jalka edessä. Kiinnitä ajatukset jalkaterään ja ajattele, että jalkaterä nilkasta alaspäin kaivautuu hiekkaan. Kun tiedostaa jalkateränsä ja jalkojen pitkät luut, käyttää automaattisesti koko kehoa.

Rentouta pää ja niska

Tiedosta niskasi asento, kun istut traktorissa tai tietokoneen äärellä.
Riippukeinu: Tunne kielesi paino, sillä kieli on suorassa yhteydessä niskaan. Kuvittele, että leukasi on riippukeinu ja anna kielen painon levätä riippukeinussa.
CD-soitin: Kuvittele, että suusi on cd-soitin. Työnnä käsilläsi leukaasi taaksepäin kuin työntäisit cd-levyn suuhusi. Niskan asento muuttuu automaattisesti.
Karvakaulus: Kuvittele kaulaasi pehmeä karvakaulus, jota vasten hierot poskiasi päätä kääntelemällä. Liike venyttää niskan vastapuolta.
Lohikäärmeen häntä: Seiso polvet koukussa, nojaa eteenpäin, anna pääsi ja käsiesi roikkua vapaina. Pään paino venyttää niskaa, selkää, hartioita ja jalkoja. Kuvittele, että sinulla on pitkä ja painava lohikäärmeen häntä, jota heilutat puolelta toiselle.
Vesuri: Seiso suorana, tunne jalkapohjasi alustaa vasten. Kuvittele, että raivaat polkua edessäsi olevaan vesakkoon. Nosta käsivartesi koukkuun eteesi ja kuvittele, että se on vesuri. Heitä reippaasti käsivarttasi taaksepäin. Anna katseesi seurata kättäsi ja koko kehosi kiertyä taaksepäin. Liike tekee lisää tilaa hartian ja lapaluun alueelle. Toista toiselle kädelle.

Kävele tietoisemmin

Trager-liikunnassa keskeistä on kehon painonsiirto. Kävele ja kuvittele, että:
1. kävelisit pehmeässä sammalessa tai että öljyäisit jokaisella liikkeelläsi niveliäsi.
2. nilkoissasi ja polvissasi olisi jousitus.
3. pyyhkisit jokaisella askeleella pitkällä hännälläsi jalanjälkesi pois.
4. jalkapohjasi olisivat kaarevat niin kuin kiikkustuolin jalat ja rullaisit joka askeleella kehosi painon jalkapohjasi läpi kantapäästä varpaisiin.

Stora Enson väki teki elämäntaparemontin

Stora Enso Metsä onnistui kaventamaan henkilöstönsä terveyseroja vuosien 2010–2014 hyvinvointiohjelman aikana. Samaan aikaan terveyserot ovat kasvaneet suomalaisessa väestössä.

Yhtiö päätti ulottaa kunnon ja terveyden kartoituksen koko henkilöstöön pelkkien riskiryhmien sijaan.

Viiden vuoden aikana henkilöstöä kannustettiin mielekkäisiin elämäntapamuutoksiin.

”Omat sukset sai polttaa, jos ei tykännyt hiihdosta. Feta-anjovis-kasvisvuokaan sai lisätä pekonia, jos ei muuten maistunut”, hyvinvointipalveluja tarjoavan 4event Oy:n johtaja **Antti Äikäs** kertoo.

”Tiesimme, että pysyvään muutokseen ei päästä loputtomalla itsekurilla vaan enemmänkin etsimällä itselle mielekkäitä muutoksia arjessa.”

Heikkokuntoiset paransivat eniten

2013–2014 aikana tehtyjen uusintakartoitusten tulosten perusteella kunto ja terveys parantuivat eniten ryhmässä, jossa mitattu kunto oli alussa alhaisin.

Keskimmäinen ryhmä paransi toiseksi eniten. Niillä, joilla kunto oli hyvä jo alkukartoituksessa, kunto pysyi samalla tasolla.

”Onnistuimme kaventamaan terveyseroja, vaikka se ei ollutkaan meidän tavoitteemme”, Stora Enso Metsän resurssijohtaja **Sami Honkanen** naurahtaa.

”Kun aloitimme ohjelman, meille oli tärkeää tavoitella riittävää terveyskunnon tasoa ja koko henkilöstön innostamista elintapojen muutokseen.”

Palautteen mukaan työntekijät eivät kokeneet terveyskartoitusta ikävänä tai tunkeilevana.

”Palaute on ollut myönteistä. Kartoituksen toteutustapaa pidetään onnistuneena, ja palveluissa arvostetaan henkilökohtaisuutta ja mahdollisuutta valita erilaisista vaihtoehdoista”, Honkanen toteaa.

63 prosenttia henkilöstöstä teki hyvinvointiohjelman aikana elämäntapamuutoksen.

SUVI NIEMI