

OPINNÄYTETYÖ
ANNE KORTESALMI
TUULIA VÄÄRÄLÄ
2011

Käsityksiä ja kokemuksia saunahoidosta



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

KÄSITYKSIÄ JA KOKEMUKSIA SAUNAHOIDOSTA

Anne Kortesalmi

Tuulia Väärälä

2011

Toimeksiantaja Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti
2009 -2011 -hanke

Ohjaaja Rauni Koukkula

Hyväksytty 12.1.2011

Työ on kirjastossa lainattavissa.

Lupa työn sähköiseen jakeluun toimeksiantajan tarpeita varten saatu työn tekijöiltä



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Tekijät	Anne Kortesalmi Tuulia Väärälä	Vuosi	2011
Toimeksiantaja	Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009-2011 -hanke		
Työn nimi	Käsityksiä ja kokemuksia saunahoidosta		
Sivu- ja liitemäärä	41+6		

Saimme toimeksiantomme Lapin ammattiopiston hallinnoimalta Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009–2011- hankkeelta. Tämä opinnäytetyö on osa saunapalvelutuotteen tuotekehitysprosessiin liittyvää arviointia. Saunapalvelutuote on saunahoito, joka toteutettiin tutkimushenkilöiden työhyvinvointia edistävänä yksilön terveyttä ja voimavaroja tukevana toimintana. Tutkimushenkilöt saunoivat pienryhmissä. Saunomiseen yhdistettiin koivu luonnonraaka-aineena ulkoisessa käytössä.

Työmme tavoitteena on kuvailla käsityksiä ja kokemuksia luontaishoidoista ja saunahoidosta sekä vuorovaikutuksesta. Tarkoituksena on tuottaa arviointitietoa hankkeen tuotekehitysprosessin tarpeisiin.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla (N=15). Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalysin avulla.

Tulosten mukaan käsityksiä ja kokemuksia luontaishoidoista oli monenlaisia. Tutkimushenkilöiden käsitykset luontaishoidosta vaihtelivat, suhtautuminen oli osalla negatiivinen ja skeptinen, osalla taas positiivinen ja myönteinen. Suurimmalla osalla tutkimushenkilöistä oli kokemusta niin hyvistä kuin huonoistakin luontaishoidoista tai luontaistuotteista.

Saunahoidosta päällimmäisenä kokemuksena oli kokonaisvaltainen hyvänolon tunne ja rentoutuminen. Koivun vaikutukset ulkoisessa käytössä saunahoidon yhteydessä tuntuivat puhdistavana, virkistävänä ja rentouttavana.

Saunahoidossa vuorovaikutus koostui asiakaslähtöisyydestä, ammatillisuudesta ja luontevasta yhteistoiminnasta, jolla koettiin olevan suuri merkitys hoidon onnistumisen kannalta.

Avainsanat: hyvinvointi, luontaishoito, koivu, saunominen, terveysvaikutukset, vuorovaikutus



School of Health Care
and Sport Degree
programme in Nursing
and Health Care

Abstract of Thesis

Author	Anne Kortesalmi Tuulia Väärälä	Year	2011
Commissioned by	Project ” Natural remedy services from Lapland in a professional and safe way 2009-2011”		
Subject of Thesis	Impressions and experiences of sauna treatment		
Number of pages	41+6		

We got the assignment from “Natural remedy services from Lapland in a professional and safe way 2009-2011”; project administered by Lapland Professional Institute. This study is part of the evaluation of Sauna service product development process. Sauna service is sauna treatment, which was conducted in the project plan according to a study of persons well-being conducive to individual health and resources in support of activity. Subjects visited the sauna treatment in small groups. The raw material used in the Sauna treatment outwardly was birch.

In this thesis, the aim was to describe impressions and experiences of natural care, sauna treatment and interaction in sauna treatment. The meaning is to reduce assessment data to sauna service product development process needs.

For this thesis, a qualitative research method was used and the data collection was done with the help of thematically relevant interviews. The data was analyzed using qualitative content analysis.

According the results, there was different kind of impressions and experiences from natural care. Subjects own impressions from natural care was wide. Some of the subjects attitude was negative and skeptical, some other attitude was positive and approving. Most of subjects had good and bad experiences of natural care and natural products.

The most important experience from sauna treatment was an overall feeling of well-being and relaxation. Birch which was used in the sauna treatment outwardly was considered to be purifying, refreshing and relaxing.

The interaction was composed from customer orientation, professional attitude and easy cooperation and these things had great importance to the success of the treatment.

Keywords: well-being, natural care, birch, sauna, health effects, interaction

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TERVEYTTÄ JA VOIMAVAROJA TUKEVA LUONTAISHOITO	3
2.1 LUONTAISHOITO	3
2.2 TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	4
2.3 VUOROVAIKUTUS	6
2.3.1 <i>Sanallinen ja sanaton viestintä</i>	7
2.3.2 <i>Vuorovaikutustyyli</i>	7
2.3.3 <i>Vuorovaikutus asiakastyössä</i>	8
2.4 SAUNOMISEN JA VASTOMISEN TERVEYSVAIKUTUKSET.....	11
2.5 KOIVUN TERVEYSVAIKUTUKSET	12
3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	16
4.1 TUTKIMUSMENETELMÄ	16
4.2 AINEISTONKERUU JA KOHDERYHMÄ	16
4.3 AINEISTOLÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI	18
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	20
5.1 KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET LUONTAISHOIDOISTA JA LUONTAISTUOTTEISTA.....	20
5.1.1 <i>Käsitykset ja kokemukset luontaishoidoista</i>	20
5.1.2 <i>Käsitykset ja kokemukset luontaistuotteista</i>	21
5.1.3 <i>Käsityksiä koivun terveysvaikutuksista</i>	23
5.2 KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET SAUNAPALVELUTUOTTEESTA.....	23
5.2.1 <i>Saunahoitopalveluun liittyvät odotukset ja ympäristö</i>	23
5.2.2 <i>Käsitykset ja kokemukset vuorovaikutuksen merkityksestä</i>	27
5.2.3 <i>Kokemukset saunomiseen liittyvistä hoidoista ja terveysvaikutuksista</i>	30
5.3 YHTEENVETO TULOISTA	33
5.6 KEHITTÄMISHAASTEITA SAUNAHOITOPALVELUUN.....	35
6 POHDINTA	37
6.1 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	37
6.2 TULOSTEN TARKASTELU	39
6.3 OMAT OPPIMISKOKEMUKSET	40
LÄHTEET	42
LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyönä toteutettu tutkimus liittyy ”Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti” 2009- 2011 toteutettavaan Lapin ammattiopiston hallinnoimaan ESR- rahoitteeseen hankkeeseen. Hanke on keskeisiltä tavoitteiltaan kehitysprojekti, jonka päätavoitteina on luontaishoidon koulutuksen kehittäminen ja pilotointi. Lisäksi tavoitteena on lappilaisten luontaishoidon tuotteiden edelleen kehittäminen kaupallisesti hyödynnettäviksi palvelutuotteiksi alan yrityksille. Hankkeeseen liittyy luontaishoitajien tuotekehitystyötä ja niissä käytettävien tuotteiden vaikuttavuuden tutkimus sekä Lapin alueen luontaishoito- ja luonnontuotealan verkostoitumisen ja työllistymisen edistäminen. (Lapin ammattiopisto 2010)

Tuotekehitysprosessiin liittyvässä tutkimuksessa keskitytään ulkoisesti käytettävien hoitojen/hoitotuotteiden ja lappilaisia luonnonraaka-aineita hyödyntävien luontaishoitajien vaikuttavuuden arviointiin. Tavoitteena on kehittää lappilaiseen kulttuuriin ja raaka-aineisiin perustuvia yksilön terveyttä ja voimavaroja tukevia terveystuotteita ja hyvinvointituotteita. Näkökulmana hoitavuuteen on luontaishoitajien itsehoitoa tukeva, terveyttä edistävä ulottuvuus, jolloin hoitavuus sisältää terveyttä ennakoivia ja mahdollistavia ulottuvuuksia. Hyvinvointipalveluiden kysyntä kasvaa tulevaisuudessa yhä enemmän rentoutumista, virkistymistä ja hyvää oloa tuottavien palveluiden suuntaan varsinkin monipuolistuvassa hyvinvointimatkailussa. (Lapin ammattiopisto 2010)

Tämä opinnäytetyö on osa saunapalvelutuotteen tuotekehitysprosessiin liittyvää arviointia. Saunapalvelun pilotointi ja tutkimus toteutettiin hankesuunnitelman mukaan tutkittavien työaikaan sisältyvänä työhyvinvointia edistävänä yksilön terveyttä ja voimavaroja tukevana toimintana. Saunahoito (LIITE 1) toteutettiin 3-4 henkilön pienryhmissä. Aineistoa kerättiin tutkittavilta haastattelemalla, havainnoimalla ja objektiivisin mittauksin. Tässä työssä raportoidaan tuotekehitysprosessin haastatteluaineisto. Tutkimusaiheemme

keskittyy kuvailemaan koivun terveysvaikutuksia saunahoidossa sekä luontaishoitajan ja hoidettavan vuorovaikutuksen merkitystä.

Valitsimme tämän aiheen, koska olemme kiinnostuneita luontaishoidoista ja luontaistuotteista. Aihe on ajankohtainen, eikä vastaavia tutkimuksia ole paljon tehty. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme kehitimme omaa ammatillista osaamistamme vuorovaikutuksen osalta, mutta myös tutkimustyön osaaminen korostuu. Tutkimustyö on kehittänyt meidän tiedonhakutaitojamme ja osaamme olla kriittisiä hankkiessamme tietoa. Ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista ei voi liikaa korostaa. Hoitaminen on työmme kulmakivi, luontaishoito on yksi vaihtoehto terveyden edistämiseen.

2 TERVEYTTÄ JA VOIMAVAROJA TUKEVA LUONTAISHOITO

2.1 Luontaishoito

Luontaishoidot ovat liikkuva, eri hoitomuotojen muodostama kenttä, jolla ei ole virallisesti hyväksyttyä asemaa Suomessa. Nimivalinta on luontaishoitojen kohdalla erityisen kiinnostava, koska virallista, lainsäädäntöön kirjattua määritelmää ei ole, ja vaihtoehtoja on paljon. Yleinen suomalainen verkkosanasto YSA tuntee vain kolme virallista asiasanaa *luontaishoidon*, *luonnonparannuksen* ja *vaihtoehtolääkinnän* (Viander 2010). Luontaishoidot ovat 1960-luvulta lähtien kokeneet uuden tulemisen hetken pimennossa olemisen jälkeen. Pekka Niemi Luonnonlääketieteen Keskusliitto ry:stä sanoo, että nimen käytössä on kahtia jako niin, että lääketieteen edustajat käyttävät nimitystä vaihtoehtohoidot, ja luontaishoitajien edustajat termiä luontaishoidot. (Luonnonlääketieteen keskusliitto 2009)

Luontaishoito-käsitteen alle voidaan sijoittaa useita erilaisia hoitoja. Luontaishoitojen piiriin kuuluvat muun muassa akupunktio, aromaterapia, fytoterapia, hermoratahieronta, homeopatia, intialainen päinhieronta, korvakynttilähoidot, kuumakivihieronta, vyöhyketerapia ja shiatsu (Pohjois-Kymen Luontaishoitajat ry 2003). Vaikka luontaishoitoja on useita erilaisia, niille on pyritty löytämään yhteisiä tekijöitä, jotta hoidoista voitaisiin puhua yhtenäisen nimikkeen alla. Tuula Vaskilammen mukaan niissä korostuvat yhteiset ideat, jotka viittaavat myös yhteiseen arvopohjaan. Hänen mukaansa luonto ja luonnonmukaisuus ovat keskeisimpiä piirteitä, sillä ne luovat merkitystä hoidoille. (Vaskilampi 1992, 42.) Luonto symbolina viittaa humanisuuteen ja ihmisen olemassaoloon, mutta sitä voidaan korostaa myös konkreettisesti esimerkiksi lääkekasveja käyttämällä. Toinen keskeinen ajatus on kokonaisvaltaisuus ja se voidaan johtaa luonnonmukaisuudesta. Kolmas on yksilöllisyys. Vaskilammen mukaan luontaishoidot jakavat sen käsityksen, että sairaudet ovat yksilöllisiä, minkä takia ihmiset tarvitsevat yksilöllistä apua. Muita ajatuksia ovat humanisuus, lempeys, elinvoimaisuus, pehmeys, hyvyys ja puhtaus. Vaskilammen mukaan näitä kaikkia yhdistää se,

että ne voidaan nähdä vastakulttuurina lääketieteelle. (Vaskilampi 1992, 42 – 44.)

Luontaishoitoihin/vaihtoehtohoitoihin pätevytyminen on tärkeää, mutta se on myös ongelmallista, koska on olemassa vaara, että vaihtoehtohoitoja antavat eivät ole tarpeeksi taitavia tai riittävästi koulutettuja (Rumjantseva-Enkovaara 1996, 12–13.). Vaihtoehtohoitoihin suhtautuminen maailmalla ja eri maissa voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen perusteella, miten ne suhtautuvat vaihtoehtohoitoihin. Aasiassa, esimerkiksi Japanissa, Kiinassa ja Koreassa, virallinen ja vaihtoehtoinen hoito elävät rauhallisessa suhteessa. Ihminen voi käyttää haluamiaan palveluita sen mukaan, miten hän itse uskoo niiden auttavan. Kehitysmaissa, esimerkiksi Afrikassa, hallitsevina hoitomuotoina ovat vaihtoehtoiset hoidot. Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa suhtautuminen on pikku hiljaa muuttumassa sallivampaan suuntaan. (Rumjantseva- Enkovaara 1996, 13.)

2.2 Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvoinnin, erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteet sivuavat läheisesti terveyttä. Terveys ja hyvinvointi ovat sidoksissa toisiinsa, mutta eivät ole sama asia. Hyvinvointi ymmärretään yleensä laajemmaksi kuin terveys. (Vertio 1993, 16.) Terveys kuvataan usein yhdeksi ihmisen elämän tärkeimmistä arvoista. Se myös määritetään ihmisen kokemana hyvinvoinnin osatekijänä. (Pietilä 2010, 10.) Terveys on tärkeä hyvinvoinnin ulottuvuus, mutta se on samalla voimavara, joka voi edistää taloudellista hyvinvointia, sosiaalista vuorovaikutusta, itsensä toteuttamista, arkipäivän tehtävistä suoriutumista ja monia muita ihmisten tärkeinä pitämiä asioita. (Koskinen 2009)

Käsityksemme terveydestä vaikuttaa näkökulma. Asiaa voidaan tarkastella eri tieteenalojen, yhteiskuntapoliittisesta tai terveellisen ympäristön näkökulmasta. Terveys on myös kokemuksia. Hippokraattisissa kirjoituksissa terveys on määritelty täydelliseksi tasapainotilaksi. Biolääketieteellisessä terveystieteessä päähuomio on kiinnitetty sairauteen, terveys on taudin puuttumista. Sosiologiassa ihminen nähdään sosiaalisena toimijana ja näin

ihmisen terveyttä määrittää hänen kykynsä selviytyä sosiaalisissa rooleissaan. (Torppa 2004) Terveystestä on myös olemassa virallinen määritelmä. WHO on vuonna 1948 määritellyt terveyden seuraavasti:

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease"

(" Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä vain taudin puuttumista")

Terveys on tärkeä asia useimmille ihmisille. Terveyttä halutaan edistää, niinpä valtioneuvosto hyväksyi vuonna 2001 periaatepäätöksen Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Ohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä. Sen taustana on WHO:n Terveyttä kaikille -ohjelma. Terveys syntyy, sitä turvataan ja se voi heikentyä ihmisten arjen olosuhteiden, vuorovaikutuksen, elämäntapojen ja valintojen tuloksena. Terveysteen vaikuttavat arkisten ympäristöjen – esimerkiksi kotien, asuma-alueiden, liikenteen, koulujen, työpaikkojen ja vapaa-ajan toimintojen – biologiset, psyykkiset, kemialliset, fysikaaliset ja sosiaaliset ominaisuudet. Siihen vaikuttavat ihmisten keskinäinen sosiaalinen tuki, yhteenkuuluvuus ja huolenpito sekä ihmisten tiedot, taidot ja koulutus.(Terveys 2015)

Työikäisten terveyden edistäminen on luonteeltaan monien eri toimijoiden ja viranomaisten tiivistä yhteistyötä. Yhteiskunnallisena tavoitteena on työvoiman saatavuuden ja työn tuottavuuden turvaaminen. Riittävät rakenteelliset ja taloudelliset edellytykset yksilöiden ja yhteisöjen terveyttä edistäville valinnoille ovat terveyden edistämisen lähtökohtana. Yksilöillä kyse on elämän perusedellytysten olemassaolosta. Niihin voidaan lukea yhteiskunnan jäsenyyden koulutuksen, työn tai muun toiminnan kautta, omien kehittymismahdollisuuksien hyödyntäminen sekä itsensä toteuttaminen myös muilla elämäntilanteilla. (Rautio – Husman 2010, 165.)

Työllä ja työpaikalla on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia yksilön terveyteen. Terveyttä edistettäessä voidaankin puhua työhyvinvoinnista, joka käsitteenä kattaa kaikki ne tekijät, joilla on vaikutusta työntekijän terveyteen ja

työ- ja toimintakykyyn. Työntekijöiden yhteydessä puhutaan tällöin henkilökohtaisista ominaisuuksista, terveydentilasta, koulutuksesta, ammatillisesta osaamisesta ja motivaatiosta, oppimisvalmiuksista ja sosiaalisista taidoista. (Rautio – Husman 2010, 167.)

2.3 Vuorovaikutus

Dunderfelt (2001) kuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta käsitteellä sosiaalinen kenttä, joka muodostuu sanallisesta ja fyysisestä viestinnästä sekä sanattomasta viestinnästä. Vuorovaikutustaidot nähdään usein epämääräisenä ammattipätevyyden taitoalueena. Niitä pidetään ikään kuin itsestäänselvyytenä tai toisaalta jopa toissijaisena ammattitaitona. Vuorovaikutusta ei nähdä taitona jota voi oppia ja kehittää. Se on viestimistä eleillä, ilmeillä, sanoilla tai esimerkiksi toiminnan kautta. Vuorovaikutus on työnä haastavaa ja antoisaa, mutta usein myös raskasta ja voimavaroja kuluttavaa. Vuorovaikutus on myös itsensä kehittämistä ja itsestä huolehtimista. (Ekström – Leppämäki – Vilén 2002, 20–21,23.) Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu positiivinen sosiaalinen kontakti, jonka muodostumisen edellytyksenä on, että toinen henkilö tulkitsee toisen kontaktipyrkimyksen. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu keskinäistä luottamusta. (Kauppila 2005, 70.)

Mönkkösen (2007, 15.) mukaan vuorovaikutus on lakea käsite ja se sisältää yksilöiden, yhteisöjen, organisaatioiden ja kulttuurien välistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutus voi olla laadultaan hyvin monimuotoista. Se voi olla valtaa ja vallan käyttöä, yhteistyötä tai sosiaalisesti jaettuina yhteisiä sopimuksia ja sääntörakennelmia. Vuorovaikutukseen liittyy myös runsaasti käsitteitä ja niiden käyttö on vaihtelevaa. Verkostoituminen, yhteistyö, asiakaslähtöisyys, dialogisuus, moniammatillisuus ja voimaantumisen ovat ikään kuin synonyymejä ja niiden keskinäisiä vivahde-eroja on joskus vaikea hahmottaa. Ihmisläheisessä työssä korostetaan usein tasavertaista kohtaamista ja asiakaslähtöisyyden merkitystä. (Mönkkönen 2007, 15.)

2.3.1 Sanallinen ja sanaton viestintä

Sanallinen viestintä on puhumista ja esittämistä sosiaalisessa tilanteessa. Keskustelu on sosiaalisen vuorovaikutuksen perusmuoto, jossa kieltä käytetään järjestelmällisesti, luovasti ja tavoitteellisesti ihmisten kesken. Keskustelun vuorovaikutteisuus näkyy osallistujien puheen ja kuuntelun vuorottelemisena ja siihen liittyvinä sanattomina toimintoina, kuten ilmeinä ja eleinä. (Kauppila 2005, 179.)

Ihmisten väitetään viestittävän sanattomasti enemmän kuin sanoillaan. Sanattoman viestinnän on havaittu olevan kriittisissä tilanteissa luotettavampaa kuin sanallisen. Sanattomaan viestintään kuuluu ilmeiden ja eleiden lisäksi ihmisten vaatteet ja niiden värit. Ihmisen ympäristössä ajankäyttö (kronemiikka) ja tilankäyttö (proksemiikka) ovat sanatonta viestintää. Viestinnän ympäristötekijät, kuten kalusteet, taulut ja tekstiilit, ovat osa viestintää. Lisäksi ihminen elehtii kehollaan ja liikkumisellaan – puhutaan ”kehon kielestä”. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu sanallisen ja sanattomien viestien yhdenmukaisuus. (Kauppila 2005, 34.)

2.3.2 Vuorovaikutustyyli

Eri psykologit ovat analysoineet ja luokitelleet vuorovaikutusta eri tavoin. Psykologi Kauppilan (2005, 51–52.) mukaan vuorovaikutuksella on kahdeksan eri perusmuotoa. Nämä perusmuodot ovat ystävällinen, ohjaava, hallitseva, uhmaainen, aggressiivinen, epävarma, alistuva ja joustava. Ystävälliselle vuorovaikutustyyliille on tunnusomaista ystävällisyys, yhteistyöhalu ja inhimillinen lämpö. Ystävällisen tyylin edustaja on hyvin sosiaalinen ja hänen on helppo samaistua toisen ihmisen asemaan ja tunnetilanteeseen, tästä syystä hän on myös hyvä kuuntelija. Ohjaava vuorovaikutustyylin edustaja antaa mielellään ohjeita ja neuvoja, jotka hänen mielestään ovat oikeita. Vuorovaikutuksessa hän saattaa lausua omia käsityksiään periaatteista ja jopa moraalisia näkemyksiään. Kuitenkaan hän ei ole dominoiva, vaan vuorovaikutukseen liittyy auttamisen halu. (Kauppila 2005, 52–53.)

Hallitsevan tyylin edustaja haluaa hallita ja vaikuttaa toisiin ihmisiin. Pyrkimyksenä vuorovaikutuksessa on osoittaa omaa pätevyyttä ja etevyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Vuorovaikutuksen edustaja haluaa helposti altistaa toisia ja sanoa viimeisen sanan. Hän vähättelee helposti toisten mielipiteitä. Uhmainen vuorovaikutustyylin edustaja ilmaisee usein kiukkua, uhittelua, uhkailua sekä koston ja pettymyksen tunteita. Uhmainen on usein itsekeskeinen ja se näkyy korostuvana itsekehuna. Kyynisyys ja toisten halveksunta on uhmaiselle tyypillistä. Aggressiivinen tyyli on epäsosiaalinen ja vihamielinen joka johtaa useimmiten ristiriitoihin esimerkiksi työyhteisössä. Ihmisten kesken aggressiivinen vuorovaikutustyyli ilmenee kiroiluna, manailuna tai avoimena vihamielisyytenä. Tyyliin kuuluu muun muassa toisten syyttelemistä, panettelua ja negatiivista takana puhumista. (Kauppila 2005, 54–56.)

Epävarma vuorovaikutus on alistuvaa ja epäröivää joka näkyy sosiaalisissa tilanteissa jännityksenä. Tyylin edustaja saattaa usein aliarvioida itseään ja he luottavat enemmän toisiin kuin itseensä, joten he antavat helposti toisten tehdä päätöksiä heidän puolesta. Alistuvaan vuorovaikutustyyliin liittyy pelkoa, arkuutta ja toisaalta pyrkimystä turvautua toiseen. Tämän tyylin käyttäjä osoittaa helposti samanmielisyyttä toisten kanssa ja vilpitöntä toisen ihailua. Hän tiedustelee usein lisäohjeita ja viestintä on vetoavan alistunut. Joustavaan tyyliin kuuluu pyrkimys ihmisläheiseen ja luottavaan vuorovaikutustapaan. He ovat yleensä rentoja ja hyväntuulisia. Tälle vuorovaikutustyyliille on tavallista kohteliaisuus, kiireettömyys ja toisen huomioon ottaminen vuorovaikutustilanteissa. (Kauppila 2005, 57–60.)

2.3.3 Vuorovaikutus asiakastyössä

Vuorovaikutukseen orientoitumista asiakastyössä voidaan toteuttaa monella tapaa. Erilaisia vuorovaikutusorientaatioita ovat esimerkiksi asiantuntijakeskeisyys, asiakaskeskeisyys sekä dialogisuus. Asiantuntijakeskeisessä tavassa työntekijä luokittelee asiakkaan tilanteen sekä määrittelee hoito- ja auttamistoimenpiteet asiakasta kuulematta. Asiakaskeskeisessä orientoitumisessa työntekijän oma rooli hämärtyy, mutta asiakkaan tarpeet otetaan huomioon. Dialoginen asiakastyö perustuu

olettamukseen siitä, että vuorovaikutussuhteessa on kaksi osapuolta, jotka yhdessä toteuttavat tilanteen määrittelyn sekä etsivät asioihin ratkaisua. Dialogisessa asiakastyössä asiakas ja työntekijä toimivat tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa. (Mönkkönen 2007, 17–18.)

Hoitaminen on vuorovaikutussuhteena hoitajan ja potilaan välistä yhteistoimintaa. Auttavan vuorovaikutuksen keskeisinä ominaispiirteinä hoitosuhteessa on hyväksyntä, kunnioitus, luottamus, avoimuus, aitous sekä vastavuoroisuus. Potilaan ja hoitajan kohtaamiseen liittyy vastavuoroisessa hoitosuhteessa havaintojen tekemistä, ajattelua sekä tunteita. Yhteistyö on asioihin yhdessä paneutumista, toisen ihmisen erityislaadun tiedostamista ja tuntemista sekä kiinnostuksen osoittamista. Auttamissuhteessa, jossa molemmat osapuolet edistävät niitä, potilaan terveystarpeiden tyydyttämistä edistetään parhaiten. (Pöllänen 2006, 14.)

Kommunikaatiota auttavia tekijöitä ovat esimerkiksi suunnan asettaminen, toistaminen, heijastaminen, yksimielisyyden vahvistaminen, selkeyttäminen, selvyyden pyytäminen ja kohdistaminen. Hoitotilanteen alussa hoitotyöntekijä esittäytyy ja kertoo tarkoituksensa. Tämä tarkoittaa suunnan asettamista, jonka tarkoituksena on ohjata tilannetta hoitotyöntekijän tarkoittamaan suuntaan. Selkeyttämisessä hoitotyöntekijä haluaa saada tarkempaa tietoa potilaasta, jolloin hän käyttää kysymyksiä. (Pöllänen 2006, 49–56.)

Kommunikaatiolla on vuorovaikutustehtävä hoitaja-asiakassuhteen luomisessa, ylläpitämisessä ja lopettamisessa. Tämän suhteen välityksellä toteutuvat hoitoprosessin tutkimus-, suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheet. Hoitotyössä tapahtuvan kommunikaation tehtävänä on auttaa asiakasta saavuttamaan tai, ylläpitämään hyvä terveydentaso. (Sundeen – Stuart – Rankin – Cohen 1987, 123.)

Sundeenin ym. (1987, 127–139.) mukaan potilas-hoitaja -suhteen olennaisia piirteitä ovat luottamus, empatia, välittäminen ja rakkaus sekä autonomisuus ja vastavuoroisuus. Luottamuksen syntyyn vaikuttavat mm. suhteen rehellisyys, johdonmukaisuus ja hoitajan luotettavuus. Jos hoitaja osoittaa avoimuutta ja vilpittömyyttä potilasta kohtaan ja pyrkii toteuttamaan

lupauksensa, potilaan on myös helpompi lähestyä hoitajaa ja osoittaa luottamusta. Hoitajan empaattisuus antaa suhteelle mielekkyyttä ja syvyyttä sekä luo osapuolten välille todellista ymmärtämystä.

Empaattisella hoitajalla on herkkyyttä potilaan kunkin hetkisiä tarpeita ja tunteita kohtaan, jolloin niihin vastaaminen on yksinkertaisempaa. Välittäminen kuuluu luonnostaan auttamissuhteeseen. Toisesta ihmisestä ei voi huolehtia tehokkaasti, ellei hänestä välitä. Myös rakkaus kuuluu Sundeenin ym. (1987) mukaan potilas-hoitaja -suhteeseen. Tällöin toinen ihminen hyväksytään ehdoitta, sellaisena kuin hän on. Potilas-hoitaja -suhteen autonomialla tarkoitetaan Sundeenin ym. (1987) mukaan potilaan kykyä itseohjautuvuuteen. Potilas ottaa osaa omaan hoitoonsa niin paljon kuin tilanne sallii. Tällöin voidaan olettaa, että myös hoitomyönteisyys kasvaa. Vastavuoroisuus perustuu molemminpuoliseen jakamiseen. Sekä potilas että hoitaja antavat ja ottavat ammattitaidon ja persoonallisuksiensa puitteissa. Autonomia ja vastavuoroisuus, molemmat, ovat tärkeitä auttamissuhteessa, ja hoitajan tulisi pitää niitä hoitoprosessin kaikkien vaiheiden olennaisena osana.

Sundeen ym. (1978, 141–158.) jakavat auttamissuhteen etenemisen vuorovaikutustilannetta edeltävään vaiheeseen, esittely- eli suuntautumisvaiheeseen, ylläpito- eli työvaiheeseen sekä päätösvaiheeseen. Hoitajan osalta suhde alkaa jo ennen ensimmäistä vuorovaikutustilannetta potilaan kanssa. Useimmissa tapauksissa hoitajalla on käytettävissään tietoa potilaasta, ennen kuin he tapaavat. Tämä tieto voi rajoittua vain nimeen, osoitteeseen ja ikään, tai se voi olla niinkin laajaa kuin vuosien kuluessa laadittu potilaskertomus. Olivatpa esitiedot miten suppeita tai laajoja tahansa, niiden perusteella on mahdollista muodostaa jonkinlainen ennakkokäsitys tulevasta suhteesta.

Hoitajan ja asiakkaan ensimmäinen tapaaminen määrittelee paljolti, millaiseksi suhde muodostuu, joten se ansaitsee aivan erityistä huomiota. Vuorovaikutusta edeltävässä vaiheessa tehtyjen suunnitelmien tulisi luoda pohja onnistuneelle tapaamiselle. Ensimmäisen tapaamisen aikana solmitaan eräänlainen sopimus, johon sisältyvät ne velvollisuudet, jotka

kummankin osapuolen on täytettävä. Eräs tärkeimmistä suhteen piirteistä on luottamuksellisuus ja hoitajan puolelta erityisesti vaitiolovelvollisuus.

Ylläpito- eli työvaiheessa vuorovaikutusta pidetään yllä molemminpuolisesti sovittujen tehtävien ja tavoitteiden toteuttamiseksi. Yleensä tässä vaiheessa suhde tuntuu jo melko luontevalta, koska potilas ja hoitaja tuntevat toisiaan jonkin verran. Suhteeseen on kehittynyt myös jonkinasteinen ennustettavuus. Suhdetta leimaa intensiivinen työ, jonka pitäisi myönteisissä tapauksissa alkaa tuottaa tuloksia.

Onnistuneen auttamissuhteen päättyminen aiheuttaa aina ristiriitaisia tunteita. Tyytyväisyyttä, jota molemmat osapuolet tuntevat saavutettuaan yhteiset tavoitteensa, saattaa häiritä tietoisuus siitä, että pian merkittäviä kokemuksia tuonut suhde lakkaa. Jos tavoitteiden saavuttamiseen lisäksi liittyy epäilyjä, suhteen päättäminen voi olla vielä vaikeampaa. Tämä tähdentää realististen tavoitteiden asettamisen ja niissä pitäytymisen tärkeyttä.

Sundeen ym. (1987, 141–158.) tähdentävät, että jokainen vuorovaikutussuhde on niin ainutkertainen, että tarkkoja kuvauksia suhteesta ei voida antaa. Vaiheittaisuus kuitenkin kuvaa suhteen kehitystä ja antaa puitteet eri vaiheiden piirteiden ymmärtämiselle. Ammattiroolissa vuorovaikutus on erityisen vastuullista, sillä vuorovaikutustilanteilla on tärkeät tavoitteet. Potilas-hoitaja -suhteessa pyritään potilaan hyvään terveyteen, joten puheella ja kuuntelemisella on merkittävä rooli vuorovaikutuksessa. Silloin, kun vuorovaikutuksen jollakin osapuolella on enemmän valtaa kuin muilla, on hänellä myös enemmän vastuuta omasta panoksestaan vuorovaikutukseen.

2.4 Saunomisen ja vastomisen terveysvaikutukset

Suomalaiseen perinteeseen kuuluu olennaisesti sauna. Saunan terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat lämpö, kylmä, kosteus ja vesi, joista jo jokainen erikseen on voimakas luonnollinen hoitokeino. Saunominen lisää hikoilua, joka puhdistaa ihoa, vahvistaa hiussuoniverenkiertoa ja vilkastuttaa sen myötä aineenvaihduntaa. (Rumjantseva-Enkovaara 2002, 222, 224.)

Saunomiseen on nykyään liitetty uusia hoitomuotoja, jossa käytetään perinteisiä hoitotuotteita kuten kääreitä, hauteita, turvehoitoja ja koivua.

Nykyään saunan terveysvaikutukset tunnetaan melko hyvin. Professori Lasse Viinikka toteaa, että usein kysytään, mikä on saunan tärkein terveydellinen merkitys. Se on hänen mukaansa arvokysymys. Viinikka on tuonut esille, että saunan suurin terveydellinen vaikutus on sen rentouttava vaikutus. ”Se on osoitettu tutkimuksissa ja kaikki suomalaiset sen tietävätkin”, Viinikka toteaa. (Viinikka 2010)

On myös tutkittu että saunominen helpottaisi nukahtamista ja parantaisi yleensä nukkumisen laatua. Nukahtamisen kannalta tärkeä välittäjäaine on serotoniini. Lämpötilan nousu lisää serotoniinin aineenvaihduntaa. Noradrenaliini vaikuttaa myös keskeisesti unen rakenteeseen. Lämpötilan noustessa aivojen noradrenaliinin määrä vähenee, mikä liittyy vireystason laskemiseen ja syvän unen lisääntymiseen. Tämänhetkisten tietojen mukaan, saunomisen vaikutukset selittynevät siis suurimmaksi osaksi lämpötilan muutosten kautta, mutta toisaalta lämpötilan vaikutusmekanismi nukkumiseen liittyen on edelleen huonosti tunnettu. (Viinikka 2010)

Vihta/vasta kuuluu olennaisena osana suomalaiseen saunomiseen. Ennen se toimi peseytymisvälineenä saippuan sijaan, koska koivujen lehdistä irtoaa limaista ainetta. (Hongisto – Pihlajamäki 2006, 107.) Koivua on käytetty Suomessa vuosituhansia erilaisiin käyttötarkoituksiin. Tunnetuin lienee käyttö saunassa vihtana/vastana. Kansantiedosta saatujen kokemusten perusteella koivunvihta puhdistaa ja elvyttää ihoa, nuoren koivun pihkamaisilla aineilla on tulehdusta poistava vaikutus ja lisäksi ne rauhoittavat ihoa, rentouttavat lihaksia ja hoitavat niveliä. (Rumjantseva-Enkovaara 2002, 228.)

2.5 Koivun terveysvaikutukset

Koivuja on 35 lajia pohjoisella pallonpuoliskolla. Ne ovat lehtensä varistavia puita tai pensaita. Rauduskoivulla on paksu ja tumma tyvikaarna, pääöksat ovat paksut ja niiden kärkihaarat riippuvat. Hieskoivun tyvikaarna on vaalea,

pääoksat ovat ohuehkot ja niiden kärkihaarat ovat harvoin riippuvat. (Piippo 2005, 44.)

Kun puhutaan koivun hoitovaikutuksista, tarkoitetaan tavallisesti rauduskoivua, mutta muillakin koivuilla, kuten hieskoivulla on lähes sama kemiallinen koostumus (Rumjantseva-Enkovaara 2002, 81.).

Koivun lehdet sisältävät haihtuvaa öljyä, jonka määrä ja koostumus vaihtelevat alueittain ja vuodenajoittain. Eniten sitä on hiirenkorvissa. Öljyssä on mm. betuleenia ja betulenolia, seskviterpenioksiedeja, naftaleenia sekä *n*-pentakosaania. Lehdet sisältävät monenlaisia vaikuttavia aineita muun muassa metyyliisalisylaattia, flavonoideja, karoteenia ja C-vitamiinia. (Piippo 2005, 45.) Rauduskoivun lehdissä on noin kolmannes enemmän C-vitamiinia (233 mg/100 g) hieskoivuun verrattuna (158 mg/100 g). Koivunlehdissä on myös A-vitamiinin esiastetta sekä B2 ja B3 -vitamiineja. Pitoisuudet laskevat lehtien vanhetessa ja niitä kuivattaessa. Parhaiten C-vitamiini säilyy nopeassa, tehokkaassa kuivauksessa. (Yrttitarha)

Parantajat ovat ennen käyttäneet koivun vastoja loitsinnassa ja luuvalon hoidossa. Koivun tuhkalipeää on Suomessa perinteisesti käytetty syöpään, keuhkotautiin ja eturauhasvaivoihin. Keski-Euroopassa koivua on käytetty vatsakipuihin, diabetekseen ja reumatismiin ja siitä on valmistettu hiusvettä. Pohjois-Amerikan intiaanit ovat käyttäneet koivun kaarnaa haavojen ja palovammojen aiheuttaman kivun lievitykseen. Koivulla on lääkitty myös ihovaivoja ja gynekologisia vaivoja. Koivun lehdet lisäävät virtsan, suolojen, hien ja sopen eritystä. Ne irrottavat limaa, sekä laskevat kuumetta ja verenpainetta. Koivun lehdet irrottavat kuona-aineita sidekudoksesta ja koivusokeri (ksylitoli) estää hammasmätää. Koivu vahvistaa vastustuskykyä, koivun silmut ehkäisevät virusten ja sienten kasvua. (Piippo 2005, 44–45.)

Koivun lehdistä valmistetaan teetä ja puristemehua, joita otetaan muun muassa munuais- ja virtsatievaivojen hoitoon ja virtsakivien ehkäisyyn. Teetä ja mehua käytetään myös reumatismiin ja kihtiin, sillä ne poistavat nestettä. Ulkoisesti koivu soveltuu hiustenlähdön ehkäisemiseen, hilseen poistoon ja hiustenlähtöä aiheuttavien loisperäisten ihovaivojen hoitoon.

Koivuntervavoiteella lääkitään haavoja, rohtumia, ihotauteja ja kuivaa ihottumaa. Koivun mahlalla karkotetaan kevätväsymystä ja lääkitään nivelsairauksia, hengityselinsairauksia ja kihtiä. Koivua on lääkesaippuoissa, kylpy- ja hiusvesissä ja hiilitableteissa. Syyhyyn käytetään *unguentum contra scabiem* -valmistetta, jossa on mukana koivun tervaa. (Piippo 2005, 45–46.)

3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämä opinnäytetyö on osa saunapalvelutuotteen tuotekehitysprosessiin liittyvää arviointia. Saunapalvelu toteutettiin tutkimushenkilöiden työhyvinvointia edistävänä yksilön terveyttä ja voimavaroja tukevana toimintana. Työmme tavoitteena on kuvailla käsityksiä ja kokemuksia luontaishoidoista ja saunapalvelutuotteesta. Tarkoituksena on tuottaa arviointitietoa hankkeen tuotekehitysprosessin tarpeisiin.

Tutkimuskysymyksiämme ovat:

1. Minkälaisia käsityksiä ja kokemuksia saunahoitoon osallistuneilla oli ennen saunapalveluun osallistumista?
 - 1.1 Minkälaisia käsityksiä ja kokemuksia saunahoitoon osallistuneilla oli luontaishoidoista?
 - 1.2 Minkälaisia käsityksiä ja kokemuksia saunahoitoon osallistuneilla oli luontaistuotteista?
 - 1.3 Minkälaisia käsityksiä ja kokemuksia saunahoitoon osallistuneilla oli koivun terveystuotteista?

2. Millaisia ovat käsitykset ja kokemukset hyvinvointia edistävästä saunapalvelutuotteesta?
 - 2.1 Millaisia ovat odotukset?
 - 2.2 Millainen on vuorovaikutuksen merkitys?
 - 2.3 Millaisia terveystuotteita on saunomiseen liittyvillä hoidoilla?

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmä

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisella tutkimusmenetelmällä. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti todetaan, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia (totuus)väittämiä. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009, 161.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviansa kanssa enemmän kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat mm. teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Opinnäytetyöhömme laadullinen tutkimus sopi hyvin, koska tavoitteena oli saada tietoa henkilöiden omista ajatuksista ja kokemuksista liittyen luontaishoitoon, luontaistuotteisiin ja saunomiseen.

4.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Luontaishoitojen palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti projektin tuotekehitykseen liittyvä tutkimus toteutettiin hankesuunnitelman mukaan tutkittavien työaikaan sisältyvänä työhyvinvointia edistävänä yksilön terveyttä ja voimavaroja tukevana toimintana. Tutkimusluvut hankittiin organisaatioiden vastuuhenkilöltä. Osallistujat tutkimukseen kutsuttiin yleisen sähköpostin välityksellä, joista mukaan ilmoittautuneet tutkimuskriteerit täyttävät henkilöt valittiin satunnaisotannalla. Saunapalvelu toteutettiin pienryhmissä, jotka muodostettiin valituista harkinnan perusteella, jolloin kriteerinä oli henkilön kuuluminen mahdollisimman tiiviisti saunaryhmän lähityöyhteisöön. Pienryhmien täydentämiseksi mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen kerrottiin suullisesti ja ryhmät täydentyivät 3- 4 henkilön saunajaryhmiksi

ilmoittautumisjärjestyksessä. Aineistoa kerättiin tutkittavilta (N=15) haastattelemalla, havainnoimalla ja objektiivisin mittauksin. Tässä työssä raportoidaan tuotekehitysprosessin ennen ja jälkeen saunomisen kerätty haastatteluaineisto.

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym.2009, 208.) Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti.(Tuomi – Sarajärvi 2009, 75.)

Haastattelut toteutimme ryhmähaastatteluna, koska halusimme saada tietoa kerralla enemmän ja eri näkökulmista. Myös oman ajankäyttömme ja aikataulumme vuoksi ryhmähaastattelu oli meille sopivin aineistonkeruumenetelmä.

Ryhmähaastattelu ei ole strukturoitu vaan tavoitteena on suhteellisen vapaamuotoinen, mutta kuitenkin asiassa pysyttelevä keskustelu. Yhdessä istunnossa saadaan haastateltua useita ihmisiä ja sopiva aihe ryhmähaastattelun pohjaksi on sellainen josta ryhmässä on erilaisia mielipiteitä. Koska ryhmähaastattelussa on saatava samaan aikaan ja samaan paikkaan useampi ihminen kerralla, niin haastatteluajankohdan sopiminen on huomattavasti vaikeampaa kuin yksilöhaastatteluissa. Joskus haastateltavan kanssa keskustelun eteenpäin vieminen on vaikeaa, niinpä teema-alue luettelon lisäksi on hyvä olla olemassa jotain jutun juurta, jolla pääsee eteenpäin niukkasanaisten vastaajien kanssa. Erilaiset esihaastattelut ovat oivia tilaisuuksia tällaisen materiaalin kehittämiseen. Haastattelun tulos on välittömästi riippuvainen siitä, saavuttaako haastatteliija haastateltavan luottamuksen. (Eskola – Suoranta 2000, 89, 93, 96–97.)

Haastattelut toteutettiin elo-syyskuussa 2010 neljälle saunojaryhmälle ennen ja jälkeen saunomisen. Ennen haastattelutilannetta saunojaryhmiä perehdytettiin tuotekehitysprosessin tutkimukseen ja he allekirjoittivat tietoisesti suostumuksen osallistumisestaan. Aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi muutamia haastatteluja teimme myös yksilöhaastatteluna. Haastattelut nauhoitettiin ja tähän pyydettiin haastateltavilta lupa. Haastatteluiden keskimääräinen kesto oli 25 minuuttia. Haastattelimme tutkimushenkilöt ennen ja jälkeen saunahoidon. Haastattelu suoritettiin oppilaitoksen luokkahuoneessa, joka paikkana oli rauhallinen. Teema-aiheet ja niihin liittyvät apukysymykset (LIITE 2 ja LIITE 3) ohjasivat haastattelua, jolloin haastatteluista tuli luontevia ja kohdentui tutkimustehtävien kannalta olennaisiin kysymyksiin. Tarvittaessa ohjasimme haastattelun ajan käyttöä ja teemassa pysymistä.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Analyysimenetelmänä käytimme opinnäytetyössämme sisällönanalyysiä. Sitä voidaan käyttää sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa perusmenetelmänä. Sisällönanalyysin avulla pyritään järjestämään tutkimusaineisto siten, että mitään sen sisältämästä tiedoista ei häviä ja tämän myötä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä selkeässä ja tiivistetyssä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 91, 103, 108.)

Opinnäytetyö perustuu haastatteluista saatuun tietoon joten aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli perusteltu menettelytapa. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtäväasettelun mukaisesti, mutta yksiköitä ei sovita ja harkita etukäteen. Analyysiyksikkönä käytimme ajatuskokonaisuutta. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi, jossa ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen. Toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely ja kolmas vaihe on abstrahointi eli muodostetaan teoreettinen käsitteistö. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 95, 108.)

Aineiston redusointi eli pelkistäminen tarkoittaa sitä, että auki kirjoitetusta haastatteluaineistosta karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta

epäolennainen esimerkiksi tiivistämällä ja pilkkomalla osiin. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka perusteella aineistosta valitaan tutkimuksen kannalta olennaiset ilmaukset. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä edellisessä vaiheessa aineistosta erotetuista ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet ryhmitellään siten, että yhdistetään samaa tarkoittavat käsitteet luokiksi ja nimetään ne, esimerkiksi ilmiön ominaisuuden tai piirteen mukaan. Lopuksi alkuperäisinformaation kielelliset ilmaukset abstrahoidaan eli käsitteellistetään, tutkimuskohteesta muodostetaan kuvaus yleiskäsitteiden avulla. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 109 –112.)

Tähän opinnäytetyöhön nauhoitetut haastattelut litteroitiin, eli purettiin sanasanaisesti tekstiksi. Puhtaaksi kirjoitettua tekstiä oli 47 sivua, 1 rivivälillä. Haastattelut luettiin useaan kertaan huolellisesti läpi. Haastatteluihin palattiin monta kertaa analyysin eri vaiheissa. Aineistosta poimittiin ilmauksia, jotka tutkimuskysymysten kannalta ovat merkityksellisiä. Merkitykselliset lauseet tai toteamukset pelkistettiin ja niistä alettiin etsiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jotka ryhmiteltiin alakategorioiksi. Aineistonanalyysi jatkui alakategorioiden yhdistämisellä, jolloin saatiin yläkategoriat. Näiden ryhmien pohjalta muodostettiin pääluokat. (LIITE 4)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Käsitykset ja kokemukset luontaishoidoista ja luontaistuotteista

5.1.1 Käsitykset ja kokemukset luontaishoidoista

Tutkimushenkilöiltä kysyttiin ennen saunomista millaisia käsityksiä ja kokemuksia heillä on luontaishoidoista. Keskustelussa pohdittiin luontaishoidon käsitettä ja suhtautumista luontaishoitoihin ja sen menetelmiin sekä luontaistuotteita ja raaka-aineita. Osalla tutkimushenkilöistä oli käsitys, että yleisessä keskustelussa luontaishoidolla on myönteiset sävyt, toisaalta joidenkin mielikuva oli se, että yleisesti ajatellaan luontaishoidon olevan hyväuskoisten huijaamista. Tutkimushenkilöiden omat käsitykset luontaishoidosta vaihtelivat, suhtautuminen oli osalla negatiivinen ja skeptinen, osalla taas positiivinen ja myönteinen.

Luontaishoidon ja luontaistuotteen määrittely oli haastateltaville vaikeaa niiden laaja-alaisuuden vuoksi. Luontaishoitoa kuvailtiin monin eri tavoin, keskeisiä ajatuksia olivat, että se on hoitotoimenpide, terveydenhoitoa tai sairaanhoitoa, toiset taas näkivät sen enemmänkin hemmottelutyypisenä tai täydentävänä hoitona. Ajatus luontaishoidon merkityksestä ihmisen hyvinvointiin oli hyvin keskeinen ja se, että luontaishoito tehdään luonnon antimilla tai käytetään jotain luonnon menetelmää. Joidenkin henkilöiden käsitys oli, että se on pehmeä metodi, siinä on tavoitteellisuutta, se on perimätietoutta ja sitä tulisi arvostaa. Joidenkin henkilöiden mielestä luontaishoidolla saadaan hetkellisesti päänsisäisiä, uskomukseen perustuvia vaikutuksia. Suurin osa oli sitä mieltä, että luontaishoito on myös vaaratonta.

Suurimmalla osalla tutkimushenkilöistä oli kokemusta luontaishoidoista tai luontaistuotteista. Luontaishoidoista esille tuli turve- ja hunajasaunat, turvekylvyt, jalkakylvyt ja päähieronta. Kokemuksia oli paljon, hyviä ja huonoja. Usealla oli kokemuksia ulkomailta ja siellä saadut kokemukset eivät olleet niin hyviä kuin kotimaassa saadut kokemukset. Suomessa kokemukset erilaisista saunassa tehtävistä hoidoista, kuten turve- ja hunajahoidoista ja

turvekylvyistä olivat vaihtelevia, osan kokemus oli hyvä, osalle taas kokemus ei ollut niin miellyttävä. Kokemukset jalkakylvyistä ja hauteista olivat pidettyjä, kuin myös päähieronnat. Puhuttaessa kokemuksista, esille nousivat myös perinteet ja lapsuusaika. Useammalla oli muistoja, jotka liittyivät luontaishoitoon, kuten kuppaukseen ja luonnontuotteiden käyttämiseen. Tässä yhteydessä myös pohdittiin sitä, kuinka perinteiden jatkamisessa on tullut katkos, ei osata käyttää esim. erilaisia hauteita tai kääreitä, mitkä ennen olivat kovastikin käytössä.

”Olen käynyt turvekylvyssä ja turvesaunassa, se oli aivan ihana kokemus”

”Joskus aiemmin ihmiset ovat osanneet käyttää erilaisia hauteita ja muita, heinänteon yhteydessä ja muuten”

”Meillähän on aika vankka ja pitkä kansanperinne tässä luontaishoidossa. Jotenkin se on tässä vuosien saatossa elämäntapojen myötä katkennut”

5.1.2 Käsitukset ja kokemukset luontaistuotteista

Luontaistuotteen määrittelyssä tuli paljon erilaisia asioita esille. Sitä määriteltiin luonnon antimiksi tai luonnon menetelmiksi joilla hoidetaan. Ajatukset olivat sellaisia, että luontaistuotteet ovat puhtaasti kasvatettuja, käsiteltyjä ja lähellä tuotettuja, toisaalta taas joidenkin ajatus oli, että se on kyllä vaaratonta ja puhdasta, mutta myös tehotonta.

”Sellainen pehmeä metodi, käsittelytapa”

”Asia mitä kannattaa arvostaa, perinteisen lääketieteen rinnalle, että ei kannata ainakaan ajatella, että sillä ei ole mitään merkitystä”

”Kaikki mitä iholle laitat, niin se kaikki menee verenkiertoon, että totta kai sillä on merkitystä”

”Pitää sisällään paljon erilaisia hoitoja, hoitoja jossa käytetään jotain luonnosta saatavaa materiaalia”

”Luonnosta löytyy tiettyjä asioita, joita voi hyödyntää itsensä hoitamisessa”

”Aineet luonnosta, puhtaasti kasvatettuja, puhtaasti käsiteltyjä”

Suurin osa kertoi käyttäneensä jotain luontaistuotteita aiemmin. Monien mielestä luontaistuotteita ei ole arvostettu ja niitä pitäisi enemmän arvostaa nykypäivänä. Luontaistuotteiden käyttökokemuksia oli monenlaisia, monenlaisiin vaivoihin. Kokemusten kirjo oli laaja. Esille nousivat kauneudenhoitotuotteet, eteeriset öljyt, relaksanttivoiteet, mustajuuri, hunaja, turve, ruusutipat, valkosipuli, sipuli, kaalinlehdet, marjat, koivunlehti, timjami, persilja, aloe vera. Joidenkin kokemus oli se, että luontaistuote ei ollut vaikuttanut millään tavalla, mutta suurimman osan kokemukset olivat olleet hyviä. Vaikutukset ovat olleet rentouttavia, virkistäviä, parantavia, ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia.

”Tuli nuo kemiallisesti kehitetyt jutut, niin sitä luonnosta saatua tuotetta pietettiin ehkä vähän kylänmiesten versioina”

”Kokemus on ollut hyvä, ne on auttanut sellaisiin asioihin mihin lääkkeet ei ole auttanut”

”Minusta tuntuu, että on hyviä kokemuksia noista luontaisjutuista, jos nyt näin kiteyttäisi”

5.1.3 Käsityksiä koivun terveystaikutuksista

Koivun käytöstä ensimmäisenä asiana nousi haastatteluissa esille vastominen. Tutkimushenkilöt kertoivat käyttävänsä vastaa erityisesti kesäisin saunoessaan, jotkut heistä eivät käytä vastaa lainkaan. Vastomisen vaikutuksista tutkimushenkilöt kertoivat, että se on puhdistava, virkistävä, kiihdyttää verenkiertoa ja nestekiertoa, kuorii iholta kuollutta solukkoa pois ja se saa aikaan miellyttävän tuntemuksen.

Koivun mahlasta jokainen tiesi, että sitä on käytetty paljon, mutta tarkkaa tietoa sen terveystaikutuksista ei osattu sanoa. Myös koivuntuhkajuomasta tiedettiin, että sitä on käytetty syövän hoidossa.

”Uskon, että kyllä sillä semmoista kihelmöintiä ja miellyttävää tuntemusta ja jopa hyötyäkin sitten aikaan saadaan”

”Tuo heti sellaisia miellyttäviä miellelyhtymiä mieleen, kesä ja mökki ja kaikki semmoiset tulee heti mieleen”

”Sitä koivun mahlaahan käytetään aika paljon tällaisena juomana, mutta en kyllä osaa sanoa onko sillä jotain vaikutusta”

5.2 Käsitykset ja kokemukset saunapalvelutuotteesta

5.2.1 Saunahoitopalveluun liittyvät odotukset ja ympäristö

Tutkimusryhmään kuului eri-ikäisiä miehiä ja naisia. He kertoivat ennen saunahoitoa omista saunatottumuksistaan jossa ilmeni olivatko he himosaunoja, aktiivisaunoja vai perinteisiä saunoja. He kertoivat myös mikä on heille mieluisin saunomisajankohta, millaiset lölyt ovat mieluisat, millainen saunatyyppe on hyvä, minkälainen ympäristö on hyvä ja myös saunaseurasta puhuttiin.

Himosaunojat kertoivat saunovansa päivittäin, aktiivisaunojat 3–6 kertaa viikossa, perinteiset saunojat 1–2 kertaa viikossa. Saunomisajankohtana suurimmalla osalla oli ilta, sen kerrottiin olevan sellainen rituaali ja päivän päätös. Joidenkin tapana oli käydä aamusaunassa ja sen sanottiin olevan hyvä, rentouttava aloitus päivälle. Saunomista ja löylyttelyä kuvailtiin nautiskeluksi ja suurin osa henkilöistä koki, että parhaat ovat sellaiset lempeät löylyt, jossa on mieto lämpö pidemmän aikaa ja saa istua rauhassa.

”Olen himosaunoja, mökillä kun ollaan, niin kesällä joka päivä saunotaan, ainakin kerran”

”En tykkää kovista löylyistä, sopivat löylyt että tulee hiki ja saa istua siellä rauhassa”

”Nostan koivet pystyyn sinne seinälle ja nautiskelen”

Myös saunan tyypillä, sijainnilla ja saunomisympäristöllä kerrottiin olevan suuri merkitys. Saunatyypeistä suosituimmaksi nousi puusauna rannalla. Monet kertoivat juuri mökkisaunan olevan se paras, myös kotisauna sai kehuja. Jonkin verran puheissa oli myös hieman harvinaisempi savusauna, jonka löylyjä keuhuttiin kovasti. Sähkösauna ei ole niin suosittu, vaan monet sanoivat sen menevän hätätapauksissa, toisilla taas on kotona sähkösauna ja pitävät myös sen löylyjä hyvänä. Saunomisympäristöstä nousi myös hyviä ajatuksia. He kuvailivat hyvää saunomisympäristöä niin, että sen pitää olla sopivan tilava ja avoin, pitää olla ikkuna ja saunan tulee tuoksua puhtaalta. Värit ovat myös tärkeitä saunassa. Materiaaleina puu ja kivi nousivat esille, se tuo saunaan luonnollisuutta.

Joidenkin mielestä sillä ei ole väliä, millainen ympäristö on, jos löylyt tai seura on hyvää. Saunomisseuralla tutkimushenkilöt kertoivat olevan suuri merkitys. Riippuen tilanteesta, saunominen voi olla mukavaa yksin, kaksin tai isommassa porukassa.

”Mielellään saunon kotona, siellä on sellainen aina lämmin kiuas, niin sinne on niin helppo mennä”

”Kesällä rantasauna on kaikista paras”

”Rauhallinen ja voi olla tumma ja vähän hämärä, sellainen vanhahtavan oloinen tuoksu ja rätisee, se olisi ihana”

Kun kysyimme saunaan liittyvistä uskomuksista ja tarinoista, voimakkaimpana asiana nousi esille saunan merkitys suomalaisille. Siihen liittyy paljon perinteitä, kuten joulu – ja juhannussaunat. Ennen vanhaan on synnytetty ja hoidettu saunassa ja sen kuuluisi olla rauhallinen, puhdas ja pyhä paikka. Saunassa pitää käyttäytyä asiallisesti, ei saa huutaa, meluta tai kirotta. Monet muistivat, että saunasta on sananlaskujakin olemassa ja saunatontut olivat melkein kaikille tuttuja lapsuudesta.

”Tavallaan juhlapäivähän se ennen oli se kun saunaan päästiin”

”Kyllä se niin kuin puhutaan, niin pyhä paikka on”

Tutkimushenkilöt kertoivat, että he mielenkiinnolla odottavat saunahoitoa ja odottavat sen olevan miellyttävä ja mukava tuokio. Sillä odotettiin olevan vaikutuksia kehoon ja mieleen rentouttaen, rauhoittaen, virkistäen ja lisäten hyvää oloa. Eniten korostui rentoutumisen odotus ja se, että se olisi jotain uutta ja erilaista arkisaunomiseen verrattuna. Myös koivu raaka-aineena herätti odotuksia. Mietteissä oli millaisia pesuaineita tullaan käyttämään ja kuinka peseytyminen suoritetaan. Joillakin tutkimushenkilöillä ei ollut odotuksia saunahoidon suhteen lainkaan.

”No ehkäpä se rentoutuminen on se selkein odotus”

”Odotan jotain uutta siihen, mitä itsellä on kokemusta saunasta. Onko vaikka pessyt itseään väärin?”

”Mielenkiinnolla lähinnä odotan, että mitä se nyt pitää sisällään”

”Ei ole mitään odotuksia, mutta ehkä sellaista rentoutumista tai virkistäytymistä, ehkä kumpaakin”

Saunomispäivänä tutkimushenkilöillä oli omat odotuksensa tulevasta saunahoidosta. Osalla oli takanaan kiireinen työpäivä, joten he eivät olleet ajatelleet saunahoitoa etukäteen. Suurin osa oli innostunein, positiivisin ja hyvillä mielin lähdössä saunomaan, vaikka ei ollut paljon tietoa tulevasta. Osa lähti kuitenkin vähän epäilevällä mielin.

”Odottava, ihan innostuneena oottaen mitä tuleman pitää. ”

*”Hyvillä mielin. En edes ajatellut, mulla oli hirveen kiire päivä.
Hyppäsin autoon ja en minä ajatellut sen kummemmin.”*

”Jotenkin sitä tupsahti sinne semmoisesta karusellista.”

”Mulla oli sellainen tilanne, että minä olisin voinut kyllä olla poissakin, mutta lähdin kun tarvittiin.”

Saunomisympäristö oli tutkimushenkilöiden kuvauksen mukaan perinteinen, mukava suomalainen näkymä, rantasauna, rauhallinen paikka veden ja luonnon lähellä. Ympäristöllä koettiin olevan suuri merkitys saunahoidon onnistumisen kannalta. Ympäristö ja teema sopivat hyvin yhteen. Saunojat kokivat pesutilan hieman ahtaaksi, sauna oli kuitenkin siisti, tilava ja viihtyisä. Saunomisen jälkeinen vilvoittelu ulkoterassilla oli joidenkin mielestä rentouttavain hetki. Sauna toi mieleen lapsuudenaikaiset kokemukset ja muistot.

”Ja se oli siinä mielessä aika poikkeava sauna, että nykyaikana joudutaan olosuhteiden pakosta pienemmissä olemaan, niin siellä oli tilaa, siellä oli happea ympärillä.”

”Sehän oli aivan ihanalla paikalla siellä.”

”Ja kun oli kysymys tällaisesta luontaishoidosta, niin se pitääkin olla puusauna ja vähemmän klinistä.”

”Itselle tuossa saunomisessa se vilvoitteluhetki on vielä parempi kuin se löylynotto. Että kun pihalle menee, niin silloin tuntuu, että on se rentouttavain hetki.”

”Tunnelma oli kuin mummolan vanha sauna.”

5.2.2 Käsitykset ja kokemukset vuorovaikutuksen merkityksestä

Ennen saunahoidon toteuttamista tutkimushenkilöistä suurin osa koki, että vuorovaikutuksen merkitys on suuri ja että se on äärimmäisen tärkeää. Muutamat kokivat, ettei vuorovaikutuksella ole suurta merkitystä. Tärkeinä asioina pidettiin hoitajan asiantuntijuutta ja ammatillisuutta ja ominaisuuksiltaan hoitajan pitäisi olla innostava, positiivinen, rauhallinen, kiireetön, uskottava ja asiallinen. Hoitosuhteen pitäisi olla arvostava ja luottamuksellinen ja asiakkaan tarpeet huomioiva.

”Voisi kuvitella, että se on aika tärkeä. Se kokonaiskokemus siitä ja se minkälainen fiilis siitä jää”

”Jotenkin ajatteleekin, että sellaiset ihmiset valikoituu siihen, että he ovat sellaisia rauhallisia ja asiakkaan tarpeista lähteviä”

”Joo siinä on varmaan kohtalaisen intiimi paikka, niin kyllähän se edellyttää sellaista aika hyvää suhdetta tämän hoitajan ja hoidettavan välillä”

”Varsinkin saunahoidossa pitää olla sellainen luottamuksellinen suhde ja sillä vuorovaikutuksella on suurempi merkitys, koska siellä ollaan ilman vaatteita tai vähissä vaatteissa, niin se pitää olla sellainen luonnollinen ja hyvä olo siellä”

Vuorovaikutus vastaanottotilanteessa oli ajateltu hyvin asiakaslähtöisesti. Alkuinfo oli kattava ja heille oli annettu kohtalaisen hyvät toimintaohjeet liittyen saunahoitoon. Tutkimushenkilöt kokivat, että vastaanotto oli huomioiva, rauhallinen ja ystävällinen ja että heitä oli odotettu. Saunottajat koettiin mukavina ja rempseinä ihmisinä, joita ei tarvinnut jännittää. Osa koki, että olisivat halunneet tietää enemmänkin saunottajien taustoista. Päällimmäisenä ajatuksena jäi mieleen, että vastaanotto koettiin miellyttävänä ja rento ilmapiiri mahdollisti kiireettömän kohtaamisen.

”Miellyttävä ja rauhallinen tunnelma onnistuttiin luomaan heti alussa.”

”Rouvat olivat semmoisia rempseitä rouvia, niin ei ollut mitään ongelmia sisääntulon kanssa.”

”Hyvin otettiin vastaan. Kerrottiin mitä tulee tapahtumaan. Oikein semmoinen rento, leppoisa tunnelma.”

Saunottajien ammattitaito tuli hyvin esille saunahoidossa. Huomioiminen, läsnäolo ja tilan antaminen korostuivat erityisesti. He olivat tyyliiltään ja tyyppiltään sopivia saunottajan rooliin. Saunottajan ja saunojan välillä oli keskustelua, kysymyksiä ja hiljaisiakin hetkiä rentoutumiseen. Tilanpuutteen vuoksi vuorovaikutus oli enemmän ryhmävuorovaikutusta. Osa tutkimushenkilöistä koki, että omaa rauhaa ja aikaa olisi voinut olla enemmän. Ammatillisuus ja kokemus korostuivat vahvasti saunottajien työotteessa.

”Molemmat oli sopivan tuttavallisia ja rentoja. Ammatillisuus kuitenkin oli mukana siinä. He toimivat hyvin asianmukaisesti siinä tilanteessa.”

”Ne kertoivat niitä juttuja ja olivat asiantuntijoita.”

”No se oli vähän niin kuin oppitunnilla oloa sillä tavalla. Että sitä niinku ootti sitä ohjetta, että tiesi mitä seuraavaksi. ”

Ryhmän välinen vuorovaikutus koettiin hyväksi. Saunojista osa oli tuttuja keskenään, osa taas ei tuntenut toisiaan. Yhteistoiminta saunomisen aikana oli hyvin luontevaa. Keskustelu oli erilaista tutun kuin tuntemattoman kanssa, kuitenkin kaikki keskustelivat keskenään. Keskustelu säilyi yleisellä tasolla eikä mennyt työasioihin. Välillä keskustelu häiriintyi saunottajan tiiviistä ohjauksesta. Tutkimushenkilöt kokivat saunomisen olevan niin suomalaiskansallinen tapa, ettei se haittaa vaikka tuntemattomienkin kanssa saunoo.

”Tunnelma oli hyvä. Kyllä se oli vähän niin kuin joukkuepeli.”

”Ei tarvinnut jännitellä eikä mieltiä voiko jotain sanoa. Niin kuin oltais saunottu ennenkin yhdessä.”

”No se tahto aina välillä vähän katkeilla just näitten juttujen takia, olis voinut olla vähän parempaa jos siinä ois tosiaan ollut se oma aika.”

5.2.3 Kokemukset saunomiseen liittyvistä hoidoista ja terveysvaikutuksista

Saunahoidossa koivua käytettiin jalkakylvyn, peseytymisen ja vastomisen yhteydessä. Koivun vaikutukset tuntuivat tuoksuna, puhtautena ja ihon pehmeutenä. Koivun terveysvaikutukset tulivat hyvin esille saunottajien kertomien tarinoitten myötä. Koivun vaikutuksista tutkimushenkilöt kertoivat, että se oli puhdistava, virkistävä ja rentouttava. Koivun luonnollinen mieto tuoksu koettiin miellyttävänä vaikutuksena. Suurin osa koki koivun tuoksun sopivana, osa kuitenkin kaipasi voimakkaampaa koivun tuoksua. Hyvänä asiana koettiin se, että tuoksu ei ollut keinotekoista. Ihon vaikutukset tuntuivat ihon pehmeutenä ja että iho ei ollut kuiva koivusaippualla pesun jälkeen. Rasvaakaan ei tarvinnut laittaa iholle saunomisen jälkeen. Osa saunojista koki, että hiukset olivat pehmeämmät koivushampoo käsittelyn jälkeen.

Saunojat kokivat että vaikutukset tuntuivat aineenvaihdunnan kiihtymisenä, varsinkin illalla ja seuraavana päivänä. Osa ei huomannut mitään erityistä vaikutusta. Nestettä olisi pitänyt juoda enemmän saunomisen aikana ja sen jälkeen. Osalla saunojista oli tullut päänsärkyä seuraavana aamuna ja he yhdistivät niukan juomisen sen syyksi. Tutkimushenkilöt kertoivat, että päällimmäisenä mieleen koivun vaikutuksista jäi kokonaisvaltainen hyvänolon tunne ja rentoutuminen.

”Jotenkin alkoi nesteet kiertämään. Sitä ois voinut korostaa, et juokaa nyt vaan reilusti. Kun illalla vähän unohti sen juomisen, niin huomasi et aamulla oli jysäri. ”

”Se tuoksu, ne koivutuotteet ja hämärä sauna toi mieleen mummolan saunan, niin kuin ennen.”

”Hiukset tuntuivat ihan erilaiselta kun oli pessyt sillä koivushampoolla.”

”Semmoiseen kiinnitin huomiota, et iho ei kaivannut rasvaa saunan jälkeen.”

”En tiää voiko sitä kovin erotella mikä se oli joka vaikutti eniten, kokonaisuus se oli.”

Jalkakylvyssä tutkimushenkilöillä oli enemmän odotuksia koivun tuoksusta ja sen vaikutuksista. Osa koki, että koivun tuoksua olisi voinut olla enemmän. Jalkakylvyn viileä vesi yllätti, mutta se koettiin miellyttävänä kokemuksena. Jalkakylpy saunassa oli uusi mukava kokemus, kun ääripäät oli viilennettynä, jalat viileässä vedessä ja päässä viileä myssy.

”Itse asiassa onkin mukava kun ääripäät oli niin kuin viilennettynä. Niin pää kuin jalat.”

”No se oli mulle yllätys et se jalkavesi oli kylmää.”

”Niin, minä odotin että se olisi semmoinen jalkakylpy, että sieltä nousee jotakin aromeja. Ja ylöspäin kenties tuoksuja ja hajuja, sen jälkeen alkais kihelmöimään jalkapohjissa.”

Peseytyminen tapahtui saunottajan toimesta. Tutkimushenkilöt olivat vuorotellen selällään ja mahallaan pesupenkin päällä. Pesupenkki koettiin kovaksi, epämukavaksi ja ahtaaksi. Penkin päällä ei voinut täysin rentoutua. Pesutila oli ahdas ja pesijällä ei ollut tilaa tarpeeksi. Välillä pesijät törmäilivät toisiinsa. Pesu oli miellyttävä ja mukava kokemus, intiimialueet peitettiin sopivasti. Pesu oli ajallisesti lyhyt ja osa koki, että siihen voisi yhdistää päähierontaa tai muuta vastaavaa. Pesu oli joillekin hankalaa, kun ei ollut tottunut siihen, että joku toinen ihminen pesee. Kokemuksena pesu oli ainutlaatuinen elämys ja se koettiin osana suomalaista perinnehoitokulttuuria.

”Ei kait minua oo kuin äiti lapsena viimeksi pessyt, mut toisaalta rentouttava kokemus.”

”Minä en ole tottunut semmoiseen toisten ihmisten kosketteluun, et aluksi oli vähän hankalaa et toinen pesee.”

”Kyllähän siinä rentoutui, mutta vähän piti miettiä että mihin nää kädet laittais ettei ne tipahda.”

”Pesu sinällään oli miellyttävä ja mukava kokemus.”

Vastomiskokemukset poikkesivat hieman tutkimushenkilöiden omista tottumuksista. Vastomisen yhteydessä oli tarina, jonka mukaan vastominen eteni. Tutkimushenkilöt kokivat, että toisia vastottaessa oli vaikea arvioida vastomisen voimakkuutta ja tehoa. Toisaalta he myös kokivat, että kun toisen vastoessa, tavoitetaan sellaiset paikat, joihin ei itse vastoessa pääse. Jalkapohjien vastominen tuntui heidän mielestään mukavalta. Vastan teko oli joillekin tutkimushenkilöille ongelma. Ohjeita ja neuvoja annettiin mistä vastoja voi ostaa ja että niitä voi myös säilyttää pakastamalla.

Tutkimushenkilöt kertoivat, että koivun tuoksu tuli paremmin esille vastomisen aikana ja se koettiin miellyttävänä. Vastomisella kerrottiin olleen rentouttava vaikutus ja vastomisen jälkeen iho oli pehmeä. Saunottajat olivat kertoneet, että koivun aineet toimivat paremmin, kun vastotaan vasta pesun jälkeen.

”Kyllä minä ite nautin siitä vastomisesta enemmän kun saa kastella vastan ensin ja saa pyöritellä sen kuumaksi kiukaalla. ”

”Kyllä se ihhoon jätti semmoisen pehmeän tunteen ja vielä kun niillä koivunlehdillä ihoa hierottiin siinä....”

”Siinä oli oma kaavansa. Ja sydäntä kohti oli koko ajan se pyrkimys ja selkeästi terveysajattelu vaikutukset oli haettu. ”

”Tosi rento olo sen vastomisen jälkeen. ”

5.3 Yhteenveto tuloksista

Hyvinvointia edistävänä palvelutuotteena saunahoito koettiin sisällöllisesti hyvänä, se jopa ylittikin odotukset ja joitakin parannusehdotuksia esitettiin. Saunahoidossa koettu rentoutuminen oli joidenkin mielestä verrattavissa pitkään lomaan. Tutkimushenkilöt kokivat, että saunahoito oli ainutlaatuinen kokemus ja siitä jäi hyvä mielikuva. Kuviossa 1. esitetään keskeisimmät tulokset saunahoidosta.

”Kyllä täytti ja tietyllä tavalla vähän ylittikin sen. ”

”Mutta ajatuksia se kyllä herätti sen kehittämisen suhteen ja tuosta sais varmasti hyvän tuotteen kun sitä pikkusen fiksailis. ”

”Siinä oli kyllä semmosia elementtejä, että kyllä mä luulen, että tässä ku joskus ukkojen kans saunotaan niin tulen kertomaan tästä, että on siinä jotain sellaisia piirteitä mitä ei joka päivä saa.”

”Mutta se tilannehan oli mukava ja siitä jäi hyvä mielikuva ja hyvä mieli.”

Tutkimushenkilöistä suurin osa koki, että käsitys luontaishoidosta tai koivusta ei muuttunut, vaan vahvistui. Tähän käsitykseen vaikutti jo ennestään positiivinen suhtautuminen luontaistuotteisiin ja luontaishoitoihin. Koivun käytöstä ja sen vaikutuksesta tutkimushenkilöt kertoivat saaneensa paljon uutta tietoa ja se lisäsi kiinnostusta luontaishoitoja kohtaan. Koivutuotteiden vaikuttavuus ja tehokkuus yllätti osan tutkimushenkilöistä, toisaalta joidenkin

kokemus oli, että vaikutusta ei juuri ollut. Koivushampoota ja koivusaippuaa aiottiin jatkossakin käyttää, niistä saatujen hyvien kokemusten johdosta.

Tutkimushenkilöt kokivat, että koivutuotteet ovat turvallisia, raaka-aineet ovat puhtaita, läheltä saatavia ja helppoja poimia talteen. Tutkimushenkilöt kertoivat, että aikovat jatkossakin käyttää koivutuotteita monipuolisemmin kotioiloissa. Saunahoito herätti monenlaisia ajatuksia, kuten itsestä huolehtimisen tärkeys, perinteiden kunnioittaminen ja irtiotto arjen rutiineista. Saunahoitoa kuvailtiin hemmottelutyypisenä hoitona, joka oli omista saunomistottumuksista poikkeava.

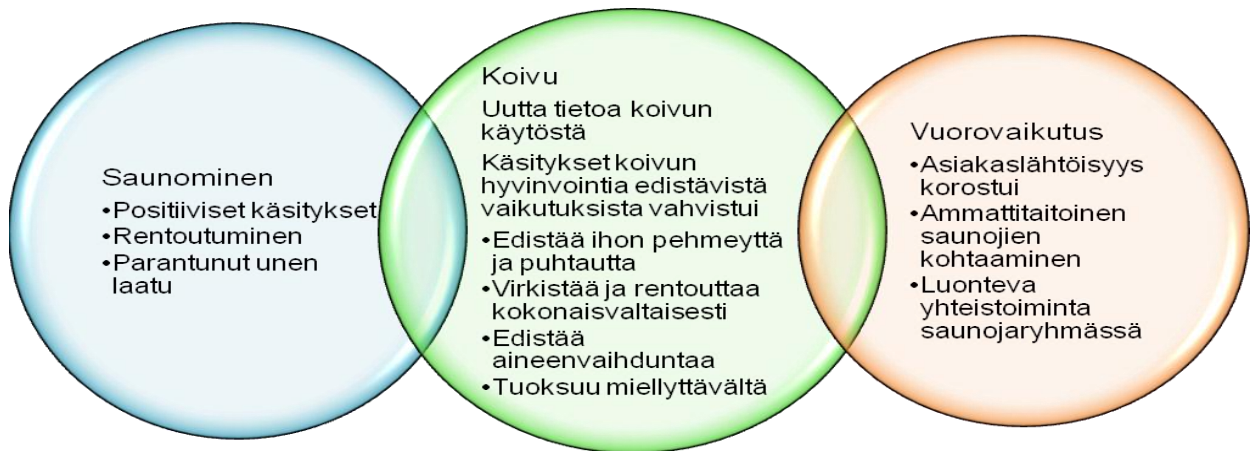
”Se terävöityi. Onhan se mielikuva ollut mitä se luontaishoito on, mutta tuli se oma kokemus jota ei aikaisemmin ole ollut.”

”Ehkä se tehokkuus oli yllättävä kuitenkin tai vaikuttavuus siitä koivusta ja niistä koivutuotteista.”

”Ei mennyt yhtään niin kuin nää rutiinit. Irtiotto on tärkeitä.”

”Ehkä tämä oli tietyllä tavalla sitä hemmotteluhoitoa joka mulla oli ennako-odotuksena, ehkä se vahvisti vaan.”

”Et semmoinen saunan kunnioittaminen, kuinka monikäyttöinen se sauna ihan oikeesti on, ja minkälaisia perinteitä siihen on olemassa.”



Kuvio 1: Kokemuksia saunahoidosta

5.4 Kehittämishaasteita saunahoitopalveluun

Kehittämissuhteita tuli tutkimushenkilöiltä paljon. Saunottajien taustoista olisi voitu kertoa enemmän vastaanottotilanteessa. Rekvisiittaa kaivattiin tiloihin enemmän tunnelman luomiseksi. Ehdotettiin oikeaa takkatulta, koivunmahlajuomaa ja esimerkiksi vastoja pukuhuoneeseen tuoksua tuomaan. Puitteet olivat muuten hyvät, lukuun ottamatta pesupenkkiä, joka oli kova, epämiellyttävä ja ahdas. Rentoutumisen kannalta pesupenkin alla olisi voinut olla pehmusteita. Pesupenkki olisi saanut olla leveämpi, se koettiin liian kapeaksi eikä siinä ollut käsille paikkaa.

Huolissaan oltiin myös pesijän ergonomiasta, pesupenkin korkeus ei ollut optimaalinen. Uimistakin ehdotettiin mukaan saunahoitoon, se kuuluu suomalaisen rantasaunan yhteyteen saunojen mielestä. Jalkakylvyn lisäksi voisi olla jalkahierontaa, pesun yhteyteen kokovartalohierontaa ja kauneushoitoa kasvojen osalta esimerkiksi kasvonaamiota. Nyt oli yrttinä pelkästään koivu, mutta voisi olla muitakin tuotteita tai yrttejä.

Osa saunojista toivoi enemmän aikaa ja tilaa olla ryhmän kanssa keskenään ilman saunottajia, koska jotkut saunojat kokivat, että saunahoito oli saunottajien jatkuvan läsnäolon vuoksi liian kaavamaista. Hoidon hintaa arvioitiin ja pohdittiin, kuinka paljon ollaan valmiita maksamaan tämänkaltaisesta saunahoidosta. Hinnaksi arvioitiin 20 - 100 euroa. Myös kokonaisuutena saunahoidon voisi liittää johonkin muuhun yhteyteen, kuten seminaareihin tai polttareihin. Saunahoito voisi olla myös miellyttävä tapa nostaa työyhteisön henkeä.

”Tuossa tuli alussa sanottuakin et pesijät vois kertoa taustatietoja ittestään. Ihan semmoinen pikku tarina vaan, kertois ittestään. ”

”Takassa ehkä tuli. Nyt oli kynttilä siellä. ”

”Se pesupenkki sais olla leveämpi. Ja vähän pehmuketta alle.”

”Jos ajattelee et kokonaispalveluna, vois olla muitakin tuotteita kun koivu. Siinä vois käydä keskustelu hoitajan kans, mikä tuote sopii parhaiten.”

”Jos ynnätään tähän mitä aiemmin puhuttiin, niin sitä omaa tilaa ja aikaa, kylvettäjät ehkä pikkusen enemmän sinne taka-alalle. ”

”Mä näkisin sen silleen, et se olis osa jotakin isompaa kuin et se olis pelkästään tää hoito. Et jos on tommoinen hyvä porukka ja paikka ja siinä olis jotain muuta tän lisäksi. Et tosi rentouttava ja hyvä kokemus olisi.”

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004, 216–217.)

Laadullisessa tutkimuksessa arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta. Kvalitatiivista tutkimusta lukee yleensä aina sillä mielellä, että löytyyköhän siitä jotain sellaista – kutsutaan sitä sitten totuudeksi tai ei – jonka voisi itsekkin allekirjoittaa. Toisista raporteista jää päällimmäiseksi mieleen elämänmaku ja todellisuudentuntu. Toiset taas saavat aikaan piinavan tunteen siitä, että onkohan se asia noin kuinka tutkija väittää. (Eskola – Suoranta 2000, 210.)

Tutkimusta tekeväälle eettiset kysymykset ovat tärkeitä, koska hänen tutkimuskohteenaan on useimmiten ihminen tai ihmisryhmä, jonka käyttäytymistä jonkin ilmiön suhteen tutkitaan. Mitä eettisiä tekijöitä tutkijan täytyy ottaa huomioon toteuttaessaan tutkimustaan ollakseen loukkaamatta kenenkään yksityisyyttä? (Soininen 1995, 129.)

Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus pysyä nimettömänä tai anonyymina, eikä heidän identiteettinsä saa olla tunnistettavissa tutkimuksessa. Anonymiteettikysymys on syytä tuoda esille myös tutkimuksen kohteena oleville turhan pelon poistamiseksi jo ennen mittausten alkua. Tutkittavalla on oikeus myös salassapitoon ja luottamuksellisuuteen. Tutkimuksessa kerätty tieto on aina luottamuksellista ja on tärkeää, että kerätyn aineiston käsittelee ja säilyttää asianmukaisesti. Tutkijan on ymmärrettävä jokaisen ihmisarvo ja loukkaamattomuus. Mitä

arkaluontoisemmasta aiheesta on kysymys, sitä hienotunteisempi tutkijan on oltava. (Soininen 1995, 129–130.)

Tutkimuksen eettisiin tekijöihin kuuluu myös se, että kirjoittaja on sekä itselleen että tekstinsä lukijoille rehellinen. Tutkimuksen tuloksia ei myöskään saa kaunistella tai muuttaa haluttuun suuntaan, vaan tulokset tulee esittää sellaisina kuin ne ilmenevät. (Soininen 1995, 131.)

Tutkimuksessamme tutkijoita oli kaksi, jolloin saatua aineistoa analysoi kaksi henkilöä ja tulokset näin ollen ovat syvällisemmin pohdittuja ja luotettavampia. Luontaishoito aiheena jakaa mielipiteitä ja tämän myötä tutkimus kohdistui osittain tutkimushenkilöiden asenteisiin, ja yleisesti asenteita on vaikea tutkia. Tämän vuoksi tulosten luotettavuutta tulee pohtia, ovatko tutkimushenkilöt vastanneet kuten he todella ajattelevat vai kuten heidän oletettiin vastaavan. Itse koemme, että tutkimushenkilöt kertoivat asioista niin kuin ovat itse ne kokeneet, eikä näin ollen tutkimuskysymyksiimme ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Kaikki tutkimushenkilöiden esille tuomat kokemukset ovat työmme kannalta merkityksellisiä ja arvokkaita.

Tutkimuksemme suunnittelu alkoi keväällä 2010. Ennen tutkimuksen suorittamista anoimme tutkimusluvan. Kesän aikana suunnittelimme teemahaastattelun rungon, joka esitettiin ennen varsinaisia haastatteluja. Esitestauksella varmistettiin, että kysymykset olivat ymmärrettäviä ja vastasivat tutkimuksen tehtäviä. Esitestauksen jälkeen huomasimme puutteita ja epäkohtia haastattelurungossamme joita korjasimme. Lopullisen haastattelurungon myötä haastattelut menivät mielestämme hyvin ja saimme paljon tarvitsemaamme tietoa. Ennen haastattelujen alkua, kysyimme luvan haastattelun tallentamiseen nauhurilla, johon kaikki antoivat suostumuksensa. Litterointi tehtiin heti haastatteluiden jälkeen, mikä lisää luotettavuutta. Tallennetut haastattelut hävitettiin heti litteroinnin jälkeen.

Tuloksia kirjoitettaessa käytimme suoria lainauksia aukikirjoitetusta tekstistä, mikä elävöittää tekstiä ja luo luotettavuutta tutkimusta kohtaan. Itse pohdimme, kuinka eettistä alkuperäisen tekstin käyttö on, koska siinä

tutkimushenkilö voidaan tunnistaa, vaikka identiteetti pitäisi olla tunnistamaton.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa kuvailtiin tutkimushenkilöiden kokemuksia ja käsityksiä luontaishoidoista ja saunapalvelutuotteen vaikuttavuudesta sekä vuorovaikutuksen merkityksestä saunahoidossa. Ennen saunomiseen osallistumista luontaishoitoon liittyviä kokemuksia oli niin hyviä kuin huonojakin. Mutta suurin osa tutkimushenkilöistä koki, että saunahoito oli rentouttava ja miellyttävä kokemus. Saunahoidon kokonaisuus koettiin luontaishoidon teemaan sopivana ja kokonaisvaltaisena hoitona. Tutkimushenkilöt korostivat sitä, että saunominen ja vastan käyttö on meille suomalaisille niin tuttua, että sitä ei mielletä osaksi luontaishoitoa. Sauna on osa suomalaista perinnekulttuuria ja saunahoitoon liittyvät hoidot ja tuotteet tekivät siitä ainutlaatuisen kokemuksen.

Saunatutkimusta on Suomessa tehty viimeisen parin vuosikymmenen aikana melko vähän, myös muualla maailmassa tutkimusaktiivisuus on satunnaista. Saunomisen fysiologisten muutosten yhteydet hyvinvoinnin tuntemuksiin ovat toistaiseksi epäselviä. (Kukkonen-Harjula 2007) Haastattelemamme tutkimushenkilöt kokivat saunomiseen ja koivuun liittyvät terveysvaikutukset eri tavoin. Rentoutuminen, aineenvaihdunnan kiihtyminen, ihon ja hiusten pehmeys ja hyvänolon tunne nousivat keskeisiksi vaikutuksiksi. Rentoutumisen myötä myös unen laatu parani. Dosentti, vanhempi tutkija Katriina Kukkonen-Harjula (2007) UKK-instituutista kirjoittaa artikkelissaan seuraavaa; Mikä on eri hormonien mahdollinen yhteys saunomisen usein tuottamaan rentoutumiseen ja hyvinvoinnin tunteeseen, on toistaiseksi jäänyt epäselväksi. Yhtenä mahdollisena välittäjäaineena on pidetty oksitosiinia, jolla on todettu olevan yhteyttä stressin ja ahdistuneisuuden vähenemiseen ja kipukynnyksen nousuun sekä kasvuun ja kudosten paranemiseen. Myöskään saunomisen mahdollisista unta edistävästä vaikutuksista ei ole uutta tutkimustietoa. Vahvimpina välittäjäehdokkaana voisivat olla dopamiini, noradrenaliini ja mahdollisesti melatoniini. (Kukkonen-Harjula 2007)

Koivun terveysvaikutuksia on tutkittu ja tutkimuksesta selviää, että ulkoisesti koivu soveltuu hiustenlähdön ehkäisemiseen, hilseen poistoon ja ihovaivojen hoitoon. Koivua käytetään myös lääkesaippuoissa, kylpy- ja hiusvesissä. Koivun lehdet lisäävät virtsan, suolojen, hien ja sapon eritystä. Koivun lehdet sisältävät pihkaa ja flavonoideja, jotka ovat diureettisia ja lisäävät natrium- ja kloridi-ionien erittymistä. Koivun lehdet irrottavat myös kuona-aineita, joka tuntuu ihon puhtautena. (Piippo 2005, 45–46.)

Ihmisläheisessä työssä korostetaan usein tasavertaista kohtaamista ja asiakaslähtöisyyden merkitystä (Mönkkönen 2007, 15.). Ammattiroolissa vuorovaikutus on erityisen vastuullista, sillä vuorovaikutustilanteilla on tärkeät tavoitteet. Potilas-hoitaja -suhteessa pyritään potilaan hyvään terveyteen, joten puheella ja kuuntelemisella on merkittävä rooli vuorovaikutuksessa. (Sundeen ym. 1987, 141–158.)

Suurin osa tutkimushenkilöistä koki, että asiakaslähtöinen palvelu ja hyvä vuorovaikutus niin saunottajien kuin saunojaryhmänkin kesken tekivät saunahoidon kokonaisuudesta miellyttävän. Saunomisympäristölläkin koettiin olevan suuri merkitys ja tähän liittyen tuli kehittämisehdotuksia, joka mielestämme on hyvä asia kehittämistyön kannalta. Palvelutuotteena saunahoito oli tutkimushenkilöiden mielestä toimiva kokonaisuus, ajatellen jatkuvasti kasvavaa hyvinvointipalveluiden kysyntää.

6.3 Omat oppimiskokemukset

Tämän opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle opettajamme ehdotuksesta osallistua projektityön muodossa Lapin ammattiopiston hankkeeseen. Innostuimme aiheesta, koska olemme molemmat kiinnostuneita luontaishoidoista ja luontaistuotteista. Huolimatta omasta kiinnostuksestamme luontaishoitoja kohtaan, olemme pyrkineet perehtymään aiheeseen neutraalisti ja tuomaan esiin rehellistä informaatiota.

Kun nyt katsomme opinnäytetyötämme ja verrataan työn aloittamiseen, voimme huomata kuinka paljon kehitystä on tapahtunut. Alkuun emme saaneet oikein mistään kiinni, tuntui että joka paikasta tulee tietoa, emmekä

tienneet mitä käyttää tässä opinnäytetyössä hyödyksi. Lähdimme etenemään pienin askelin ohjaajamme hyvällä ja kannustavalla ohjauksella ja koko ajan opimme uutta. Meidän mielestämme ohjaus on ollut opinnäytetyömme kulmakivi. Suurin kehitys omasta mielestämme on tapahtunut tiedon etsimiseen liittyen, osaamme mielestämme olla kriittisiä tiedon suhteen. Myös kirjoittaminen ja lähteiden merkintä alkoi loppua kohden sujua paremmin. Vastaanotimme kritiikin ja myönteisen palautteen rakentavasti. Teimme tiivistä opinnäytetyötämme melkein neljän kuukauden ajan, jonka jälkeen pidimme kahden viikon tauon opinnäytetyöstämme kokonaan ja tauon pitäminen tuli todella hyvään aikaan. Olimme tehneet työtämme liian tiivistä ja liian kauan, jolloin ajatuksia ei enää syntynyt opinnäytetyömme jatkosta. Kun jatkoimme työtämme, ajatuksia työn etenemisestä tuli helpommin ja korjauksia työhön tuli todella paljon. Kuinka voimme hyödyntää tätä työtä ja tutkimuksen tekemistä tulevassa ammatissamme sairaan- ja terveydenhoitajana? Olemme kehittyneet tiedon hakemisessa, osaamme hakea luotettavaa ja tutkittua tietoa niin kirjallisuudesta kuin internetistäkin. Yhteistyöosaaminen, vuorovaikutus ja haastattelutaidot ovat kehittyneet tämän työn myötä.

LÄHTEET

- Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä, ihmisten välinen näkymätön yhteys. Helsinki: Dialogia Oy.
- Ekström, L. – Leppämäki, P. – Vilén, M. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hongisto, M. – Pihlajamäki, M. 2006. Saunan salaisuus. Toinen painos. Kaarinan tasopaino.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Koskinen, S. 2009. Suomalaisten terveys ja haasteita sen parantamiseksi. Duodecim terveyskirjasto. Osoitteessa:http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00159. 13.12.2010
- Kukkonen-Harjula, K. Saunomisen terveyshyödyt ja riskit – mitä uutta saunatutkimuksesta? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2007; 123(13) Osoitteessa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96586.pdf>. 12.12.2010
- Lapin ammattiopisto 2010. Osoitteessa: <http://www.lao.fi/?depid=14987>. 15.09.2010
- Luonnonlääketieteen keskusliitto; Vaihtoehtohoitojen sääntelyn tarve 2009, 15. Osoitteessa:http://www.lkl.fi/resource/file/file/LKL%20stm%20kaartamo%208_3_10-2.pdf. 2.11.2010
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus-Dialoginen asiakastyö. Helsinki. Edita Prima Oy
- Pietilä, A-M. 2010. Terveystieteen edistäminen – Teorioista toimintaan. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Piippo, S. 2005. Luonnon lääkeyrtit 4. Helsinki: Tammi.

Pohjois-Kymen Luontaishoitajat ry 2003: Hoidot. Julkaistu sähköisessä muodossa osoitteessa:

<http://www.luontaishoitajat.com/hoidot.html>. 2.11.2010

Pöllänen, H. 2006: Vuorovaikutus hoitotyössä – hoitajan kommunikaatiomenetelmät ja sisältö. Pro gradu -tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Rautio, M – Husman, P. Työikäisten terveyden edistäminen - esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. – Teoksessa Terveyden edistäminen – Teorioista toimintaan (Toim. Pietilä, A-M.), s. 165,167. Helsinki. WSOYpro Oy.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöopas
26.11.2009.Osoitteessa:<https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkine n/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas.pdf>. 12.9.2010

Rumjantseva- Enkovaara, L. 1996. Kasvilääkintäopas. Porvoo: WSOY

Rumjantseva-Enkovaara, L. 2002. Luontaislääkinnän käsikirja. Helsinki:WSOY.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:43. Turku: Painosalama Oy.

Sundeen, S., Stuart, G., Rankin, E. & Cohen, S. 1987. Vuorovaikutus - avain hoitotyöhön. Sairaanhoidajien Koulutussäätiön julkaisu: WSOY

Terveys2015. Osoitteessa: <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>.
13.12.2010

Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: Näkökulmia terveyden käsitteeseen. Kunnallislääkäri 4B/2004, vsk 19.
Osoitteessa:http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka_MartinaTorppa.pdf. 1.12.2010

Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.,uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vaskilampi, T. 1992. Vaihtoehtoinen terveydenhuolto hyvinvointivaltion terveystarkkinoilla. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 88. Väitöskirja. Jyväskylä 1992.

Vertio, H. 1993. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi, Jyväskylä: Gummerus

- Viander, R. 2010. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Valtio-opin pro gradu-tutkielma. Osoitteessa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23382/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201005071707.pdf?sequence=1>. 28.09.2010
- Viinikka Lasse. Suomen saunaseura. Saunatietoa. Osoitteessa: <http://www.sauna.fi/118.html> 13.11.2010
- Yrttitarha. Osoitteessa: <http://www.yrttitarha.com/tutkimus/index.html> 13.11.2010
- World health organization 2010. Osoitteessa: http://www.who.int/topics/mental_health/en/ 13.12.2010

SAUNAHOIDON KUVAUS

Saunahoidon keskeisenä tavoitteena on, että asiakkaat kokevat rentouttavan hetken saunassa yhdessä 3 muun henkilön kanssa. Kokonaisuudessaan tilanne kestää 1 ½ -2 tuntia eri vaiheineen → tervetuloitovotus, verenpaineenmittaus ja riisuminen, esihuuhtelu+lämmittely jalkakylpyineen n. 20 min, pesu n. 20 min, hoitosauna vastomisineen n. 35 min, huuhtelu ja kuivaus n. 20 min, rentouttava oleskelu ja kuivaus n. 20 min. (konsultaatio Saunaterapia M&M)

Saunojille kerrotaan saunahoidon eteneminen pääpiirteissään, toimimisesta saunomisen aikana ja kysytään hienotunteisesti mahdollisista allergioista sekä sairauksista. Saunominen on hyvin yksilöllinen kokemus ja jokaisen tulee toimia niin, että tilanne tuntuu miellyttävältä. Saunasta voi poistua, jos olo tuntuu epämiellyttävältä. Asiakas voi myös siirtyä alalautteelle, jos olo niin vaatii. Jokaisen saunojan tulee kuunnella omaa kehoa ja toimia sen tarpeiden mukaan.

Hoidon toteuttaa 2 luontaishoitajaopiskelijaa – varalla 1-2 opiskelijaa. Toinen saunottajista toimii seremoniamestarina ja toinen avustaa, rooleista sovitaan aina ennen saunotuskertoja. Saunottamiseen liittyvästä tarinoinnista vastaa toinen saunottaja ja tarinasta on tehty karkea käsikirjoitus etukäteen. Saunottajat pukeutuvat omiin kevyisiin vaatteisiin ja jalkineisiin sekä koululta saatuun esiliinaan (esiliinaa ei käytetä pesun aikana).

Asiakkaina on 4 hengen ryhmiä, työikäisiä, toisilleen tuttuja henkilöitä (työtovereita). Asiakkaat on valittu vapaaehtoisina ilmoittautuneiden henkilöiden joukosta tiettyjen kriteerien mukaan (kriteerit tutkijoilla).

- asiakkaat haastatellaan ennen ja jälkeen saunahoitoa → tutkimusta tekevät opiskelijat

- mittauksia tehdään myös ennen ja jälkeen hoitoa, joista tutkimusta tekevät opiskelijat tekevät ohjeet osallistujille ja saunottajille – verenpaine, firstbeat (panta) → tutkimusta tekevät opiskelijat
- ennen saunomista asiakkaat mittaavat itse verenpaineen pienen rauhoittumisen jälkeen

Tutkimuksessa käytettävä sauna on Ounasvaaran pirttien sauna Kemijoen rannalla. Saunan sijainti on osa kokemusta, koska se on veden äärellä ja luontoa on muutenkin jonkin verran ympärillä. Sauna on kertalämmitteinen puusauna. Omistaja lämmittää saunan valmiiksi ja tarvittaessa saunottajat lisäävät puita. Saunan lämpötilaksi on sovittu n. 80 astetta. Saunailman absoluuttinen kosteus pitäisi olla 40-70 g vettä/ilmakilo märkälämpömittarilaitteistolla mitattuna, mikäli sellainen käytettävissä. Ilman mittareita kosteus on sopivan, kun iho on ennen löylynheittoa kuiva ja kostuu vasta löylynheiton jälkeen. Kosteutta voi olla vaikea mitata ja vakioida. (konsultaatio P. Tommila)

Saunan yrttinä on koivu, joka on seuraavissa tuotteissa

- vasta
- saunatuoksu
- saippua ja shampoo, henkilökohtaiset, jotka asiakkaat saavat mukaansa
- jalkakylpy materiaali – kuivattuja koivun lehtiä, joista tehdään haude sovittuun ohjeeseen mukaan (ohje!) ja otetaan näyte analyysiä varten
- koristeet – koivunoksia ja koivuntuoksua esim. hauteesta

Saunomisen vaiheet:

Asiakkaat tulevat saunomaan omilla kulkuneuvoilla, tervetuloivotukset sanotaan takkahuoneessa ja saunottajat kertovat saunomisen etenemisen pääpiirteittäin asiakkaille. Juomavesi varataan saataville ja asiakkaita kehoitetaan juomaan saunomisen aikana tarvittaessa.

Omatoiminen verenpaineen mittaus ja riisuutuminen tehdään pukuhuoneessa, mahdollinen wc-käynti ja siirtyminen pesutilaan.

Esihuuhtelussa kastellaan koko keho myös hiukset ja tämän asiakkaat tekevät itse (2 suihkua). Pesuhuoneeseen varataan jokaiselle saunojalle 2 pientä pyyhettä – toinen laudeliinaksi ja toinen kastellaan kylmässä vedessä vilvoitusta varten (päähän). Kylmää vettä voi varata vatiin saunanpuolelle, jotta pyyhettä voi kastella ja viilentää uudestaan.

Siirtyminen saunaan:

Aluksi jokaiselle saunojalle on laitettu jalkakylpy valmiiksi.

Jalkakylpy viileässä vedessä kestää n. 10 minuuttia

Jalkakylvyn aikana toinen saunottaja kertoo tarinaa saunomisesta ja koivusta

Jalkakylpy tehdään koivunlehdistä tehdystä hauteesta

Seuraavaksi peseytyminen pesuhuoneessa:

2 asiakasta kerrallaan – toiset asiakkaat voivat tulla vilvoittelemaan, jos siltä tuntuu

Saunottajat pesevät asiakkaat pesulavitsalla

Pesun jälkeen siirrytään löylyyn, jossa asiakkaat vastovat pareittain toisensa vuorotellen. Saunomisen päätteeksi asiakas menee suihkun kautta kuivaamaan ja rentoutumaan. Asiakkaille tarjotaan juotavaa.

Koko saunahoidon jälkeen tarjolla on perusöljyä ihon rasvaamiseen. Suosittelemme kuitenkin etteivät he rasvaisi ihoa heti saunomisen jälkeen, koska se ottaa kaiken vastaan (myös kemialliset yhdisteet) monin kerroin saunan jälkeen. (Raipala-Cormier 2004)

(Saunahoidon kuvauksen laatinut: Saunapalvelutuotteen tuotekehitysryhmä)

KYSYMYKSIÄ ENNEN SAUNAOITOA

Ikä?

Kertoisittekö millaisia saunoja olette?

- millaisia tottumuksia
- milloin saunominen tuntuu erityisen tarpeelliselta
- vastotteko saunassa?

Millainen on hyvä saunomisympäristö?

Tunnetteko jotain sanomiseen liittyviä tarinoita tai uskomuksia?

Millaisia odotuksia teillä on saunahoidosta?

- sen terveysvaikutuksista

Mitä ymmärrätte sanalla luontaishoito?

APUKYSYMYKSIÄ

- Mielikuvia?
- Mielikuvia sanasta saunahoito?

Oletteko aiemmin käyttäneet luontaistuotteita tai luontaishoitoja?

APUKYSYMYKSIÄ

- Millaisia tuotteita/hoittoja?
- Kokemuksia? Hyviä/huonoja

Millaisia käsityksiä tai kokemuksia teillä on luontaishoittojen vaikutuksista?

APUKYSYMYKSIÄ

- Ennaltaehkäisevänä
- Parantavana
- Kuntouttavana

Millaisia kokemuksia tai tietoa teillä on koivun terveysvaikutuksista?

Millainen on luontaishoittoajan ja hoidettavan vuorovaikutuksen merkitys hoitotuloksille?

APUKYSYMYKSIÄ

- odotukset Saunahoidossa saunottajan ja saunojan välisestä vuorovaikutuksesta

KYSYMYKSIÄ SAUNAHOIDON JÄLKEEN

Kertoisitteko miten saunahoito eteni?

- Vastaanottaminen
- Hoidon kulku

Millaisin mielin lähditte saunahoitoon?

Kuinka kuvailisitte saunahoidon vaikutusta?

- Jalkakylpy
- Peseytyminen
- Vastominen
- Ympäristön merkitys

Minkälaisia vaikutuksia koitte koivusta saunomisen aikana ja sen jälkeen?

APUKYSYMYKSIÄ

- Rentoutus
- Tuoksu
- ”Koivun määrä” (liikaa? liian vähän?)
- Puhdistava

Minkälaisia vaikutuksia koitte saunomiseen liittyen aikana ja sen jälkeen? (ilta, yö, seuraava aamu)

Millainen oli teidän ja saunottajan välinen vuorovaikutus?

APUKYSYMYKSIÄ

- sanallinen vv
- kosketus pesujen yhteydessä
- sanaton vv. (ilmeet, eleet)

Millainen Ryhmän välinen vuorovaikutus

APUKYSYMYKSIÄ

- sanallinen vv
- fyysinen vastomisen yhteydessä
- sanaton vv. (ilmeet, eleet)
- tunnelma

Voisitteko jatkossa ajatella käyttävänne tämänkaltaisia palveluita?

Muuttuiko käsityksenne luontaishoidosta saunahoidon jälkeen?

Muuttuiko käsityksenne koivusta saunomiseen?

Täyttikö saunahoito hyvinvointianne edistävänä palvelutuotteena odotuksenne?

Kehittämisehdotuksia?

Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä

Pelkistäminen, redusointi	Klusterointi	Abstrahointi
<p>Vastaanotto oli rauhallinen</p> <p>Huomioiva vastaanotto</p> <p>Ystävällinen vastaanotto</p> <p>Miellyttävä tunnelma onnistuttiin luomaan heti alussa.</p> <p>Meille annettiin kohtalaisen hyvät toimintaohjeet.</p> <p>He odottivat meitä.</p> <p>Ne oli mukavia ihmisiä.</p> <p>Positiivinen kokemus.</p> <p>Olivat rempseitä.</p> <p>Ei tarvinnut jännittää.</p> <p>Osalle saunottajat oli tuttuja.</p> <p>Kädestä päivää esittäytyminen.</p> <p>Saunottajien puutteelliset taustatiedot</p>	<p>Kiireetön kohtaaminen</p> <p>Miellyttävä ja rento ilmapiiri</p> <p>Alkuinfo kattava</p> <p>Virittäytyminen tunnetilaan</p> <p>Huomioiminen</p> <p>Roolin hahmottuminen</p> <p>Puutteet ja parannusehdotukset</p>	<p>Asiakaslähtöisyys</p>