

Anu Kallela

HYVINVOINTIA TILASTA

Fysioterapiahuoneiden esteettisyyden parantaminen

Opinnäytetyö

Muotoilija (AMK)

Sisustusarkkitehtuuri ja kalustesuunnittelu

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Muotoilija
Tekijä/Tekijät	Anu Kallela
Työn nimi	Hyvinvointia tilasta – Fysioterapiahuoneiden esteettisyyden parantaminen
Toimeksiantaja	Fysios Aktiivi Kouvola
Vuosi	2022
Sivut	86 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaaja(t)	Marianne Sundell

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli suunnitella esteettisesti tasapainoinen tilakonsepti fysioterapiatiloihin. Opinnäytetyössä perehdyttiin hyvinvointia edistävään tilasuunnitteluun sekä keskityttiin tutkimaan, millaisiin asioihin tulisi kiinnittää huomiota terapiatiloja suunniteltaessa. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska tiedetään, että viihtyisällä ympäristöllä on positiivinen vaikutus potilaiden kuntoutumiseen ja näin hyvällä tilasuunnitelmalla voidaan tukea terapiahoitojen tehokkuutta. Työn tavoitteena oli suunnitella esteettisesti kaunis ja rauhoittava terapiatila, joka tukee fysioterapiahoitoja ja joka ottaa huomioon käyttäjien vaihtelevat tarpeet. Tutkimuksen perusteella tehtiin konseptitasoinen tilasuunnitelma Kouvolan Fysios Aktiivin fysioterapiatiloihin.

Tutkimus on tehty laadullisia menetelmiä käyttäen. Tutkimuksen pohjana ovat erilaiset kirjalliset aineistot, fysioterapeuttien ja asiakkaiden haastattelut sekä referenssivierailut kolmessa hieronta- ja fysioterapiapalveluja tarjoavassa yrityksessä. Opinnäytetyö on produktiivinen. Työn alussa perehdyttiin siihen, mitkä seikat tilassa edesauttavat hyvinvointia. Terapeuttien haastattelujen pohjalta selvitettiin terapiatilojen senhetkistä tilaa sekä toiveita tilasuunnitelmalle. Haastattelemalla tiloja käyttäviä asiakkaita kartoitettiin asiakaskokemusta fysioterapiatiloissa ja millaisiin asioihin asiakkaat kaipasivat muutosta.

Työn tuloksena syntyi tilasuunnitelma, jossa on otettu huomioon hyvinvointia edistävä ajattelu niin materiaalien, värien, akustiikan, kalusteiden kuin valaistuksenkin suhteen. Tätä työtä voidaan hyödyntää tulevaisuudessa suunniteltaessa fysioterapiatiloja.

Asiasanat: fysioterapiatila, restoratiivinen, hyvinvointi, konseptisuunnitelma, tilasuunnittelu, esteettisyys, parantava ympäristö

Degree	Bachelor of Culture and Arts
Author (authors)	Anu Kallela
Thesis title	Improving the aesthetics of physiotherapy facilities
Commissioned by	Fysios Aktiivi Kouvola
Time	2022
Pages	86 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Marianne Sundell

ABSTRACT

The objective of the thesis was to design an aesthetically balanced space concept for physiotherapy facilities. The thesis explores space planning that promotes well-being and focused on the issues that should be taken into account when planning therapy facilities. The topic is important because it is known that a harmonious environment has a positive effect on the rehabilitation of patients and a good space plan can support the effectiveness of therapeutic treatments. The aim of the thesis was to design an aesthetically pleasing and soothing therapy space that supports physiotherapy treatments and that takes into account the varying needs of users.

The research was conducted using qualitative methods. The research is based on various written materials, interviews with physiotherapists and people using the facilities, and reference visits to three companies offering massage and physiotherapy services. Factors contributing to well-being in the space were explored.

The thesis is productive. The result of the thesis was a space plan that takes into account well-being-friendly thinking in terms of materials, colors, acoustics, furniture and lighting. The results can be utilized in the future when designing physiotherapy facilities.

Keywords: physiotherapy space, restorative, well-being, concept plan, space planning, aesthetics, healing environment

SISÄLLYS

KÄSITELUETTELO

1	JOHDANTO	7
2	SUUNNITTELUKOHDE	8
2.1	Kouvolan Fysios Aktiivin esittely	8
2.2	Nykyiset fysioterapiatilat	9
3	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	14
3.1	Käsitekartta ja viitekehys	14
3.2	Tutkimuskysymykset ja työn tavoitteet.....	17
3.3	Tutkimusmenetelmät	17
4	ESTETIIKKA JA ESTEETTINEN HYVINVOINTI	20
4.1	Mitä on estetiikka?	20
4.2	Esteettinen hyvinvointi	20
5	HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ TILASUUNNITTELU	21
5.1	Ympäristö ja luonnon parantava vaikutus	21
5.2	Restoratiivisuus	22
5.3	Valaistus	24
5.4	Värit	27
5.5	Akustiikka ja äänimaailma	30
5.6	Huoneilman lämpötila ja ilmastovirtaukset.....	32
5.7	Materiaalit	34
5.8	Toiminnallisuus	35
6	SUUNNITTELUN TAUSTOITUS HAASTATTELUIDEN AVULLA.....	36
6.1	Fysioterapeuttien haastattelut.....	37
6.2	Asiakkaiden haastattelut.....	39
7	REFERENSSIKOhteet	41
7.1	Referenssikohde 1: Echo	41

7.2	Referenssikohde 2: St. George Care -spa.....	45
7.3	Referenssikohde 3: Wario Physics	49
7.4	Referenssikohteiden vertailu keskenään	53
8	SUUNNITTELUPROSESSI	55
8.1	Tyyli- ja tunnelma-moodboardit.....	55
8.2	Pintamateriaalit.....	58
8.2.1	Moniulotteinen lattia	58
8.2.2	Akustoiva katto	60
8.2.3	Luonnonläheiset seinät	61
8.3	Toimintaan mukautuva valaistus.....	62
8.4	Harmoniset värit.....	64
8.5	Toiminnallinen kalustus	64
8.5.1	Irtokalustus	65
8.5.2	Kiintokalustus.....	66
8.6	Pehmeät runsaat tekstiilit.....	67
8.7	Sähköpistokkeet	69
8.8	Visualisointikuvat	69
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	76
10	LOPPUTULOS JA JOHTOPÄÄTÖKSET	76
11	POHDINTA.....	78
	LÄHTEET.....	80

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Fysios Aktiivin fysioterapeuttien haastattelukysymykset

Liite 2. Fysios Aktiivin asiakkaiden haastattelukysymykset

Liite 3. Huonekortti

Liite 4. Hankintalista

KÄSITTEET

Akupunktio (Acupuncture)

Akupunktuuri on vanha kiinalainen hoitomenetelmä, jossa potilasta käsitellään neuiloilla tarkoin määritellyistä ihon pisteistä (Duodecim terveyskirjasto 2022).

Esteettisyys (Aesthetics)

Visuaalisuus, visuaalinen, kauneus, kaunis, hyvää makua osoittava (Suomisanakirja 2022a).

Faskiaskäsittely (Fascial treatment)

Faskiaskäsittely perustuu kehon kalvorakenteen eli faskian toiminnan normalisointiin seuraamalla faskiapisteiden muodostamia linjoja (Fysios Kouvola Aktiivi 2022).

Fysioterapeutti (Physiotherapist)

Fysioterapeutti on terveydenhuollon asiantuntija, jonka tehtävänä edistää asiakkaan toiminta- ja liikkumiskykyä. Fysioterapeutti testaa, tutkii ja selvittää syitä asiakkaan oireisiin sekä arvioi hänen toimintakykyään. (Fysios Kouvola Aktiivi 2022.)

Harmonia (Harmony)

Sopusointu, mielenrauha, sopusuhtaisuus, tasapainoinen tila, yhteensopivuus (Suomisanakirja 2022b).

Konseptisuunnitelma (Concept design)

Konseptisuunnitelma on kiteytetty visuaalinen suunnitelma tutkittuun aiheeseen (Keinänen 2020).

Restoratiivinen ympäristö (Restorative environment)

Restoratiivinen ympäristö tukee ihmisten hyvinvointia vähentäen henkistä väsymystä, parantaen tuotteliaisuutta ja auttaen palautumaan stressistä. Restoratiivisuudesta voidaan käyttää myös termejä terveellinen, elvyttävä, parantava ja terapeuttinen. (Nousiainen, Lindroos & Heino 2014, 7.)

1 JOHDANTO

Nykyajan hektinen elämänmeno vaatii vastapainokseen rentoutumista ja rauhoittumista. Tähän on alettu enenevässä määrin kiinnittämään huomiota. Tarvitaan harmonisia tiloja, joissa rentoutuminen on mahdollista. Rauhoittavalla ja esteettisellä tilasuunnittelulla voidaan saada aikaan tiloja käyttävissä ihmisissä positiivisia tunnetiloja, jotka puolestaan vaikuttavat osaltaan ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Fysioterapiaan mennään usein tavoitteena kehon hyvinvoinnin parantaminen ja rentoutuminen. Näin ollen myös fysioterapiatilojen tulisi tukea tätä tavoitetta. Erilaisilla tilaratkaisuilla, materiaaleilla, väreillä ja valaistuksella voidaan saada tilaan tunnelmaa, joten muun muassa näitä oivallisesti yhdistelemällä voidaan suunnitella harmoninen kokonaisuus.

Kouvolassa sijaitsevassa Fysios Aktiivissa toimii omassa siivessään fysioterapiatilat, joita tässä opinnäytetyössä parannettiin harmonisemmaksi kokonaisuudeksi toiminnallisuutta unohtamatta. Tällä hetkellä tilat eivät tue parhaalla mahdollisella tavalla hyvinvointia ja mielen rentoutta. Opinnäytteen produktiivisessa osassa suunniteltiin uudet tilat konseptinomaisesti niin, että tulevaisuudessa tilat tukevat paremmin hyvinvointiajattelua. Mielen ja kehon hyvinvointi kulkivat vahvana taustateemana koko tutkimuksen ja suunnittelun ajan.

Fyysisen ympäristön merkitys ihmisen hyvinvoinnille on erittäin merkittävä. On arvioitu, että lähes 90 prosenttia ihmisten ajasta kuluu sisätiloissa, joten ei ole ollenkaan merkityksetöntä, millaisissa tiloissa ihminen oleskelee. Ilmeistä on, että ympäristö, jossa elämme vaikuttaa meihin monella tapaa. Ympäristö voi joko heikentää tai edistää elämänlaatua, hyvinvointia tai terveyttä. Usein tilan vaikutukset ovat voimakkaita ja käyttäjälleen tiedostamattomia. Nykyään yhä useampi ymmärtää, että luonnonvalon puute ja huono valaistus voivat aiheuttaa väsymystä, kuten melu voi tehdä stressaantuneeksi, jolloin keskittymisestä tai rentoutumisesta voi tulla mahdotonta. Muun muassa nämä seikat tulee ottaa tulevaisuuden suunnittelussa hyvin huomioon.

Ympäristön merkitys hyvinvointiin ei ole uusi oivallus, mutta silti se on aiheena ajankohtainen. Hyvinvoinnin merkitystä ei siis voi vähätellä, ja kaikki sen eteen tehtävät parannustoimet ovat varmasti tervetulleita.

Nykyisin asiakaslähtöisyys on merkittävä lähtökohta rakennuksia ja tiloja suunniteltaessa eikä enää keskitytä pelkästään kustannuslähtöisyyteen tai tehdä suunnitelmia tilojen puhtaanapito, kestävyys ja tekniikka edellä. Vaikka käyttäjälähtöisyyden mukaan ottaminen suunnittelussa tuokin omat haasteensa, tarvitaan sitä, jotta lopputuloksesta tulee tarkoituksenmukainen. Tässä opinnäytetyössä on otettu asiakaslähtöisyys huomioon haastattelemalla niin kyseisen fysioterapiatilän asiakkaita kuin työntekijöitä.

Opinnäytetyön tekeminen tulee hyödyttämään Fysios Aktiivin asiakkaita sekä terapiatiloissa työskentelevien fysioterapeuttien työhyvinvointia, mikäli suunnitelmat tullaan toteuttamaan. Konseptiuunnitelmaa voidaan myös hyödyntää tulevaisuudessa muita terapiatiloja suunniteltaessa.

2 SUUNNITTELUKOHDE

2.1 Kouvolan Fysios Aktiivin esittely

Työn toimeksiantaja oli Kouvolaissa sijaitsevan Fysios Aktiivin esimies ja fysioterapeutti Antti Järvinen. Alkuperäiset toimitilat olivat toiminnallisuudeltaan hyvät, mutta esteettisyyteen haluttiin parannusta, jotta tilat tukisivat paremmin fysioterapiahaitoja.

Fysios on Suomen suurin fysioterapiaketju, jolla on yli 100 toimipistettä 53 paikkakunnalla. Kaksi toimipisteistä sijaitsee Kouvolaissa. Koko Fysios-ketjussa työskentelee 800 terapia-alan ammattilaista. Yhtiön liikevaihto on vuositasolla noin 50 miljoonaa euroa, joka tekee siitä fysioterapian markkinajohtajan. Kotimainen pääomasijoittaja Vaaka Partners on yrityksen pääomistaja. Kesällä 2021 Fysios otti merkittävän kehitysaskelen alallaan liittymällä Mehiläiseen, joka on Suomessa, Ruotsissa ja Virossa toimiva terveys- ja sosiaali-

palveluja julkiselle sektorille ja yksityisille asiakkaille tarjoava konserni. Fysioksellä ja Mehiläisellä on tarkoitus yhdessä edelleen kehittää asiakkaiden palveluja ja niiden saatavuutta. (Fysios. 2022.)

Kouvolan Fysios Aktiivi tarjoaa monipuolisia fysioterapiapalveluja, kuten hierontaa, akupunktiota, fysioterapiaa, faskiaskäsittelyjä ja fysikaalisia hoitoja. Tiiloissa toimii yhdeksän ammattitaitoista fysioterapeuttia, jotka ovat erikoistuneet tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaan. Kouvolan Fysios Aktiivissa on hyvät mahdollisuudet myös leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen tuki- ja liikuntaelinvaivoissa. (Fysios Kouvola Aktiivi. 2022.)

Kouvolan Fysios Aktiivin toimitiloissa on fysikaalisten hoitojen lisäksi aamusta iltamyöhään toimiva kuntosali sekä seuroille, yhdistyksille tai kaveriporukoille vuokrattavissa olevat sauna- ja kokoustilat. Fysios Aktiivin tavoitteena on innostaa asiakkaitaan pitkäjännitteiseen ja kokonaisvaltaiseen kehonhooltoon. (Fysios Kouvola Aktiivi. 2022.)

2.2 Nykyiset fysioterapiatilat

Opinnäytetyön produktiivinen osa tehtiin Fysios Aktiivin Kouvolan Kotkankallionkatu 30:ssa sijaitsevaan toimipisteeseen. Kouvolan Fysios Aktiivi sijaitsee lähellä Kouvolan keskustaa ja matkaa Kouvolan juna-asemalle onkin noin 200 metriä. Toimipisteen edustalla on runsaasti pysäköintipaikkoja ja toimipiste sijaitsee rakennuksen 1. kerroksessa.



Kuva 1. Kouvolan Fysios Aktiivin sijainti Kouvolan keskustassa (Kallela 2022)

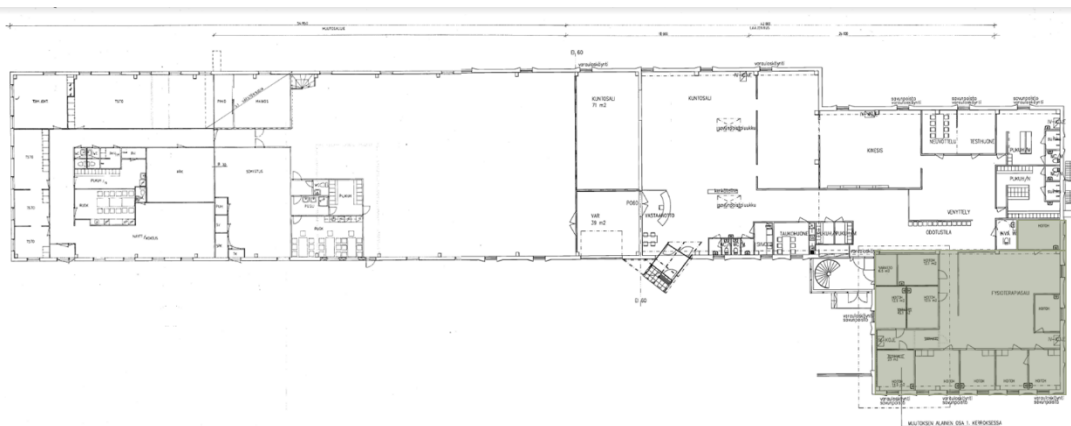
Kuvasta 1 näkyy rakennuksen pitkänomainen muoto ja punainen piste osoittaa Fysios Aktiivin fysioterapiasiiven. Rakennus on iso, ulkoapäin hieman teollisuusrakennuksen näköinen talo, jossa on kaksi kerrosta. Ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevat Kouvolan Fysios Aktiivin kuntosali- ja fysioterapiatilat ja toisessa kerroksessa heidän sauna- ja kokoustilansa. Toisessa kerroksessa on myös muiden yritysten toimistotiloja.



Kuva 2. Kouvolan Fysios Aktiivin julkisivu (Kallela 2022)

Rakennuksen julkisivu on valkoinen, jossa on harmaita elementtejä (kuva 2). Fysios Aktiivin sisäänkäyntiä on korostettu värikkäällä oranssilla. Rakennus sijoittuu puiden keskelle, ison pysäköintipaikan taakse. Ympärillä on asutusta.

Kuvan 3 pohjapiirustuksessa näkyy rakennuksen pitkä muoto. Vasemmassa siivessä sijaitsevat kuntosali ja heti sisäänkäynnistä astuttaessa avautuvat aulatilat, joista pääsee sujuvasti fysioterapiatiloihin. Suunnittelun kohteena olleet fysioterapiatilat on merkattu kuvaan 3 vihreällä värillä.



Kuva 3. Fysios Aktiivin pohjapiirustus, ei mittakaavassa. Muokattu. Alkuperäinen kuva: Insinööritoimisto Antero Loimaranta 2014. (Kallela 2022)

Koko rakennuksen pinta-ala on noin 2000 m², josta fysioterapiasiiven pinta-ala on noin 300 m². Huonekorkeus vaihtelee ja on paikoin melko korkea etenkin salin puolella. Katossa mutkittelee paljon talotekniikkaa, erityisesti ilmastointi-putkia. Aulatiloihin putkimaiset industriaaliset rakenteet sopivat. Uusi suunnitelma ei ulotu aulaan, mutta koska terapiatiloihin mennään aulan kautta, seuraavassa käydään niitä hieman läpi, jotta saadaan kokonaiskuva sisätiloista.



Kuva 4. Kouvolan Fysios Aktiivin aulatilat ja niiden värimaailma (Kallela 2022)

Sali ja aulatilat ovat seiniltään pääasiassa valkoiset ja harmaat, mutta yksi seinä kenkäsäilytyksen takana on maalattu tehosteväriillä, joka on kirkkaan oranssi (kuva 4). Kalustuksessa ja tekstiileissä on käytetty niin ikään tehosteväriä, nyt kirkkaan vihreää. Värit ovat voimakkaita, ja korostavat sporttista ja energistä tunnelmaa. Lattia on harmaa vastapainoksi väri-ilottelulle ja luo rauhallisen elementin tilaan.

Fysioterapiasiipeen astuttaessa (kuva 5) tunnelma rauhoittuu värimaailmasta puuttuvan oranssin ja kirkkaan vihreän jäätyä taakse. Lattia jatkuu harmaana ja seinät ovat valkoiset. Hieman kolkkoa tunnelmaa pehmentää salia ympäröivät ja jakavat verhot. Katto ja siellä seikkaileva talotekniikka sekä metalliset raamikkaat verhotelineet luovat puolestaan tilaan kovuutta. Kaikki valo tulee katon plafondi-valaisimista. Tila on siisti, mutta kolkko.



Kuva 5. Näkymä aulasta astuttaessa fysioterapiasiipeen käytävä- ja jumppasalitilaan (Kallela 2022)

Hoituhuoneita on yhteensä yhdeksän, joissa seitsemässä on ikkuna. Muutamasta hoituhuoneesta puuttuu ikkuna ja näin myös luonnonvalo kokonaan. Hoituhuoneissa valaistus on tuotettu katossa pienin plafondein, joiden valon määrää tai valon värilämpötilaa ei voi säätää.



Kuva 6. Kuvia hoituhuoneista (Kallela 2022)

Hoituhuoneiden seinät ovat pääasiassa valkoiset, mutta yksi tai kaksi seinää on joka huoneessa maalattu kirkkaalla turkoosilla (kuva 6). Seinille on ripoteltuina fysioterapia-aiheisia tauluja eikä niiden sijoittelussa ole harmonista rytmää. Lattia on väriltään kylmä, harmaa laminaatti. Kalusteet on sijoiteltu seinien viereen ja ne ovat keskenään hyvin erilaisia ja käyttötarkoitukseensa nähden epäkäytännöllisiä tai liian pieniä. Tilan tärkein työkalu hoitopöytä sijait-

see huoneiden keskellä ja se on ergonomisesti toimiva, koska se on säädettävissä niin asiakkaalle sopivaksi kuin fysioterapeutillekin oikeaan ergonomiseen korkeuteen.



Kuva 7. Pienin hoituhuone (Kallela 2022)

Tavaroilla ei ole omia paikkoja, kaikki ovat näkyvissä avohyllyillä tai pöydillä, joka luo tilaan sotkuista ja epäsiistiä vaikutelmaa. Kuntoutusvälineet ovat lattialla vailla omaa paikkaa. Kalusteet ja varusteet eivät vaikuta olevan harkiten hankittuja, koska mitään yhtenäistä linjaa ei ole. Vesipiste löytyy joka huoneesta. Huoneista löytyy iso peili ja tuoli, jonka päälle asiakas voi jättää tavaransa (kuva 7). Joka huoneessa on erilaiset naulakoratkaisut yhdestä koulusta hieman isompiin naulakoihin ja nämä sijaitsevat oven läheisyydessä.



Kuva 8. Kuvia talotekniikasta ja katon putkista (Kallela 2022)

Talotekniikka näkyy ylikorostuneesti niin katossa olevien ilmastointiputkien kuin ilmalämpöpumpun ja lämminvesivaraajan muodossa (kuva 8). Sähköjohdot kiemurtelee latioilla ja sähkökourut seinissä ovat helposti nähtävissä. Verhoja ja pehmeitä tekstiilejä ei huoneissa ole lainkaan ja tämä luo osaltaan kolkkoa tunnelmaa. Poikkeuksena on pienin hoituhuone, jossa sitä käyttävä fysioterapeutti on hankkinut kuviolliset verhot (kuva 7).

3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Teoreettinen osuus perustuu lähdeaineistoon, joka koottiin muun muassa alan kirjallisuudesta ja nettilähteistä. Teoreettisessa osuudessa tutkittiin, mitkä seikat tekevät terapiatilasta harmonisen ja esteettisen sekä millaisia ovat hyvinvointia edistävän tilan ominaispiirteet. Lähdeaineistosta saatua tietoa analysoitiin suunnittelun joka vaiheessa ja koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen kannalta tärkein tieto tiivistettiin kirjalliseen muotoon ja valokuvia käytettiin havainnollistamaan asiaa.

Vertailevaa tutkimusta tehtiin havainnoimalla ja vertailemalla valittuja referenssikohteita. Näitä kohteita tarkasteltiin niin hyvinvoinnin kuin harmonisuudenkin näkökulmasta, toiminnallisuutta unohtamatta. Kohteiden hyviä ja huonoja puolia analysoitiin keskenään. Tämän teoreettisen osuuden pohjalta lisättiin tietoa siitä, mitkä seikat vaikuttavat tilojen esteettiseen kokemukseen sekä mihin asioihin keskittymällä konseptisuunnitelmaa laadittaessa saatiin toimiva kokonaisuus.

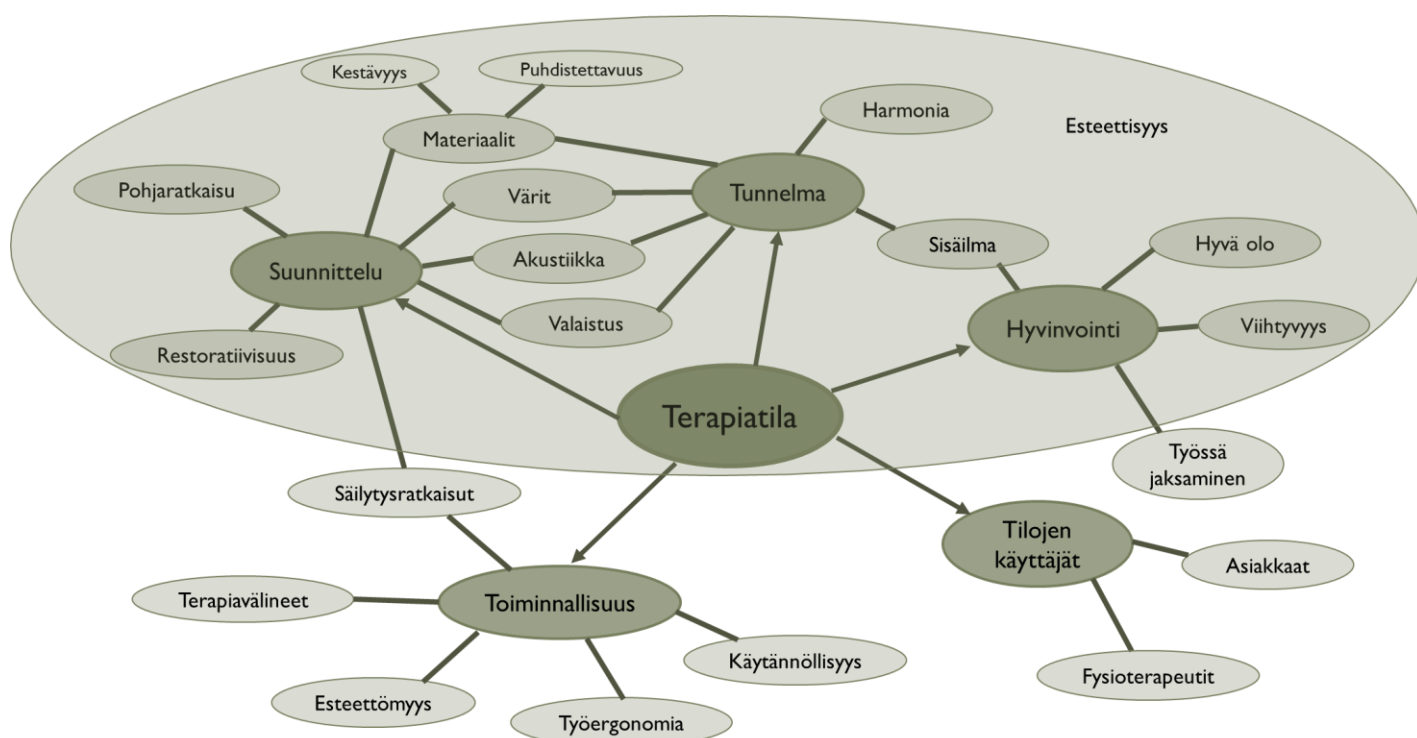
3.1 Käsitekartta ja viitekehys

Käsitekartta

Käsitekartta on Joseph D. Novakin kehittämä graafinen tiedon esittämisen tekniikka, jota käytetään tietyn aihepiirin tietorakenteen havainnollistamiseen. Tietorakenne muodostuu aihepiirin keskeisistä käsitteistä ja niiden välisistä suhteista. Käsitekartassa käsitteet lokeroitaan ja ne yhdistetään viivoin ku-

vaamaan käsitteiden välisiä suhteita ja näin muodostuu kokonaisuus käsiteltävästä asiasta. Hierarkinen tietorakenne muodostuu sijoittelemalla lokerot ja niiden linkit visuaaliseksi kokonaisuudeksi. (Novak 1996, 102–119.) Käsitekartta on siis visuaalinen työväline, joka auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia sekä selkeyttää osien välisiä suhteita (Metsämuuronen 2005, 236).

Seuraavassa (kuva 9) esitellään opinnäytetyön käsitekartta, jossa nähdään keskeiset käsitteet, käsitteiden väliset suhteet sekä myöskin millaisen rakenteen käsitteet ja niiden väliset suhteet muodostavat. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa käsitekarttaa.



Kuva 9. Käsitekartta (Kallela 2022)

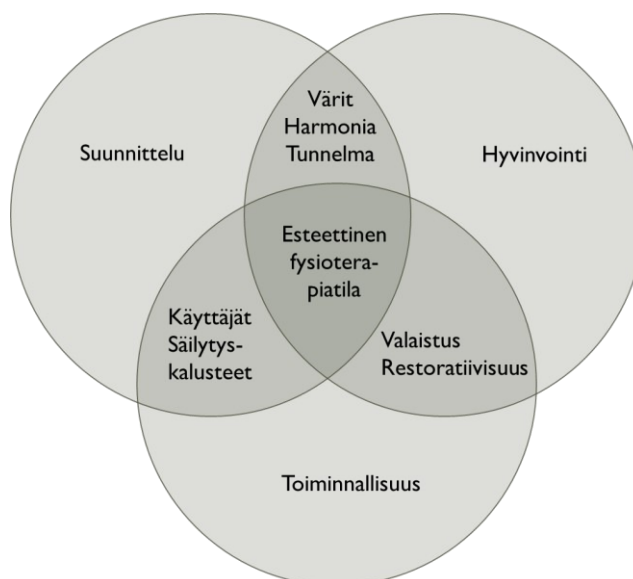
Käsitekarttaan (kuva 9) on koottu käsitteitä selkeyttämään visuaalisesti eri osa-alueita ja niiden suhdetta toisiinsa. Käsitekartan keskiössä on suunniteltava alue eli terapiatila. Käsitekartta sisältää viisi työn kannalta oleellisinta pääkäsitettä, jotka ovat suunnittelu, toiminnallisuus, tilojen käyttäjät, tunnelma ja hyvinvointi. Nämä pääkäsitteet linkittyvät alakäsitteisiin, joilla on yhteys toisiinsa. Suunnitteluun vaikuttavat materiaalit, värit, akustiikka ja valaistus, jotka luovat myös omalta osaltaan tilaan tunnelman. Suunnitteluun kuuluvat myös pohjaratkaisut, restoratiivisuuden huomioon ottaminen sekä muun muassa te-

rapialaitteiden säilytysratkaisut. Toiminnallisuuteen puolestaan liittyvät esteettömyys, työergonomia ja käytännöllisyys sekä terapiavälineiden helppo käyttöönotto säilytyksestä. Tilojen käyttäjät ovat avainasemassa ja heitä ovat niin tiloissa työskentelevät fysioterapeutit kuin tiloissa vierailevat asiakkaat. Hyvinvointinäkökulma on tiloja suunniteltaessa keskeistä ja siihen liittyvät työssä jaksaminen, viihtyvyys sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Viitekehys

Vilka (2021, 34) kertoo kirjassaan Tutki ja kehitä, että uutta tietoa tuotetaan aina teorian avulla tieteellisessä tutkimuksessa. Teoriat ovat tapoja selittää ja tarkastella todellisuutta, joten soveltavassa tutkimuksessa on luontevaa hyödyntää teoriaa keinona tuottaa tietoa tutkimusaineistosta. Vilkan (2021, 34) mukaan tutkimuksen teoreettinen viitekehys voidaan muodostaa monella tavalla riippuen tutkimusaiheesta. Tärkeintä on, että lähestymistapa on tarkoituksenmukainen ja perustellusti valittu.

Viitekehys tuo esiin suunnittelun ja toteutuksen pääkohtia ja miten työ rajautuu. Viitekehysten tarkoitus on antaa työlle suunta ja sen avulla pystytään jäsentelemään eri näkökohtia yhdeksi kokonaisuudeksi. Rajaaminen vaatii aina projektin tarkastelua monesta eri suunnasta ja huolellinen aiheen rajaaminen vähentää ylimäärästä työtä. (Hakala 2004, 62–65.) Seuraavassa (kuva 10) esitellään tämän opinnäytetyön viitekehys.



Kuva 10. Viitekehys (Kallela 2022)

Opinnäytetyön aihetta tullaan käsittelemään suunnittelun, hyvinvoinnin ja toiminnallisuuden näkökulmasta. Viitekehyksestä voidaan havaita oleellimmat käsitteet ja niiden väliset suhteet. Onnistuessaan nämä käsitteet luovat lopputuloksen eli kohteen, joka sijoittuu kuvion keskelle.

3.2 Tutkimuskysymykset ja työn tavoitteet

Työn tavoite on suunnitella harmonisemmat ja esteettisemmät toimitilat Kouvolan Fysios Aktiivin fysioterapiasiipeen. Lopputulos on konseptisuunnitelma tilasta, joka henkii rentouttavaa tunnelmaa, harmoniaa ja on myös toiminnallinen. Asiakkaan toiveena oli suunnitelma, jossa on pohdittu moniulotteisesti sisäympäristöä aina valaistuksesta tilojen toiminnallisuuteen.

Opinnäytetyössä tutkittiin hyvinvoinnin näkökulmasta terapiatilojen esteettisyyttä. Työssä vastattiin toimeksiantajan määrittelemiin ongelmiin, jolloin päättämiskysymys oli, Millainen on esteettinen terapiatila? Ongelmia ja tavoitteita tarkentavaksi alatutkimuskysymykseksi muodostui: Millainen on hyvinvointia edistävä tila? Painotus on produktiivisuudessa, koska työ oli yritykselle laadittava konseptisuunnitelma.

3.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin pyrittiin saamaan vastauksia käyttäen kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimusmenetelmiä. Kananen (2014, 18) määrittelee laadullisen tutkimuksen olevan tutkimusta, jonka avulla pyritään saamaan tietoa ja tuloksia ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä määrällisen tutkimuksen mukaisiin yleistyksiin, joten laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita kuvailemaan ilmiötä, pyrkimyksenä ilmiön syvälinen ymmärtäminen. Laadullisen aineiston analyysi on syklinen prosessi, jota tehdään koko tutkimusprosessin ajan ja uusia hypoteeseja voi syntyä tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan pääasiassa prosesseja, ja se tutkii usein yksittäistä tapausta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, kuinka ihmiset näkevät ja kokevat maailman. Tällainen tutkimus on usein kuvailevaa, jossa tutkija on kiinnostunut merkityksistä, prosesseista ja ilmiön ymmärtämisestä. Tutkija käyttää kuvia, sanoja ja tekstiä apunaan. (Kananen 2014, 18–20.)

Tässä työssä laadullisiksi tutkimusmenetelmiksi valittiin havainnointi, vertaileva tutkimus sekä haastattelut. Havainnoimalla suunnittelukohtetta saatiin suunnittelun pohjaksi tärkeää tietoa. Valitsemalla vertailumateriaaliksi vastaavanlaisia kohteita opinnäytetyön suunnittelukohteen kanssa, saatiin laajempi käsitys tutkittavaan asiaan. Haastatteleamalla asiakkaita ja tiloissa toimivia työntekijöitä, voitiin saada tärkeää lisätietoa suunnitteluun ja tutkimukseen.

Tässäkin tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä, havainnointi on yksi vanhimmista tieteellisen tutkimuksen menetelmistä. Vertailuaineistoa kerättiin havainnoimalla jo olemassa olevia terapiatiloja. Myös nykyisiä fysioterapiatiloja havainnoitiin ja kuvailtiin tarkasti, jotta saatiin todellista tietoa tutkittavasta kohteesta sen luonnollisessa ympäristössä. Havainnoimalla saadaan monipuolista tietoa ja se on käyttökelpoinen menetelmä tilanteissa, joissa ilmiö on havainnoitavissa (Kananen 2014, 65–66). Havaintoina voidaan pitää kaikkea, mitä tunnemme, näemme, kuulemme, haistamme tai maistamme, eikä havainnoija koskaan toimi ilman tunteitaan ja tuntemuksiaan (Vilka 2006, 8–9). Luotettavassa tutkimuksessa tieteellistä havainnointi tehdään aina tutkimuskohteen luonnollisessa ympäristössä, joten sitä ei tule koskaan irrottaa asiayhteydestään (Vilka, 2006, 14). Havainnoinnissa kyse on siis siitä, että tutkija tarkkailee objektiivisesti tutkimuksen kohdetta tekemällä samanaikaisesti muistiinpanoja. (Metsämuuronen 2000, 43). Kaikki ihmisen tuottama teksti- ja kuvamateriaali sopivat hyvin havainnoinnin kohteeksi. Mitä ja miten havainnoidaan, riippuu tutkimuksen tavoitteista, tutkimuskysymyksistä ja tutkimusongelmasta, eikä se ole mielivaltaista. Asiarunko havainnoille voidaan tehdä haastattelulomakkeen tapaan, mutta muistiinpanojen tekeminen ei saisi häiritä tutkimustilanteen luonnollista kulkua. (Vilka 2021, 146–149.)

Vertailu tarkoittaa ilmiöiden tai asioiden tarkastelua suhteessa toisiinsa. (Alapuro & Arminen 2004, 7). Vertailu soveltuu erityisesti aineiston alustavaan tutkimukseen. Vertailevassa tutkimuksessa tutkija tarkastelee tapauksia, jotka eroavat jollain tavalla toisistaan, mutta kuuluvat samaan kategoriaan. Eroavaisuuksia täsmennetään ja selvitetään, onko tapausten välillä myös muita systemaattisesti samalla tavalla vaihtelevia eroja tai samankaltaisuuksia esimerkiksi ovatko ne toistensa syitä tai seurauksia. Vertailumenetelmä sopii tutkimus-

hankkeen rungoksi ja yksityiskohtien vertailemiseen. Vertailevassa tutkimuksessa voidaan tarkastella kahta tai useampaa tapausta tai kohdetta keskenään ja tutkija määrittelee kiinnostavat tapausten ominaisuudet tai piirteet. Näitä ei kuitenkaan tarvitse päättää lopullisesti vaan analyysin edetessä uusia ominaisuuksia voidaan lisätä tai vanhoja jättää pois. Vertailu kuitenkin edellyttää tapausten tai asioiden kuvaamista yhteisellä käsitteistöllä. (Alapuro ym. 2004, 7–19; Routio 2006, 87.)

Yksi tässä tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä, haastattelu soveltuu hyvin tutkimusmetodiksi tapauksessa, jossa kartoitetaan tutkittavaa aluetta. Sitä voidaan pitää havainnoinnin tapaan yhtenä perusmenetelmistä, joka soveltuu moneen tilanteeseen, ja sitä kannattaakin käyttää aina, kun se on mielekäs tapa hankkia tietoa. Tässä tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua eli teemahaastattelua, jossa haastattelu tapahtui ennalta valittujen teemojen mukaan, mutta kysymykset ja niiden esittämisjärjestys eivät olleet määritellyt tarkasti. (Metsämuuronen 2000, 40–42.)

Haastattelu suuntautuu usein menneeseen toisin kuin havainnointi, joka tapahtuu reaaliaikaisesti. Haastattelun avulla tutkija rakentaa kokonaisvaltaisen kuvan ja ymmärryksen tutkimuskohteesta. Kysymyksiä ohjaa tutkimusongelma, johon halutaan saada vastaus. (Kananen 2014, 71–72.) Haastattelut voidaan toteuttaa puhelinhaastatteluna tai kasvotusten (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63), ja tässä tutkimuksessa on käytetty molempia tapoja. Tutkija voi valita, miten haastattelunauhoja käyttää tutkimuksessaan. Hän voi joko litteroida aineiston kirjoitetuksi tekstiksi tai olla kirjoittamatta ja tehdä päätelmiä suoraan nauhoista. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 109.) Tässä tutkimuksessa suunnittelussa tukeuduttiin haastattelumateriaaliin ja tehtiin päätelmiä suoraan haastatteluista ilman, että niitä litteroitiin tekstiksi. Liitteistä 1 ja 2 löytyvät haastattelukysymykset fysioterapeuteille ja asiakkaille.

4 ESTETIIKKA JA ESTEETTINEN HYVINVOINTI

Työssä estetiikka on tärkeä elementti, joten seuraavassa tutkitaan, mitä se käsitteinä tarkoittaa. Esteettisyyden kokeminen on jokaisella omanlaisensa.

4.1 Mitä on estetiikka?

Estetiikka on filosofian osa-alue, joka tutkii taidetta, kauneutta ja kauneusarvoja. Se voidaan jakaa esteettisen kokemuksen ja esteettisen arvon filosofiaan. Ranniston mukaan (2007, 18) esteettisyyttä ja estetiikkaa tutkittaessa kohteena ovat ihmisyyteen ja inhimilliseen elämään liittyvät ilmiöt ja tapahtumat sekä niiden syyt ja seuraukset.

Nykyään estetiikkaa on alettu myös soveltaa taiteen kentän ulkopuolisiin asioihin, kuten asuinympäristöihin. Viihtyvyyttä ja asumisen ja elämisen laatua arvioidessa esteettiset kysymykset on todettu merkittäviksi. Estetiikka liitetään arkipuheessa usein ulkonaisesti miellyttävään ja visuaaliseen kauneuteen. Esteettisyyden kokemus on jokaisella erilainen ja se voi muuttua ajan myötä ympäristön muuttuessa ja vuoropuhelussa muiden kanssa. Ympäristöestetiikassa poraudutaan rakennetun ympäristön erityispiirteisiin sekä ihmisen ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen. Rakennetun ympäristön estetiikka käsittelee kaikkea, mikä liittyy ihmisen ympäristön viihtyvyyteen ja miellyttävyyteen. (Rannisto 2007, 10–18.)

4.2 Esteettinen hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi rakentaa hyvää elämää, summaa Haapala (2015, 19) pohiessaan esteettisen hyvinvoinnin kysymyksiä. Jos hyvinvointi määritellään laaja-alaiseksi kattamaan koko ihmisen väliset suhteet, ympäristöt ja yhteiskunnallisen järjestyksen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi, hyvinvoinnin käsite tulee hyvin lähelle hyvän elämän käsitettä. Esteettisten elämysten kokeminen ja esteettiset arvot lasketaan osaksi hyvää elämää. Esteettinen perustuu inhimilliseen kokemukseen, havaintoon ja kuvittelukykyyn. Haapalan mukaan esteettisillä kokemuksilla voi olla välineellistä arvoa, koska niiden

kautta ihminen voi esimerkiksi rentoutua ja suoriutua arkiaskareistaan paremmin kuin ilman kyseisiä kokemuksia. Esteettiset kokemukset voivat siis olla virkistymistä. (Haapala, Puolakka & Rannisto 2015, 19–37.)

5 HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ TILASUUNNITTELU

Koko opinnäytetyön taustateemana on hyvinvointi ja miten hyvinvointia voidaan ilmentää tilasuunnittelussa. Seuraavassa käsitellään tärkeitä käsitteitä, jotka vaikuttavat olennaisesti onnistuneeseen tilasuunnitteluun.

5.1 Ympäristö ja luonnon parantava vaikutus

Ihminen ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa kaikkialla, ei pelkästään kotona, koulussa tai töissä. Ihminen on kaikkialla ollessaan ympäristönsä kanssa vuorovaikutuksessa oleva toimija, joten on tärkeä, että tilat ovat riittävät, turvalliset, teknisesti toimivat sekä esteettömät kaikille käyttäjille. Laadukas ympäristö vastaa myös käyttäjiensä esteettisiin tarpeisiin. (Haavio-Tapaninen & Tapaninen 2002, 41–43.) Ympäristöä voidaan parantaa monesta näkökulmasta, ja tässä opinnäytetyössä keskeiset näkökulmat olivat fyysisen ympäristön esteettisessä parantamisessa sekä terveellisen ympäristön luomisessa niin viihtyvyyden, turvallisuuden, ergonomisuuden kuin toimivuudenkin suhteen.

Ympäristö merkitsee eri ihmisille eri asioita johtuen muun muassa heidän iästään, asuinpaikastaan tai asuinkulttuuristaan. Hyvä ympäristö tukee ihmisen toiminnan tavoitteita, se on turvallinen ja tukee ihmisen toimintakykyä. Hyvin suunniteltu ympäristö ottaa käyttäjänsä kaikki aistit huomioon ja se koetaankin kaikkien aistien kautta. Viihtyisyys on hyvän ympäristön edellytys, mutta täytyy muistaa, että viihtyvyyden kokemus on kaikille yksilöllinen. Rakennetussa ympäristössä hyvään viihtyvyyteen kuuluvat usein luonnon elementit ja päivänvalo. (Haavio-Tapaninen ym. 2002, 90–91.)

Luonnon elvyttävä vaikutus stressiin voidaan todeta mittaamalla ihmisen fysiologisia toimintoja, kuten verenpainetta tai sydämen sykettä. Klassisessa esimerkissä koehenkilöille näytettiin auto-onnettomuudesta kuvia, jonka jälkeen heille näytettiin kuvia rauhallisista puistomaisemista tai vilkkaista kaupungin

katumaisemista. Palautuminen stressistä on ollut merkittävästi nopeampaa ryhmillä, joille on näytetty luontomaisemia. (Haavio-Tapaninen ym. 2002, 100.)

Jo 1970-luvulta lähtien lukuisilla muillakin tutkimuksilla on osoitettu, että luonto vaikuttaa vahvasti kaikenikäisien ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Jo pelkkä luontokuvien näkeminen tai ikkunasta ulos katsominen ovat terapiaa mielelle. Aivojen EEG-mittauksissa on todettu, että luontokuvien katselu vahvistaa aivojen alpha-aaltoja. Alpha-aallot lisäävät keskushermostossa serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa, joka puolestaan lisää mielihyvän tunnetta. Matalat alpha-aallot ovat puolestaan yhteydessä ahdistukseen. Kehon stressihormonitasoa ja verenpainetta tutkitusti laskevat niin huonekasvit kuin luontokuvien tai television luontodokumenttien katselu. On jopa tutkittu, että luonto vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin samalla lailla kuin pieni määrä morfiinia! (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 19.)

Kasvit puhdistavat ja uudistavat ilmaa sekä poistavat epäpuhtauksia ja vahingollisia aineita sisäilmasta, joten ne ovat tehokkaita ilmanlaadun parantajia. Kasvit pystyvät tutkimusten mukaan jopa poistamaan huoneilmasta myrkyllisiä kemiallisia aineita, kuten ammoniakkaa, bentseeniä, formaldehydejä ja asetonia, joita saattaa tilaan haihtua rakennusmateriaaleista ja kalusteista. Lisäksi kasveilla on hyviä vaikutuksia tilan lämpötilan ja kosteuden säätelyyn ja pölyntymiseen, sekä ne pehmentävät ympäristöä niin visuaalisesti kuin akustisesti. Huonekasveilla onkin samankaltaisia positiivisia vaikutuksia kuin luonnon katselulla. (Nousiainen ym. 2014, 99 ja 108–109.)

5.2 Restoratiivisuus

Koska luonto tutkitusti auttaa palautumaan stressistä, ihmiset voivat peremmin myös rakennetuissa ympäristöissä, joissa luonto on läsnä. Luontoyhteyttä tarvitaan pystyäksemme toimimaan ja kehittymään. On arvioitu, että ihmisistä tulee henkisesti väsyneitä, jos luontoyhteys menetetään. Restoratiivisessa ja biophilisessä suunnittelussa pyritään vahvistamaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Hyvinvointia tukevia ympäristöjä ei voida luoda luonnon vastaisesti

vaan luonnon ehdoilla ja ympäristöä kunnioittaen. (Nousiainen ym. 2014, 15–17.)

Sana restoratiivinen viittaa sanoihin parantava, terapeutinen, eheyttävä ja elvyttävä. Nousiainen (2014, 7) toteaa, että restoratiivinen ympäristö tukee ihmisen hyvinvointia vähentäen henkistä väsymystä ja stressiä. Myös sisätilat luontoympäristöjen tapaan voidaan kokea restoratiivisina, kun ne suunnitellaan herkkyydellä ja luontoa kunnioittaen sekä hyvinvointi edellä.

Parhaimmillaan tilakokemus on moniaistillinen, joten näkö, kuulo, tunto ja hajuistit tulisi ottaa huomioon terveellisen ympäristön suunnittelussa. Nämä aistit toimivat samanaikaisesti ja yhteydessä toisiinsa. Kun aistiärsyke vaikuttaa moneen aistiin samanaikaisesti, on aistikokemus yleensä voimakkaampi ja reaktioaika lyhyempi. Yhdenkin aistikokemuksen huomiotta jättäminen voi ratkaisevasti vaikuttaa koko tilaan. Kauniskin tila voi tuntua epämiellyttävältä, jos siellä haisee pahalta tai akustiikka on huono, Nousiainen (2014, 24) havainnollistaa. Moniaistinen suunnittelu palvelee parhaiten myös niitä, joilla jokin aistikanava on heikentynyt.

Restoratiivisen ympäristön suunnittelu on vastuuta ympäristöstämme ja hyvinvoinnistamme. Restoratiivinen suunnittelu tukee ihmisen hyvinvointia, vähentää henkistä väsymystä, parantaa tuotteliaisuutta, auttaa palautumaan stressistä sekä auttaa ihmisen psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia kapasiteetteja uusiutumaan ja palautumaan. Se vaikuttaa terveyteen, mielialaan, käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Restoratiivinen suunnittelu voi vaikuttaa positiivisesti auttamalla rentoutumaan silloin, kun sitä tarvitaan, ja toisaalta pitämällä ihmisen virkeänä silloin, kun on sen aika. Hyvin suunniteltu ympäristö tukee sitä toimintaa, mihin se on tarkoitettu. Huonosti suunniteltu ympäristö sen sijaan vaikuttaa ihmisiin negatiivisesti aiheuttaen stressiä sekä jopa huonontaa terveyttä ja mielialaa. (Nousiainen ym. 2014, 7–22.)

Ympäristön luojina suunnittelijoilla on valtava vastuu, koska kaikki suunnittelijan tekemät valinnat, kuten materiaalit, valaistus, värit ja muodot vaikuttavat tilakokemukseen jopa huomaamatta. Suunnittelussa tulisi ottaa myös huomi-

oon tilojen loppukäyttäjät ja heidän tarpeensa, jotta tila palvelisi hyvin käyttö-tarkoitustaan. (Nousiainen ym. 2014, 15.) Luomalla terveellisiä ja viihtyisiä ti-loja, joissa luonto on läsnä monissa eri muodoissaan, kuten kuvina, kas-veissa, muotoina, valoina, ääninä, maisemina, tuoksuina ja materiaaleina, yh-teys luontoon voidaan palauttaa.

Visuaalisesti miellyttävä ympäristö ei sisällä stressiä aiheuttavia elementtejä, on kuoseiltaan, väreiltään ja massoitteeltaan harmoninen sekä tarjoaa positiivisia vaikutteita kuten taidetta, aktiviteetteja ja luontoa. Visuaalisesti restoratiivinen ympäristö on niin rauhallinen ja harmoninen kuin selkeä ja mielenkiintoinenkin. Stressiä aiheuttavina elementteinä voidaan pitää muun muassa epäselkeyttä sekä johtoja, sotkua ja häikäisyä. (Nousiainen ym. 2014, 25–26.) Nousiainen painottaa myös, että huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, mihin katse tilassa suuntautuu. Esimerkiksi hoitopöydällä makaavien asiakkaiden katse suuntautuu kattoon ja lattiaan, joten ei ole lainkaan merkityksetöntä, mitä hän siellä näkee.

5.3 Valaistus

Valon avulla näemme ympäristömme, mutta se myös vaikuttaa mielialaan, ke-hoon ja tunteisiin. Oikeanlainen valaistus onkin oleellinen elementti ympäris-tössä. (Nousiainen ym. 2014, 43.) Valo ylläpitää ihmisen kehossa monia biolo-gisia kehon toimintoja, joita ovat muun muassa melatoniinin ja kortisolin erityis, kehon lämpötila, sydämen syke, valppaus, vuorokausi- ja vuodenaikarytmi. (Gordon 2014, 16). Valaistuksella on myös suuri psykologinen vaikutus tun-nelmaan ja viihtyvyyteen (Arnkil 2008, 195).

Luonnonvalo

Ennen kaikkea ihminen tarvitsee luonnonvaloa voidakseen hyvin. Parasta olisi, että kaikissa tiloissa, joissa ihmiset oleskelevat, olisi luonnonvaloa, koska luonnonvalottomassa tilassa oleskelu voi johtaa muun muassa masennuk-seen. Jos ei luonnonvaloa ole saatavilla, käytetään keinotekoisia valoa, jolla

on myös ihmisen hyvinvointiin positiivista vaikutusta. (Nousiainen ym. 2014, 43.)

Luonnonvalon pääominaisuus on sen vaihtelevuus (Gordon 2014, 73). Luonnonvalo koostuu suorasta auringon valosta, ympäristöstä heijastuvasta säteilystä sekä taivaan heijastesäteilystä. Sekä valon laadulla että määrällä on merkitystä. Liika auringon valo voi häikäistä tai lämmittää aiheuttaen epämiellyttävää tunnetta, joten on tärkeää tarjota vaihtoehtoja valon säätelyyn ja valintaan. Verhot, kaihtimet ja säleiköt ovat tarpeellisia estämään ja säätelemään auringon valon aiheuttamaa häikäisyä ja lämpenemistä, mutta ne myös saavat valon tuntumaan turvallisemmalta, pehmeämmältä ja eloisammalta kuin suora auringonvalo. Luonnonvalo, täyden spektrin valo, on ihmissilmälle laadultaan parasta. Valon värilämpötilaa kuvataan Kelvin arvolla (K). Mitä pienempi Kelvin-arvo on, sitä lämpimämpi ja punaisempi valon väri on, ja puolestaan mitä suurempi Kelvin-arvo on, sitä viileämpi eli sinisempi valon väri on. Luonnonvalon sävynä pidetään 5500 Kelviniä. (Nousiainen ym. 2014, 44–48.)

Ihmiset viettävät sisätiloissa huomattavan osan ajastaan, joten luonnonvaloa saadaan jopa aurinkoisissa maissa melko vähän. Daniel Kripke on tutkinut kuinka paljon ihmiset viettävät ulkoilmassa luonnonvalossa aikaansa ja huomannut, että koululaiset ovat eniten luonnonvalossa toimistotyöläiset vähiten. Luonnonvalolle ”altistumisen” määrään vaikuttavat niin ihmisen ikä, sukupuoli, asumispaikkakunta kuin ammattikin. Aurinko ei pelkästään tuota lämpöä ja valoa, vaan se myös vaikuttaa psykologisesti siihen, miten voimme. (Gallagher 2007, 46–47.)

Keinotekoinen valo

Terveellinen keinotekoinen valo on mahdollisimman lähellä luonnon valoa ja sitä tulee arvioida niin valon määrän kuin laadunkin suhteen. Keinotekoinen valo ei saisi rasittaa silmiä, aiheuttaa häiritsevää häikäisyä tai vääristää värejä ollen terveellistä. Valaistuksen luoma tunnelma syntyy muun muassa valolähteiden määrästä, valon väristä ja suunnasta kuin myös valaisimen koosta, sijainnista ja muodosta. Suositusten mukaan keinovalolla tulisi olla päivänvaloa vastaava värilämpötila, kun sitä käytetään luonnonvalon täydentämiseen

päivällä. Sen sijaan illalla voidaan käyttää hämärään sopivampia lämpimämmän sävyisiä valonlähteitä. Lämpimän värinen valo tuntuu rentouttavammalta ja kodikkaammalta kuin viileänsävyinen. Vaikka valon kokeminen on subjektiivista, voidaan yleisesti sanoa, että alle 3300 Kelviniä olevat valot ovat lämpimiä väriltään (perinteinen hehkulamppu) ja kylmiä, kun värilämpötila on yli 5300 Kelviniä. Kynttilän värilämpötila on jo hyvin lämmin oranssi ja noin 1000 Kelviniä. (Nousiainen ym. 2014, 50–51.) Nykyään sisustuksessa suosituimmat valonsävyt ovat 3 000K (lämmin valkoinen) ja 4 000K (neutraali valkoinen) (Lamppukauppa Led Store Oy 2022a).

Kelvin-arvot antavat kuvan valon väristä, mutta ei kerro muuta valon laadusta. Värintoistoindeksi CRI kertoo valonlähteen värintoistokyvystä eli siitä, miltä huonelakujen ja muiden esineiden värit tulevat valossa näyttämään. Valaisimen värintoistokyky vaikuttaa siis valon laatuun. Värintoistokyky ilmoitetaan välillä 0–100 prosenttia, joten mitä suurempi luku on, sitä luonnollisemmalta värit näyttävät. Kotikäytössä ja työskentelytiloissa värintoistoindeksin suositellaan olevan vähintään CRI 80. (Nousiainen 2014, 50–51; Lamppukauppa Led Store Oy 2021.)

Valaistusvoimakkuudella puolestaan määritellään, kuinka paljon valoa mitattavalle pinnalle saapuu. Valaistusvoimakkuuden yksikkö on luksi (lx). Yksi luksi on valaistusvoimakkuus, joka kuvaa yhden lumenin valovirtaa, kun se jakautuu tasaisesti yhden neliömetrin alalle ($1 \text{ lx} = 1 \text{ lm/m}^2$). Valaistusvoimakkuus riippuu muun muassa lampun valovirrasta, valaisimen optisista ominaisuuksista ja valaistavan pinnan etäisyydestä. Sisävalaistuksessa käytettävät valaistusvoimakkuudet vaihtelevat normaalisti välillä 100–1000 lx. Suora aurin-
gonpaiste on valonlähde, joka tuottaa parhaimmillaan 100 000 lx. Valonlähteen säteilemä valon kokonaisuus puolestaan ilmoitetaan yksiköllä lumen (lm). (Gordon 2014, 65–69; Arnkil 2008, 258.)

Valon yksi ominaisuus on sen näkymättömyys. Näkymätön valonsäde muuttuu valaistukseksi osuessaan johonkin, kuten seinään, lattiaan, huonekaluihin tai esineisiin. Valaistuksen suunnittelussa onkin mietittävä, mihin valon pitäisi kannattaisi tai voisi osua. (Motiva 2021.) Valonlähteet tulisi sijoittaa ja suunnata erityisesti sinne, missä niitä tarvitaan (Nousiainen ym. 2014, 52).

Hyvä valaistus tarjoaa riittävästi yleisvaloa, mutta myös tunnelmavaloa ja se on monipuolista ja muunneltavaa. Hyvä valaistus voidaan luoda käyttämällä riittävästi laadukkaita häikäisemättömiä valaisimia. Häikäisy onkin yksi tärkeä seikka, mikä kannattaa valaistussuunnittelussa ottaa huomioon. Valon lähdettä ei koskaan tulisi suoraan nähdä, vaan sen tulisi olla pehmeästi suodattettu tai epäsuoraa. Muunneltavuus ja monipuolisuus on myös tärkeää, jotta valaistus palvelisi mahdollisimman hyvin käyttäjiä ja eri tilanteita. Siivotessa, lukiessa, työskennellessä ja rentoutuessa tarvitaan erilaista valaistusta, ja eri ihmiset myös kaipaavat erilaista valaistusta. Julkisissa tiloissa valaistuksen tulisi miellyttää kaikkia, joten sen suunnittelu onkin haastavaa. Muunneltavuutta voi luoda siten, että kaikkia valaisimia ei saa päälle samasta katkaisimesta ja valaisimen voi varustaa himmentimellä. (Nousiainen ym. 2014, 52–54.)

5.4 Värit

Valo on värien kokemisen edellytys ja valon laadusta riippuu olennaisesti, minkälaisina ympäristön värit koemme (Rihloma 1997, 8). Värillä on kolme perusmäärettä, jotka ovat sävy, vaaleus ja kylläisyys. Sävy tarkoittaa värin keltaisuutta, sinisyyttä, punaisuutta, vihreyttä ja niin edelleen, mutta joskus myös sen vivahdetta, eroa toiseen värin nähden tai sen luonnetta yleisesti. Vaaleus on pinnan havaittu heijastavuus valaistuksesta riippumatta. Koska vaaleus on havaitsemiseen liittyvä psykofyysinen suure, ei sitä voida mittalaitteilla mitata. Valoisuudesta eli luminanssista puhutaan silloin, kun heijastuvan tai säteilevän valon määrä on mitattavissa. Kylläisyys kertoo, kuinka paljon värissä on visuaalisesti havaittuna jotain kirjon sävyistä suhteessa mustaan, valkoiseen tai harmaaseen. Kaikkialla missä väri tuotetaan valona, kuten digitaalisessa maailmassa, kylläisyydellä tarkoitetaan täyden sävyn ja täyden valkoisuuden välistä suhdetta. Todellisuudessa tunnistamme väreissä enemmän ominaisuuksia kuin vain nämä kolme. Saatamme puhua värin lämpimyydestä tai kylmyydestä, keveydestä ja painavuudesta, puhtaudesta tai likaisuudesta, tai jopa pehmeystä ja karheudesta. (Arnkil 2008, 70.) Esimerkiksi kylmä-lämmin akselilla on yleisesti ymmärrettävissä, että lämmin oranssinpunainen ja kylmä sinivihreä ovat toistensa vastakohtat. (Huttunen 2005, 24).

Ihmisen värireagointiin vaikuttavat muun muassa ikä ja sukupuoli. Pienillä lapsilla on viehtymys keltaiseen ja punaiseen, murrosikäiset pojat viehtyvät usein oranssista, kun taas tytöt vaaleanpunaisesta. Aikuistuessaan kukin kulkee kohti henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaisia värimieltymyksiä, mutta naisten on todettu kaipaavan lämminsävyisempiä ympäristöjä kuin miehet. Ihmiset on huomattu jakautuvan sinisen tai vihreän ystäviin. Turkoosi on näille molemmille ihmisryhmille yleensä melko mieluinen, kunhan se on riittävän vaaleana. Voimakkaan turkoosi saatetaan puolestaan kokea äitelän ärsyttävänä ja muodostaa helposti riitasoinnun kasvin lehtien aidon vihreän kanssa. Vanhuksilla viileiden värien aistimiskyky heikkenee, joten niiden suhteellista osuutta on tärkeä lisätä vanhusten ympäristöihin. (Rihloma 1997, 108–109.)

Väreillä on usein väitetty oleva terapeuttisia vaikutuksia. Tutkimukset viittaavat siihen, että monet värien fyysisiksi vaikutuksiksi väitetyt vaikutukset verenpaineeseen, pulssiin tai ruumiinlämpötilaan ovat psyykkisiä. Tästä huolimatta väreillä on huomattava vaikutus ympäristön viihtyvyydelle, joten hyvällä sisätilojen värisuunnittelulla voidaan edistää psyykkistä hyvinvointia. (Arnkil 2008, 246.)

Väreillä on psykologisia ominaisuuksia ja seuraavassa tutustutaan lähemmin väreihin, joilla on todettu olevan rauhoittavia ja harmonisoivia vaikutuksia, jotka sopivat hyvin terapiatilaan.

Valkoinen

Valkoinen muodostaa hyvän taustan värikkäille kalusteille ja taiteelle. Se heijastaa valoa kaikista väreistä eniten ja onkin yksinään melko kylmä kokonaisena. Toisaalta valkoinen seinä on aina tyylikäs ja lisää tilan tuntua. Valkoinen korostaa tilan arkkitehtuuria ja muotoja sallien tilan leikitellä valoilla ja varjoilla. Se koetaan usein puhtaana ja valoisana niin henkisessä kuin aineellisessa mielessä. Valkoinen kirkastaa muita värejä ja se symboloi puhtauden lisäksi viattomuutta ja iloa. (Rihloma 1997, 110; Teknos 2022.)

Harmaa

Harmaata saatetaan pitää arkisena ja karuna. Se muodostaa niin vaaleille kuin tummillekin väreille rauhallisen, neutraalin taustan, vaikka se voidaan kokea myös kylmäkiskoisena ja välinpitämättömänä. Harmaalla voi olla myös arvoituksellinen luonne, mutta toisaalta siihen assosioituu usein innottomuus, mitäänsanomattomuus ja mielenkiinnottomuus tai jopa tylsyytys. (Rihlama 1997, 110.) Harmaa kuuluu värittömiin eli akromaattisiin sävyihin, joten se ei oikeastaan ole varsinainen värisävy. Harmaat ovat siis mustan ja valkoisen välimuotoja, joissa ei nähdä värieroja vaan valoisuuseroja. (Huttunen 2005, 163.)

Sininen

Sininen koetaan rauhoittavana ja viilentävänä. Se ehkäisee hormonitoimintaa ja alentaa verenpainetta. Sinisen läsnä ollessa henkiset taakat tuntuvat kevenevän ja aika aliarvioidaan eli aika juoksee nopeasti. Sinisen puuttuminen ympäristöstä etenkin ikkunattomassa tilassa on rinnastettavissa hengitysilman puutteeseen. Sininen tuntuu avartavan tilaa samalla synnyttäen vapauttavan tunteen ja voi laukaista hermostollisia jännitystiloja. Taitettu sininen luo yleensä aina rauhallisuuden tunnelman ja edesauttaa ideoitten kehittymistä ja syvällistä mietiskelyä. (Rihlama 1997, 109.)

Vihreä

Vihreä rauhoittaa, mutta ei niin aktiivisesti kuin sininen. Vihreä on ihanteellinen työskentelylle, mietiskelylle ja keskittymiselle. Vihreän vivahteet, joita voidaan tavata luonnossakin, muodostavat sisätiloissa luontoa parhaiten korvaavan yleisvärin. Vihreää voidaan pitää eheyttävänä värinä, etenkin sen luonnonmukaisia sävyjä. Jotkut kellertävän vihreät voidaan kokea myrkyllisen kuvottavina. Tummanvihreä luo turvallista varmuutta, kun taas vaaleanvihreä rauhoittaa sydämellisyyttä. (Rihlama 1997, 109.)

Ruskea

Ruskea on poikkeuksellisen neutraali väri, koska se muodostaa sekä tummana että vaaleana kiitollisesti korostavan taustan kaikenvärisille kalusteille ja esineille. Keskiruskea on arkinen ja maanläheinen. Ruskea koetaan lattian värinä poikkeuksellisen hyvänä, varmuutta ja pohjaa antavana. Laaja yhtenäinen ruskea pinta ei ole pelkästään rauhoittava vaan jopa masentava, ellei se muodostu vivahteikkaasta puumateriaalista. Avaruutta rakastavaa ihmistyyppiä voi ahdistaa tummanruskea ympäristö, joka voidaan kokea yksipuolisena. Toisaalta joillekin tummanruskea ympäristö voi synnyttää turvallisen, luolamaisen tunteen. (Rihlama 1997, 109–110.)

Tutkimukset vahvistavat käsitystä, että väreillä on kyky herättää ihmisissä emotionaalisia reaktioita. Kuitenkin on niin, että värien psykologiset vaikutukset johtuvat enemmän niiden havaitusta tummuudesta, vaaleudesta ja kylläisyydestä kuin sävystä. (Arnkil 2008, 251.)

5.5 Akustiikka ja äänimaailma

Akustiikka eli äänioppi on tieteenala, joka tutkii ääntä, ääniaaltoja sekä suljetun tilan kuuluvuutta ja kaikusuhteita. Ääniympäristöksi voidaan kutsua äänienergian yhdistymistä tietyssä paikassa tai tilanteessa eli toisin sanoen ääniympäristö kattaa ympäristön kaikki äänet aina musiikista taustahälyyn. (Ampuja & Peltomaa 2014, 351 ja 356.)

Ääni syntyy, kun energia välittyy paineaaltona ilman tai muun väliaineen kautta. Ääniaalto kulkee pallomaisesti lähteestään, kunnes se kohtaa esteen tiellään. Ääniaallon osuessaan esteeseen, se joko absorboituu tai heijastuu tai molempia. Tilassa kuulemme ensin äänen suoraan sen lähteestä ja sen jälkeen sarjana tuon äänen heijastuksia. Heijastavat pinnat ovat hyödyllisiä, kun ne vahvistavat haluttuja ääniä ja ohjaavat ääniaallon kulkua eteenpäin, mutta toisaalta heijastuneet ääniaallot voivat aiheuttaa ongelmia kaikumisena. (Ching & Binggeli 2018, 290.)

Tila voidaan siis kokea näköaistin lisäksi myös kuuloaistin avulla. Kaikilla tiloilla on omanlaiset ääniympäristönsä riippuen muun muassa siellä käytettävistä materiaaleista, tilan koosta ja tilaan ääntä tuottavista laitteista. Esimerkiksi kaiku voi antaa kuvan tilan koosta ja ominaisuuksista. Nykyään ääntä on paljon, sitä tulee monesta eri lähteestä ja kaikki sekoittuvat epäselväksi taustameluksi. (Nousiainen ym. 2014, 28.) Melulla tarkoitetaan ääntä, joka on haitaksi terveydelle ja muulle hyvinvoinnille. Melu koetaan epämiellyttävänä ja häiritsevänä ja pitkään jatkuessaan se vaikuttaa terveyteen. Lyhytkestoinenkin ääni voi vaurioittaa kuuloa ollessaan riittävän voimakas. (Ampuja ym. 2014, 98.) Melulla on siis lukuisia negatiivisia vaikutuksia ihmiseen, se voi esimerkiksi nostaa verenpainetta, aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja vaikeuttaa nukahtamista. Melu voi peittää tarvittavaa kuuloinformaatiota ja aiheuttaa stressiä. (Nousiainen ym. 2014, 28.) Tutkimusten mukaan tuottavuus meluisassa äänimaailmassa laskee jopa 66 %, jonka lisäksi riski saada sydänkohtaus lisääntyy huomattavasti, joten suunnittelemalla ääniympäristöt meluttomammaksi saadaan suuri vaikutus hyvinvointiin (Sjövall 2020, 37–38). Koska terapatilojen tulee olla hyvinvointia tukevia ja äänimaailmalla on merkittävä osuus tässä, suunnitelmassa keskitytään äänimaailman parantamiseen.

Miellyttävä ääniympäristö on pehmeä eikä siellä ole liikaa melua, kaikua ja tilan ääniolosuhteet edesauttavat sitä toimintaa, mihin se on tarkoitettu. Tilan ääniominaisuuksia voidaan pitää yhtenä tilan tärkeimmistä ominaisuuksista. Liikenteen melu voi luoda stressiä, mutta toisaalta monissa tutkimuksissa on todettu, että luonnon äänet voivat lieventää sitä. Luonnon äänet, kuten linnun laulu, veden liplatus tai tuulen suhina koetaan miellyttävinä. Mutta myös hiljaisuus voi olla miellyttävää ja sillä voi olla merkittävä parantava vaikutus. Äänetömyys ei kuitenkaan ole yksiselitteisesti miellyttävä, koska se voidaan liittää tyhjyyden tunteeseen. Ääniympäristön kokeminen onkin aina henkilökohtaista, joten henkilökohtaiset mieltymykset vaikuttavat melun sietokykyyn ja vaikuttavuuteen. (Nousiainen ym. 2014, 28–29.)

Vaikuttamalla rakennusten eristykseen ja materiaaleihin voidaan luoda terveellisiä ääniympäristöjä. Akustisessa suunnittelussa keskitytään parantamaan haluttuja ääniä ja vähentämään tai poistamaan kokonaan ääniä, jotka häiritsevät. (Ching & Binggeli 2018, 290.) Akustiseen suunnitteluun kuuluu

huoneakustiikka, rakennusakustiikka, meluntorjunta ja tärinäeristys. Huoneakustiikassa pyritään vaikuttamaan äänen käyttäytymiseen huoneen sisällä, rakennusakustiikassa keskitytään tilojen välisiin äänieristykseen, meluntorjunnassa puolestaan torjutaan äänen syntyä ja leviämistä ja tärinäeristyksessä eristetään tärinää aiheuttavat laitteet, jotta ne eivät aiheuta ääniongelmia rakennuksessa. Äänieristys on tiiviiden rakenteiden ominaisuus, joka katkaisee ääniaaltojen siirtymisen ulkoa sisään tai tilasta toiseen. Rauhallinen, melulta suojattu ympäristö voidaan luoda ääntä eristävillä seinä- lattia- ja kattorakenteilla ja ikkunoilla. Tilan huoneakustiikkaan vaikuttaa lisäksi merkittävästi käytetyt pintamateriaalit. Ääntä imevät materiaalit vaimentavat huoneen sisällä syntyviä ääniä, joten niitä hyödyntämällä voidaan parantaa ääniympäristöä merkittävästi etenkin meluisissa ja suurissa tiloissa. (Nousiainen ym. 2014, 29–30.) Tekstiilit imevät ääntä, joten pehmeitä verhoja ja mattoja käyttämällä tilaan saadaan kodikasta ja viihtyisämpää tunnelmaa (Sjövall 2020, 173). Ääntä heijastavien kovien pintojen tarve, tilan muoto ja tarvittavat absorptiopinnat tulee ottaa huomioon huoneakustiikkaa suunniteltaessa. Huoneiden kattoon tai seiniille voidaan asentaa ääntä absorboivia materiaaleja kuten akustiikkapaneeleita pehmentämään tilan äänimaailmaa.

Tutkijat ovat pitkään uumoilleet, että musiikin perimmäinen tarkoitus on edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ihmisten keskuudessa ja nyt myös tuoreet tutkimustulokset puoltavat tätä teoriaa. Lisäämällä musiikkia ympäristöön, saadaan aikaan positiivisia muutoksia ihmisten tapoihin ja käytökseen. (Sjövall 2020, 38.) Useissa tutkimuksissa on myös ilmennyt, että miellyttävä musiikki, jota asiakas itse voi kontrolloida, vähentää stressiä ja ahdistusta ja jopa kipua (Nousiainen ym. 2014, 29–30).

5.6 Huoneilman lämpötila ja ilmavirtaukset

Sisäilmaan vaikuttavia fysikaalisia tekijöitä ovat muun muassa lämpötila, ilman virtaus, ja kosteus, listaa Nousiainen (2014, 96). Ilman lämpötila vaikuttaa suoraan viihtyvyyteen ja tilakokemukseen. Pintamateriaalien lämpötilat vaikuttavat myös siihen, miten ilman lämpötila koetaan. Miellyttävin lämpötila useimpien mielestä on 21–22 °C. Nousiaisen mukaan tästä lämpimämpi ilma tuntuu

usein tunkkaiselta ja kuivalta sekä voi aiheuttaa väsymystä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Alle 21 asteen lämpötila puolestaan voi vaikuttaa liikkuvuuteen, lisää velttoutta ja alttiutta särylle ja vilustumiselle. Eri tilat vaativat erilaisia lämpötiloja. Fysioterapiatiloissa ollaan usein vähäpukaisesti, joten tilan lämpötila ei saa tuntua kylmältä ja näin ollen terapiatiloissa lämpötilan on hyvä olla normaalia lämpimämpi tarpeen mukaan.

Viihtyvyyteen ja tilan miellyttävyyteen vaikuttaa myös vetoisuus. Vetoisuus johtuu ilman liikkumisen nopeudesta suhteessa sen lämpötilaan. Aistimus vedon tunteesta syntyy ihon paikallisena jäähtymisenä. Vetoisuuden tunteen kokemi- seen tilassa vaikuttavat ilman liike, pintojen ja ilman alhaiset lämpötilat, ilma- virtauksen suunta, osumiskohta ja nopeusvaihtelut. Myös ihmisen aineenvai- dunnan teho ja hänen käyttämä vaatetus vaikuttavat vetoisuuden tuntemuk- seen. (Nousiainen ym. 2014, 96.)

Ilmankosteus vaikuttaa myös tilan mukavuuteen. Talvisin ilma on usein kuivaa ja kesäisin puolestaan kosteaa. Koneellisen ilmanvaihdon omaavat rakennuk- set ovat sisäilmaltaan yleensä hyvin kuivia. Liian kuiva ilma lisää ihon, limakal- vojen ja hengitysteiden ärsytysoireita, mutta liian kostea ilma taas voi aiheut- taa rakenteiden homehtumista ja mikrobien lisääntymistä. Mitä korkeampi il- man suhteellinen kosteus on, sitä pienempi pitäisi myös lämpötilan olla. Puu- pinnat ja kasvit tasapainottavat ilman kosteutta sisätiloissa. (Nousiainen ym. 2014, 96 ja Ching ym. 2018, 230.)

Koska puupinnoilla on hyvät lämpötekniset ominaisuudet, puulla sisustamalla voidaan saada miellyttävämpi sisäilmasto. Puupinta tuntuu lämpimältä, koska se johtaa huokoisuutensa takia huonosti lämpöä. Puulla on myös hyvä läm- mönvarauskyky, joka tarkoittaa sitä, että puu pystyy varastoimaan itseensä lämpöä, ja vastaavasti lämpötilan laskettua luovuttamaan lämpöä ympäris- töön. Puupinnat voivat tasata ilman kosteutta samalla periaatteella kuin läm- pötilaa. (Nousiainen ym. 2014, 97.)

Puhdas sisäilma on hyvinvoinnillemme ensiarvoisen tärkeä ja sisäilman laa- dun tulisikin olla sellainen, että se ei aiheuta terveyshaittoja vaan ennemmin- kin tukee ihmisen hyvinvointia. Sisäilman laatua heikentävät materiaalien

päästöt, puutteellinen siisteys, vääränlaiset lämpöolot ja rakennusten kosteusvauriot ihmisen oman toiminnan lisäksi. Sisäilma sisältää kaasuja, hiukkasia ja mikrobeja. Oleellista on ottaa huomioon kalusteista, rakennus- ja sisustusmateriaaleista ilmaan haihtuvat kemialliset epäpuhtaudet suunniteltaessa terveellistä sisäympäristöä. (Nousiainen 2014, 94–95.)

5.7 Materiaalit

Materiaalit ovat merkittävä osa tilasuunnittelua. Ne määrittävät tilan ja luovat tilaan tunnelman ja näin ollen materiaalit vaikuttavat keskeisesti tilakokemukseen. Kaikilla materiaaleilla on omat ominaisuutensa. Jäljitelmäpinnat jäljittelevät luonnollisia materiaaleja, mutta ne on tehty kestävämpään paremmin kuin luonnonmateriaalit. Aitoon materiaaliin verrattuna keinotekoinen on kuitenkin valheellinen ja vaikuttaa negatiivisesti tilakokemukseen. Esimerkiksi puujäljitelmä voi visuaalisesti näyttää hyvältä, mutta ei kuulosta, tunnu tai tuoksu oikealle ja tarjoaa näin yksipuolisemman kokemuksen verrattuna aitoon. Usein myös luonnonmateriaalit patinoituvat kauniisti ikääntyessään toisin kuin keinotekoiset. (Nousiainen ym. 2014, 78–79 ja Ching ym. 2018, 298.)

Materiaalien ominaisuuksia voidaan jaotella eri tavoin. Toiminnallisia kriteerejä ovat turvallisuus, terveellisyys, mukavuus, kestävyys odotetussa käytössä, korjauksen, puhdistuksen ja huollon helppous, palonkestävyys ja sopivat akustiset ominaisuudet. Esteettisiä kriteerejä ovat väri, tekstuuri ja kuvio. Taloudellisia kriteerejä ovat hankinta- ja asennuskustannukset, kun taas puolestaan ekologisia näkökulmia ympäristö ja terveysvaikutukset. Kestävässä suunnittelussa tulee ottaa huomioon muun muassa materiaalin kierrätettävyys, kestävyys ja käytön joustavuus sekä myrkyllisten aineiden välttäminen. (Ching ym. 2018, 299.)

Materiaalivalintojen oleellisimmat pinnat ovat suuret pinnat eli lattia, katto ja seinät. Katse kohdistuu usein ensimmäisenä tilassa lattiaan, joten se tulee valita huolellisesti. Lattiaa valitessa kannattaa ottaa huomioon sen lämpö, akustisuus, kulutuksenkestävyys, heijastuvuus, liukastumattomuus ja ekologisuus. Seinien ja kattojen pintakäsittelyaineiksi kannattaa valita M1-päästöluokituk-

sen saaneita maaleja, kalkkimaaleja tai muita luonnollisia aineita. Katto- ja lattiapintoja valittaessa kannattaa miettiä niiden kestävyyttä, äänentoisto-ominaisuuksia, valon heijastumista ja esteettistä ulkonäköä värin, tekstuurin ja kuvioiden suhteen. (Nousiainen ym. 2014, 80–81 ja Ching ym. 2018, 313.)

Puu on erinomainen restoratiivinen materiaali, jota voidaan käyttää niin kalusteissa, lattiassa kuin seinilläkin. Seinillä ja katoissa puuta voidaan käyttää esimerkiksi lautojen, rimojen ja paneelien muodossa. (Nousiainen ym. 2014, 80–81.) Puu on elävää, sen ilme on vaihteleva ja sitä on miellyttävä koskea ja se jopa tuoksuu hyvälle. Puuta on helppo muokata ja korjata, mutta toisaalta se on myös elävä materiaali, joka voi vääntyillä, kastuessaan paisua ja halkeilla. Luonnonmateriaalin käytön haasteena on sen puhdistettavuus, kulutuksenkestävyys ja hygienia. Kuitenkin puupintoja pystytään nykyään käsittelemään kestävimiksi. (Koivula 2018, 50–51.)

5.8 Toiminnallisuus

Tilan suunnittelussa on tärkeää, että tila on tarkoitukseensa sopiva. Tilaa suunniteltaessa on selvitettävä ainakin asiakkaan toiveet, mitä tilassa tehdään ja mitkä ovat tilan vaatimukset käytön suhteen. Toimivassa tilassa on otettu huomioon mittasuhteet, liikkumisväylät, huonekalujen toiminnallisuus ja asetelu, visuaalisuus, akustisuus, valaistus, joustavuus ja ergonomia. (Ching ym. 2018, 47, 66, 72.) Tila tulisi suunnitella myös tunnelmaltaan ja muotokieleltään vastaamaan käyttötarkoitustaan (Nousiainen ym. 2014, 64).

Hyvinvointia edistävä ympäristö on esteetön, jossa liikkuminen on kaikille mahdollista ja turvallista. Esteettömyys on tasavertaisuuden edellytys. Ihmiset ovat erilaisia niin iältään kuin psyykkisiltä ja fyysisiltä kyvyiltään. Osalla ihmisistä on fyysisiä rajoituksia esimerkiksi näkö-, kuulo- tai muu vamma, jotka tekevät liikkumisesta hankalaa. Esteettömän ja turvallisen ympäristön suunnittelu vaatii suunnittelijoilta suurta eläytymiskykyä erilaisiin tarpeisiin. Ottamalla ohjenuoraksi lapsen tai vaikeasti liikkuvan tarpeet muidenkin ympäristö toimii paremmin. Olennaisia asioita ovat ympäristön ymmärrettävyys ja selkeys. Liik-

kumisesteetön ympäristö tukee ihmisen omaa selviytymistä arjessa ja näin vähentää palvelujen tarvetta. (Tapaninen ym. 2002, 109–110, 42 ja Rengel 2019, 40.)

Hyvin suunnitellussa tilassa kaikille asioille ja esineille on oma paikkansa ja ne ovat tarpeen mukaan helposti saatavissa. Riittävän ja oikein suunnitellun säilytystilan tarjoaminen onkin tärkeä huomioonotettava asia toimivaa tilaa luodessa. Tekemällä tarkoitukseensa sopivat säilytyskalusteet voidaan luoda myös siisti ja sotkuton yleisilme. Säilytyskalusteita suunniteltaessa on hyvä miettiä, missä säilytystilaa tarvitaan, mitä tavaroita halutaan säilöä, kuinka usein säilössä olevia tavaroita käytetään ja halutaanko tavaroiden olevan näkyvillä vai piilossa. Jatkuvasti käytössä olevat esineet tulee olla saatavissa helposti, kun puolestaan harvemmin käytössä olevat tavarat voidaan säilöä piiloon tai kauemmaksi. Kiintokalusteilla voidaan luoda tilaan suoraviivaisia ja sotkuttomia linjoja, kun taas pienemmät säilytyskalusteet voivat tasapainottaa muiden tilassa käytettävien huonekalujen kokoa. (Ching ym. 2018, 354–356.) Koska suunnittelukohteessa on paljon tavaraa näkyvillä ja tilat halutaan seesteisemmiksi ja yhtenäisemmiksi kokonaisuuksiksi, hyvät säilytysratkaisut ovat vastaus ongelmaan.

6 SUUNNITTELUN TAUSTOITUS HAASTATTELUIDEN AVULLA

Taustatietoa kerättiin tekemällä teemahaastatteluja niin tiloissa työskenteleville fysioterapeuteille kuin tiloissa asioiville asiakkaillekin. Kolmea fysioterapeuttia ja kolmea asiakasta haastateltiin. Haastattelut suoritettiin pääasiassa tapaamalla haastateltava kasvotusten, mutta yksi asiakashaastattelu suoritettiin puhelimitse. Tässä tutkimuksessa käytettävä puolistrukturoitu eli teemahaastattelu tapahtui ennalta valittuja teemoja läpikäymällä, mutta kysymykset ja niiden esittämisjärjestys vaihtelivat tilanteen ja haastateltavien aikaisempien vastauksien mukaan. Kaikki haastattelut tapahtuivat vuoden 2022 tammikuun lopun ja helmikuun alun aikana. Kestoltaan kaikki haastattelut olivat parista kymmenestä minuutista puoleen tuntiin. (Liite 1 ja liite 2.)

Kaikki fysioterapeuttihaastattelut tapahtuivat Fysios Aktiivin tiloissa, yksi hoituhuoneessa ja yksi taukokuoneessa samanaikaisesti useampaa fysioterapeuttia haastattelemalla. Alun perin oli tarkoitus haastatella yhtä fysioterapeuttia kerrallaan, mutta koska taukokuoneessa sattui olemaan useampi terapeutti samaan aikaan, kaikki he saivat osallistua haastatteluun ryhmähaastatteluna. Haastattelemalla tiloissa toimivia fysioterapeutteja saatiin tietoa tärkeisiin kysymyksiin tilojen käytöstä, tarpeista ja toiveista. Asiakkaita haastattelemalla puolestaan päästiin ymmärrykseen tilojen käyttäjien asiakaskokemuksista heidän näkökulmastaan ja mihin asioihin he kiinnittivät huomiota tiloissa. Asiakkaiden haastattelut tapahtuivat muualla kuin Fysios Aktiivin tiloissa ja yhtä asiakasta haastateltiin puhelimitse. Asiakkaat haastatteluun löydettiin aulatyöntekijän avustuksella niin, että hän kysyi halukkuutta haastatteluun vastaanottaessaan asiakkaita ja otti halukkailta yhteystiedot ylös.

Haastatteluissa keskityttiin useisiin pääteemoihin, jotka olivat materiaalit, värit ja harmonia, kalusteet ja niiden sijoittelu, ergonomia ja toiminnallisuus, tilan lämpötila, valaistus ja akustiikka. Lisäksi fysioterapeuteilta kysyttiin nykyisistä tiloista ja heidän asiakkaistaan, ja puolestaan asiakkailta kysyttiin tarkemmin heidän asiakaskokemuksestaan. Haastattelut painottuivat esteettisiin kysymyksiin. Teemat olivat kaikille hyvin samanlaisia, mutta eri näkökulmasta esitettynä. Kaikki saivat esittää toiveita uuteen tilasuunnitelmaan.

Vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia kaikilta haastateltavilta: tilat ovat toiminnalliset ja siistit, mutta parannettavaakin löytyy paljon. Naiset olivat miehiä kriittisempiä tilojen nykyisestä tilasta, mutta kaikki toivoivat muutosta. Useat kysymyksistä ovat loppujen lopuksi mielipidekysymyksiä, joten oikeita vastauksia ei ole. Vastaajien mielipiteet antoivat suuntaa suunnittelulle.

6.1 Fysioterapeuttien haastattelut

Yksi haastateltava fysioterapeutti on erikoistunut lantionpohjan- ja äitiysfysioterapiaan sekä vauvahierontaan, yksi tekee fysioterapiaa ja perinteisiä hierontaa ja yksi on fysioterapeutin lisäksi personal trainer. Haastatellut fysioterapeutit kokivat nykyiset työtilansa ihan hyviksi ja toiminnallisiksi, mutta eivät kokeneet niiden erityisesti tukevan rauhoittavaa olotilaa ja tunnelmaa. Kaikki

heistä toivoivat rauhallisempaa ja harmonisempaa värimaailmaa. Nykyinen kirkas turkoosi väri seinillä ei ollut kenenkään mieleen. Tiloihin toivottiin seesteisempiä värejä: vihreää, sinistä, vanhaa roosaa, vaalean harmaata ja erityisesti lämpimiä sävyjä. Kaikkien mielestä lattia oli kalsea, liian tumma ja synkän värinen. Siihen toivottiin vaaleampaa ja lämpimämpää värimaailmaa. Fysioterapeuttien mielestä viereisen aulatilaa ja kuntosalin puolen ei tarvitse millään tavalla noudattaa värimaailmaltaan fysioterapiatiloja, koska niissä saa olla räväköitä ja aktivoivia värejä, mutta fysioterapiapuolelle toivottiin murretuimpia seesteisempiä ja rauhallisempia sävyjä.

Fysioterapiatiloissa on tärkeää rentoutuminen ja hermoston rauhoittuminen, joten rauhallisten, seesteisten värien lisäksi toivottiin valaistukseen parannusta, erityisesti sen säädettävyyteen. Nykyään tilassa on yhden painikkeen takana kirkkaat kattoplatfondit, joiden värilämpötilaa tai valaistusvoimakkuutta ei voi säätää. Erityisen tärkeää valaistuksen muutettavuus on vauva-asiakkailla, jotka saattavat säikähtää kirkkaan valon räpsähtäessä päälle. Lisäksi toivottiin epäsuoraa valoa sekä useampia valopisteitä ja tunnelmavaloa.

Fysioterapeuttien mielestä materiaalien on oltava kestäviä ja toimivia tarkoitukseensa nähden. Nykyisellään hoituhuoneissa on paljon kovia pintoja, ei juuri ollenkaan pehmeitä materiaaleja, joka koettiin ongelmalliseksi niin tunnelman kuin akustiikankin suhteen.

Kalusteet olivat fysioterapeuttien vastauksien perusteella irrallisia, toisistaan eriparia olevia mahdollisimman halpoja ripotellen ostettuja, mutta tarpeeseen nähden suhteellisen toimivia. Esteettisesti ajateltuna kalusteet eivät ole kauniita. Kalusteista tärkein eli hierontapöytä koettiin hyväksi ja ergonomiseksi, koska se on säädettävissä oikealle korkeudelle ja myös säädettävissä asiakkaan mukaan niin, että hän voi saada hyvän ja rennon asennon. Hoituhuoneisiin tarvitaan pöytä, vähän säilytystilaa eri tarvikkeille, kuten hoitotarvikkeille ja pyyhkeille sekä tuoli asiakaskäyttöön. Nykyiset satulatuolit olivat hierontapöydän tapaan fysioterapeuteille mieluisat. Kalusteita tulisi sijoitella järkevämmiin ja yhtenäisemmäksi. Ergonomiassa ei koettu olevan ollenkaan ongelmia.

Akustiikka koettiin erittäin ongelmalliseksi, koska huoneissa ei ole minkäänlaista äänieristystä ja seinät ovat äänieristykseltään kuin ”paperista tehtyjä”. Kaikki äänet siis kuuluvat suoraan läpi, yksi fysioterapeutti sanoi kuulleensa naapurihuoneesta jopa asiakkaan hengityksen. Äänieristykseen toivottiin erityistä panostusta. Koska yksi fysioterapeuteista tekee äitiysfysioterapiaa, lantiopohjan fysioterapiaa ja vauvahierontaa, huoneissa käytävät keskustelut ovat luonteeltaan hyvin intiimejä ja henkilökohtaisia, joten on usein hyvin kiusallista, kun puheet kuuluvat selvinä naapurihuoneisiin. Tämä asia koskee myös potilasturvallisuutta. Pienimmässä huoneessa työskentelevä fysioterapeutti kertoi, että koska hänellä ei ole seinänaapureita, ääniongelma ei ole niin suuri, mutta kun viereisessä avoimessa salitilassa on jumppa käynnissä kaikki äänet kuuluvat selvinä läpi. Ikkunallisissa isommissa huoneissa talvipakkasilla lämmitys ei ilmalämpöpumpun avulla ole riittävä, joten lämpöeristystä tarvittiin ulkoseiniin. Kesäisin tuuletus on hyvä eikä tiloissa ole liian kuuma. Ikkunoihin toivottiin kuitenkin liiallisen auringonvalon suodattamista.

6.2 Asiakkaiden haastattelut

Fysios Aktiivin asiakkaat ovat pienistä kahden viikon ikäisistä vauvoista iäkkäisiin vanhuksiin. Lisäksi osa asiakkaista on liikuntarajoitteisia. Haastateltavat asiakkaat olivat iältään 38–63-vuotiaita, joista yksi kävi säännöllisesti kerran viikossa fysioterapiassa ja loput kaksi satunnaisemmin. Yksi haastateltavista oli pyörätuolilla liikkuva asiakas, joten tilojen toiminnallisuuteen ja liikkumisesiteettömyyteen saatiin hyvä näkökulma. Kaikkien haastateltavien asiakkaiden mielestä tiloihin on hyvä pääsy eikä tiloissa ole liikkumisesteitä, joten tämä asia on jo valmiiksi kunnossa. Kaikkiin hoituhuoneisiin pääsee hyvin niin pyörätuolilla kuin lastenrattaillakin, koska tiloihin ei ole portaita tai isoja kynnyksiä. Tilaa on myös riittävästi, jopa pienimmässä hoituhuoneessa. Hoitopöytä on liikuteltava, joten tarvittaessa sen liikuttaminen auttaa huoneeseen mahtumisessa, joten viralliset esteettömyysvaatimukset täyttyvät kaikissa huoneissa.

Asiakkaat, joita haastateltiin, kertoivat tilojen olevan ok, mutta tunnelmassa on puutteita. Nykyiset tilat eivät herätä inhoa tai ihastusta puoleen eikä toiseen, ne ovat perushyvät. Kukaan ei kuitenkaan pitänyt kirkkaasta turkoosista seinästä, vaan kaikki toivoivat maanläheisimpiä, harmonisempia ja murretumpia

värejä huoneisiin. Valaistus tulisi olla moninaisempi ja mahdollisuus himmeämpään valaistukseen, koska se lisäisi rentoutumista. Asiakkaat kokivat tilat välillä liian kylmiksi, varsinkin kun niissä asioidaan vähäpukeisesti. Kukaan haastateltavista ei kiinnittänyt ergonomiaan negatiivisesti huomiota, joten se koettiin olevan toimiva.

Kaikki asiakkaat kokivat tilat äänimaailmallisesti erittäin huonoiksi. Viereisten huoneiden äänet kuluvat suoraan sisälle huoneisiin, joten sen koettiin haittaavan todella paljon rentoutumista. Äänieristystä kuvattiin sanalla ”karmea” tai, että sitä ei ole ollenkaan. Asiakkaat ihmettelivät, miten asiakasturvallisuus voi toimia tiloissa asianmukaisesti.

Hoituhuoneet koettiin kalseiksi ja koviksi, koska niissä ei ollut juurikaan pehmeitä materiaaleja. Pehmeitä verhoja toivottiin erityisesti. Asiakkaille kalusteista tärkein on tuoli, jolle riisutaan tavarat sekä hoitopöytä, joka koettiin hyväksi. Nykyinen tuoli on tavallinen, mutta ok. Tuolin vieressä voisi olla paikka muun muassa pienille tavaroille, kuten silmälaseille ja koruille. Asiakkaan näkökulmasta muilla kalusteilla ei ole funktionaalista vaikutusta, ainoastaan esteettinen. Nykyiset säilytyskalusteet ovat kaikkien haastateltavien mielestä eriparisia ja sotkuisia, koska kaikki tavarat ovat sikin sokin esillä. Siitä tulee epäsiisti vaikutelma. Tavaroille toivotaan oma paikka ja niin, että vain oleellinen on esillä. Lisäksi kalusteet tulisi olla yhtenäiset. Näin tilan suoralinjainen ja seesteinen olemus voisi toimia rauhoittavana elementtinä.

Tilaan toivottiin luonnon elementtien tuomista niin kasvein kuin värein ja kuvin. Kenenkään mielestä nykyiset anatomiset taulut eivät olleet kauniita eikä tuoneet rauhaa tilaan, joten niiden tarpeellisuutta pohdittiin.

Asiakaskokemuksessa oleelliseksi myös nousi katto ja lattia. Katossa on paljon rumia putkia, jotka toivottiin peitettävän. Asiakas makaa niin selällään, jolloin hän näkee katon, kuin myös mahallaan, jolloin hän näkee lattian, joten ne nousevat hyvin oleellisiksi elementeiksi tilassa. Lattian tulisi ennen kaikkea olla puhdas ja fysioterapeutin jalkineet siistit. Katossa ei saisi olla häikäiseviä valaisimia. Hillityt, kauniit materiaalit ovat toivotuimpia.

7 REFERENSSIKOHTTEET

Referenssikohteet valittiin hoitolaitoksista, jotka tarjoavat samanlaisia palveluja kuin suunniteltava kohde. Referenssikohteista etsittiin inspiraatiota ja ideoita, joten niiden kauneus ja onnistunut toteutus olivat referenssikohteeksi valinnassa ratkaisevassa asemassa. Ensimmäinen referenssikohde Eho valikoitui mukaan myös uutuusarvonsa vuoksi eli Eho avautui tammikuussa 2022, jolloin myös tätä tutkimusta tehtiin. Toinen referenssikohde St. George Care -spa on tunnetun luksushotellin hoito-osasto, joten oletettavissa oli, että heidän hoitotilansa on toteutettu esteettisesti kauniiksi kokonaisuudeksi. Kolmas referenssikohde on hyvin samantapainen konseptiltaan suunniteltavan kohteen kanssa, joten se toi realistisen kuvan fysioterapiata tarjoavan yrityksen tiloista. Kaikissa referenssikohteissa vierailut olivat hyvin antoisia kokemuksia ja auttoivat osaltaan suunnitteluprosessissa.

7.1 Referenssikohde 1: Eho

Eho on uusi hierontapaikka Helsingin Töölössä osoitteessa Eteläinen Hesperiankatu 10. Eho aloitti toimintansa 31.1.2022. Sisäänkäynti aukeaa kadulta kerrostalon alimmasta kerroksesta ja rapusta Ehon ovi on hissien vasemmalla puolella. Ehon hierontakonsepti perustuu säännölliseen hierontaan, joka mahdollistuu jäsenyydellä. Oman tarpeen mukaan valittavia kuukausimaksullisia jäsenyystasoja on kolme: silver, gold ja platinum. Silver-tasoon kuuluu yksi hieronta joka toinen kuukausi, gold-tasoon yksi hieronta kuukaudessa ja platinum-tasoon kuuluu kaksi hierontaa kuukaudessa. Hieronnat ovat aina 45 minuutin mittaisia. Kertakäynnit ovat myös mahdollisia.

Hieronnat voi varata Ehoon netissä, jolloin valitaan, mihin kehon alueeseen hieronnan haluaa keskittyvän: niska–hartioihin, ylävartaloon vai alavartaloon. Hieronnan voimakkuus on myös valittavissa kolmesta vaihtoehdosta kevyestä voimakkaaseen. Ehon hieronta on yleisesti ottaen hieman kovempaa kuin spa-hieronnat ja hellempää kuin urheiluhieronnat. Varattaessa voi myös valita haluaako keskustella hierojan kanssa vai nauttia hiljaa hierontakokemuksesta. Musiikin voit valita niin ikään etukäteen varausta tehdessä spa-, lounge-, pop-, jazz- ja rock-musiikista, ja tämä valittu musiikki soi jo valmiiksi hierontahuoneessa asiakkaan sinne astuessa.



Kuva 11. Eho Hieronnan sisäänkäynti ja aulatila (Kallela 2022)

Ehon ovesta tultaessa aukeaa tumma käytävätila (kuva 11) ja edessä siintää kaunis istuskelualue. Vaatteet riisutaan naulakkoon ulko-oven vieressä ja jalkoihinsa saa sujauttaa valkoiset tohvelit, jotta varpaita ei palella. Asiakas-WC on myös heti eteistilassa ja se on värimaailmaltaan hyvin vaalea, siisti ja kauniilla yksityiskohdilla somistettu.

Hierontaa ennen ja/tai sen jälkeen voi jäädä viettämään aikaa lounge-tilaan, jossa on tarjolla pientä purtavaa ja juotavaa sekä lehtiä luettavaksi (kuva 12). Muuten tummassa tilassa nojatuolit ovat vaaleat ja tila myös rajautuu valkoisella suurella pehmeällä kohokuvioisella matolla. Katto on vaalea ja se on moniulotteinen sekä kiinnostava. Istuskelutilaa reunustaa ylväät valkoiset pylväät. Valaistus on luotu epäsuorilla pehmeillä valoilla ja valopisteitä on useita. Keskellä huonetta on näyttävä ja kaunis valaisin, joka ei jää keneltäkään huomaamatta. Vaikka seinät ja lattia ovat tummat, katon ja huonekalujen vaaleus luovat raikkaan oleskelukeitaan ja hyvän valaistuksen ansiosta tila ei ole synkkä. Istuskelutilassa taustalla soi rauhoittava musiikki hiljaisella voimakkuudella, joten se ei häiritse vaan pikemminkin rauhoittaa. Musiikki on tuotettu laadukkailla äänentoistolaitteilla ja pehmeää akustiikkaa lisäävät katossa olevat akustiikkapaneelit ja seinällä olevat puiset rima-akustiikkalevyt.



Kuva 12. Ehon raikas ja tunnelmallinen lounge-tila, jossa on myös kasveja (Kallela 2022)

Värimaailma on luonnonläheinen: seinissä on käytetty todella tummaa vihreää maalia, lattiassa tummanharmaata laattaa ja kokonaisuutta raikastamaan on tuotu valkoisia listoja ja elementtejä unohtamatta puuta niin oleskelutilan pöydässä kuin seinillä ja vastaanottotiskillä. Hoituhuoneiden ovet ovat myös puiset. Lämpötila on etenkin hieronnan jälkeen hieman viileähkö, mutta raikas. Aulatilassa on ilmalämpöpumppu, jolla voi säätää ilman lämpötilaa sopivaksi. Kasvit tuovat luonnon lähelle. (Kuva 12.)

Hoituhuoneissa jatkuu sama tunnelmallinen värimaailma, tummanvihreät seinät ja tummanharmaa lattia, vaaleat verhot ja tuoli, sekä mustat pienet säilytyskalusteet. Huoneissa soi asiakkaan valitsema musiikki valmiiksi ja huoneet ovat äänenvaimennetut, joten ulkopuolelta ei kuulu minkäänlaista melua. Valaistus on hämärä ja tunnelmallinen, jotka seikat edesauttavat rentoutumista ja arjen kiireistä irtautumiseen. Valaisimia on huoneissa useita: tunnelmavalaisimia ja katossa yleisvaloina halogeenivalot, jotka tosin eivät pääsääntöisesti ole päällä. Huoneissa on ikkuna, joka on peitetty valoverholla, joten siitä ei näe läpi, mutta valo siintää kauniisti. Koko ikkunaseinän matkan laskeutuvat runsaat vaaleat verhot luomaan pehmeyttä tilaan (kuva 13).



Kuva 13. Ehon hierontahuoneet (Kallela 2022)

Osassa hierontahuoneista on tuotu luonto kasvein mukaan sisustukseen ja se luo kotoisaa ja maanläheistä tunnelmaa (kuva 13). Hoitopöydät on vuorattu pehmeillä froteepyyhkeillä, joka tuo hieman enemmän ylellisyyttä kokemukseen kuin jos hoitopöytä olisi vuorattu paperisella kertakäyttöpäällisellä. Lattialla luikertelee hoitopöydän valkoinen johto, joka erottuu selkeästi tummalla pinnalla. Lisäksi jatkojohto lojuu lattialla. Myös aulatilassa on jonkin verran joh-toja näkyvillä. Musta kaappi hoituhuoneissa on kaunis. Joka hoituhuoneessa oleva ilmeikäs kultareunuksinen peili tuo särmää sisustukseen.



Kuva 14. Rauhoittavassa oleskelutilassa on käytetty aitoja materiaaleja, kuten puuta ja aitoja kasveja. (Kallela 2022)

Materiaalit vaikuttavat laadukkailta ja käytönkestäviltä. Tilassa on käytetty aitoja materiaaleja, kuten esimerkiksi kaikki puusta tehdyt pöydät ja rimaseinät ovat oikeaa puuta eikä jäljitelmiä. Lisäksi kaikki kasvit ovat aitoja eivätkä teko-kasveja (kuva 14). Koko alue tuntuu ilmavalta ja avaralta. Hoituhuoneista aukeaa ikkunat oleskelutilaan, joten sinnekin siintää luonnonvaloa. Hoituhuoneiden ja aulatilan välillä olevat ikkunat on saatavissa tummennetuiksi, joten yksityisyys hoituhuoneissa kuitenkin säilyy. Kaiken kaikkiaan Echo Hieronta miellyttää esteettisesti silmää, tuntuu raikkaalle ja kaikki aistit on otettu huomioon tilakokemuksessa. Näistä tiloista on onnistuttu luomaan rauhoittava ja henkistä hyvinvointia edistävä kokonaisuus.

7.2 Referenssikohde 2: St. George Care -spa

Uniikin luksushotellin St. Georgen yhteydessä toimiva St. George Care -spa tarjoaa kokonaisvaltaista mielen ja kehon hyvinvointia Helsingin ydinkeskustassa sijaitsevassa historiallisessa rakennuksessa Yrjönkadulla. Heidän spa-konseptinsa mukailee koko hotellin konseptia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Care spa:ssa voi rentoutua niin saunaosastolla, uima-altaalla kuin eri hoidoissakin. Heillä on tarjolla erilaisia kasvo- ja vartalohoitoja hieronnasta ravinto- ja unikonсультаatioihin, sekä heillä käytettävät tuotteet ovat luonnonkosmetiikkaa tai tuorekosmetiikkaa. Care spa on kaikkien yli 16-vuotiaiden käytettävissä ja sinne voi hankkia myös halutessaan jäsenyyden. Hotellissa on myös kuntosali. (St. George -hotelli, 2022.)

Asiakkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on St. George Caressa tärkeässä asemassa ja hyvinvointi-ideologiaa toteutetaan lääkäri ja valmentaja Aki Hintsan kehittämin opein. Hintsan Performancen hyvinvointimalli perustuu laajaan tutkimustyöhön, ja siihen kuuluvat liikunta, ruoka, uni, biomekaniikka, yleinen terveys ja henkinen energia. Lisäksi Care spa on hiilinegatiivinen, ei pelkää hiilineutraali. Hiilinegatiivisuus on laskettu sähkön, veden ja kaukolämmön kulutuksen pohjalta yhteistyössä suomalaisen Compensate-ilmastosäätiön kanssa. St. George pyrkii kaikessa toiminnassaan olemaan vastuullinen, koska myös se on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (St. George -hotelli, 2022.)

Heti hissistä sisään astuttaessa aukeaa raikas, tunnelmallinen ja rauhaisa aulatilaa, jossa henkilökunta vastaanottaa asiakkaat. Tilassa ei ole ollenkaan ikkunoita, joten yksi seinä on tehty kokonaan valoseinäksi tuomaan valoa ja tunnelmaa. Valoseinä myös jäljittelee taivaanrantaan ja luonnonvaloa sekä se on säädettävissä vuorokaudenajan mukaan (kuva 15).



Kuva 15. St. George Care Spa:n aulatilaa (Kallela 2022)

Pukuhuonetiloissa on käytetty valkoista ja paljon puuta (kuva 16). Tunnelma on hyvin rauhallinen, seesteinen ja pehmeä. Pukuhuoneissa, kuten muissakin St. Georgen Care Span tiloissa, tuoksuu puhtaalle, raikkaalle ja ylelliselle, mutta ei liian voimakkaalle. Valaistus on toteutettu monin valopistein eivätkä valaisimet häikäise. Kattoon upotetuista kaiuttimista kuuluu rauhallista luonnonläheistä joogamusiikkia hiljaisella äänenvoimakkuudella. Pukuhuoneen

lämpötila on hyvin lämmin ja myös lattia tuntuu lämpöiseltä. Asiakkaat saavat käyttöönsä niin pyyhkeet kuin kylpytakit ja tohvelitkin, jotka kaikki ovat puhtaan valkoisia, raikkaita ja pehmoisia.



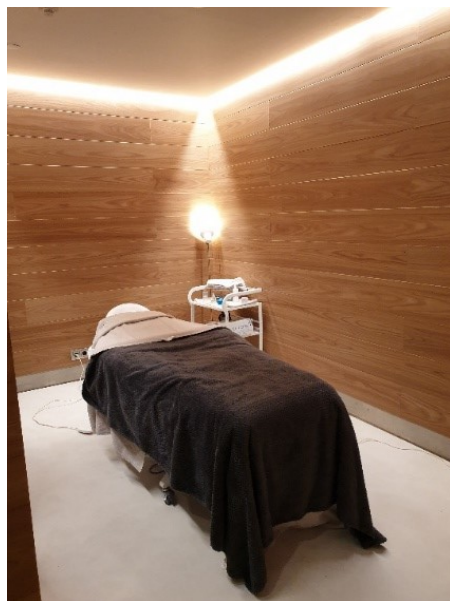
Kuva 16. St. George Care Spa:n pukuhuone (Kallela 2022)

Asiakkaat saavat viettää aikaa lounge-tilassa vapaasti ja sinne mennään odottamaan hoitoihin pääsyä. Loungessa on tarjolla pientä purtavaa ja juomaa sekä viihdykkeeksi lehtiä, joita voi halutessaan lukea rottinkisilla nojatuoleilla tai lämmitetyllä seinäpenkillä (kuva 17).



Kuva 17. St. George Care Span lounge-osasto (Kallela 2022)

Valaistus on pehmeää ja kellertävää ja se on toteutettu epäsuorin valoin, joten itse valaisimia ei nähdä. Tilassa on kattoikkuna, josta kantautuu myös luonnonvaloa. Viereisen allasosaston veden solina kantautuu tähän tilaan, eikä siellä ole kuultavissa musiikkia, kuten pukuhuonetiloiissa. Aitoja materiaaleja on käytetty ympäriinsä, joten muun muassa lattia on puuta. Seinissä on käytetty valkoisen eri sävyjä. Vehreyttä tilaan on tuotu kukkaruukussa olevalla kasvilla. Tunnelma on yllellinen, rauhaista ja rentouttavaa.



Kuva 18. St. George Care -spa:n hoitohuoneet (Kallela 2022)

Hoitohuoneet jatkavat samaa linjaa, joten niissäkin on käytetty paljon puuta ja vaaleita sävyjä (kuva 18). Valaistus tulee katon reunustoilta epäsuorana valona sekä yhdestä tunnelmavalaisimesta karryn päällä. Lattia ja katto ovat vaaleat ja seinät puiset. Keskellä oleva hoitopöytä on vuorattu pehmeillä puhtailla pyyhkeillä ja huoneissa tuoksuu eteerinen öljy. Lämpötila on sopivan

lämmin. Huonekaluja ei hoituhuoneissa ole lukuun ottamatta hoitopöytää ja kääryä, jossa säilytetään keskeisiä tavaroita. Takaseinä on kauttaaltaan kiintokaapista, joten se sulautuu seinään huomaamattomaksi. Siellä säilytetään pyyhkeitä, hoitolaitteita, roskakoria ja muita tarpeellisia tarvikkeita. Hoitopöydän valkoinen johto kiemurtelee lattialla, mutta on melko huomaamaton valkoisella lattialla. Hoituhuoneissa ei ole ikkunoita eikä kasveja. Rentouttava taustamusiikki luo myös osaltaan raukeaa tunnelmaa.

St. George Care -spa:n tilat on suunniteltu rentoutumista varten ja niin se myös toimii. Kaikki aistit on otettu huomioon ja tilakokemus tukee henkistä hyvinvointia. Materiaalit olivat erittäin laadukkaita niin huonekalujen, pintamateriaalien, kosmetiikkatuotteiden kuin tarjoilujenkin suhteen.

7.3 Referenssikohde 3: Wario Physics

Wario Physics on Helsingin keskustassa Eerikinkatu 9 A:ssa sijaitseva urheiluhierontaa, osteopatiaa ja fysioterapiaa tarjoava yritys, joka on auki viikon jokaisena päivänä. Wario Physics:llä on myös toinen toimipiste Wario Mama's Annankatu 29 A:ssa, jossa keskitytään äitiysfysioterapiaan ja raskausajan hierontaan, mutta tämä referenssivierailu keskittyy vain Eerikinkadun toimipisteesseen. Wariolla on töissä yli kymmenen alan ammattilaista, joiden tavoitteena on tukea kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Kuva 19. Wario Physics:n eteisaula ja vastaanottotiski (Kallela 2022)

Wario Physics:een mennään sisään kerrostalon rappukäytävän kautta ja se sijaitsee alimmassa kerroksessa, puoliksi maanpinnan alapuolella. Pyörätuoli-asiakkaat pääsevät tilaan sisäpihan kautta. Astuttaessa Wario Physics:n ovesta sisään, eteen aukeaa matala ja pieni, mutta vaalea ja raikas aulatila (kuva 19).

Aulassa on iso ruskea tekonahkainen sohva ja taustaseinällä on tunnelmaa luomaan tuotu puuelementtinä rimaseinämä, jossa roikkuu tekokasveja. Kulmassa on korkea puinen vastaanottotiski ja sen takana seinä, jossa on Warion iso logo valkoisin kirjaimin harmaalla pohjalla. Nurkassa vihreää väriä luomassa on iso tekokasvi. Tietokone on ainoastaan tiskillä käytössä, eikä tietokonetta käytetä ollenkaan hoituhuoneissa. Koko tila on matala. Katossa on akustiikkaa parantamaan tuotu akustiikkalevyjä ja kirkkaita valopaneeleja. Kaikki valaistus aulatiloissa tulee kattovaloista eikä se ole säädettävissä. Seinät ja lattia ovat vaaleat. Seinissä on käytetty hieman taitettua valkoista, joten se tuo hieman tunnelmaa tilaan, verrattuna jos olisi käytetty maalarinvalkoista. Sohvassa ja matossa on käytetty lämpimiä ruskean sävyjä, jota niin ikään puurimaseinä toistaa.

Ulkovaatteet ja kengät jätetään aulaan naulakkoon heti pääoven oikealle puolelle. Aulasta on myös pääsy henkilökunnan tiloihin sekä asiakas wc:hen. Aulasta on myös mahdollista ostaa kylmiä virvokkeita kylmähyllyltä. (Kuva 20.)



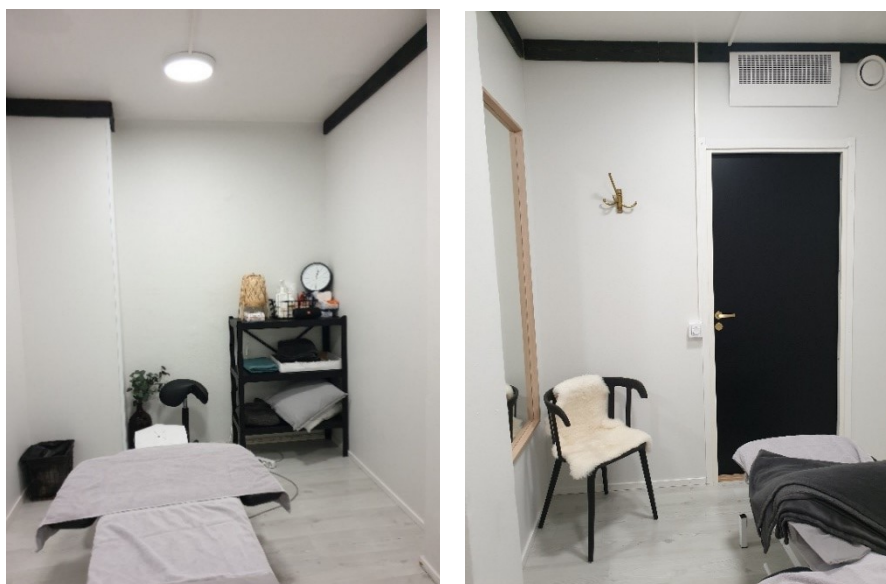
Kuva 20. Wario Physics:n pieni aulatila (Kallela 2022)

Aulasta avautuu käytävä, jonka varrella kaikki viisi hoitohuonetta ovat. Käytävän päädyssä on lämminhenkinen rottinkinen lipasto pehmentämässä tunnelmaa muuten hiukan kolkossa ja vaaleassa tilassa. Lipaston päällä on teko-kasvi. Seinät, katto ja lattia ovat vaaleat ja hoitohuoneiden ovet ovat mustat (kuva 21).



Kuva 21. Wario Physics:n käytävä (Kallela 2022)

Hoitohuoneissa keskellä huonetta on musta hoitopöytä, joka on peitetty froteepyyhkeellä. Katto ja seinät on maalattu taitetulla valkoisella ja lattia on vaaleaa puulaminaattia. Tilassa on paljon mustia yksityiskohtia, kuten mustat huonekalut, kattolistat ja musta ovi. Puun lämmintä sävyä on peilin kehyksessä sekä avohyllyköllä olevassa tunnelmavalaisimessa (kuva 22).



Kuva 22. Wario Physics:n vaalea hoitohuone mustin tehostein (Kallela 2022)

Mustan tuolin päällä oleva rouhea vaalea talja tuo tilaan tekstuuria ja pehmeyttä. Muita tekstiilejä, lukuun ottamatta pyyhkeitä, hoituhuoneissa ei ole. Hoituhuoneiden vaikutelma on siisti, mutta hieman klininen ja kylmä. Avohyllyt ovat täynnä tavaraa ja näin ollen tuovat tilaan sotkuisuuden tuntua, vaikka huoneet sinänsä ovatkin hyvin pelkistetyt ja siistit. Hoitotarvikkeiden paikka on nurkassa (kuva 23). Valkoiset johdot kulkevat vaaleaa lattiaa pitkin, joten ne eivät pistä silmään eikä niihin kompastu.



Kuva 23. Hoituhuoneiden säilytys avohyllyillä ja nurkassa (Kallela 2022)

Osa huoneista on ikkunattomia ja niistä puuttuu lähes kokonaan lämpimät sävyt ja luonnon värit, kuvat ja tekstuurit. Tämä tekee niistä luolamaiset ja ankeahkot. Hoituhuoneiden katossa on kaksi säädettävää plafondivalaisinta, joten tilan saa hämärämmäksi. Lisäksi tunnelmaa voi luoda yhdellä tunnelmavavalla. Kattoplatfondien valaistusvoimakkuutta voi siis säätää, mutta ei valon sävyä, joka on melko valkoinen. Osassa hoituhuoneista on ikkuna, josta tulee luonnonvaloa (kuva 24). Ikkunoissa ei ole verhoja, joten kaikissa hoituhuoneissa on hyvin vähän tekstiilejä. Ikkunattomissa huoneissa ilman lämpötila on sopiva, mutta ikkunallisissa huoneissa ilma on todella kylmä. Koko paikassa on yhteinen ilmastointi, joten huoneilmaa ei voi säätää huonekohtaisesti tai tarpeen mukaan. Ikkunallisisiin huoneisiin on tuotu yksi kasvi vehreyttämään tilaa, mutta ikkunattomissa huoneissa ei puolestaan ole mitään vihreää.



Kuva 24. Ikkunallisissa hoituhuoneissa on viherkasvi (Kallela 2022)

Wario Physics:n tilojen yleisilme on vaalea, siisti, mutta melko klininen. Huoneiden kylmä ilma lisää kolkouden tunnetta kylmän värimaailman lisäksi. Akustiikkaa ei ole erityisemmin otettu huomioon eikä aulatilassa tai hoituhuoneissa ole musiikkia, vaikka hoituhuoneissa musiikintoistolaitteet ovatkin. Tilat ovat kuitenkin täysin toimivat tarkoitukseensa.

7.4 Referenssikohteiden vertailu keskenään

Tässä tutkimuksessa hyvinvointi on keskeinen tarkasteltava asia, joten myös referenssikohteita analysoitiin tämän viitekehyksen valossa. Referenssikoh-teissa tarkasteltiin teorian pohjalta saatuja tuloksia siitä, mitkä seikat vaikuttavat tilakokemukseen ja lisäävät osaltaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Keskeisiä tarkastelukohteita olivat tunnelma, restoratiivisuus, harmonia, materiaalit, valaistus, värit, säilytyskalusteet ja toiminnallisuus.

Kaikissa referenssikohteissa oli panostettu tilojen suunnitteluun ja sisustukseen. Henkistä hyvinvointia tukevat tilat on suunniteltu niin, että kaikki aistit on otettu huomioon. Erityisesti St. Georgen Care spa:ssa oli tässä onnistuttu erityisen hyvin ja myöskin uudessa Eho Hieronnassa. Wario Physics:ssä oli monta asiaa otettu huomioon, mutta verrattuna edellisiin, se ei päässyt ihan samalle tasolle värimaailman, ilman lämpötilan ja tuoksun, materiaalien sekä akustiikan suhteen.

Luonnon restoratiivisuuden huomioonottaminen ilmeni voimakkaasti erityisesti St. Georgen Care spa:ssa, mutta myös Echo Hieronnassa. Wario Physics:n aulatiloihin oli tuotu kasveja, mutta ne eivät olleet aitoja, ja osassa hoitohuoneissa ei ollut mitään luontoon viittaavaa, joten tunnelma jäi niissä hieman vaisuksi. Kolkkoon tunnelmaan Wariossa vaikutti myös kylmä värimaailma ja ilman lämpötila. Toisissa referenssikohteissa oli käytetty paljon lämpimiä sävyjä, aitoja materiaaleja ja tekstuureja. Akustiikkaan oli panostettu niin laadukain äänentoistolaittein kuin akustoivin materiaalein.

Kaikissa referenssikohteissa valaistukseen oli kiinnitetty hyvin huomiota: oli käytetty useita valopisteitä, epäsuoraa ja häikäisemätöntä valaistusta sekä valaisimet olivat jopa Wario Physicsissä säädettäviä. Ehossa valaisimet eivät olleet säädettäviä, mutta niitä oli aika paljon, joten käyttämällä eri valaisimia eri tilanteissa, saatiin sielläkin tarvittavaa muutosta aikaan.

Ehossa ja St. George Care Spa:ssa oli myös makuaisti otettu erityisen hyvin huomioon tarjoilujen suhteen. Virvokkeet ja naposteltavat olivat terveellisiä, tuoreita ja maukkaita. Ja ylipäätään niitä oli. Wario Physicsissäkin oli muutamaa juomaa ostettavissa aulasta. Kaikki referenssikohteet olivat siistejä ja raikkaita, mutta niin Ehossa kuin St. George Care spa:ssakin hento ylellinen tuoksu rauhoitti osaltaan vierailukokemusta.

Kaikissa referenssikohteissa hoitopöytä oli ergonominen, siisti ja pehmustettu puhtailla pyyhkeillä, joka loi arvokasta tunnelmaa verrattuna siihen, jos hoitopöytä olisi kliinisesti vuorattu vaihdettavalla paperisuojuksella. Hoitopöytään tarvitaan sähköä ja kaikissa paikoissa johdot luikertelivat lattioilla, koska pistorasiat olivat kauempana seinillä. Jos pistorasiat olisivat integroituina lattiaan, johtoja ei tarvitsisi juurikaan nähdä kulkemassa lattialla eikä ole vaaraa niihin kompastumisessa.

Referenssikohteista etsittiin inspiraatioita suunnitteluprosessiin ja ne auttoivat muodostamaan näkemyksen siitä, millainen on onnistunut esteettinen kokonaisuus terapiatilasta. Vierailut referenssikohteissa auttoivat omassa suunnitteluprosessissa.

8 SUUNNITTELUPROSESSI

8.1 Tyyli- ja tunnelma-moodboardit

Suunnittelussa otettiin huomioon haastatteluissa nousseet asiat, teoriapohja ja referenssikohteista ammennettu tieto hyvinvointi-viitekehyksen näkökulmasta tarkasteltuna. Suunnittelu tehtiin tutkimustulosten perusteella ottaen huomioon tiloissa työskentelevien fysioterapeuttien ja asiakkaiden toiveet. Suunnittelu lähti liikkeelle tekemällä neljä erilaista moodboardia. Suunnittelun alussa mietittiin, minkälainen tunnelma tiloihin halutaan luoda ja miten kokonaisuudesta saa esteettisesti eheän.

Ensimmäisessä moodboardissa syksyn värit, kuten murrettu oranssi ja vihreä ovat pääosassa. Lisäksi tummaa puuta on lattiassa sekä seinäpaneeleissa. Tämä tunnelma ja värimaailma ovat jatkumoa aulatilän värimaailmasta ja tunnelmasta, mutta hieman murretumpana ja rauhallisempana. Kirkkaat värit kuten oranssi eivät kuitenkaan tue rauhoittumista ja hermoston lepoa, joten tämä vaihtoehto hylättiin sopimattomana harmoniaa tavoittelevaan fysioterapiaympäristöön. Kuitenkin kasvit ja luonto ovat merkittäviä hyvinvointia tukevia elementtejä, joten ne sopivat uuteen suunnitelmaan. (Kuva 25.)



Kuva 25. Moodboard 1: Syksyn henkäys (Kallela 2022)

Toisessa moodboardissa (kuva 26) on käytetty sinisen rauhoittavia sävyjä vaalean tammen lisäksi. Sinisen sävyt ovat kylmiä, mutta puun lämmin vaaleanruskea sävy tuo lämpöä ja eloa tilaan. Tekstiilit tuovat tekstuuria ja pehmeyttä. Verhot ovat vaaleat ja runsaat. Kokonaisuus henkii raikasta pakkasilmaa. Sininen osoittautui tutkimuksessa erityisen rauhoittavaksi ja hermostoa tasapainotavaksi väriksi, joten oli selvää, että sinisen sävyt oli otettava pääväriksi yhteen moodboardiin.



Kuva 26. Moodboard 2: Sininen hetki (Kallela 2022)

Kolmannessa moodboardissa (kuva 27) tammen vaaleanruskea väri toistuu kuten aikaisemmassakin tunnelmakartassa, mutta nyt on tuotu maanläheinen vihreä kylmemmän sinisen sijaan. Yhdelle seinälle on tuotu rauhoittava ja restoratiivinen kuvatapetti luontoaiheisesta maisemasta. Eri hoituhuoneisiin tapetoidaan eri luontokuvat personoimaan eri huoneita. Tekstiilit ovat runsaat, paksumat ja samettiset. Kalanruotokuvio lattiassa tuo lisämaustetta ja särmää tilan tunnelmaan. Kiintokalusteen ovissa lämminhenkinen vaalea tammi toistuu lattian kanssa parina. Fysios Aktiivin kirkkaan vihreä on tässä muutettu rauhallisempaan ja seesteisempään vaihtoehtoon, joten värivalinta tukee jo olemassa olevaa Fysios Aktiivin kuntosalipuolen ja myös Mehiläisen väriteemaa. Tässä vaihtoehdossa on otettu erityisen hyvin huomioon tutkimuksen teoriatieto ja restoratiivisuus sisustuksessa. Vihreä väri tuo luonnon sisälle luontoaiheisen kuvatapetin lisäksi.



Kuva 27. Moodboard 3: Utuinen metsä (Kallela 2022)

Neljäs moodboard on hyvin samankaltainen kuin kolmas, mutta siihen on tuotu hempeä tehosteväri roosa pehmentämään entisestään tilan tunnelmaa. Värimaailmassa korostuu vihreä ja edelleen aikaisempien tunnelmakarttojen vaalea tammi kauniilla yksityiskohdilla. Lattia on rauhallisen vaalea, ilman ka-lanruotokuvioita. Tunnelma on hempeä ja feminiininen. Tässä suunnitelmassa on erityisesti otettu haastateltavien toiveita ja mielipiteitä huomioon. (Kuva 28.)



Kuva 28. Moodboard 4: Hempeä kuiskaus (Kallela 2022)

Tunnelmakarttojen tekeminen selkeytti suuntaa, johon suunnitelmaa lähdettiin viemään. Lopullinen suunnitelma sai vaikutteita eniten kolmannesta moodboardista, mutta myös ensimmäisestä tunnelmakartasta mukaan tulevat luonto ja kasvit sekä viimeisestä moodboardista roosa väri. Lopullinen suunnitelma on yhdistelmä tutkimustuloksista saatua tietoa, haastattelujen perusteella tavoitettuja toiveiden huomioimista sekä referenssikohteista saatuja ideoita. Vihreän värin käyttöön päädyttiin sen rauhoittavan ominaisuutensa takia ja myös siksi, että se tukee jo olemassa olevien Fysios Aktiivin kuntosalipuolen ja sen yhteistyökumppanin Mehiläisen väriteemoja.

8.2 Pintamateriaalit

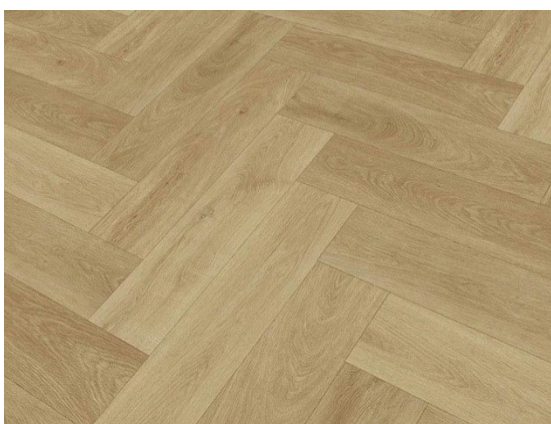
Materiaalien valinnassa on otettava huomioon muitakin asioita kuin pelkäänsen sen ulkonäkö. Väri ja kuviointi vaikuttavat keskeisesti valintaan, koska visuaalisuus ilmenee ensimmäisenä katsojalle. Materiaalivalinnoilla voidaan luoda tunnelmaa, viihtyvyyttä ja harmoniaa. Materiaaleja valitessa kannattaa myös ottaa huomioon niiden akustiset ominaisuudet. Fysioterapiatilán materiaalien tulee olla julkutilaan sopivia, hyvin kulutusta kestäviä ja helposti puhdistettavia, mutta niiden on myös tunnettava hyvälle.

8.2.1 Moniulotteinen lattia

Lattiamateriaaleja on monenlaisia ja niiden ominaisuudet vaihtelevat keskenään. Lattiaa valitessa on syytä miettiä, millaiseen käyttöön se on tulossa ja millaista kulutusta sen on kestävä. Esimerkiksi voidaan miettiä, kävelläänkö lattialla paljon kengät jalassa, jolloin siihen kohdistuu kovaa kulutusta. Miten paljon lattian pitää eristää ääntä ja kuinka lämpimän lattian tila vaatii? Fysioterapiatilojen tulee olla puhtaat ja siistit, joten lattiaa valitessa myös pintakuvioinnilla on merkitystä. Eläväpintaisessa lattiassa lika ei näy niin helposti, joten se on armollisempi kuin tasakuvioinen lattia. Kosteutta kestävä ja nopeasti puhdistettava lattiamateriaali on oiva valinta etenkin silloin, kun tilassa kuljetaan kengät jalassa.

Vinyylilankkujen ja -laattojen vahvuuksina ovat hyvä akustiikka, täysi vedenkesto ja helppo asennettavuus (Karitma Lattiat, 2022). Vinyylilankkulattia ei ole liukas eikä se kopise. Lattiaksi valikoitui kestävä ja julkiseen tilaan sopiva

Karitma Lattioiden vinyylilankku vaaleanruskean tammen värisenä (kuva 29). Lisäulottuvuutta lattiaan tuodaan kalanruotoladonnalla, joka on tyylikäs, ajaton ja näyttävä yksityiskohta lattiassa. Vinyylilankku on pehmeä ja suhteellisen lämmin materiaali, joten se tuntuu jalan alla mukavalta. Fysios Aktiivin tiloissa kengät jätetään heti oven viereen aulatilaan, joten fysioterapiatilassa liikutaan pääasiassa sukkasillaan, mutta viereiseen jumppatilaan mennään jumppatosut jalassa, joten lattian on oltava kovaakin kulutusta kestävä. Värinä tammi on maanläheinen ja, koska katse usein kohdistuu ensin lattiaan tilassa, niin maadoittava vaalea puukuvio ottaa mukavasti katseen vastaan luoden rauhallista ilmapiiriä.



Kuva 29. Karitma Lattioiden kalanruoto vinyylilankku Check One Herringbone 2074H Prenzlau Oak, vaaleanruskea tammi. (Karitma Lattiat 2022)

Valittuun kalanruotolattiaan on integroitu laadukas askeläänieriste, joten se on akustiikaltaan erinomainen. Check One Herringbone -vinyylilankku ei tunnu kylmälle pienen lämmönjohtavuutensa ansiosta. Sen tammikuvio on kevyesti vaalennettu luonnolliseen tammeen verrattuna ja kuosi on rauhallinen ja vähäoksainen. Pinta on himmeä ja siinä on miellyttävästi tuntuva puunsyykuviointi. 33 käyttöluokkainen kivikomposiittirunkoinen kalanruotolankku kestää kovaa kulutusta ja soveltuu vaativaankin julkiseen tilaan. Vinyylilankun pinta on likaa hylkivä ja se on täysin vedenpitävä. Jäykän runkonsa ansiosta se ei hätkähdä alustansa epätasaisuuksista eikä myöskään laajene lämmön vaikutuksesta. Tämä mahdollistaa yhtenäisten tilojen päällystämisen ilman liikunta-saumoja ja pelkoa lämmön aiheuttamasta kupruilusta. Valitulle vinyylilankulle on myönnetty A+ sisäilmaluokitus, joten se on myös turvallinen sisäilmalle. (Karitma Lattiat, 2022.)

8.2.2 Akustoiva katto

Katto on fysioterapiatilassa poikkeuksellisen merkittävä elementti, koska asiakkaat makaavat usein selällään hoitopöydällä tuijottaen kattoa, joten sen tulisi olla kaunis eikä herättää epämiellyttäviä mielleyhtymiä. Nykyinen katto on täynnä tehdasmaisia putkia (kuva 8, sivulla 14), joten ne eivät tue rauhoittumisen tunnelmaa. Suunnittelussa etsittiin harmonisia ja rauhallisia tilaratkaisuja fysioterapiasiipeen, joten katossa olevat industriaaliset putket ja niistä aiheutunut kolkko, tehdasmainen tunnelma eivät tue tätä tavoitetta. Hoituhuoneissa katto lasketaan alemmas, niin että putket jäävät alaslaskun yläpuolelle piiloon. Akustiikkapaneelit ovat hyvä valinta tilaan, jossa myös akustiikkaa halutaan parantaa ja pehmentää. Kattoon asennetaan alaslasku 600 mm x 600 mm kokoisille paneeleille. Koska kattoon halutaan näytävyyttä ja hieman erilaisempaa ilmettä, osittain käytetään kolmiulotteisia Nivå EcoSund akustiikkapaneeleita ja osittain tasapintaisia paneeleita, kuten kuvassa 30 näkyy. Väriksi valitaan valkoinen (White).

Nivå EcoSund kattopaneeli parantaa akustiikkaa ja on muotoilultaan näyttävä. Nivå on kooltaan 593 mm x 593 mm, joten se sopii standardivälikaton ristikkoihin. Asennus on helppoa eikä vaadi työkaluja, vaan se painetaan ristikkoon. EcoSUND-materiaali koostuu PET-kuiduista, joka on osittain kierrätetty ja on hyväksytty OEKO-TEX® Standard 100 -standardin mukaisesti. Tämä tarkoittaa, että niissä ei ole haitallisia kemikaaleja eivätkä ne päästä sisäilmaan mitään haitallista, kuten kaasuja tai kuituja, jotka voisivat aiheuttaa allergioita. (DBJ Workspace 2022.)

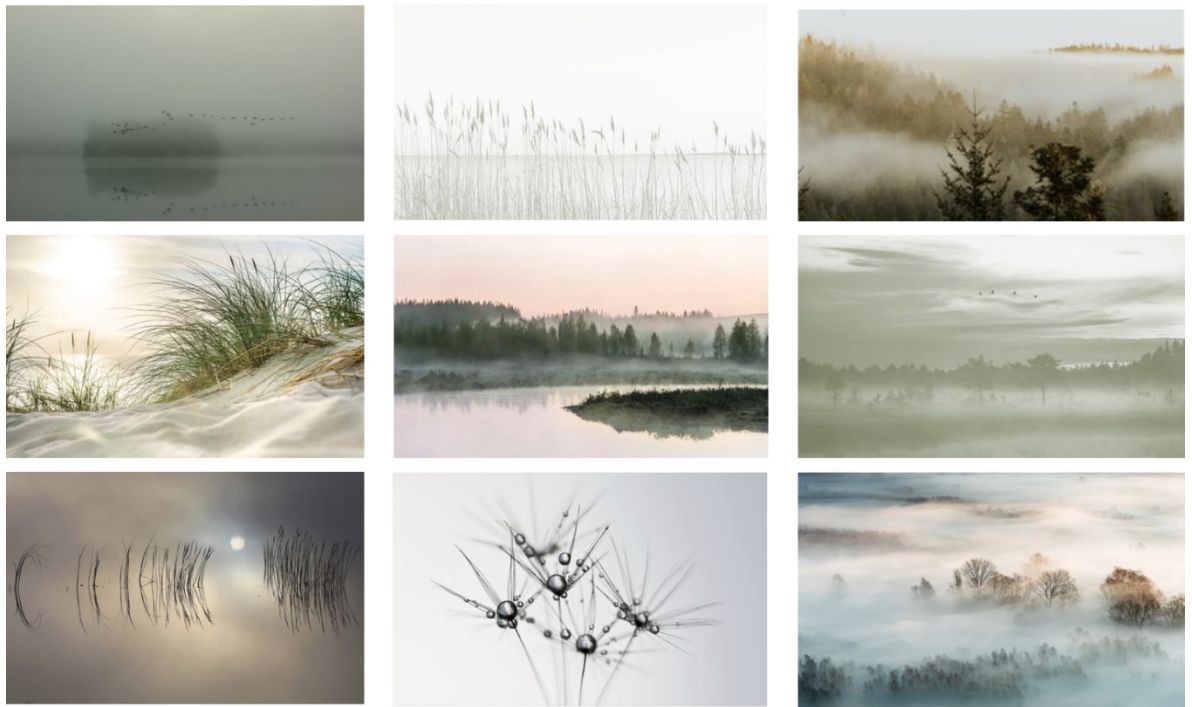


Kuva 30. Nivå EcoSund Akustiikkapaneeli (DBJ Workspace 2022)

8.2.3 Luonnonläheiset seinät

Fysios Aktiivin fysioterapiatiloissa ulkoseinät ovat betonipintaisia ja kylmiä, joten ne eristetään ja samalla kaikki sähköjohdot ja talotekniikkaa asennetaan seinän sisään piiloon. Koska huoneissa on erityisen iso ongelma äänieristyksen kanssa, rakennetaan äänieristetyt seinät, ja pinta jätetään tasaiseksi, jotta kuvatapetti saadaan kauniisti asennettua ja maalipinnoista tulee yhtenäiset ja siistit. Ovet vaihdetaan niin ikään paremmin ääntä eristäviksi, jotta huoneesta saadaan kokonaisvaltaisesti rauhallinen myös melutasoltaan ja naapurihuoneiden ääniltä.

Seinät maalataan Tikkurilan Nefriitti sävyllä N494, joka on rauhallinen, seesteinen vihreä, joka luo harmonista rauhoittumisen tunnelmaa luonnon inspiroimana. Maaliksi valitaan himmeä Tikkurilan Joker-maali, joka on liuotteeton ja hyvin puhdistusta kestävä maali. Jokerilla on paljon ympäristösertifiointeja kuten Allergia- Iho- ja Astmaliiton tunnukset, EU-ympäristömerkki ja Joutsenmerkki. Sillä on myös alhainen VOC-pitoisuus ja sen päästöluokitus on erittäin hyvä eli M1, joten se on turvallinen valinta hyvän sisäilman saavuttamiseksi. (Tikkurila 2022.)



Kuva 31. Esimerkkikuvia koko seinän kokoiseksi valokuvatapetiksi (Kallela 2022)

Jokaisessa huoneessa yksi seinä pinnoitetaan luontoaiheisella kuvatapetilla (kuva 31) luomaan tunnelmaa ja tuomaan luonto konkreettisesti sisälle. Kuvan värimaailma on sopusoinnussa muiden maalattujen seinäpintojen ja pintamateriaalien kanssa.

8.3 Toimintaan mukautuva valaistus

Koska valaistus on oleellinen osa tunnelmaa ja se saa tilan värit eloon, on siihen panostettava. Hoituhuoneisiin tuotava valaistus ei saa rasittaa silmiä tai aiheuttaa häikäisyä. Valaistuksen luoma tunnelma syntyy useista tekijöistä kuten niiden määrästä, valaistusvoimakkuudesta, valon väristä ja suunnasta kuin itse valaisimen koosta, sijainnista kuin muodostakin. Tilaan haluttiin monipuoliset valot, joita voidaan säätää niin valaistusvoimakkuuden kuin värilämpötilan suhteen. Tilaan lisätään useita valaisimia, joten voidaan säädellä myös sitä, kuinka moni niistä on kerralla päällä ja näin luoda erilaisia tunnelmia. Seinään asennetaan kaikille valaisimille painikkeet, joista valoja voidaan säätää. Suunnitelmassa kattoon asennetaan alaslaskuun sopivat noin 600 mm x 600 mm kokoiset paneelivalaisimet, joissa pystytään säätämään niin valon värilämpötilaa kuin valaistusvoimakkuuttakin. Kuhunkin hoituhuoneeseen tuodaan yksi säädettävä paneelivalaisin kattoon. Epäsuoraksi valoksi katon ja seinän rajaan upotetaan Led-nauha, joka valaisee alas seinäpintaa pehmeästi. Seinähyillyjen alle asennetaan myös led-nauha, mutta se asennetaan valoprofiiliin, jotta häikäisyä ei synny. Lisäksi seinähyillyjen päälle tuodaan kaksi tunnelma-valaisinta, jotka valaisun lisäksi toistavat äänisisältöä kaiuttimien kautta. Allaskaapin läheisyyteen asennetaan tarvittaessa huoneen muodosta riippuen seinävalaisin Nordlux Grant, jossa messingin värisiä yksityiskohtia. (Kuva 32.)



Uppoavaa -paneeli 600

Tunnelma CCT LED -nauha

Seinävalaisin Nordlux Grant

Symfonisk-kaiutinvalaisin

Kuva 32. Valitut valaisimet (Kallela 2022)

Suunnitelmaan valittu Upoava-paneeli 600 on monikäyttöinen valaisin, joka sulautuu hyvin kattoon luoden efektin kattoikkunasta. Kooltaan valaisin on 595 x 595 mm ja voidaan asentaa katon alaslaskuun. Valaisimessa on vaihdettava värilämpötila 2800K–5500K välillä sekä se on himmennettävä ja kosteussuojattu. Valaisimen valo loistaa ilman pistemäisyyttä ja valo on miellyttävän tasaista. Upoava-paneelin teho on 36W ja se tuottaa 3000 luumenin valotehon. Upoava-led paneelien värintoistoindeksi on 95, joten se toistaa värit erinomaisesti. (Lamppukauppa Led Store Oy, 2021b.) Ikkunattomissa huoneissa luodaan ikkunasta ja luonnonvalosta illuusio seinään asennettavalla valopaneelilla. Tällöin paneeli asennetaan pinta-asennuskehyksen avulla.

Tunnelma CCT -valonauha on himmennettävä ja värilämpötilaa voi säätää 2500K-6500K välillä. Nauhan värintoistoindeksi on 95, joten värit toistuvat erittäin hyvin. Nauhassa on 60 lediä metrillä, joten valo on riittävän tasaista epäsuoraan valaistukseen, esimerkiksi seinän kautta epäsuorasti tuotettavaan valaistukseen. Valonauhan teho on 14,4W / metri ja se tuottaa enintään 5000 luumenin valotehon. Nauha on helppo kiinnittää teipin avulla ja sen voi leikata määrämittaan 10 cm:n välein. Valonauha asennetaan myös yläkaappien alle valoprofiiliin. (Lamppukauppa Led Store Oy, 2021c.)

Symfonisk-kaiutinvalaisimella voidaan luoda tunnelmaa niin valon kuin äänenkin muodossa. Symfonisk-kaiuttimet toimivat WiFi-yhteydellä ja niitä voidaan jakaa ryhmiin tai kaikki kaiutinvalaisimet voivat toistaa samaa sisältöä. Yksittäisen kaiuttimen äänenvoimakkuutta voi säätää erikseen, vaikka kaiutin kuuluisikin kaiutinryhmään. Valaisimeen sopiva led-lamppu on E27-kannalla. (Ikea, 2022.) Polttimoksi valitaan esimerkiksi Trion E27-kantainen LED-lamppu, jonka teho on 6 W, valoteho on 560 lm ja värilämpötila on 4000 K, joten se tuottaa puhtaan valkoista valoa. Nordlux Grant -valaisin on 16,4 cm korkea ja lasisen kuvun halkaisija on 14,5 cm. Valaisimen kanta on E14 ja siihen käy esimerkiksi 4,5 W LED-lamppu, jonka värilämpötila on 4000 K.

8.4 Harmoniset värit

Suunnittelun kohteena olleisiin fysioterapiatiloihin ei haluttu energistä ja sporttista tunnelmaa, vaan sinne valittiin rauhallisia ja hienostuneita värejä harmonisen tunnelman luomiseksi. Väripaletti koostuu tammen vaaleasta puukuviosta, vihreästä, murretuista vaalean sävyistä ja osassa huoneista lisäksi vanhasta roosasta. Tammea löytyy lattiasta, kiintokalusteista ja irtokalusteista. Seinät ovat pääasiassa vihreät ja tekstiileistä löytyy vaaleita sävyjä, vihreänharmaata ja vanhaa roosaa. (Kuva 33.)



Kuva 33. Maanläheiset värit. (Kallela 2022)

Duratin terrazzopinta tuo vaaleisiin pöytätasoihin rauhallista elävyyttä. Valitut sävyt henkivät luonnonläheisyyttä ja hiukan myös hempeyttä. Valkoinen kaapinovissa raikastaa tiloja. Huoneiden ovet ovat myös valkoiset ja näin toistavat kaapinovien värimaailmaa. Yhdessä ne tuovat vaaleat elementit tilaan. Kaikki värivalinnat sopivat rauhoittumisen ja rentoutumisen keitaaseen. Tekstuurit tuovat elävyyttä ja tuntuvat pehmeiltä ja samettisilta. Ylellisen elementin tuo harjattu messinki pienissä yksityiskohdissa, kuten vetimissä, hanassa, lattiapistorasiassa, seinävalaisimessa ja peilin kehyksessä.

8.5 Toiminnallinen kalustus

Kalustus on suunniteltu toimivaksi ja yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka näyttää ja tuntuu miellyttävältä. Kalusteiden yhtenäisyys tuo harmoniaa tiloihin.

Kalusteiden sijoittelussa on mietitty toiminnallisuutta niin asiakkaiden kuin fyysioterapeuttienkin kannalta.

8.5.1 Irtokalustus

Irtokalusteet hoitopöydän lisäksi ovat tekstuuriltaan rouhea samettituoli, iso kokovartalopeili ja pieni seinähyllä asiakkaan pientarvikkeille, kuten silmälasille ja koruille, jotka tulee riisua hoitoon mennessä. Tuolin haluttiin olevan kutsuva ja kaunis, jolloin se houkuttelee luokseen jättämään ylimääräiset vaatteet ja tavarat. Kiinteästi verhoiltu samettipäällysteinen tuoli on joko harmaa tai roosanvärinen ja se suojataan verhoilusuojalla, kuten SoftCare-aineella. Tuolin jalkoihin liimataan huopatassut, jotta äänimaailma pysyy pehmeänä, vaikka tuoleja liikuteltaisiinkin.

Seinälle asennetaan kauniit erikokoiset (halkaisijat: L - 17 cm, M - 13 cm, S - 9 cm) pyöreät Muuton Dots Wood tammiset seinäripustimet, johon asiakkaat ja tarvittaessa myös fyysioterapeutit voivat ripustaa vaatteitaan. Ripustimiin voidaan tarvittaessa laittaa henkareita. Seinähyllä on tamminen Gridy Fungi -hyllä Menulta. Tyylikäs ja kulmaton hyllä sopii muotokielensä puolesta hyvin pientavaroiden säilytykseen. Kyseinen hyllä on norjalaisen designryhmä Gridyn suunnittelema, jossa inspiraation lähteenä ovat toimineet luonto ja puissa kasvavat käävät (Nordic Nest AB, 2022). Hylläksi valitaan keskikoko (leveys: 30 cm, syvyys: 15 cm, korkeus: 5 cm). Peiliksi valitaan tammireunuksinen Rowicon Confetti-peili, jonka koko on 150 x 60 cm. (Kuva 34.)



Kuva 34. Irtokalustus (Kallela 2022)

Irtokalustus on pääasiassa aitoa puuta, joten se tuntuu luonnonläheiseltä ja miellyttävältä myös koskettaessa. Tuolin tekstuuri on pehmeä ja samettinen, joten myös sen tuntu on iholle miellyttävä. Tammi toistuu huoneen värimaailmassa ja näin kalusteet yhdistyvät kauniiksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi myös lattian kanssa.

8.5.2 Kiintokalustus

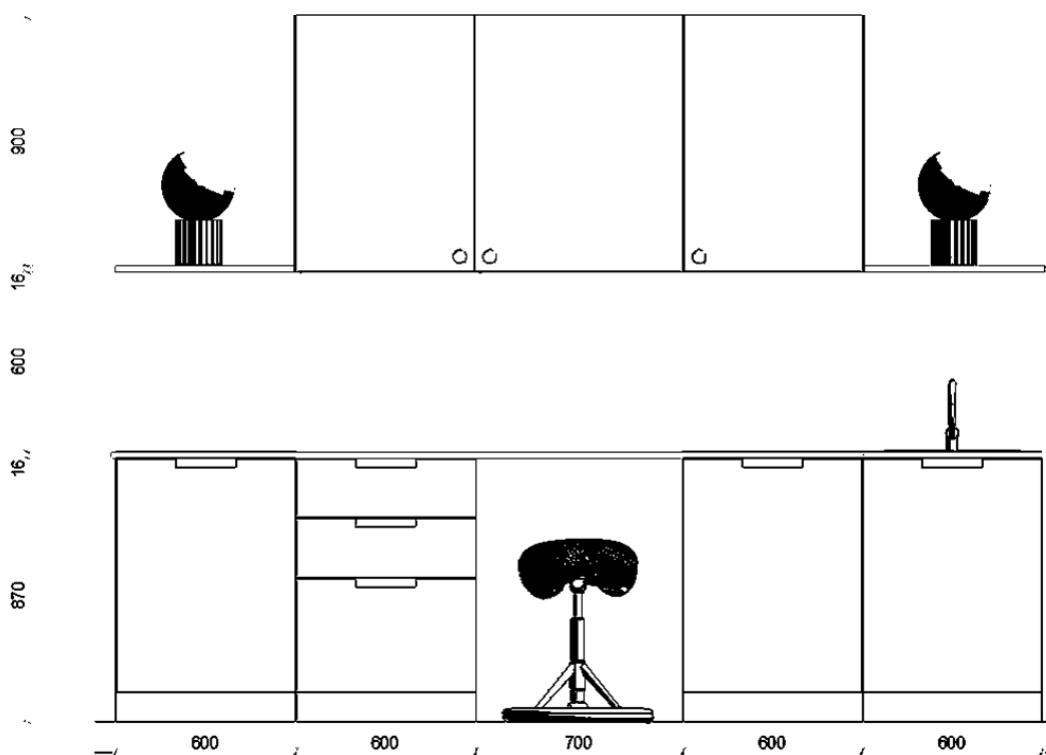
Tila haluttiin yhtenäiseksi kalustukseltaan, joten sinne luodaan kiintokalusteina kaikki säilytysratkaisut. Kiintokalusteet ovat Aina Keittiöiden mallistosta. Runkoväri on valkoinen. Alakaappien ja yläkaappien ovet ovat molemmat levyovia: alakaapeissa Alice Cappucino ja yläkaapeissa Mermel Lumme, jolla on valkoinen puukuviainen pinta. Vedin yläkaapeissa on Aina Keittiöiden harjattun shampanja värinen nuppivedin, jonka halkaisija on 42 mm. Alakaappeihin asennettavat profiilivetimet noudattelevat nuppivetimien väriä ja ovat Beslag Design:n Vann-vetimet messinkisinä, koossa 200 x 20 x 44 mm. (Kuva 35.)



Kuva 35. Kiintokalusteiden materiaalit (Kallela 2022)

Tasoksi valitaan Duratin vaalea terrazzomainen pinta, värisä Durat RAL 7047 Tele grey 4. Allas on myös samaa Durat-materiaalia ja se on saumaton tason kanssa. Koska allas sijoitetaan kiintokalusteeseen, on sen alla hyvin myös säilytystilaa. Suomalainen Durat on ympäristöä säästävää massiivimateriaalia, josta valmistetaan erilaisia kalusteita, tasoja ja altaita. Durat on hyvin kulutuksenkestävää, joten se kestää hyvin kemikaaleja ja kosteutta. Duratin pinta voidaan tarvittaessa uudistaa hiomalla, joten se on pitkäikäinen materiaali. Se on myös kokonaan kierrätettävä. (Durat, 2022.) (Kuva 35.) Tapwellin Evo980-hana noudattelee vetimien värimaailmaa messingin värisenä.

Fysioterapeutin kannettavalle tietokoneelle ja tulostimelle on omat paikkansa kaapissa ja kannettavan voi tarvittaessa nostaa pitkän tason ääreen. Kaikki tarvittavat pyyhkeet ja peitteet säilytetään piilossa kaappien sisällä ja esille otetaan vain käytössä olevat tarvikkeet. Myös hierontaan ja fysioterapiaan käytettävät välineet, kuten esimerkiksi faskiasveitsi ja hierontaöljyt, säilytetään piilossa kaapeissa. (Kuva 36.) Hoituhuoneissa säilytetään vain välttämättömmimmät tarvikkeet, ja loput löytyvät käytävien säilytyskalusteista tai varastosta käytävällä.



Kuva 36. Leikkauskuva kiintokalusteesta (Kallela 2022)

Käytävätilaan tehdään harvemmin käytössä olevien tavaroiden säilyttämistä varten yhtenäiset kiintokalusteet Aina Keittiöiden Cappucino-ovivärillä valkoisin rungoin. Käytävällä olevat jääkaappi ja lämpöhaude integroidaan kiintokalusteisiin.

8.6 Pehmeät runsaat tekstiilit

Fysioterapiahuoneisiin tuodaan runsaita tekstiilejä luomaan kodinomaisempaa ja tunnelmallisempaa vaikutelmaa. Tekstiileillä pystytään tuomaan väriä tilaan ja viemään tunnelmaa joko feminiinisempään tai maskuliinisempaan suuntaan. Tässä konseptisuunnitelmassa vaihtoehtona on joko beigen ja harmaan

värit tai roosan hempeämmät sävyt. Roosan tuominen sopii erityisesti huoneisiin, joissa käy enimmäkseen vauva- ja äitiasiakkaita ja, joissa käsitellään intiimejä asioita. Vähäeleisemmät harmaa ja beige pitävät tilan neutraalimpana ja näin sopivat paremmin myös miehiseen makuun.

Tekstiilit vaimentavat ääntä ja tekevät äänimaailmasta pehmeän. Sivuverhot ovat runsasta samettimaista kangasta, jossa tekstuuri nousee esille. Verhot on ommeltu Eurokankaan Roma-kankaasta, värissä B200/727 vaaleabeige. Kangas on paloturvallinen, joten materiaali koostuu 40 prosenttisesti Trevira CS:stä ja 60 prosenttisesti paloturvallisesta polyesteristä. Sen valonkesto on erittäin hyvä eli 4–5 luokkaa ja akustiikkaluokka on C. Roma-samettikankaalla on Öko-Tex standardi 100 -setrifikaatti. Lisäksi ikkunoiden eteen ripustetaan valkoiset valoverhot, jotka suodattavat auringonvaloa estäen häikäisyn. Valoverhot ovat myös näkösuojana ulkoa sisälle. Verhokankaaksi valikoitu kaunis elävöpintainen Eurokankaan Versailles-kangas värissä A200/7, joka on luonnonvalkoinen. Versailles-kangas on 90 prosenttisesti polyesteria ja 10 prosenttisesti akryyliä ja sen valokesto on erittäin hyvä 5. Myös tällä kankaalla on Öko-Tex standardi 100 -setrifikaatti. Myös ikkunattomien huoneiden ”valeikkunoiden” eli seinällä olevien valopaneelien eteen ripustetaan valoverhot pehmentämään vaikutelmaa sekä Roma-kankaasta sivuverhot niin, että koko seinä peittyi verhoilla. Käytävälle tuodaan säilytystilan eteen myös samettiset Roma-kankaiset verhot peittämään säilytettävät tavarat ja näin luodaan esteettisempää ilmettä.

Hierontapöydän päällä käytetään froteepyyhkeitä kertakäyttöpaperin sijaan, jotta tilakokemus tuntuu miellyttävämmältä. Asiakkaiden päälle asetettaviksi peitoiksi valitaan pehmeitä, mutta kulutusta kestäviä vilttejä. Pyyhkeiden ja peitteiden värit ovat valkoinen, beige tai vaaleanpunainen valitun konseptin mukaan.

Asiakstuolin päällinen on pehmeää mukavantuntuista samettia ja se on väriltään joko vihertävään taittava harmaa tai roosa. Kankaan kulutuksenkestävyyden parantamiseksi ja tahraantumista estämään suihkutetaan verhoilusuojainetta.

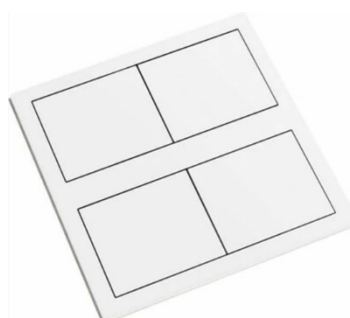
8.7 Sähköpistokkeet

Sähköjohdot piilotetaan seinien sisään piiloon ja sähkörasioiksi valitaan huomaamattomia ja esteettisesti tyylikkäätk ratkaisut. Pöytätasoon asennetaan Savon Dual-pistorasiat. Pistorasioissa on liukukannet, joilla voidaan peittää tyylikkäasti töpselinpaikka silloin, kun niitä ei tarvita. Väri on valkoinen, jotta ne eivät vaaleasta pöytätasosta nouse voimakkaasti esille.

Keskelle lattiaa asennetaan hoitopöytä varten pistorasia, joten hoitopöydän johto ei häiritse visuaalisesti eikä siihen voi esimerkiksi kompastua. Pistorasia on näyttävä ja tyylikäs yksityiskohta lattiassa, jonne asiakkaan katse usein hierontapöydällä maatessa kohdistuu. Lattiapistorasiaksi valikoitui Garon messinkinen GTJ 2210-malli. Pistorasia on täysin lattian kanssa samassa tasossa ja väriltäänkin sulautuu lattiaan. (Kuva 37.)



Garon GTJ 2210 -lattiapistorasia



Savon Dual-pöytäpistorasia
kannella



ABB:n Impressivo-pistorasia

Kuva 37. Pistorasiat (Kallela 2022)

Yläkaappien sisään laitetaan pistorasiat, ja niihin kytketään huomaamattomasti hyllyillä olevat kaiutinvalaisimet. Lisäksi huoneiden muutamalle seinustalle asennetaan lattian rajaan valkoiset ABB:n Impressivo-pistorasiat.

8.8 Visualisointikuvat

Ensimmäiset visualisointikuvat (kuvat 38–40) ovat pienimpään hoituhuoneeseen tehdystä suunnitelmasta. Siellä värimaailma on neutraali ja tekstiileissä

on käytetty valkoista, harmaata ja beigeä. Valaistus on pehmeä ja muunneltavissa tilanteen mukaan. Katossa on akustiikkapaneelit ja lattiassa kaunis ka-
lanruotoinen vinyylilankku.



Kuva 38. Pienen hoituhuoneen näkymä ovelta (Kallela 2022)



Kuva 39. Pienen hoituhuoneen takaseinältä käsin (Kallela 2022)



Kuva 40. Hoituhuoneen seinällä luontoaiheinen tapetti (Kallela 2022)

Seuraavissa visualisointikuvissa (kuvat 41–44) havainnollistetaan hempeämmän värimaailman konsepti, jossa neutraalien värien lisäksi on tuotu feminiininen roosa tekstiileihin, kuten tuolin verhoiluun sekä pyyhkeisiin ja villtteihin.



Kuva 41. Hoituhuoneessa roosan väri tehosteena (Kallela 2022)



Kuva 42. Hoituhuoneissa on yhtenäinen kiintokalustus (Kallela 2022)



Kuva 43. Kuvatapetin värit noudattelevat huoneen värimaailmaa (Kallela 2022)



Kuva 44. Hoituhuone ikkunan suunnasta katsottuna (Kallela 2022)

Kolmannessa sarjassa kuvia (kuvat 45–47) on esitelty ikkunattoman huoneen tunnelmaa ja tilakonseptia. Siellä toistuvat samat elementit kuin aikaisemmiskin huoneissa ja värimaailma on neutraali. Valaistus on pehmeä ja valoverhon takaa siintää paneelivalo luoden illuusiota ikkunasta. Kiintokalustus mitoitetaan tilan mukaan. Verhoseinän edessä olevan tuolin tilalle voidaan tuoda tarvittaessa jatkuvassa käytössä olevia isompia hierontavälineitä.



Kuva 45. Kiintokalustus mitoitetaan huoneen koon mukaan (Kallela 2022)



Kuva 46. Valopaneeli verhojen takana imitoi ikkunaa (Kallela 2022)



Kuva 47. Kuvatapetti tuo luonnon sisälle ja sitä valaisee epäsuora valaistus katonrajasta (Kallela 2022)

Seuraavat kuvat 48 ja 49 kuvaavat näkyviä hoituhuoneiden viereisestä käytävältä. Käytävälle tuodaan iso kaapisto, jonne saadaan piiloon harvemmin käytössä olevia hierontatavaroita ja säilytykseen muitakin tarvikkeita. Sametti-verholla eristetään käytävän päädyssä oleva varastotila, jossa voidaan säilyttää isompiakin välineitä. Kaapiston vastaseinälle asennetaan iso pyöreä peili luomaan tilantuntua ja esteettisyyttä. (Kuva 48.)



Kuva 48. Käytävän kiintokaluste ja verhoilla peitetty varastotila (Kallela 2022)



Kuva 49. Käytävän kiintokaluste, jossa integroidut koneet. Peili peittää ilmanvaihtokoneen, jonne täytyy olla pääsy. (Kallela 2022)

Kahden hoituhuoneen väliin tuodaan kiintokaluste, jonka sisään integroidaan jääkaappi ja lämpökaappi. Kiintokalusteen päällä on iso peili, joka peittää ilmanvaihtokoneen. Peilin saa siirrettyä ilmanvaihtokoneen huollon ajaksi. Peilin päälle asennetaan kauniit seinävalaisimet. (Kuva 49.)

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa hyödynnettiin monipuolisesti erilaisia tietolähteitä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia käyttäen kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimusmenetelmiä, joita olivat havainnointi ja vertaileva tutkimus sekä haastattelut. Tutkimusmenetelmät on valittu tutkimuskysymyksiä peilaten. Havainnoimalla suunnittelukohdetta saatiin suunnittelun pohjaksi tärkeää tietoa. Havainnoinnin luotettavuutta lisäsi siinä käytetyt teemat, joihin kiinnitettiin erityistä huomiota. Valitsemalla vertailumateriaaliksi vastaavanlaisia kohteita opinnäytetyön suunnittelukohteen kanssa saatiin laajempi käsitys tutkittavaan asiaan. Tietoa kerättiin myös haastatteleamalla fysioterapiatiloissa työskenteleviä terapeutteja ja tiloja käyttäviä asiakkaita. Haastattelujen avulla kartoitettiin, millaiset nykyiset fysioterapiatilat ovat ja mitkä ovat niiden pahimpia ongelma-kohtia. Asiakkaita haastatteleamalla selvitettiin asiakaskokemusta tiloissa. Haastatteleamalla fysioterapeutteja ja asiakkaita, voitiin saada tärkeää lisätietoa suunnitteluun ja tutkimukseen.

Lähteiden luotettavuus on edellytys luotettavalle tutkimustulokselle. Tutkimusta varten kerättiin teoretietoa eri asiantuntijateksteistä, kuten kirja- ja verkkolähteistä. Tietoa on kerätty kotimaisten tekstien lisäksi ulkomaalaisista lähteistä, joten tietoa pystyttiin keräämään laajasti. Lähteisiin on suhtauduttu kriittisesti mahdollisimman luotettavan tiedon takaamiseksi.

10 LOPPUTULOS JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Työn tavoitteena oli suunnitella harmonisemmat ja esteettisemmät toimitilat Kouvolan Fysios Aktiivin fysioterapiasiipeen ja lopputuloksena syntyi harmonisuutta ja esteettisyyttä henkivä konseptisuunnitelma. Tutkimuksen tulokset oh-

jasivat ja tukivat opinnäytteen produktiivista tuotosta eli fysioterapiatiloihin tehtyä konseptisuunnitelmaa. Tietoa suunnittelun tueksi hankittiin myös luotettavista lähteistä kirjallisuudesta, aikaisemmista tutkimuksista sekä internetistä.

Tutkimuskysymyksiin etsittiin ratkaisua havainnoimalla referenssikohteita, haastatteluilla ja teorian tietoon pohjaten. Tutkimusmenetelmien avulla löydettiin ratkaisu työssä määriteltyihin tutkimuskysymyksiin. Päättökysymys taustatutkimuksessa oli, millainen on esteettinen terapiatila. Esteettisyyden kokemus on jokaisella omanlaisensa, mutta useat elementit toistuvat esteettisessä tilakokemuksessa. Niin teorian tietoon peilaten kuin myös haastatteluiden ja referenssikohteiden analyysissä selkeästi tuli ilmi, että esteettisessä terapiatilassa on otettava huomioon erityisen tärkeänä osana toiminnallinen ja tarkoitukseen sopiva valaistus, pehmeä äänimaailma ja akustiikka, pintamateriaalit ja harmoniset värit.

Hyvässä terapiatilassa valaistus on muunneltavissa tarpeen ja toimintojen mukaan muun muassa säätelemällä valaistusvoimakkuutta ja värilämpötilaa. Hyvässä terapiatilassa ei ole valaisimista tai auringonvalosta johtuvaa häikäisyä. Äänimaailma hyvässä terapiatilassa on meluton ja pehmeä. Meluton äänimaailma saavutetaan äänieristämällä huoneet ja pehmeään akustiikkaan voidaan vaikuttaa lisäämällä ääntä vaimentavia ja pehmentäviä runsaita tekstiilejä niin irtokalustuksessa kuin muissa tekstiileissäkin, kuten verhoissa. Pintamateriaalien valinnassa huomioon otetaan ulkonäön lisäksi niiden akustiset ominaisuudet, kulutuksenkestävyys ja puhdistettavuus. Tutkimuksessa selvitettiin mitä värejä kannattaa käyttää harmoniaa tavoittelevaan tilaan ja millaisia vaikutuksia väreillä on. Värit vaikuttavat tilan tunnelmaan, joten valitsemalla harmonisia ja maanläheisiä sävyjä saadaan luotua monia miellyttävää esteettinen tila. Erityisesti maanläheinen ruskea lattiassa maadoittaa ja luonnonläheinen vihreä on rauhoittava ja seesteinen väri terapiatilaan.

Tiloissa täytyy pystyä toimimaan tilaan tarkoitettulla tavalla, joten toiminnallisuus on myös tärkeää ottaa huomioon suunniteltaessa terapiatiloja. Hyvässä terapiatilassa ilman lämpötila on sopiva eikä häiritseviä ilmavirtauksia synny ja lisäksi ilma on laadultaan terveellinen. Materiaaleja valittaessa keskitytään

suosimaan aitoja ja haitallisia päästöjä tuottamattomia materiaaleja ja mahdollisimman kierrätettäviä vaihtoehtoja.

Tutkimuksessa alatutkimuskysymys oli: Millainen on hyvinvointia edistävä tila? Tähän etsittiin tietoa pääasiassa kirjallisuudesta. Tuloksena saatiin, että tila itsessään ei ole kuntouttava, mutta siinä voi olla kuntouttavia elementtejä, kuten hyvä valaistus, pehmeä akustiikka, restoratiivisuuden ja luonnon elementtien huomioiminen ja aidot materiaalit. Ympäristön ja luonnon parantava vaikutus on ilmeinen ihmisen hyvinvoinnille, joten niiden huomioonottaminen suunnittelussa on keskeistä luodessa hyvinvointia edistävää tilaa. Työssä tehty konseptisuunnitelma henkii rentouttavaa tunnelmaa, harmoniaa ja on myös toiminnallinen. Luonto on suunnitelmassa vahvasti läsnä niin kuvin kuin värein ja materiaalein.

Molempiin tutkimuskysymyksiin saatiin samansuuntaisia vastauksia ja ne osoittautuivatkin olevan hyvin lähellä toisiaan. Työssä käsitellyt elementit, kuten valo, ääni, värit, materiaalit, toiminnallisuus ja luonto, edistävät hyvinvointia ja ovat myös esteettisyyden kannalta oleellisia. Esteettisessä ja hyvinvointia edistävässä tilassa kaikki aistit on otettu huomioon ja tila koetaan kaikkien aistien kautta. Miltä tila näyttää visuaalisesti, miltä materiaalit tuntuvat, miltä tilassa tuoksuu ja mitä ääniä siellä kuuluu? Kun kaikki aistit ovat kerralla käytössä, saadaan aistikokemuksesta yleensä voimakkaampi. Tehdyssä konseptisuunnitelmassa on otettu kaikki aistit huomioon.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustua hyvinvointia edistävään tilasuunnitteluun ja suunnitteluprosessi noudattelikin hyvinvointinäkökulmaa läpi työn. Suuri osa ajasta kului tiedonhakuun ja teoriapohjan perustamiseen, jonka pohjalta tehtiin suunnitelma asiakkaalle. Aihe osoittautui hyvin laajaksi, joten haasteena olikin saada rajattua aihe riittävän tiiviiksi kokonaisuudeksi. Tietoa etsiessä piirtyi selkeä kuva siitä, mitkä osa-alueet ovat olennaisia hyvinvoinnin kannalta tilasuunnitelmaa tehtäessä. Suunnitelma oli luontevaa ja sujuvaa

tehdä hyvinvointia edistävien elementtien ympärille. Suunnittelu on hyvinvointia edistävää, kun se luodaan käyttötarkoitukseensa sopivaksi esteettiseksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi tiloja käyttävät ihmiset huomioiden. Tämä tulisi olla periaatteena kaikessa sisustus- ja tilasuunnittelussa.

Rajaus onnistui hyvin, koska aihe ei päässyt laajenemaan liikaa ja tarvittavat asiat pysyivät selkeänä kokonaisuutena. Aikataulu opinnäytetyön tekemiseen piti hyvin, vaikka se olikin suhteellisen tiukka. Opinnäytetyöni alustava suunnittelu ja tietoperustan keräys alkoivat tammikuussa 2022. Koska työharjoittelua jatkui alkuvuoteen 2022, opinnäytetyö lähti alkuun verkkaisesti liikkeelle.

Projekti tarjosi paljon haasteita, sillä aihealue ja suunnittelukohde olivat moniulotteisia. Projekti auttoi kehittymään ammatillisesti, koska selvittävää oli paljon, jotta tiloista saatiin mahdollisimman rauhalliset ja harmoniset käyttäjälähtöisyyttä unohtamatta. Suunnittelussa ja tutkimuksessa saavutettiin tärkeimmät päämäärät ja tavoitteet, jotka oli asetettu alussa toimeksiannon jälkeen. Kiinnostus aiheita kohtaan kasvoi sitä mukaan, mitä pidemmälle tutkimustyö ja tilan suunnittelu eteni.

Suunnitelmaan valitut elementit voidaan perustella tutkimustyön avulla. Esteettisesti kauniilla kalusteilla ja sisustuksella pyrittiin suunnitelmassa vaikuttamaan tiloja käyttävien ihmisten mielen virkeyteen, joten suunnittelutyössä on otettu hyvin huomioon asiakkaat ja tiloissa työskentelevät fysioterapeutit.

Työstä on varmasti apua tulevaisuudessa eri terapiatilojen suunnittelussa. Tätä suunnitelmaa voidaan siis hyödyntää muita terapiatiloja suunniteltaessa, joko osittain tai soveltaen. Sovellettavissa ovat esimerkiksi mitoitus, värisävyt ja materiaalit. Hyvinvointia edistävät elementit, kuten luonnon ottaminen mukaan suunnitteluun, hyvä valaistus ja äänimaailma sekä materiaalien luonnollisuus, kierrätettävyys ja ekologisuus, tulevat jatkossa varmasti olemaan yhä tärkeämpi osa tulevaisuuden tila- ja sisustussuunnittelua.

LÄHTEET

Alapuro, R. & Arminen, I. 2004. Vertailevan tutkimuksen ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Ampuja, O. & Peltomaa, M. 2014. Huutoja hiljaisuuteen: Ihminen ääniympäristössä. Helsinki: Gaudeamus.

Arnkil, H. 2008. Värit havaintojen maailmassa. 2. p. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Ching, F. D. K. & Binggeli, C. 2018. Interior design illustrated. 4th edition. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

DBJ Workspace. 2022. Seinäpaneeli Nivå EcoSund. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.dpj-workspace.com/fi/akustiset-seinaepaneelit/14681-184282-seinaepaneeli-niva-ecosund-4-pack.html?gclid=CjwKCAjwrfCRBhAXEiwAnkmKmbE3dv5ihMR-xatFQ3RlrqaOdYudvcfyX-ply2rtdQ1Q6qIEMbUeosCxoCFEoQAvD_BwE#/2681-gotessons_ytimen_varimusta [viitattu 24.3.2022].

Duodecim terveyskirjasto. 2022. Akupunktio. WWW-dokumentti. Julkaistu 9.2.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00062> [viitattu 14.3.2022].

Durat. 2022. Durat – kierrätetty kestämaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.durat.fi/koti/> [viitattu 18.3.2022].

Fysios. 2022. Fysioterapiapalveluja tarjoava Fysios yhdistyy Mehiläiseen. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.7.2021. Saatavissa: <https://www.fysios.fi/info/medialle/fysioterapiapalveluja-tarjoava-fysios-yhdistyy-mehilaiseen> [viitattu 26.1.2022].

Fysios Kouvola Aktiivi. 2022. Fysioterapia Kouvola Kotkankallio. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.7.2021. Saatavissa: <https://www.fysios.fi/toimipisteet/kouvola-fysioterapia/kouvola-aktiivi> [viitattu 26.1.2022].

Gallagher, W. 2007. The Power of Place. How our surroundings shape our thoughts, emotions and actions. Harper Perennial. Originally published 1994 by Poseidon Press, New York.

Gordon, G. & Day, G. F. 2014. Interior lighting for designers. 5th ed. Hoboken, N.J.: Wiley.

Haapala, A., Puolakka, K. & Rannisto, T. 2015. Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Haavio-Tapaninen, A. & Tapaninen, A. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: Stakes.

Hakala J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. 4. p. Helsinki: Yliopistopaino.

Huttunen, M. 2005. Värit pintaa syvemmältä. Helsinki: WSOY.

Ikea. 2022. Symfonisk. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikea.com/fi/fi/p/symfonisk-kaiutinlampjalka-wifi-llae-lasivarj-valkoinen-s99430925/?utm_source=google&utm_medium=surfaces&utm_campaign=shopping_feed&utm_content=free_google_shopping_clicks_Homeelectronics&utm_config=v5n7cy9h0&gclid=Cj0KCQjw29CRBhCUARIsAOboZbl-DaOngpbVk0bn38L8liUpPB5zSIOsn-njkcS6LOz9m-eKFdUnmnqYaAul-PEALw_wcB [viitattu 18.3.2022].

Karitma Lattiat. 2022. Kalanruoto vinyylilankku mallipala Check One Herringbone 2074H Prenzlau Oak vaaleanruskea tammi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.karitma.fi/kalanruoto-vinyylilankku-mallipala-check-one-herringbone-2074h-prenzlau-oak-vaaleanruskea-tammi-5-5-mm-kl33/p/712074HM/> [viitattu 8.3.2022].

Keinänen, T. 2020. Konsepti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hello-yes.fi/2020/09/14/konsepti/> [viitattu 24.3.2022].

Koivula, J. 2018. Puuarkkitehtuuri. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Lamppukauppa Led Store Oy. 2021a. Ledit, joissa on korkea CRI eli värintoistoindeksi. WWW-dokumentti. Julkaistu 3.5.2021. Saatavissa: <https://ledstore.fi/blog/2016/03/28/korkea-cri-led-eli-hyva-varintoisto-on-cri-yli-90/> [viitattu 3.2.2022].

Lamppukauppa Led Store Oy. 2021b. Led-paneeli 600 x 600. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ledstore.fi/led-paneeli-600x600-uppoava-ip54-himmennettava-36w-cri97> [viitattu 26.3.2022].

Lamppukauppa Led Store Oy. 2021c. CCT LED nauha – Tunnelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ledstore.fi/cct-led-nauha-tunnelma-varilampotilasaadettava-24v-14-4w-m-72w-5m> [viitattu 26.3.2022].

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Helsinki: International Methelp.

Motiva. 2021. Lampputieto. Valaistus ja tilojen käyttötarpeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lampputieto.fi/valaistussuunnittelu/valaistussuunnittelun-perusteita/valaistus-ja-tilojen-kayttotarpeet/> [viitattu 3.2.2022].

Nordic Nest AB. 2022. Gridy Fungi hylly tammi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.nordicnest.fi/tuotemerkit/menu/gridy-fungi-hylly-tammi/?variantId=18558-02&country=FI&utm_source=google&utm_medium=surfaces&gclid=Cj0KCQjw29CRBhCUARIsAOboZbLPmXTjstcmkUPaiG-VBdUaf3_O3JeuvidyyKUsI6SsmRr1-kdt1zAaAtKFEALw_wcB [viitattu 8.3.2022].

Nousiainen, M., Lindroos, H. & Heino, P. 2014. Restoratiivisen ympäristön suunnittelu. Kouvola: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Novak, J. D., Gowin, D. B. & Lehto-Kaven, P. 1996. Opi oppimaan. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Rannisto, T. 2007. Luonnon estetiikka. [Helsinki]: Multikustannus.

Rengel, R. J. 2019. The interior plan: Concepts and exercises, 2 E. Second edition. New York: Bloomsbury, Fairchild Books, an imprint of Bloomsbury Publishing Inc.

Rihlana, S. 1997. Värioppi. 6. uus. p. Helsinki: Rakennustieto.

Routio, P. 2006. Tuotetiede – tuotteiden kehittämistä avustava tutkimus. Internet-painos 25.1.2006. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. Saatavissa: <https://docplayer.fi/2843619-Routio-tuotetiede-tuotteiden-kehittamista-avustava-tutkimus.html> [viitattu:27.1.2022].

Sjövall, I. 2020. Designfulness: How brain research is revolutionizing the way we live and work. Stockholm: Bokförlaget Langenskiöld.

St. George -hotelli. 2022. St. George Care -spa & Playground -kuntosali. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stgeorgehelsinki.com/fi/care> [viitattu 14.2.2022].

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Suomisanakirja. 2022a. Esteettisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/esteettisyys> [viitattu 24.3.2022].

Suomisanakirja. 2022b. Harmonia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/harmonia> [viitattu 24.3.2022].

Teknos. 2022. Sen sopivan valkoisen valinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.teknos.com/fi-FI/kuluttajat-ja-ammattilaiset/ideat/sen-sopivan-valkoisen-valinta/> [viitattu 7.2.2022].

Tikkurila. 2022. Joker. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tikkurila.fi/tuotteet/joker> [viitattu 9.3.2022].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

KUVALUETTELO

Kuva 1. Kouvolan Fysios Aktiivin sijainti Kouvolan keskustassa. Kallela, A. 17.2.2022.

Kuva 2. Kouvolan Fysios Aktiivin julkisivu. Kallela, A. 24.1.2022.

Kuva 3. Fysios Aktiivin pohjapiirustus, ei mittakaavassa. Muokattu. Alkuperäinen kuva: Insinööritoimisto Antero Loimaranta 2014. Kallela, A. 25.1.2022.

Kuva 4. Kouvolan Fysios Aktiivin aulatilat ja sen värimaailma. Kallela, A. 24.1.2022.

Kuva 5. Näkymä aulasta astuttaessa fysioterapiasiipeen käytävä- ja jumppasalitilaan. Kallela, A. 24.1.2022)

Kuva 6. Kuvia hoituhuoneista ennen muutosta. Kallela, A. 24.1.2022.

Kuva 7. Pienin hoituhuone. Kallela, A. 24.1.2022.

Kuva 8. Kuvia talotekniikasta ja katon putkista. Kallela, A. 24.1.2022.

Kuva 9. Käsitekartta. Kallela, A. 26.1.2022.

Kuva 10. Viitekehys. Kallela, A. 26.1.2022.

Kuva 11. Eho Hieronnan sisäänkäynti ja aulatila. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 12. Ehon raikas ja tunnelmallinen lounge-tila, jossa on myös kasveja. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 13. Ehon hierontahuoneet. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 14. Rauhoittavassa oleskelutilassa on käytetty aitoja materiaaleja, kuten puuta ja aitoja kasveja. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 15. St. George Care Spa:n aulatila. Kallela, A. 12.2.2022.

Kuva 16. St. George Care Spa:n pukuhuone. Kallela, A. 12.2.2022.

Kuva 17. St. George Care Span lounge-osasto. Kallela, A. 12.2.2022.

Kuva 18. St. George Care spa:n hoituhuoneet. Kallela, A. 12.2.2022.

Kuva 19. Wario Physics:n eteisaula ja vastaanottotiski. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 20. Wario Physics:n pieni aulatila. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 21. Wario Physics:n käytävä. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 22. Wario Physics:n vaalea hoituhuone mustin tehostein. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 23. Hoituhuoneiden säilytys avohyllyillä ja nurkassa. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 24. Ikkunallisissa hoituhuoneissa on viherkasvi. Kallela, A. 13.2.2022.

Kuva 25. Moodboard 1: Syksyn henkäys. Kallela, A. 8.3.2022.

Kuva 26. Moodboard 2: Sininen hetki. Kallela, A. 8.3.2022.

Kuva 27. Moodboard 3: Utuinen metsä. Kallela, A. 8.3.2022.

Kuva 28. Moodboard 4: Hempeä kuiskaus. Kallela, A. 8.3.2022.

Kuva 29. Karitma Lattioiden kalanruoto vinyylilankku Check One Herringbone 2074H Prenzlau Oak, vaaleanruskea tammi. Karitma Lattiat 2022

Kuva 30. Nivå EcoSund Akustiikkapaneeli. DBJ Workspace 2022

Kuva 31. Esimerkkikuvia koko seinän kokoiseksi valokuvatapetiksi. Kallela, A. 10.3.2022.

Kuva 32. Valitut valaisimet. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 33. Maanläheiset värit. Kallela, A. 18.3.2022.

Kuva 34. Irtokalustus. Kallela, A. 19.3.2022.

Kuva 35. Kiintokalusteiden materiaalit. Kallela, A. 20.3.2022.

Kuva 36. Leikkauskuva kiintokalusteesta. Kallela, A. 29.3.2022.

Kuva 37. Pistorasiat. Kallela, A. 28.3.2022.

Kuva 38. Pienen hoituhuoneen näkymä ovelta. Kallela, A. 28.3.2022. (Kallela 2022)

Kuva 39. Pienin hoituhuone takaseinältä käsin. Kallela, A. 23.3.2022.

Kuva 40. Hoituhuoneen seinällä luontoaiheinen tapetti. Kallela, A. 23.3.2022.

Kuva 41. Hoituhuoneessa roosan väri tehosteena. Kallela, A. 24.3.2022.

Kuva 42. Hoituhuoneissa on yhtenäinen kiintokalustus. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 43. Kuvatapetin värit noudattelevat huoneen värimaailmaa. Kallela, A. 26.3.2022.

Kuva 44. Hoituhuone ikkunan suunnasta katsottuna. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 45. Kiintokalustus mitoitetaan huoneen koon mukaan. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 46. Valopaneeli verhojen takana imitoi ikkunaa. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 47. Kuvatapetti tuo luonnon sisälle ja sitä valaisee epäsuora valaistus katonrajasta. Kallela, A. 27.3.2022.

Kuva 48. Käytävän kiintokaluste ja verhoilla peitetty varastotila. Kallela, A. 30.3.2022.

Kuva 49. Käytävän kiintokaluste, jossa integroidut koneet. Peili peittää ilmanvaihtokoneen, jonne täytyy olla pääsy. Kallela, A. 29.3.2022.

Fysios Aktiivin fysioterapeuttien haastattelukysymykset

Nykyiset työtilat

1. Millaiset työtilasi ovat?
2. Millaisena koet työtilasi tällä hetkellä?
3. Minkä kokoinen tila sinulla on käytettävissäsi? Kuinka monta huonetta/ mikä huone?
4. Oletko itse sisustanut tilaa? Miten?
5. Millainen on mielestäsi hyvä fysioterapiatila?

Materiaalit

6. Minkälaisia materiaaleja tilassa on käytetty? (Seinät, lattia, kalusteet, tekstiilit yms.)
7. Minkälaiset materiaalit sopivat fysioterapiatilaan?
8. Onko tekstiileissä tai pinnoissa käytetty voimakkaita kuvioita?

Värit ja harmonia

9. Mitä värejä omassa työtilassasi on käytetty ja miksi?
10. Tuleeko fysioterapiatilan mielestäsi olla energisoiva vai harmoninen?
11. Millainen värimaailma mielestäsi tukee harmonista tilaa ja tunnelmaa?
12. Mitkä seikat tilassa vaikuttavat harmonisuuden ja rauhoittumisen kokemukseen tilassa?

Kalusteet ja sijoittelu

13. Millaisia kalusteita työtilassasi on tällä hetkellä? Miksi juuri kyseiset kalusteet?
14. Minkälaiset kalusteet toisivat lisäarvoa työskentelyyn?
15. Miten nykyiset kalusteet on sijoitettu? Miksi?
16. Mitä säilytettävää tavaraa työtilassasi tulee olemaan ja kuinka paljon sille tarvitaan säilytystilaa?
17. Mitä tavaroita käytät jokapäiväisessä työssäsi?
18. Tarvitsetko lukittavaa säilytystilaa esim. asiakastietoja varten?
19. Mitkä asiat/kalusteet/välineet ovat ehdottoman tärkeitä juuri ko. työtalossa? Mitkä tavarat voisivat olla säilössä hieman kauempana, josta tarvittaessa haettaisiin?

Asiakkaat ja työskentely asiakkaan kanssa

20. Millaisia asiakkaasi ovat?
21. Minkä ikäisiä asiakkaasi ovat?
22. Onko asiakkaillasi joitakin erityistarpeita, jotka olisi hyvä huomioida terapiatilaa suunniteltaessa?
23. Onko tiloissa otettu huomioon esteetön kulku?
24. Miten toimit asiakkaan kanssa tilassa? Työskenteletkö asiakkaan kanssa esim. lattialla vai pelkästään hoitopöydällä?

25. Onko asiakkaan yksityisyydensuoja otettu huomioon? Missä asiakas riisuutuu? Onko käytettävissä pyyhkeitä, peittoja tms.? Missä niitä säilytetään?
26. Kuinka paljon avointa tilaa tarvitaan asiakkaan kanssa?
27. Mitä apuvälineitä tarvitset asiakkaan kanssa?
28. Missä apuvälineet on tällä hetkellä säilytetty?
29. Kuinka usein apuvälineitä käytetään?

Valaistus

30. Millainen valaistus tilassa on tällä hetkellä?
31. Millainen olisi hyvä valaistus fysioterapiatilassa?

Tilan lämpötila ja talotekniikka

32. Millainen on huoneiden lämpötila?
33. Millä järjestelmällä fysioterapiatiloissa lämpö on tuotettu? Miten tilan lämpötila säädetään? Onko toimiva?
34. Millaista talotekniikkaa tilassa on? Lämminvesivaraaja/ ilmalämpöpumppu/ allas & viemärointi / sähköt yms.?

Akustiikka

35. Millainen akustiikka ja äänimaailma tilassa on?
36. Miten tilan akustiikkaa ja äänimaailmaa tulisi parantaa?

Ergonomia ja toiminnallisuus

37. Miten ergonomia on otettu huomioon? Miten sitä voisi parantaa?
38. Miten toiminnallisuus on otettu huomioon?
39. Miten työntekijän turvallisuus on otettu huomioon? (esim. pakopoistumistiet?)
40. Miten toiminnallisuus ja turvallisuus tulisi ottaa huomioon uudessa suunnitelmassa?

Hyvät ja huonot asiat nykyisessä tilassa sekä toiveet tulevaan

41. Onko joitakin seikkoja, jotka koet tärkeiksi ja toimiviksi nykyisissä työtiloissasi?
42. Onko jotakin asioita, jotka koet huonoiksi/ epäkäytännöllisiksi nykyisissä toimitiloissasi? Miksi?
43. Mitä toivot uudelta suunnitelmalta?
44. Mitkä ovat 5 tärkeintä parannuskohdetta nykyisissä toimitiloissa?
45. Mitkä seikat tekevät tilasta mielestäsi esteettisesti kauniin?
46. Onko vielä jotakin seikkaa, mitä ei vielä ole tullut ilmi, joka tulisi uudessa tilasuunnittelussa ottaa huomioon?

Fysios Aktiivin asiakkaiden haastattelukysymykset

Perustiedot

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mies/nainen?
3. Kuinka usein käyt Fysios Aktiivin asiakkaana?
4. Millä perusteella valitsit Fysios Aktiivin?
5. Onko sinulla asiakkaana joitakin fyysisiä vaatimuksia, jotka tulisi ottaa huomioon tilaa suunniteltaessa?

Materiaalit

6. Millaisia materiaaleja hoitotiloissa on käytetty? (Seinät, lattia, kalusteet, tekstiilit yms.)
7. Millaiset materiaalit sopivat mielestäsi hyvään fysioterapiatilaan?
8. Onko tekstiileissä tai pinnoissa käytetty voimakkaita kuviota?

Tilakokemus

9. Millaiseksi koet nykyiset fysioterapiatilat?
10. Millainen on mielestäsi hyvä fysioterapiatila?
11. Miten nykyisiä fysioterapiatiloja voisi parantaa?

Värit ja harmonia

12. Millaisia värejä fysioterapiatiloissa on käytetty?
13. Tuleeko fysioterapiatilan mielestäsi olla energisoiva vai harmoninen?
14. Koetko nykyiset tilat harmonisiksi ja toiminnallisiksi? Miksi/ miksi et?
15. Millainen värimaailma mielestäsi tukee harmonista tilaa ja tunnelmaa?
16. Mitkä seikat tilassa vaikuttavat harmonisuuden ja rauhoittumisen kokemukseen tilassa?
17. Miten harmoniaa voisi parantaa hoitotiloissa?

Kalusteet ja niiden sijoittelu

18. Millaisia kalusteita hoitotiloissa on ja mitä mieltä olet niistä?
19. Millaisia kalusteita toivoisit hoitotiloissa olevan?
20. Miten nykyiset kalusteet on sijoitettu?
21. Onko fysioterapiahuoneiden tavarat/apuvälineet haitannut liikkumistasi tiloissa? Miten?
22. Missä hoitotilojen tavarat säilytetään tällä hetkellä?

Valaistus

23. Millainen valaistus nykyisissä tiloissa mielestäsi on?
24. Millaisen valaistuksen toivoisit terapiatiloissa olevan?

Lämpötila

25. Millainen lämpötila hoituhuoneissa mielestäsi on?
26. Onko sinulla ollut koskaan liian kylmä / liian kuuma hoitotiloissa asioidessasi?

Akustiikka

27. Millainen akustiikka ja äänimaailma hoitotiloissa on?
28. Miten akustiikkaa ja äänimaailmaa sinun mielestäsi tulisi tilassa parantaa?






Ergonomia ja toiminnallisuus

29. Miten ergonomia on otettu huomioon? Miten sitä voisi parantaa?
30. Miten toiminnallisuutta voisi parantaa fysioterapiatiloissa?
31. Mitkä asiat koet olevan tärkeitä ja toimivia nykyisissä hoitotiloissa?
32. Onko jotakin asioita, jotka koet huonoiksi/ epäkäytännöllisiksi nykyisissä hoitotiloissa? Miksi?
33. Miten koet nykyisten fysioterapiatilojen yksityisyyden suojan esim. vaatteita riisuttaessa?





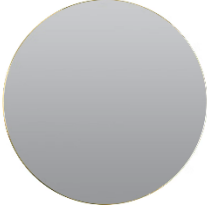

Lopuksi

34. Mitkä ovat 5 tärkeintä parannuskohdetta nykyisissä toimitiloissa?
35. Millainen tila on mielestäsi esteettisesti kaunis ja mitkä seikat siihen vaikuttavat?
36. Onko vielä jotakin seikkaa, mitä ei vielä ole tullut ilmi, joka minun tulisi uudessa tilasuunnitelmassa ottaa huomioon?


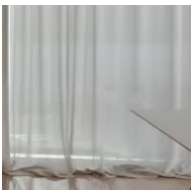



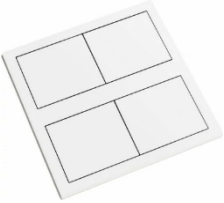

HUONEKORTTI

HUONE	RAKENET- TAVA PINTA	VALMISTAJA/ TOIMITTAJA	TUOTE	MALLI
Hoito- huone 1	Lattia	Karitma Lattiat	Vinyylilankku Check One Herringbone 2074H Prenzlau Oak, vaaleanruskea tammi. Ladonta: kalanruoto	
	Maalattu seinäpinta	Tikkurila	Joker Himmeä Väri: Nefriitti N494	
	Kuvatapetti	PhotoWall	Koko seinän tapetti omasta kuvasta tai PhotoWallin valikoi- masta valmis kuva	
	Katto	DBJ Work- space	Tiles Nova EcoSund Akustiikkapaneeli Väri: White 593 mm x 593 mm	
	Katto	DBJ Workspace	Nivå EcoSund Akus- tiikkapaneeli Väri: White 593 mm x 593 mm	

HANKINTALISTA

HUONE	TUOTE	MÄÄRÄ	VALMISTAJA/ TOIMITTAJA	LISÄTIEDOT	MALLI
Hoito-huone 1	Gridy Fungi -hylly	1	Menu	Keskikokoinen, vaalea tammi L 30 cm S 15 cm K 5 cm	
	Dots Wood -ripustimet	Pakkaus sisäl- tää 5 kpl: 1 x L-koko 1 x M-koko 3 x S-kokoa	Muuto	tammi L - 17 cm M - 13 cm S - 9 cm	
	Metalli- vaateripustin	5 kpl/ pak- kaus	Casa Stock- mann	Metalli, kullanhohto	
	Ella-sametti- tuoli	1	Nettika- luste.fi	L 60,5 cm S 57,5 cm K 82 cm Väri: harmaa	
	Pyöreä peili Sirius	1	Cello	Halkaisija: 75 cm Kehys kullanväristä metallia	
	Hana EVO980	1	Tapwell	K 338 mm Messinki	

	Confetti-peili	1	Rowico	Valkopesty tammi L 60 cm K 150 cm S 3 cm	
	Nuppivedin 1106301	3	Aina Keittiöt	Harjattu shampanja Halkaisija 42 mm	
	Vann-profiilivedin	6	Beslag Design	Messinki 200 x 20 x 44 mm	
	Symfonisk- kaiutinvai- sin	2	Ikea	Leveys: 16 cm Halkaisija 22 cm Korkeus: 25 Valkoinen E27-kanta	
	Uppoava-pa- neelivalaisin	1	Led Store Oy	595 mm x 595 mm himmennettävä 36 W, CRI95 3000 lm 2800 K - 5500 K	
	Tunnelma CCT -valo- nauha	2	Led Store Oy	14,4 W/m max. 5000 lm 2500 K – 6500 K CRI 95	
	Seinävalaisin Grant	1	Nordlux	Korkeus 164 mm Leveys 207 mm, Kuvun halk. 145 mm messinki E14-kanta	

	Samettiverho Roma FR	2	Eurokangas	Vaaleabeige, B200/727 40% Trevira CS, 60% paloturvalli- nen polyesteri.	
	Valoverho Versailles	1	Eurokangas	A200/7 luonnon- valkoinen 90% polyesteri, 10% akryyli	
	Kiintokalus- teen levyvet Alakaapit	6	Aina Keittiöt	Alice Cappucino	
	Kiintokalus- teen levyvet Yläkaapit	3	Aina Keittiöt	Mermel Lumme Valkoinen puukuvio	
	Pöytätaaso		Durat	RAL 7047 Tele grey 4	
	Dual- pöytäpistora- sia kannella	1	Savo	Valkoinen K 43 mm S 117 mm L 117 mm	
	GTJ 2210 -lat- tiapistorasia	1	Garo	110 x 110 mm Messinki	
	Impressivo- pistorasia	2	ABB	Valkoinen K 100 mm L 85 mm S 40 mm	