

Annina Syrjälä & Tia Törmälehto

**PALVELUKESKUS JOKIRANNAN PIHA-ALUEEN JA
TERAPIAPIHAN SUUNNITTELU**

**PALVELUKESKUS JOKIRANNAN PIHA-ALUEEN JA
TERAPIAPIHAN SUUNNITTELU**

Anniina Syrjälä
Tia Törmälehto
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Maisemasuunnittelun koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma, viheraluesuunnittelun suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Anniina Syrjälä ja Tia Törmälehto

Opinnäytetyön nimi: Palvelukeskus Jokirannan piha-alueen ja terapiapihan suunnittelu

Työn ohjaaja: Piritta Kivimäki

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2014

Sivumäärä: 42 + 38 liitesivua

Laadukkaan vanhusten hoidon ja kuntouttamisen yhtenä tärkeänä osana toimii virikkeellinen ympäristö. Hyvin suunnitellut ulkotilat vaikuttavat suotuisasti mm. muistisairaiden vanhusten arkeen. Yli-lissä sijaitseva palvelukeskus Jokiranta tarjoaa hyvän esimerkin siitä, kuinka ikäihmisten arkea pyritään piristämään panostamalla piha-alueen virikkeellisyyteen ja viihtyisyyteen.

Työn tavoitteena on palvelukeskuksen yleisilmettä kohottava yleissuunnitelma sekä yksityiskohtaisempi, suunnitelma terapiapuutarhasta sisäpihan alueelle. Suunnitelmissa on huomioitu palvelukeskuksen asukkaiden tarpeet sekä hoitohenkilökunnan mahdollisuudet pihan hoitoon. Pohjana pihasuunnitelmien laatimiseen on vanhusten asumista ja liikkumista koskevien rajoitusten ymmärtäminen sekä niiden pohjalta luodut suunnitelmaratkaisut. Tietoa on kerätty alan kirjallisuudesta sekä pihan käyttäjiltä eli palvelukeskuksen hoitohenkilökunnalta, asukkailta ja heidän omaisiltaan.

Työn lopputuloksena ovat yleissuunnitelma palvelukeskuksen piha-alueesta sekä tarkempi suunnitelma terapiapihasta. Suunnitelmissa on huomioitu ikäihmisten sekä erityisesti muistisairaiden liikkumista koskevat rajoitukset. Suunnitelmat on luotu mahdollisimman esteettömiksi ja virikkeellisiksi niin aktiivista kuin passiivistakin käyttöä varten. Ikkunanäkymiä tarjoamalla voitiin pihaympäristön parantavat vaikutukset tuoda myös sisätiloihin. Suunnitelmia tehdessä nousi esiin luonnon ja ympäristön tärkeys ihmiselle ja varsinkin sairaalle ihmiselle. Tulevaisuudessa olisi tärkeää ottaa ympäristön parantavat vaikutukset paremmin huomioon ja käyttää niitä hyväksi.

Asiasanat: Pihasuunnittelu, esteettömyys, puutarhaterapia, muistisairaudet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Landscape Planning, Option of Landscape Horticulture and Technology

Authors: Anniina Syrjälä & Tia Törmälehto

Title of thesis: Planning a therapeutic environment for residents of nursing home Jokiranta

Supervisor: Piritta Kivimäki

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2014

Number of pages: 42 + 38

One of the most important parts of quality caring and rehabilitation of elderly people is stimulative environment. Well planned outdoor places have beneficial affect to everyday life of people with dementia. Nursing home Jokiranta, located in Yli-li, shows a good example of how to refresh the life of elderly people by investing in stimulative and comfortable outdoor places.

The top goals of the thesis are to create a general plan that improves the appearance of the nursing home and also to create a more detailed and therapeutic plan for the inner court. The basis for planning is to search information about limitations of elderly people and understand how those limitations affect their everyday life. This information was found from literature and by interviewing the personnel and residents of the nursing home.

The results of the thesis are a general plan to the outer court of the nursing home and a detailed, therapeutic plan to the inner court. Both of them consider the limitations of the residents in the nursing home Jokiranta. These plans offer a possibility for both active and passive use of the area which is important when planning outdoor places of nursing homes. During the planning process it was seen that environment has a positive affect to people and their well-being.

Keywords: Therapeutic environment, yard planning, accessibility, elderly people

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
SISÄLTÖ.....	5
1 JOHDANTO.....	7
2 AINEISTO JA MENETELMÄT.....	9
3 SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT.....	11
3.2 Palvelukeskus Jokiranta ja sen käyttäjäryhmä.....	12
3.3 Suunnittelualueen analyysi.....	13
4 HYVINVOINTIA LUONNOSTA.....	17
4.1 Green Care.....	18
4.2 Suomalainen Green Care.....	19
5 PUUTARHA AISTIEN HERÄTTELIJÄNÄ.....	23
5.1 Näköaisti.....	23
5.2 Kuuloaisti.....	24
5.3 Hajuaisti.....	25
5.4 Makuuasti.....	25
5.5 Tuntoaisti.....	25
6 VANHUKSET PIHA-ALUEEN KÄYTTÄJINÄ.....	27
6.1 Ympäristö vanhusten hyvinvointia tukevana tekijänä.....	28
6.2 Viriketoiminta ja sosiaalinen kanssakäyminen.....	28
7 VANHUSTEN PALVELUTALOJEN PIHA-ALUEIDEN SUUNNITTELU.....	30
7.1 Suunnittelun tavoitteet.....	30
7.2 Vanhusten tarpeiden huomioiminen.....	31
7.3 Muistisairaiden huomioiminen.....	35
8 SUUNNITELMARATKAISUT.....	36
9 POHDINTA.....	38

LÄHTEET.....	40
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Kaupungistumisen ja rakennetun ympäristön levinneisyyden myötä usein pääsee unohtumaan luonnon merkitys ihmiselle. Ihminen on peräisin luonnosta ja mahdollisuus päästä luonnon läheisyyteen kuuluisi olla jokaisen perusoikeus. Luonnon näkymistä nauttiminen piristää ja vähentää stressitiloja sekä saattaa olla ratkaisevana tekijänä toipumisprosessissa. Varsinkin vanhenemisen myötä ihmisen liikkuminen vähenee ja pitäytyään yhä enemmän sisätiloissa. Hoitolaitoksissa ja palvelukodeissa suurin osa päivästä ollaan sisällä ja runsas ulkona olo sekä luonnosta nauttiminen, eli juuri se mihin ikäihmiset ovat nuoruudessaan tottuneet, on jäänyt lähes kokonaan pois.

Viime vuosina on Suomessakin yleistynyt huomion kiinnittäminen ulkoilumahdollisuuksien ja maisemien parantamiseen. Hyvinä esimerkkeinä ovat palvelukotien panostukset pihaympäristönsä. Palvelukotien piha-alueille on suunniteltu ja rakennettu virikkeellisiä näkymiä ja mahdollisuuksia aktiiviseen toimintaan, kuten kasvien hoitoon ja istutukseen, esteettömyys huomioiden. Nykyään ajatellaan myös vanhuksia, jotka ovat vuoteen omia, eivätkä pääse omin avuin ulos. Esimerkiksi ikkunanäkymien parantaminen vuodepotilaiden huoneissa on yksi asia, johon on alettu panostaa.

Green Care – toiminta on muutaman vuoden sisällä yleistynyt muiden Euroopan maiden tapaan myös Suomessa. Toiminnan ajatuksena on luoda mahdollisuuksia päästä nauttimaan luonnosta ja eläimistä ihmisen hyvinvointiin tähdäten. Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä, joita yhdistelemällä saadaan luotua toiminnan hyvinvointivaikutukset.

Opinnäytetyössä ja suunnitelmien luomisessa käytettiin hyväksi Green Care – toiminnan ajatusmallia luonnon parantavasta voimasta. Suunnitelmissa otettiin huomioon myös

palvelukeskus Jokirannan asukkaiden, kuten esimerkiksi muistisairaiden, fyysiset ja psyykkiset rajoitukset. Esteettömyys on ollut tärkeimpänä tekijänä suunnitteluvaiheessa.

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyön pohjana olleet tiedot ovat pääasiallisesti peräisin palvelukeskuksen henkilökunnalta sekä arkkitehti Jussi Tervaojan asemapiirustuksesta. Aineistoa opinnäytetyöhön on kerätty myös havainnoimalla palvelukeskuksen piha-aluetta useampaan otteeseen sekä keskustelemalla henkilökunnan kanssa kahdessa eri keskustelutilaisuudessa. Valokuvia kohdealueelta otettiin syksyllä 2013 ja keväällä 2014.

Kohdealueen käyttöön ja hoitoon liittyviä asioita selvitettiin vuorovaikutteisen suunnittelun keinoin. Ensimmäisenä menetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Kyselylomakepohjat lähetettiin opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä palvelukeskus Jokirannan palveluesimiehelle Tuija Puhakalle. Hän vastasi lomakkeiden toimittamisesta palvelukeskuksen hoitohenkilökunnalle sekä asukkaille ja heidän omaisilleen. Osallistamisen tuloksena hoitajilta saatiin paljon tietoa piha-alueen hoitomahdollisuuksista sekä asukkaiden tarpeista ja heidän tämänhetkisestä toimintakyvystään. Tulokset olivat kuitenkin hieman ristiriitaisia keskenään, mikä osaltaan vaikeutti suunnitteluprosessia. Asukkailta ja heidän omaisiltaan selvitettiin toiveita piha-alueen toimintojen ja kasvillisuuden suhteen. Vastauksia tuli verrattaen vähän palvelukeskuksen asukasmäärään nähden. Tämä johtui siitä, että palvelukeskuksessa asuu useita muistisairaita henkilöitä, eikä heidän osallistumisensa kyselyyn ollut mahdollista.

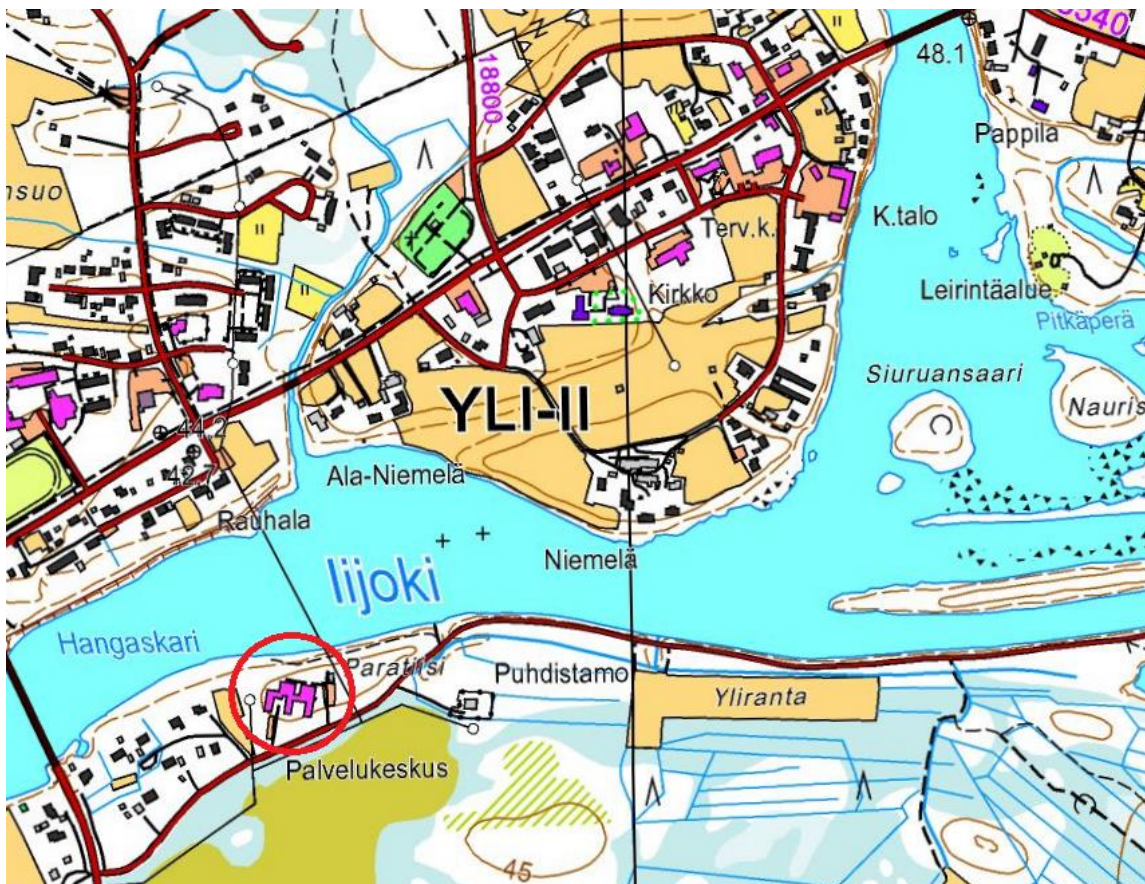
Toisena osallistamismenetelmänä käytettiin keskustelutilaisuutta luonnosten esittelyn yhteydessä. Kyselylomakkeista saatujen tietojen perusteella tehtiin kuusi eri luonnosta palvelukeskuksen piha-alueesta. Luonnokset esiteltiin palvelukeskuksen hoitohenkilökunnalle keväällä 2014. Esityksen jälkeen käytiin avointa keskustelua siitä, mitkä ideat ovat toimivimpia lopullisia suunnitelmia silmällä pitäen.

Teoriaosuuteen tarvittavia materiaaleja hankittiin käyttäen apuna Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston sekä Oulun kaupungin kirjaston tietokantoja ja sähköisiä lähteitä. Ammattikorkeakoulun

tarjoamien "Hyvinvointia luova ympäristö" sekä "Erityisryhmät ja viherympäristö" -opintojaksojen materiaalit olivat suurena apuna teoriaosuuden kokoamisessa. Suunnitelmapiirroksia tehtiin AutoCAD – ohjelmalla ja niihin liittyvät havainnekuvat käsin piirtäen sekä SketchUp – ohjelmaa apuna käyttäen.

3 SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Suunnittelukohte sijaitsee Oulussa, Yli-lin alueella (kuvio 1). Yli-li on entinen Suomen kunta, joka sijaitsee 47 kilometriä Oulun keskustasta lounaaseen. (Maanmittauslaitos 2011, viitattu 30.9.2014.) Yli-li yhdistyi Ouluun yhdessä Oulunsalon, Kiimingin ja Haukiputaan kanssa 1.1.2013. Oulun kaupungin kokonaispinta-ala tuli 3 866,2 km² ja asukasluku vuoden 2013 lopussa oli 193 798. (Oulun kaupunki 2014a, viitattu 23.9.2014.) Vuonna 2012 Yli-lin pinta-ala oli 793,26 km², josta oli maata 769,15 km² ja makeaa vettä 24,11 km² (Maanmittauslaitos 2012, viitattu 23.9.2014). Miehiä Yli-lissä oli vuonna 2012 1103 ja naisia 1046. Yhteensä asukkaita oli 2149. (Väestörekisterikeskus, viitattu 23.9.2014.)



KUVIO 1. Palvelukeskus Jokiranta sijaitsee Iijoen eteläpuolella (Maanmittauslaitos, viitattu 15.10.2014)

Yleisin maalaji Yli-lin alueella on moreeni, joka on kuitenkin laajalti turpeen peitossa. Suuria korkeuseroja alueelta ei löydy. Itäosassa sijaitseva Linkamaa (132 m) on alueen korkein kohta ja maasto viettääkin suurimmaksi osaksi idästä länteen. Yli-lin maisemaa hallitsevat laajat suoalueet, loivapiirteiset mäntykankaat ja itä-länsisuunnassa virtaava lijoki. Alueen pinta-alasta n. 60 % on suota. (Rikkinen, Sihvo, Eskola & Tiitta 1986, 192 – 193.)

3.2 Palvelukeskus Jokiranta ja sen käyttäjäryhmä

Palvelukeskus Jokiranta (kuvio 2) sijaitsee Yli-lissä, lijoen eteläpuolella. Palvelukeskuksessa on tehostettua palveluasumista ja siihen kuuluvat Ainola, Toivola, Muistola, Pihlaja ja Mäntylä – kodit. Palvelukeskus Jokirannassa on yhteensä 32 asukaspaikkaa, joista 4 on vuorohoitopaikkoja. Palvelukeskus on maksullinen. Asukas maksaa hoivamaksua ja vuokraa huoneestaan. Palvelukeskuksessa on myös lyhytaikaisia vuokrahoitopaikkoja. (Oulun kaupunki 2014b, viitattu 23.9.2014.)



KUVIO 2. Palvelukeskuksen pääsisäänkäynti (Anniina Syrjälä, 30.09.2013)

Tehostetuksi palveluasumiseksi sanotaan tilannetta, jossa asiakas asuu palvelukodissa, jossa henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden. ”Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät enää selviydy kotonaan turvallisesti kotiin annettavien palveluiden ja tukitoimien turvin esimerkiksi muistisairauden vuoksi” (Oulun kaupunki 2014c, viitattu 23.9.2014). Jokirannan palvelukeskuksen asukkaista suuri osa on liikuntakyvyttömiä ja he tarvitsevat apua tai apuvälineitä liikkumiseensa. Asukkaiden joukkoon mahtuu myös paljon dementoituneita henkilöitä, joiden tarpeet tulee ottaa huomioon piha-alueen suunnittelussa.

3.3 Suunnittelualueen analyysi

Palvelukeskus Jokirannan etupiha muodostuu kahdesta pitkänmallisesta pysäköintialueesta, jotka sijaitsevat tontin molemmin reunoin sekä suuresta nurmialueesta rakennuksen ja tien välissä (kuvio 3). Takapihalla on kapeahko kaistale asfaltointia sekä nurmialue, josta alkaa runsaasti pensaita ja aluskasvillisuutta sisältävä luiska ennen lijokea. Kohdealueella on yksi laajempi rakennus sekä autotalli/varastorakennus. Päärakennus on matala, tasakattoinen ja seinät ovat punaista tiiltä. Varastorakennus on väriltään harmaa ja materiaalina on käytetty lautaa. Suurin osa alueesta on nurmea, lukuun ottamatta pysäköintialuetta ja kulkureittejä, joissa on asfalttipinnoitus. Pysäköintialueilla on paikat noin kahdellekymmenelle autolle. Kulkuväylät ovat leveät ja suoraviivaiset. Nurmialue on osin kulunutta ja kuluminen on selvästi nähtävissä kulkureittien läheisyydessä. Asfaltti on jo vanha, kupruilla ja halkeillut. Varsinkin rakennuksen takana oleva asfalttipinta on murtunut reunoilta ja näyttää olevan kunnostusta vailla.



KUVIO 3. Ilmakuva suunnittelukohteesta ja lähiympäristöstä (Oulun kaupunki, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, viitattu 30.9.2014)

Kohteen pihan kalustus on erittäin niukkaa. Sisäänkäynneille on sijoitettu ruukkuja kesäkukille. Pääoven läheisyydessä on puinen pihakeinu ja kaksi penkkiä ja kaksi tuolia. Pysäköintialueiden yhteydessä on kaksi pientä pyöräkatosta. Pihan valaistus on järjestetty valaisinpylväillä. Niitä on 11 kulkuväylien läheisyydessä ympäri tonttia. Myös sisäänkäyntien yläpuolella on rakennuksen seinään kiinnitetyjä valaisimia. Pääsisäänkäynnin läheisyydessä sijaitsee lipputanko.

Palvelukeskuksen sisäpihalle (kuvio 4) on ikkunanäkymä useasta eri huoneesta. Nykyisellään pihalta ei löydy ainuttakaan puuta, pensasta tai perennaa ja oleskeluhuoneeseen johtavien ovien edustalla oleva betonilaatoitus (kuvio 5) kasvaa saumoistaan rikkaruohoa. Ovien läheisyydessä on kaksi penkkiä, mutta koska etelän puolella olevalla sisäpihalla ei ole minkäänlaista varjostusta,

asukkaat tuskin pystyvät niitä hyödyntämään. Penkkien lisäksi varusteluun kuuluu pihan keskellä oleva pallovalaisin. Sisäpiha on aidattu, etteivät asukkaat pääsisi sitä pidemmälle yksinään.



KUVIO 4. Palvelukeskuksen sisäpiha (Tia Törmälehto, 30.09.2013)



KUVIO 5. Sisäpihan varustelu (lipputanko siirretty pääsisäänkäynnin läheisyyteen) (Tia Törmälehto, 30.09.2013)

Palvelukeskusta ympäröivä luonto on pääosin mäntymetsää ja suota. Palvelukeskukselta katsottuna Paratiisintien toisella puolella on laaja puuton suoalue nimeltä Isosuo. Tontin takana virtaa Iijoki ja sivuilta tonttia rajaa metsäkaistaleet, joissa kasvaa pääosin mäntyä, kuusta ja koivua. Varsinkin kesäaikaan kohteen ympäristö on yleisilmeeltään hyvin vihreä ja raikas.

Piha-alueen kasvillisuus on melko niukkaa, muutamia puita ja pensaita lukuunottamatta. Olemassa olevat puut ovat pääosin mäntyä, kuusta ja koivua. Pihalta löytyviä pensaslajeja ovat tuoksuvatukka, pesashanhikki, syreeni ja taikinamarja. Pensaita on sijoitettu harvakseltaan ympäri piha-aluetta.

4 HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Vihreä maisema elvyttää ja edistää ihmisen terveyttä. Tämä on ollut tiedossamme jo jonkin aikaa. Tutkijat arvelevat, että ihminen on evoluution aikana sopeutunut elämään paikassa, joka on suojaista ja ravinnon hankintaan soveltuva. Eli vihreys ja veden läheisyys on luonut turvallisuuden tunnetta jo aikojen alusta. Meidän solumme ”muistavat” tämän, vaikka emme eläisikään metsän keskellä. Usein viherympäristön stressiä lievittävä vaikutus onkin tiedostamatonta ja hyvin nopeaa.

Kohonnut verenpaine, syke ja lihasjännitys alenevat luonnossa liikkumalla. Myös vastustuskykyä parantavien valkosolujen määrä nousee ja kortisolin eli stressihormonin määrä vähenee. Nykyajan sairauksiin yksi suurimmista syistä on stressi, joten jos meillä on mahdollisuus ulkoilla, voimme tiedostamatta alentaa stressitilaamme ja parantaa hyvinvointiamme, saatamme jopa ehkäistä piilevän sairauden puhkeamisen.

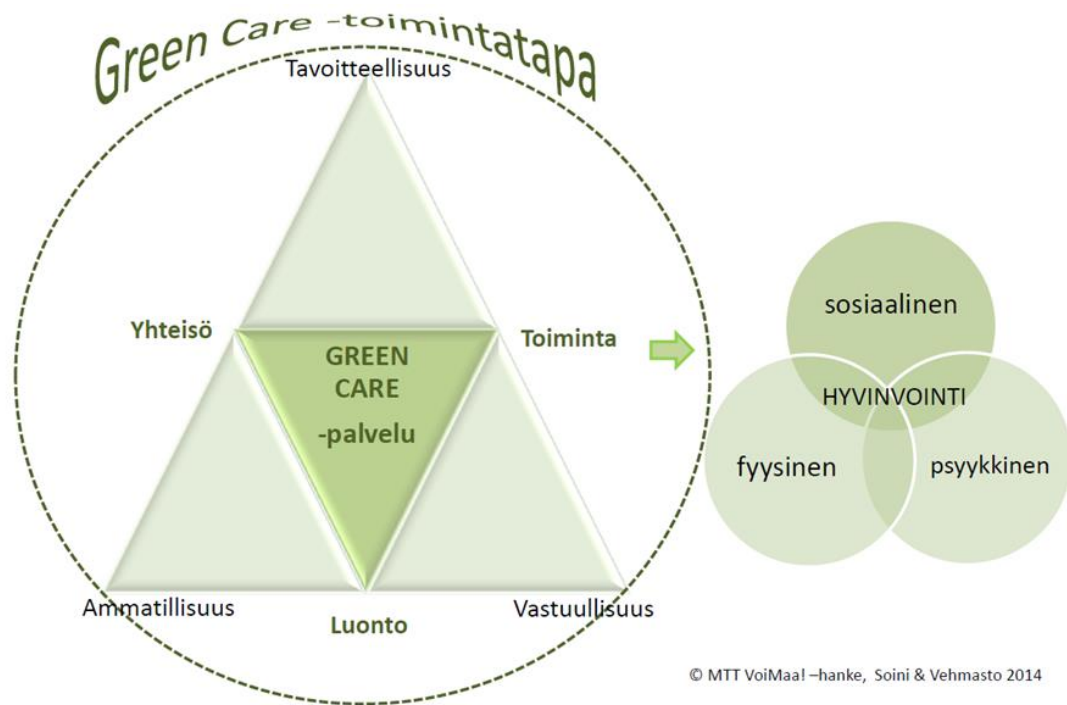
Fyysinen suoritus ei tunnu ulkona niin raskaalta kuin sisätiloissa ja itse valittu kävelyvauhti on tutkitusti ulkona reippaampaa kuin sisällä. Ulkoilemaan tulee lähdettyä useammin ja helpommin, jos asuinympäristössä on viheralueita. Näillä edellä mainituilla seikoilla on tutkitusti vaikutusta jopa eliniän pituuteen, sillä liikunta on terveellistä.

Luonto myös parantaa. On havaittu, että potilaat toipuvat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä, jos heillä on mahdollisuus nauttia luonnosta tai katsella luontokuvaa tai maisemaa. Luonnon terveysvaikutukset ovat niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin. Tämä on jo huomattu ja on alettu panostaa mm. sairaaloiden ja hoitokotien pihaympäristöihin. (Sitra, Vihreää hyvinvointia - esite, 1 – 7.)

4.1 Green Care

”Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi” (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT, viitattu 1.10.2014). Green Care – toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään erilaisissa ympäristöissä kuten maatilalla, puutarhassa ja metsässä sekä myös kaupungeissa ja sisätiloissa. Green Care yhdistää monia toimijoita, jotka ovat kiinnostuneita luonnon hyvinvointivaikutuksista. Green Care – toimintaa harjoitetaan vastuullisesti, tavoitteellisesti ja ammatillisesti. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT, viitattu 1.10.2014.)

Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Care – toiminnan kolme peruselementtiä (kuvio 6). Näitä kolmea elementtiä yhdistelemällä saadaan syntymään tämän toiminnan hyvinvointivaikutukset. **Luonto** toimii tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä Green Care – toiminnassa. Sitä käytetään edistämään, nopeuttamaan tai vahvistamaan asetettuja tavoitteita. Luonto elementtinä voi tarkoittaa metsää tai vaikka viherkasveja. Se voi sijaita maalla tai kaupungissa. Erämaaluontoa, hoidettua metsää, puutarhaa tai maatilaa voidaan käyttää toiminnan ympäristönä. **Toiminta** luo ihmiselle mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Se yhdistää ihmisen ympäristöönsä. Luonto tarjoaa virikkeellisen toimintaympäristön, kuten metsä, puutarha tai maatilaympäristö. Kaikenlainen tekeminen tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi ihmistä, mutta luonnossa toimiminen voi olla myös hyvin vähäeleistä, se voi olla ympäristön katselua ja havainnointia ja rauhoittumista. **Yhteisö** näyttelee tärkeää osaa ihmisen arjessa, se antaa mahdollisuuden olla osallisena jotain suurempaa. Ihminen voi saavuttaa hyväksynnän tunteen olemalla vuorovaikutuksessa, sillä vuorovaikutteisuus yhdistää yksilön yhteisöön. Optimaalinen tilanne on, kun yhteisön tuki antaa yksilölle turvallisuuden tunteen, suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta. (VoiMaa! – hankkeen julkaisu Luonto hyvinvoinnin lähteenä, viitattu 1.10.2014.)



KUVIO 6. Green Care – toimintatapa (MTT VoiMaa! – hanke, Soini & Vehmasto, viitattu 1.10.2014)

4.2 Suomalainen Green Care

Green Care Finland ry on perustettu vuonna 2010 ja tavoitteena on lisätä Green Care – toiminnan tunnettavuutta ja parantaa toimialan yleisiä edellytyksiä. Suomessa Green Care Finland ry toimii hyvinvointi- ja terveystalvueluiden yhteydessä edistäen luonto-, eläin- ja maatala – avusteisten menetelmien käyttöönotta.

Suomessa Green Care – toimintaan kuuluu monia erilaisia menetelmiä. Menetelmiä käytetään ammattialan osaamisen mukaisesti. Näitä menetelmiä ovat mm. ratsastusterapia, puutarhaterapia ja – toiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai ekopsykologian menetelmät (kuvio 7).



KUVIO 7. Green Care – menetelmät (Green Care Finland, viitattu 5.10.2014)

Teoriaperustan Green Care – toiminnalle muodostaa ekopsykologia. Ekopsykologia on peräisin Yhdysvalloista. Se on psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen käsitetään osaksi muuta luontoa. (Green Care Finland 2014a, viitattu 5.10.2014.)

Ekopsykologian suurin tavoite on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. Tähän tarvitaan psykologiaa, joka ymmärtää kokonaisuuksia, moninaisuuksia ja yhteyksiä. Tähän tarvittavan psykologisen näkökulman on oltava riittävän dynaamista, jotta se pystyy liittämään tietoisuuden, tiedostamattomat tunteet, unet, impulssit ja halut fyysiseen ympäristöön. Sen tehtävä on myös ymmärtää, miksi olemme rakentaneet niin tuhoavan kulttuurin, jossa maata voi omistaa, aidata, hallita, tuhota, saastuttaa jne. Ekopsykologian tarkoituksena on vastata näihin haasteisiin. (Salonen 2005, 22.)

Ekopsykologiaan perustuen on luotu kaikki Green Care – toiminnassa käytetyt menetelmät. Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät soveltuvat asiakkaille, joille haetaan toiminnallisuutta ja yhteisöllisiä kokemuksia keskustelun rinnalle, kuntoutujille, joilla on tarvetta motivaation tai

uudenlaisten ajattelu- tai toimintatapojen löytämiseen sekä fyysisten ja psykososiaalisten taitojen harjoitteluun. Luontoavusteisten menetelmien käytöstä on hyviä kokemuksia monissa eri ikäryhmissä ja monen tasoisten kuntoutujien parissa. Erilaisten toimintarajoitteisten asiakkaiden varalle on Green Care – toiminnassa kehitetty menetelmistä monia eri sovelluksia. Laitosympäristöissä, kuten vanhusten hoitokotien piha-alueilla, luontoon liittyvät aktiviteetit antavat osallisuuden ja voimaantumisen sekä normaalin arkielämän tunnetta kohdehenkilöille. Eläinavusteisena menetelmänä Suomessa tunnetuin on ratsastusterapia. Hevosten ohella myös muita kotieläimiä ja lemmikkejä voidaan käyttää. Suomessa muun muassa kaverikoirat käyvät piristämässä asukkaita esimerkiksi hoitolaitoksissa. Eläinavusteinen toiminta nostaa elämänlaatua antamalla virikkeitä ja parantamalla ihmisten hyvinvointia. (Green Care Finland 2014a, viitattu 5.10.2014.)

Viherympäristöä voidaan käyttää kuntouttavalla tavalla muun muassa hoitotyössä. Viherympäristöjä voidaan käyttää aktiivisesti toimimalla tai vain oleilemalla ympäristössä. Pelkkä vihreässä ympäristössä oleilu vähentää stressikokemuksia, palauttaa kognitiivisia kykyjämme ja tuottaa positiivisia tunnetiloja. Motorististen taitojen vahvistaminen ja mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat terapeuttisten pihojen tarjoamia ulottuvuuksia. Aktiivinen puutarhatyöskentely ja puutarhanhoito vahvistavat omia voimavaroja ja voivat olla osana kuntoutusta tai virkistystoimintaa. Suomessa käytetään jo jossakin määrin puutarhatoimintaa parantamaan ikääntyvien hyvinvointia. Puutarhatoiminta vahvistaa vanhusten identiteettiä ja hallinnan tunnetta sekä elvyttää heidän kognitiivisia kykyjään. Erityisesti masentuneilla vanhuksilla ulkoilu kohottaa mielialaa, parantaa keskittymiskykyä ja unen laatua. Dementoituneille ikäihmisille kasvien uskotaan tuovan myönteisiä tunteita, aistivirikkeitä ja mahdollisuuden palkitsevaan toimintaan. (Green Care Finland 2014b, viitattu 5.10.2014.)

Suomessa vielä melko harvinaisena kuntoutusmenetelmänä oleva maatilojen kuntouttava käyttö on omaksuttu muissa Euroopan maissa jo täysin. Maatilaympäristöjä käytetään näissä maissa monipuolisesti erilaisiin sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin. Menetelmä tunnetaan nimellä ”hoivamaatalous”. Maatilalla yhteiseen työhön osallistuminen ja toiminta ovat tärkeitä. Tavallisen arkipäivän puitteet voivat olla voimakkaasti kuntouttavia, varsinkin silloin kun normaaliin työelämään osallistuminen ei ole vielä mahdollista. Pääseminen vuorovaikutukseen ihmisten ja

eläinten kanssa sekä oman työpanoksen tarpeellisuuden tunteminen voivat olla ratkaisevassa osassa heikolla hetkellä. (Green Care Finland 2014c, viitattu 5.10.2014.)

Vanhusten hoidossa voidaan käyttää kaikkia Green Care – toiminnan menetelmiä, mutta niihin ei aina ole mahdollisuutta. Eläimet ja puutarha ovat olleet suuressa osassa nykypäivän vanhusten elämää. Varsinkin dementoituneelle vanhukselle tämänkaltaiset toiminnot ovat hyödyllisiä. Esimerkiksi perinteisten puutarhakasvien näkeminen ja koskettelu voivat herättää muistoja ja luoda onnellisia tunteita.

5 PUUTARHA AISTIEN HERÄTTELIJÄNÄ

Aristoteles jakoi ensimmäisenä ihmisen aistit viiteen luokkaan. Hänen luokittelussaan näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisti olivat aistikanavia, joiden kautta otetaan vastaan ulkoisen maailman ärsykeitä. Ympäristö tarjoaa jokaiselle aistille jotakin. Kehon aistimukset, visuaaliset näkymät, kuultavat äänimaisemat ja tuoksut kytkevät ihmisen fyysiseen tilaan. (Jokiniemi 2007, 15, 23.)

Terapeuttisen puutarhan tarkoituksena on luoda stimuloiva ympäristö kaikille aisteille. Stimuloimalla näkö-, kuulo-, haju-, tunto- ja makuaisteja saadaan kohdehenkilön sataprosenttinen huomio. Tällöin ei jää tilaa esimerkiksi stressituntemuksille. Kun silmillä ja korvilla on paljon mielenkiintoista kuunneltavaa ja katseltavaa, unohtuvat ympäristön mahdolliset epäkohdat, kuten esim. roskat ja liikenteen äänet. Terapeuttisesta puutarhasta nauttivan mieli lepää, kun ympärillä on luonnon omia näkymiä, tuoksuja, makuja, ääniä ja tekstuureja.

5.1 Näköaisti

Näköaistin tehtävänä on ympäristön visuaalinen havainnointi. Ympäristön havainnointi, kiinteiden ja liikkuvien kohteiden tunnistaminen ja muutoksen tai hetken havaitseminen sekä tapahtumien ja liikkeen havaitseminen ovat osa visuaalista havainnointia. (Jokiniemi 2007, 22.)

Ikääntymisen myötä myös näköaisti heikkenee ja valontarve lisääntyy huomattavasti. 20-vuotiaaseen verrattuna varttuneemman, 60-vuotiaan henkilön verkkokalvolle pääsee vain kolmasosa valosta. Hämäräsokeus kasvaa ja silmän sopeutuminen valotasojen muuttumisiin hidastuu. Näöntarkkuus ja värien näkeminen heikentyvät. Iän myötä myös häikäisyherkyys lisääntyy. Useimmat iäkkäät tarvitsevat voimakkaampia kontrasteja näkemiseen kuin nuoremmat. (Jokiniemi 2007, 23.)

Suunniteltaessa viherympäristöjä ja piha-alueita näköaistin merkitys on suuri. On erityisen tärkeää hyödyntää vähäinenkin näkökyky, kun ihminen näkee heikosti. Tällöin pienetkin silmillä tehtävät havainnot voivat ratkaisevasti tukea muita aisteja. Kun näkeminen on vaikeaa, voivat muut aistit tuoda täydennystä tiedonsaantiin. (Jokiniemi 2007, 23.) Esimerkiksi suunniteltaessa polkuja iäkkäiden ihmisten käyttämälle pihamaalle, tulee kiinnittää huomiota siihen, että polku eroaa väritään ja tekstuuriltaan nurmikosta. Polulla pysyy helpommin, jos sen tuntee (tuntoaisti) erilaisena kengänpohjaa vasten ja voi kuulla (kuuloaisti) esim. hiekan rahinan jalkojen alla. Myös polun viereen sijoitettava kaide ohjaa kulkijaa seuraamaan polkua tuntoaistin avulla.

Ympäristön visuaalista havainnointia heikkonäköisille voidaan helpottaa valitsemalla kasveja, jotka erottuvat selvästi väreillään. Perennapenkkiin tai kukkaruukkuihin voidaan valita montaa eriväristä kukkaa, kuten sinistä, punaista ja keltaista. Kukkivien pensaiden ja puiden avulla saadaan vaihtelua muuten niin vihreään ympäristöön. Myös vihreiden pensaiden sijasta on mahdollista valita esimerkiksi punalehtisiä pensaita.

5.2 Kuuloaisti

Kuuloaistin tärkeimpänä tehtävänä on rekisteröidä yksilöiden tuottamaa puhetta. Kuulojärjestelmän tehtävä on määritellä kuunneltavan kohteen luonne ja suunta, mahdollistaa siihen kulkeutuminen sekä kuunneltavan tapahtuman tunnistaminen. Näkövammaiselle henkilölle opastavan kuulon merkitys on korostunut. Jos ihmisen näkö tai kuulo on heikentynyt, on vahvempi näistä yleensä alkanut korvata ja kompensoida toista aistia. (Jokiniemi 2007, 19.) Siksi onkin tärkeää ottaa huomioon myös kuultavat elementit suunniteltaessa piha-alueita ikääntyneille. Äänien avulla voi huononäköinenkin vanhus suunnistaa. Hyvänä esimerkkinä kuultavaksi elementiksi ovat suihkulähteet. Suihkulähteen voi sijoittaa oven lähistölle tai levähdyspaikan viereen. Tällä tavoin ääni voi ohjata kohti ovea tai mukavaa lepoetkeä. Kasvivalinnoissakin voidaan ottaa huomioon äänimaailma. Runsaalla pensasaidalla tai puurivistöllä on mahdollista estää häiritsevän melun pääsy piha-alueelle. Sen sijaan tuulen humina ja lehtien kahina ovat aitoja luonnon ääniä ja luovat tietynlaista rauhallista tunnelmaa.

5.3 Hajuaisti

Ihmisen kaikista aisteista hajuaisti on vaikeimmin hallittava, sillä sen kautta saatava informaatio on sattumanvaraista ja muuttuvaa. Ihminen luo hajuaistillaan ympäristöstä ja esineistä mielikuvia, joiden avulla luodaan mielikuvakartta sekä saatetaan suunnistautua. Koska ihminen tottuu hajuihin, niiden havaittavuus heikentyy. Yleensä ympäristön hajut ovat satunnaisia ja aikaan sidottuja. Hetkellisesti hyväntuoksuiset hajut luovat ympäristöstä positiivisen mielikuvan ja epämiellyttävät hajut aiheuttavat negatiivisen mielikuvan synnyn. Kielteiset hajut myös ohjaavat ihmisen toimintaa hänen valitessaan kulkureittiä. (Jokiniemi 2007, 22.)

Piha-alueesta on mahdollista saada viihdyttävämpi lisäämällä sinne kasveja, joista tulee miellyttävä tuoksu. Tällaisia kasveja ovat esimerkiksi tuomi ja omenapuut.

5.4 Makuaiisti

Ihmisen suu saa ja ottaa informaatiota syötävien ja nautittavien aineiden pintarakenteesta, koostumuksesta, lämpötilasta ja tuoksuista ainesosista. Suun tuntoaistin avulla havainnoidaan myös muoto, koko, paino ja aineen yhtenäisyys tai rakeisuus. (Jokiniemi 2007, 21.)

Makuaistia ei yleensä pidetä oleellisena aistina ympäristökokemuksen kannalta, mutta terapeuttiseen puutarhakokemukseen kuuluu myös erinäisten syötävien elementtien, kuten marjojen ja joidenkin yrttien maistelu. Kasvattaminen siemenestä ruokapöytään ja omien tuotosten syöminen on palkitseva kokemus.

5.5 Tuntoaisti

Ihmisen toiminta on täysin tuntoaistista riippuvaista, ilman sitä käveleminen tai jopa puhuminen olisi vaikeaa. Tuntoaistin avulla aivot kykenevät säätelemään liikkeitä niiden tuntemuksien

perusteella, joita aiempi liike on tuottanut. Tuntoaistilla on myös erityisen tärkeä tehtävä motorisen toiminnan kontrolloijana. Ihminen tulee yleensä tietoiseksi tuntohavainnoimisestaan vasta kun on pimeää tai ei näe muuten. (Jokiniemi 2007, 20 – 21.)

Mielenkiintoisemman ympäristön luominen tarkoittaa kaikkien aistien stimuloimista. Joten myös tuntoaisti on huomioitava. Erilaisten pinnoitteiden käyttö on sallittua ja suositeltavaa, sillä kävelemällä keho aistii pintaa, jolla ihminen liikkuu. Turvallisuudentunnetta ikääntyneille luovat liikkumispinnat, joissa on niin sanotusti hyvä pito, eli jalkineet eivät luista. Vaikka vanhetessa ihmisen ihossa sijaitsevien hermopäätteiden määrä pienenee ja tunto esimerkiksi sormenpäissä alenee, on tärkeä luoda erituntuista pintoja käsin kosketeltaviksi. Pöydän sileä pinnan ja korotetun kukkapenkin rosoisten kivireunusten hiveleminen tuo mukavaa vaihtelua. Kasvien koskettelu on myös mukavaa, varsinkin silloin kun saatavilla on monta erituntuista. Havukasvien pistelevät neulaset ja herukoiden pehmeät lehdet ovat hyviä esimerkkejä. Ja vielä yhtenä esimerkkinä: kukkien istutuksen yhteydessä on nautinnollista työntää kädet pehmeän mullan sekaan.

6 VANHUKSET PIHA-ALUEEN KÄYTTÄJINÄ

län myötä toimintakyvyn heikkeneminen on vääjäämätöntä. Se johtuu pääosin biologisista vanhenemismuutoksista, mutta on tutkittu, että toimintakyvyn heikkenemiseen on syynä myös vanhusten liikunnan vähäisyys. Toimintakyvyn heikkenemisen myötä vanhusten on löydettävä tasapaino omien kykyjen ja ympäristön asettamien vaatimusten välillä. Tähän voidaan vaikuttaa esimerkiksi toimintaympäristöä muokkaamalla. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 118.)

Mielekkään ja aisteja herättelevän ympäristökokemuksen tarjoaminen vanhuksille vaatii aistitoimintojen ikääntymismuutosten huomioimista. Näkö on ympäristön tutkimisen kannalta tärkein aistimme. Koska vanhetessa ihmisen silmät herkistyvät ja tästä johtuen tuuli, valo ja lämpötilan vaihtelut saavat vanhusten silmät kyynelehtimään, on tärkeää luoda häikäsemättömiä ja tuulelta suojattuja ympäristöjä. On myös huomioitava se, että syvyytnäön heiketessä tasoerojen havaitseminen vaikeutuu ja tästä syystä kulkureittien on oltava tasaisia ja hyvin valaistuja. Vanhuksille suunnatuissa ympäristöissä suositaan kirkkaita, lämpimiä punakeltaisia sävyjä, sillä silmän lasiaisen samentuminen ja siitä johtuvat pigmентаaatiot vaikeuttavat sinisen ja vihreän värin erottamista. (Rappe ym. 2003, 118.)

Vanhusten kuuloaistin heikkeneminen voidaan huomioida luomalla ympäristö, jossa on selkeä ja rauhoittava äänimaailma. Tiheä ja korkea reunakasvillisuus peittää hyvin liikenteen synnyttämän melun ja vesiaiheiden avulla saadaan aikaan rauhoittavaa veden solinaa. Erityisesti oleskelualueilla ympäristön äänien minimointi on tärkeää, sillä ihmisäänen kuuleminen hälyisessä ympäristössä on vanhuksille erityisen vaikeaa. (Rappe ym. 2003, 119.)

Koska kehon lämmönsäätelykyky heikkenee vanhetessa, vanhuksilla riski hypotermiaan, hypertermiaan ja kuivumiseen on melko suuri. Tästä syystä oleskelualueiden tulisi sijaita paanteelta ja tuulelta suojatussa paikassa. (Rappe ym. 2003, 119.)

6.1 Ympäristö vanhusten hyvinvointia tukevana tekijänä

On todettu, että päivittäiseen rutiiniin kytkettynä viherympäristön myönteiset vaikutukset edistävät vanhusten hyvinvointia parhaiten. Erilaiset liikuntamahdollisuudet ja aistivirikkeet ovat eduksi vanhusten toimintakykyä ylläpidettäessä. Henkilön terveydentila ja toimintakyky määrittelevät sen, minkä kokoinen hänen lähiympäristönsä on. Hyväkuntoisilla vanhuksilla lähiympäristö voi olla oma kotipiha tai palvelukeskuksen pihaympäristö, mutta joillekin lähiympäristö on vain näkymä ikkunasta. Tästä syystä kustannustehokasta ja asukkaita miellyttävää palvelukeskusympäristöä suunniteltaessa tulisi muistaa ikkunanäkymien painoarvo. Vuodepotilaana oleville näkymä ikkunasta auttaa pysymään mukana esimerkiksi vuodenaikojen muutoksissa. Kesällä kukkivat pensaat, syksyllä väriään muuttavat lehtipuut ja talvikuukausina lintujen suosimat ruokintapaikat ovat mielekästä katseltavaa. (Rappe ym. 2003, 119, 122.)

Heikentynyt toimintakyky lisää arkuutta liikkumista kohtaan. Kävely on monelle ainoa liikuntamuoto ja hiljalleen siitäkin luovutaan kaatumisen pelossa. On tärkeää panostaa kulkureittien turvallisuuteen, mutta myös rakennuksen lähetyvillä sijaitsevien oleskelualueiden viihtyisyyteen. Koska moni ei uskalla lähteä terassia pidemmälle, tulisi katseltavaa, maisteltavaa ja haisteltavaa sijoittaa myös ovien välittömään läheisyyteen. Värikkäät kasvit ovat esteettisesti miellyttäviä ja ne vetävät puoleensa perhosia ja muita hyönteisiä. Perinteiset kasvit, kuten kultapallot, pionit, ruusut ja syreenit, ovat monelle nuoruudesta tuttuja ja näin ollen saattavat herätellä onohdettuja muistoja. Ruusut ja syreenit ovat tuoksunsa vuoksi erityisen tehokkaita muistojen herättelijöitä. (Rappe ym. 2003, 119.)

6.2 Viriketoiminta ja sosiaalinen kanssakäyminen

Viriketoiminta ja sosiaalinen kanssakäyminen on ihmiselle tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta. Vanhusten sosiaalinen piiri pienenee huonon kunnon ja läheisten kuolemien myötä. Tämä aiheuttaa lopulta syrjäytymistä ja sosiaalisten taitojen rapistumista. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 4.)

Puutarhaterapia on hyvä keino ylläpitää vanhusten keskeistä sosiaalista kanssakäymistä. Kun asukkaat saadaan pois huoneistaan yhteisen toiminnan pariin, heillä on mahdollisuus esitellä omia taitojaan ja solmia sosiaalisia suhteita. Ulkona kasvien parissa puuhastelu virkistää mielen ja se voi vähentää kivun tuntemusta ja parantaa unen laatua. Lisäksi kasvien hoivaaminen saa vanhukset tuntemaan itsensä tarpeellisiksi. (Rappe ym. 2003, 120,122.)

7 VANHUSTEN PALVELUTALOJEN PIHA-ALUEIDEN SUUNNITTELU

Palvelutalojen pihoja suunniteltaessa on muistettava, että alue toimii vanhusten kotipihana. Kotipihan tavoin alueen tulisi olla turvallinen ja miellyttävä. Kun oma minäkuva haurastuu, vanhus tarvitsee ympäristön vahvistusta omalle identiteetilleen. Tutut pihatyöt, vaihtuvat vuodenaajat ja ympäristön tuomat muistot tukevat oman identiteetin ajallista jatkuvuutta ja näin ollen vahvistavat henkilön minäkuva. Vanhukset eivät tarvitse monimutkaisia aktiviteettejä, sillä heikentyneen toimintakyvyn vuoksi he käyttävät piha-aluetta pääosin oleskeluun, tarkkailuun ja kävelyyn. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 17.) Suunnittelun avulla voidaan luoda ympäristö, jonka vanhukset kokevat turvalliseksi ja mieluisaksi paikaksi rauhoittua. Erilaisten aistivirikkeiden avulla vanhukset saadaan kiinnostumaan ympäristöstään ja paikallaan olemisen sijaan he saattavat lähteä tutkimaan ympäristöään.

Toimintakyvyn ylläpitäminen helpottuu, kun asukkaille tarjotaan mielekästä tekemistä yhdessä tai erikseen. Yhteinen tekeminen parantaa sosiaalisia taitoja ja parantaa asukkaiden itsetuntoa. Esimerkiksi yhteiset kahvitaukiot vaikuttavat positiivisesti asukkaiden keskinäisiin suhteisiin, lisäävät vanhusten omatoimisuutta, piristävät arjen keskellä sekä parantavat keskittymiskykyä. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 17.)

7.1 Suunnittelun tavoitteet

Suunnittelun tavoitteena on luoda vanhusten hyvinvointia tukeva ympäristö, joka on viihtyisä paikka niin asukkaille, henkilökunnalle kuin omaisillekin. Piha-alueella tulisi voida liikkua turvallisesti, joten vanhusten käyttämien kulkureittien tulisi sijaita erillään huoltoliikenteen käyttämien väylien luota. Koska liikunnan ja ulkoilun merkitys vanhusten toimintakyvyn ylläpitämiselle on niin merkittävä, esteettömyys on yksi keskeisimmistä tavoitteista palvelutalojen pihoja suunniteltaessa. Esteetön ympäristö edellyttää tehokasta kunnossapitoa, mutta piha-alueiden kunnossapitoon käytettävät resurssit pienenevät jatkuvasti. Tämän huomioon ottaminen

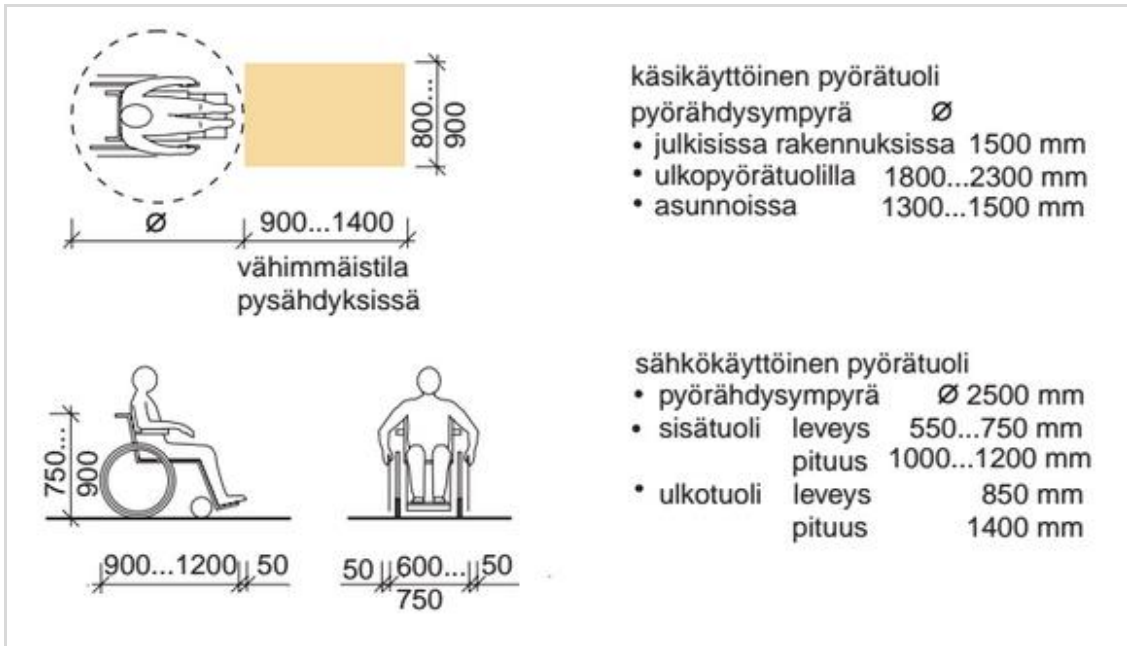
jo suunnittelun alkuvaiheessa mahdollistaa esteettömän ympäristön toteutumisen. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 18.)

Koska piha on kuntoutuspaikka sekä keholle että mielelle, suunnittelun tavoitteena on myös lisätä asukkaiden keskinäistä vuorovaikutusta, parantaa heidän itsetuntoaan sekä saada heidät tuntemaan olonsa tarpeelliseksi. Myös eri muistojen, tunteiden ja ajatusten herättäminen monipuolisten aistivirikkeiden avulla voi parantaa vanhusten henkistä hyvinvointia. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 18.)

7.2 Vanhusten tarpeiden huomioiminen

Kulkuväylät

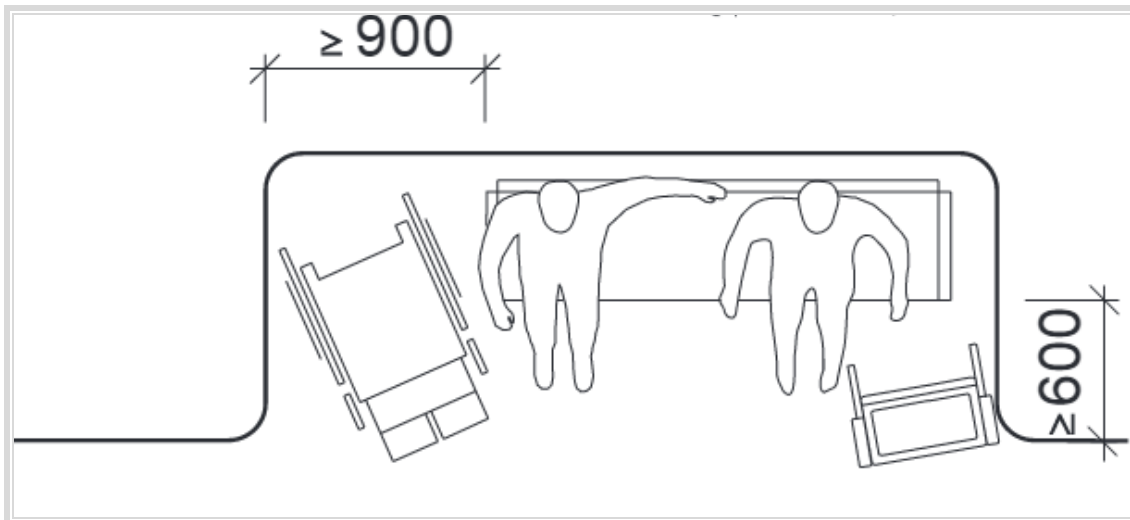
Kulkuväylät tulee olla päällystettyjä tarkoituksesta riippuen joko asfaltilla, betonilla, kivituhkalla tai synteettisellä alustalla. Vahinkotilanteiden välttämiseksi pinnan on oltava kova, tasainen ja märkänäkin luistamaton. Jotta liikkuminen tuntuisi turvalliselta, vanhusten käyttämillä kulkureiteillä maksimi pituuskaltevuus on 3,0 %. Koska sivukaltevuus vaikeuttaa apuvälineillä kulkemista, sallittu sivukaltevuus on enintään 2,0 %. Kulkuväyliä mitoittaessa on huomioitava myös apuvälineillä kulkevat. Pyörätuolilla kulkevat (kuvio 8) tarvitsevat 1500 mm leveän kulkuväylän, mutta mikäli halutaan mahdollistaa kahden pyörätuolin kohtaaminen, väylän leveys on oltava vähintään 1800 mm. Lähtökohtaisesti 1500 mm leveä väylä kuitenkin riittää, mikäli kulkureitillä on tasaisin välein levennettyjä kohtia. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 10 – 11, 26.)



KUVIO 8. Pyö­rä­tuolien mitat (RT 09-10884 2006, 1)

Leväh­dys­paikat

Leväh­dys­paikat ovat oleellinen osa van­hus­ten kul­ku­reit­tejä suun­nit­el­taessa. Heikentyneen kunnon ja toimintakyvyn vuoksi van­hukset tarvitsevat leväh­dys­paikkoja piha-alueella vähintään 25 metrin välein. Leväh­dys­paikasta toiseen olisi hyvä olla näköyhteys, jotta van­hukset pystyvät hahmottamaan miten pitkä matka seuraavalle istumapaikalle on. Pyö­rä­tuolilla kulkevat huomioidaan leväh­dys­paikan kokoa (ku­vio 9) mietittäessä. Lepopaikan läheisyyteen olisi hyvä sijoittaa jotain katseltavaa, haisteltavaa tai maisteltavaa. (Van­hus­ten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 34.)



KUVIO 9. Levähdyspaikkojen mitoitus (RT 09-10884 2006, 18)

Oleskelualueet

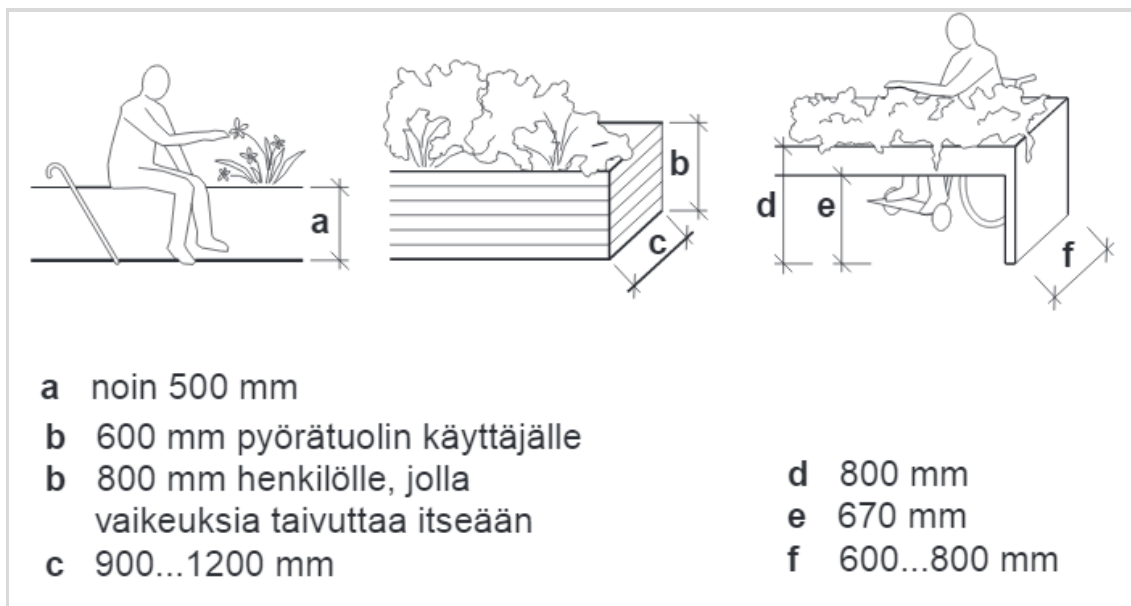
Oleskelualueita kannattaa olla erikokoisia ja eri käyttötarkoitukseen suunniteltuja. Yhteiset, seurusteluun tarkoitetut tilat voivat olla hieman isompia, kuin ne, jotka on tarkoitettu yksinäiseen hiljentymiseen. Eri kasvivalinnoilla voidaan vaikuttaa siihen, millainen tunnelma oleskelupaikassa on. Myös ovien läheisyyteen tulisi sijoittaa istumapaikkoja, sillä osa asukkaista on arempia liikkumisen suhteen, eivätkä uskalla lähteä sisäänkäyntien läheisyydestä. Oleskelupaikkojen tulisi olla tuulelta suojattuja ja osa myös katettuja, jotta niitä voidaan hyödyntää säästä riippumatta. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 34.)

Valaistus

Hyvä valaistus on tasainen, riittävän voimakas, eikä häikäise pihan käyttäjiä. Kaikki kulkuväylät tulisi olla valaistuja ja erityistä huomiota on kiinnitettävä risteysten ja päällysmateriaalin muutoskohtien valaisuun. Myös käyttö- ja oleskelualueilla tarvitaan hyvää valaistusta, eikä pimeitä alueita saisi olla. Riittävä valaistusvoimakkuus em. alueilla on 50 lx (yleisvalaistus 10 – 30 lx). Käytävien reunoille sijoitettavien pylväiden sopiva korkeus on 4-5 metriä. Valaisinvalinnassa on huomioitava, että valo ei saa häikäistä asuntoihin. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 35.)

Kasvillisuus

Kasvillisuuden tarkoituksena on antaa asukkaille erilaisia aistivirikkeitä, muodostaa erilaisia tiloja, antaa suojaa auringolta ja tuulelta sekä ilmentää vuodenaikojen vaihtelua. Palvelukeskusten piha-alueilla ei saisi käyttää kasveja, jotka ovat myrkyllisiä tai allergisoivia. Allergisoivia kasveja ovat esimerkiksi koivut, pajut ja lepät. Myös piikikkaita kasveja tulisi välttää erityisesti näkövammaisten käyttämien reittien varsilla. Mikäli halutaan mahdollistaa asukkaiden osallistuminen kasvien kasvattamiseen ja hoitoon, voidaan alueelle sijoittaa siihen tarkoitettuja istutusaltaita (kuvio 10). Istutusaltat tuovat vaihtelua piha-alueen kasvillisuuteen ja niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi viljelytoimintaa järjestämällä. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 40.)



KUVIO 10. Istutusaltaiden mitoitus (RT 09-10884 2006, 18)

7.3 Muistisairaiden huomioiminen

Muistisairaudesta kärsivälle vanhukselle selviytyminen jokapäiväisestä elämästä on normaalia vaikeampaa. Laaja-alainen älyllisten kykyjen heikkeneminen johtaa siihen, että hänen on vaikea ymmärtää ympäristön viestejä, löytää paikkoja tai tietää omaa sijaintiaan. Tämän seurauksena vanhus tuntee olonsa turvattomaksi ja hän hätääntyy. (Rappe ym. 2003, 124.)

Tällaisille henkilöille avuksi ympäristön hahmottamiseen ovat erilaiset muodot, tuoksut, värit ja äänet. Näiden avulla voidaan luoda maamerkkejä tietyille alueille, jotta vanhus pystyy paremmin suunnistamaan paikasta toiseen. Piha-alueen rajausta ja selkeät reitit vähentävät eksymisen vaaraa, samalla tavoin kuin ympyrän tai kahdeksikon muotoiset reitit, jotka tuovat kulkijansa aina samaan lähtöpisteeseen. Lisäksi tuoksut voivat tuoda esiin muistoja, joiden avulla vanhukset voivat hetkellisesti löytää kadotetun minuutensa. Tämän on todettu vaikuttavan positiivisesti muistisairaiden hyvinvointiin. (Rappe ym. 2003, 124 – 125.)

Ulkoilulla on muistisairaisiin rauhoittava vaikutus ja heidän käytöksensä on usein sen jälkeen selkeämpää. On myös havaittu, että kyseisten potilaiden väkivaltainen käytös on ollut vähäisempää, mikäli hoitolaitoksessa on ollut mahdollisuus puutarhassa kävelyyn. Koska muistisairaiden psyykinen toimintakyky heikkenee fyysistä nopeammin, heille on löydettävä riittävän yksinkertaista tekemistä. Esimerkiksi lehtien haravointi on monelle tuttua ja se auttaa purkamaan ahdistusta. Töitä, jotka sisältävät useita valinnanmahdollisuuksia, kannattaa muistisairaiden kanssa välttää. Esimerkiksi rikkaruohojen erottaminen kasvatettavasta taimesta saattaa aiheuttaa enemmän ahdistusta kuin mielihyvää. (Rappe ym. 2003, 125.)

8 SUUNNITELMARATKAISUT

Opinnäytetyön tuloksena syntyi kaksi suunnitelmaa palvelukeskus Jokirannan piha-alueelle sekä suunnitelmien toteutukseen tarvittavat suunnitelma-asiakirjat. Koko ympäröivälle piha-alueelle tehtiin yleissuunnitelma (liite 3) ja palvelukeskuksen sisäpihalle tarkempi suunnitelma (liite 4) niin sanotusta terapiapihasta. Toimeksiantajan ajatuksena on toteuttaa suunnitelmat talkoovoimin. Polkujen ja päällysteiden osalta on kuitenkin suositeltavaa hyödyntää ammattitaitoisia henkilöitä. Pihan toteutukseen tarvittavat tiedot löytyvät suunnitelmaselostuksesta (liite 5), kustannusarviosta ja määräluettelosta (liite 6) sekä pihan hoito-ohjeista (liite 7).

Opinnäytetyöprosessiin kuului myös palvelukeskus Jokirannan piha-alueen käyttäjien osallistaminen suunnitteluun. Osallistaminen tapahtui kahden eri kyselylomakkeen avulla, joista toinen oli suunnattu palvelukeskuksen hoitohenkilökunnalle (liite 1) ja toinen asukkaille ja heidän omaisilleen (liite 2). Tuloksena saatiin 7 täytettyä kyselylomaketta, joista 4 oli henkilökunnan täyttämiä ja 3 asukkaiden ja heidän omaistensa täyttämiä. Tulos oli melko huono siihen nähden, että palvelukeskuksessa on yli 30 asukaspaikkaa. Kyselylomakkeista selvisi asukkaiden rajoitukset sekä heidän toiveensa piha-alueen suhteen. Hoitajilta saatujen tietojen mukaan palvelukeskuksessa asuu paljon liikuntarajoitteisia henkilöitä eli apuvälineillä kulkeminen oli huomioitava suunnitelmia tehtäessä. Myös tasapainovaikeudet ja nopea väsyminen rajoittavat asukkaiden liikkumista. Asukkaiden toiveena oli suojaisa istumapaikka sekä kulkureitti palvelukeskuksen ympäristössä. Huonon selän vuoksi mieluisin tapa nauttia puutarhasta oli katseleminen sekä marjojen ja hedelmien kerääminen. Alueelle toivottiin myös paljon erilaisia värejä ja tuoksujia.

Suunnitelmaratkaisuihin vaikuttivat osallistamisen tuloksena saadut tiedot ja toiveet, mutta myös esteetöntä kulkua ja toimintaa koskevat ohjeistukset. Suunnitelmien perimmäisenä ajatuksena oli kuitenkin ympäristön vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Vanhuksen saapuessa palvelukeskukseen hänen koko elämänsä on muutoksen mullistamana. Vanhat rutiinit ja jokapäiväiset askareet vaihtuvat uuteen ympäristöön ja hoivattavana olemiseen. Tämä saa vanhuksen tuntemaan

olonsa avuttomaksi. Virikkeellisen ja viihtyisän ympäristön avulla voidaan vaikuttaa merkittävästi vanhusten mielialaan ja näin ollen myös heidän hyvinvointiinsa. Tarpeellisuuden tunnetta voidaan lisätä erilaisten tehtävien, kuten kasvien hoitamisen avulla ja yhteistoimintaa lisäämällä pidetään yllä heidän sosiaalisia taitojaan.

Terapiapihan tarkoituksena on toimia virikkeellisenä ympäristönä niin aktiiviselle kuin passiivisellekin toiminnalle. Pihan perustaksi muodostui ympyränmuotoinen polku, jonka varrelle sijoitettiin levähdyspaikkoja sekä erilaisia aistivirikkeitä tarjoavia kasveja ja elementtejä. Levähdyspaikat mitoitettiin ohjeiden mukaisesti ja niiden yhteyteen pyrittiin sijoittamaan katseltavaa, haisteltavaa tai maisteltavaa. Pihan keskelle sijoittuu oleskelualue, jonka ympärillä olevat puut tarjoavat varjoa kuumina kesäpäivinä. Asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi terapiapihalta löytyy monipuolisesti tekemistä eritasoisille vanhuksille. Hyväkuntoisimmat voivat tehdä päiväkävelyitä pihan ympäri, kerätä marjoja ja tunnustella ja tutkia erilaisia kasveja. Aremmille asukkaille on ovien läheisyydessä istumapaikkoja, joiden yhteyteen on sijoitettu ryhmäkasvi-istutuksia, joita he voivat kastella tai nyppiä. Pyörätuolia käyttävät voivat tehdä istutus- ja hoitotöitä heitä varten suunnitellun korotetun istutusaltaan luona. Kasvillisuuden avulla terapiapihalle tuotiin erilaisia värejä, hajuja ja makuja. Lehtipuut ja -pensaat tuovat väriä niin kesällä kuin syksylläkin ja ikivihreät havukasvit piristävät terapiapihaa myös talvella. Pihaan tuotiin perinteisten kasvien lisäksi myös riukuaita ja puupino sekä tunnelman elävöittämiseksi lintulauta. Riukuaidan ja puupinon uskotaan auttavan asukkaita heidän muistellessa entisaikoja.

Koko piha-alueen yleissuunnitelmaan tuotuja elementtejä oli huomattavasti niukemmin verrattuna terapiapihaan. Pihan yleisilmettä kohotettiin kasvillisuuden avulla ja erityisiä hetkiä varten suunniteltiin piha-aluetta kiertävä polku ja grillikatos. Näiden elementtien avulla asukkaille voidaan tarjota terapiapihan polkua pidempiä päiväkävelyitä ja satunnaisia makkaranpaistohetkiä. Yhdessä suunnitelmat tarjoavat monipuolisia aistivirikkeitä ja mahdollisuuksia sekä yhdessä olemiseen että yksin rauhoittumiseen. Näillä keinoilla saavutetaan ympäristö, joka huomioi asukkaiden rajoitukset ja heidän tarpeensa sekä toimii tärkeänä osana heidän hyvinvointinsa parantamisessa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteiden mukaan luotiin kaksi suunnitelmaa palvelukeskus Jokirannalle. Piha-alueiden tarkoituksena on toimia virikkeellisenä ympäristönä vanhuksille ja samalla ehkäistä mahdollista fyysistä ja psyykkistä taantumista hyvillä edellytyksillä harrastaa pienimuotoisia puutarha-askareita. Mahdollisimman laadukkaan tuloksen saamiseksi aiheeseen tutustuttiin kirjallisuuden ja pihan käyttäjien osallistamisen kautta. Menetelmillä saadut tiedot muokkasivat käsitystämme vanhenevan ihmisen tarpeista. On erittäin tärkeää, että liikkumisympäristö on esteetön ja mieli saadaan pidettyä virkeänä erilaisten aistivirikkeiden avulla. Muistisairaiden huomioiminen nousi myös suureen arvoon. Eritoten muistisairaita, mutta myös tietenkin kaikkia palvelukodin asukkaita varten piha-alueelle suunniteltiin elementtejä muistuttamaan menneistä ajoista sekä tavallisesta arkielämästä.

Tiedon hankinta ja osallistaminen sujuivat pääosin hyvin, mutta osallistamislomakkeisiin vastanneita olisi toivottu runsaammin. Pihan käyttäjien ahkera osallistuminen suunnitteluun olisi ollut suotavampaa, sillä se olisi helpottanut omaa työtämme ja antanut paremmin osviittaa mitä piha-alueelle halutaan. Samalla asukkailla olisi ollut mahdollisuus vaikuttaa ja saada omia toivomuksiaan esitettyksi. Osallistamiseen osallistuneiden määrä jäi vähäiseksi luultavasti asukkaiden huonon kunnon vuoksi.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme tulokseen ja siihen, että pysyimme aikataulun rajoissa, vaikka siihen joitain yksittäisiä muutoksia tulikin. Työ palautettiin toimeksiantajalle sovittuna aikana ja se on mielestämme pääasia. Suunnitelmat ja niihin liittyvät asiakirjat ovat sellaiset kuin alunperin sovittiinkin ja uskomme, että työn teoriaosuudesta on hyötyä myös toimeksiantajalle. Opinnäytetyön tekemisen aikana opimme paljon ikäihmisille suunniteltavien kohteiden rajoituksista sekä luonnon ja ympäristön vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Lisäksi AutoCad ja SketchUp – taitomme kehittivät entisestään. Suunnitelmien tekeminen vaati paljon taustatyötä ja ilman perusteellista tutustumista elvyttävien ympäristöjen suunnitteluun, se olisi ollut mahdotonta. Teoriaosuus tuki siis täysin varsinaista suunnittelua, minkä uskomme olevan koko opinnäytetyön

perusajatus. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli opettavaista aikaa ja se tulee varmasti palvelemaan meitä vielä tulevaisuudessakin.

Vaikka asukkaat eivät päässeetkään vaikuttamaan pihan suunnitteluun niin paljon kuin toivoimme, meille olisi tärkeää, että heille annettaisiin mahdollisuus nauttia tulevasta piha-alueestaan päivittäin. Luonnon parantava voima on yllättävän vahva, sillä jo pelkästään luonnon läheisyys virkistää mieltä, puhumattakaan kasvien parissa puuhastelusta.

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET:

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Espoo: Multiprint.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisema. Helsinki: Edita.

Sitra. Vihreää hyvinvointia – esite.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rikkinen, K., Sihvo, H., Eskola, M. & Tiitta A. 1986. Finlandia, Otavan iso maammekirja 8. Keuruu: Kustanne-yhtiö Otava.

Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje. 2004. Vanhustyön keskusliitto & Viherympäristöliitto. (Ei julkaisupaikkaa eikä julkaisijaa)

SÄHKÖISET LÄHTEET:

Green Care Finland. 2014a. Mitä on Green Care?. Viitattu 5.10.2014, <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=F0C812EC9C71D0EF3F35779FE527EBA8.18>.

Green Care Finland. 2014b. Viherympäristön kuntouttava käyttö. Viitattu 5.10.2014, <http://www.gcfinland.fi/viherympariston-kuntouttava-kaytto>.

Green Care Finland. 2014c. Menetelmät. Viitattu 5.10.2014, <http://www.gcfinland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. 2014. Green Care - Hyvinvointipalveluja maaseudulta. Viitattu 1.10.2014, <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare>.

Maanmittauslaitos. 2011. Paikkatietoikkuna. Viitattu 30.9.2014, <http://www.paikkatietoikkuna.fi/web/fi/kartta>.

Maanmittauslaitos. 2012. Suomen pinta-ala kunnittain 1.1.2012. Viitattu 23.9.2014, http://www.maanmittauslaitos.fi/sites/default/files/alat12_su_nimet.pdf.

MTT VoiMaa! – hanke, Soini & Vehmasto. 2014. Viitattu 1.10.2014, <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko.jsessionid=662AE52BE7ADA859EA71D9DB0E7EEAA3.14>.

Oulun kaupunki. 2014a. Tietoa Oulusta. Viitattu 23.9.2014, <http://www.ouka.fi/oulu/oulu-tietoa/tietoa-oulusta>.

Oulun kaupunki. 2014b. Ikääntyminen: Jokirannan palvelukeskus. Viitattu 23.9.2014, <http://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/jokirannan-palvelukeskus-yli-ii1>.

Oulun kaupunki. 2014c. Ikääntyminen: Tehostettu palveluasuminen. Viitattu 23.9.2014, <http://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/tehostettu-palveluasuminen-palvelukodissa>.

RT 09-10884. 2006. Esteetön liikkumis- ja toimintaympäristö. Viitattu 24.10.2014, <https://www-rakennustieto-fi.ezp.oamk.fi:2047/kortistot/tuotteet/100073.html.stx>.

VoiMaa! – hanke. 2014. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Viitattu 1.10.2014, <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>.

Väestörekisterikeskus. 2012. Väestötietojärjestelmä: Kuntien asukasluvut aakkosjärjestyksessä. Viitattu 23.9.2014, <http://vrk.fi/default.aspx?docid=6847&site=3&id=0>.

LIITTEET

LIITE 1: Osallistamisessa käytetty kyselylomake / henkilökunta

LIITE 2: Osallistamisessa käytetty kyselylomake / asukkaat ja omaiset

LIITE 3: Pihan yleissuunnitelma

LIITE 4: Ympäristösuunnitelma detaljikuvineen

LIITE 5: Suunnitelmaselostus

LIITE 6: Kustannusarvio ja määräluettelo

LIITE 7: Pihan hoito-suunnitelma

PALVELUKESKUS JOKIRANNAN PIHASUUNNITELMA

Tämä kyselylomake on suunnattu palvelukeskus Jokirannan hoitohenkilökunnalle, sekä muille työntekijöille. Kyselyn tulosten avulla voimme luoda asukkaille toimintaympäristön, joka auttaa ylläpitämään heidän vireyttään ja henkistä hyvinvointiaan.

Minkälaisista toiminnoista asukkaat eniten hyötyisivät?

Millaisia rajoitteita heillä on?

Millaisia aistivirikkeitä asukkaat kaipaavat?

Pihan hoitomahdollisuudet? (Kuinka usein, pensaidenleikkaus mahdollisuus ym.)

Muita toiveita?

PALVELUKESKUS JOKIRANNAN PIHASUUNNITELMA

Tämä kyselylomake on suunnattu palvelukeskus Jokirannan asukkaille, sekä heidän omaisilleen. Kyselyn tulosten avulla voimme kehittää palvelukeskuksen ympäristöä virikkeellisemmäksi ja asukkaille mieluisaksi.

1. Minkälaiset puutarhatyöt ovat mieluisia?

- Istutus
- Kitkeminen
- Kukkien kastelu
- Marjojen/hedelmien poimiminen
- Muu, mikä? _____

2. Haluaisitteko mielummin nauttia puutarhasta katselemalla vai osallistumalla puutarhatöihin/ylläpitoon?

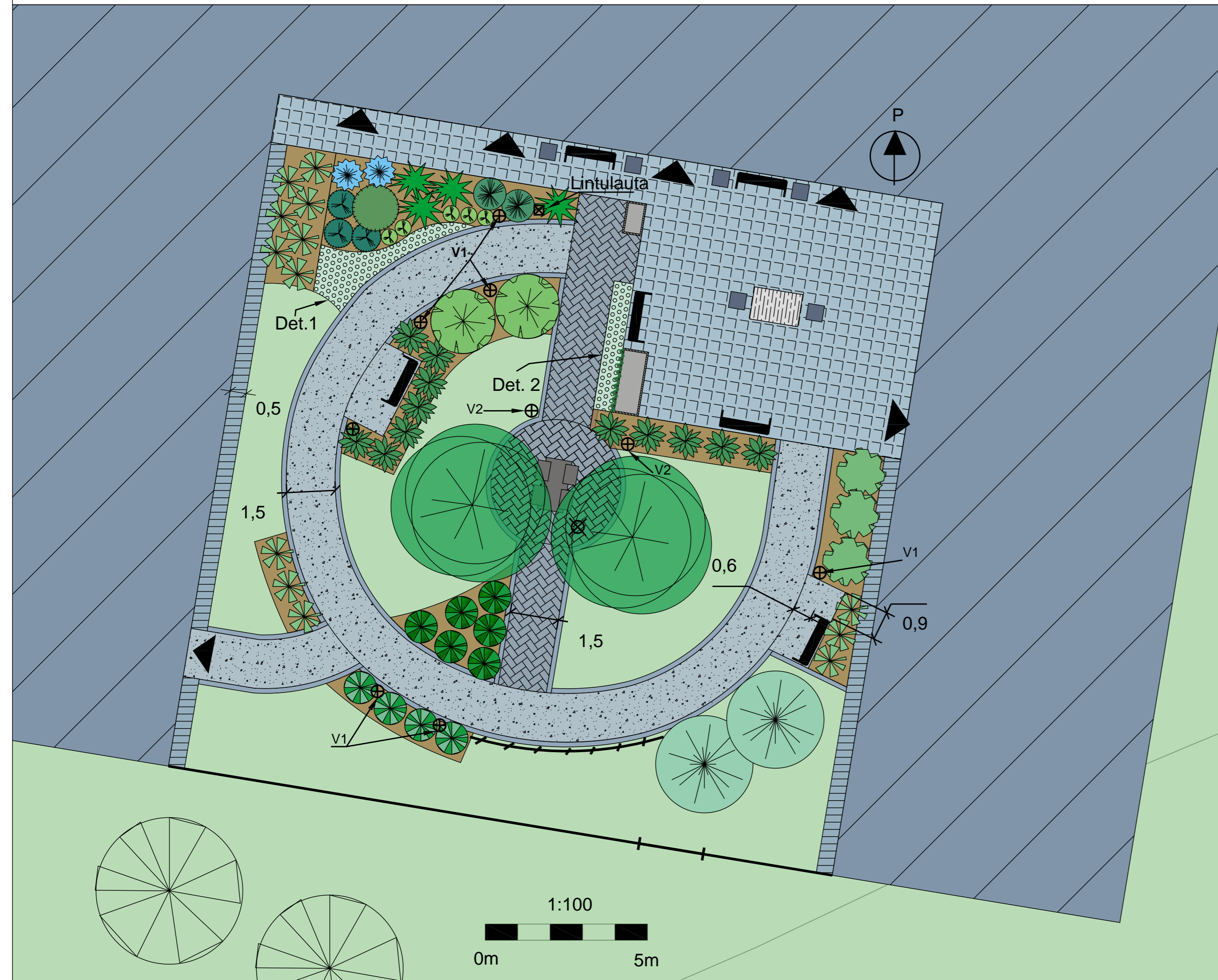
3. Minkälaisista kasveista pidätte? Lempikukkia?

4. Minkälaisista tuoksuista pidätte? Hyväntuoksuisia kasveja/yrtejä/kukkia? Kasveja nuoruudestanne?

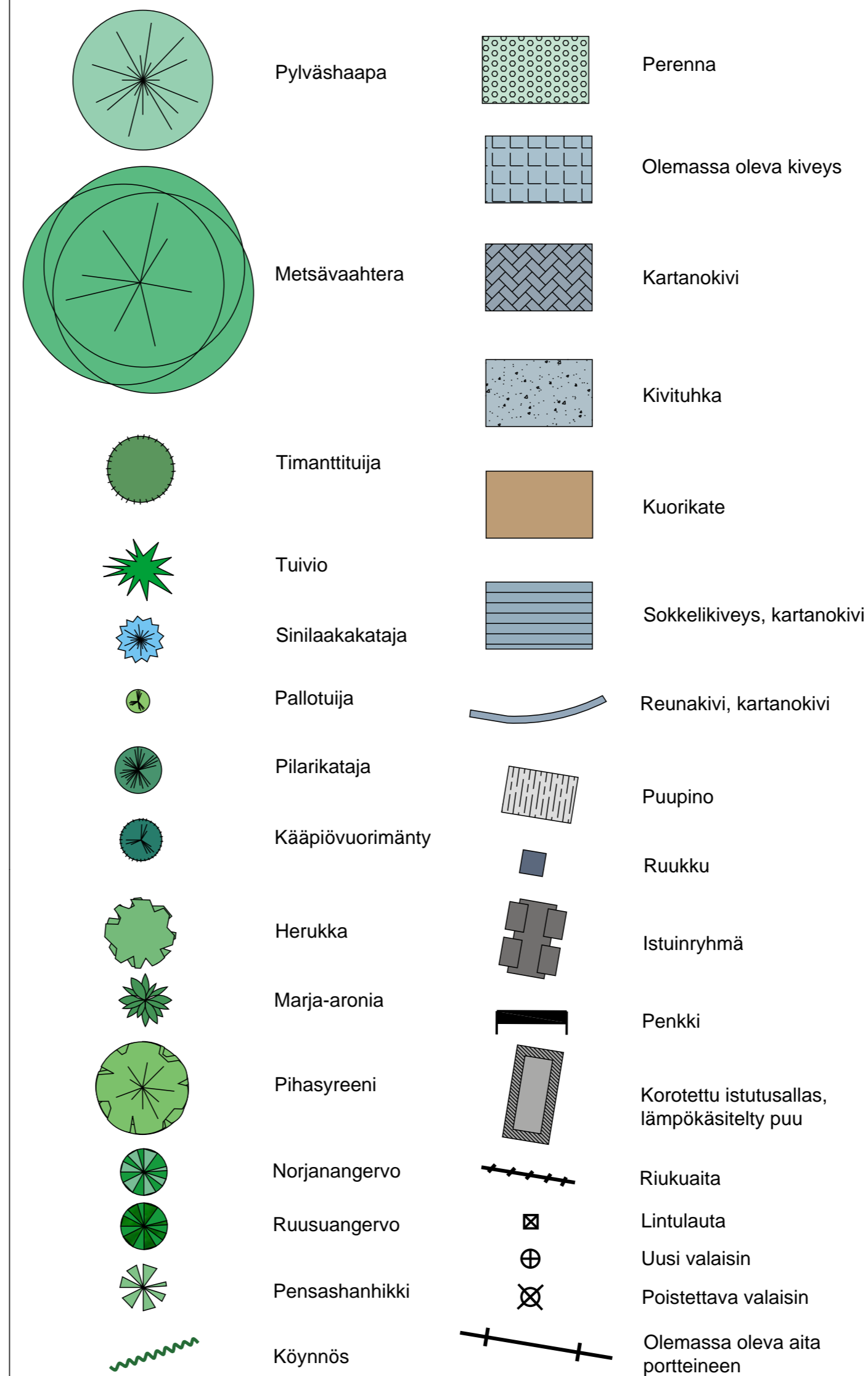
5. Mitkä värit miellyttävät?

6. Muita toiveita?

PALVELUKESKUS JOKIRANNAN TERAPIAPIHAN SUUNNITELMA 1:100



MERKINTÖJEN SELITTEET



Kalusteet ja varusteet

Varuste	Väri	Lisätieto	Kpl
Pöytäryhmä	-	-	1
Penkki	-	käsinojallinen	6
Köynnöskehikko	-	-	2
Ruukku	-	ø 40 cm	6
Valaistus	Väri	Lisätieto	Kpl
V1 Pollarivalaisin Vejers	rosteri	Ø 220x925 mm	7
V2 Pylväsvalaisin 402-752 Heimdal	musta	korkeus 2000 mm	2

Pinnoitteet

Tyyppi	Lisätieto	Koko	Määrä
Kartanokivi	harmaa	278 x 138 x 60 mm	63 m²
Kivituhka	harmaa, 70 m², paksuus 5 cm	0-6 mm	3,5 m³

Rakenteet

Tyyppi	Lisätieto	Koko	Määrä
Kasvualustakate	ruskea, 62 m², paksuus 7 cm		4,34 m³

Kasviluettelo

Nimi	Kokoluokka	Kpl
Lehtipuut		
Populus tremula 'Erecta' - pylväshaapa	150-200 cm	2
Acer platanoides - metsävaahtera	150-250 cm	2

Lehtipensaat

Spiraea 'Grefsheim' - norjanangervo	30-50 cm	4
Spiraea japonica 'Froebelii' - ruusuangervo	25-50 cm	6
Dasiphora fruticosa 'Goldfinger' - pensashanhikki	30-50 cm	13
Syringa vulgaris - pihasyreeni	40-60 cm	2
Aronia Prunifolia-Ryhmä 'Viking'	30-50 cm	12
Ribes Rubrum-Ryhmä 'Punainen Hollantilainen' - punaherukka	30-50 cm	1
Ribes nigrum 'Hedda' - mustaherukka	30-50 cm	2

Havukasvit

Thuja occidentalis 'Smaragd' - timanttitiija	60-70 cm	1
Thuja occidentalis 'Danica' - pallotuija	25-30 cm	5
Juniperus communis 'Herra Pitkänen' - pilarikataja	50-60 cm	2
Juniperus horizontalis 'Blue Chip' - sinilaakataja	25-30 cm	2
Pinus mugo 'Pumilio' - kääpiövuorimänty	20-25 cm	3
Microbiota decussata - tuivio	30-35 cm	4

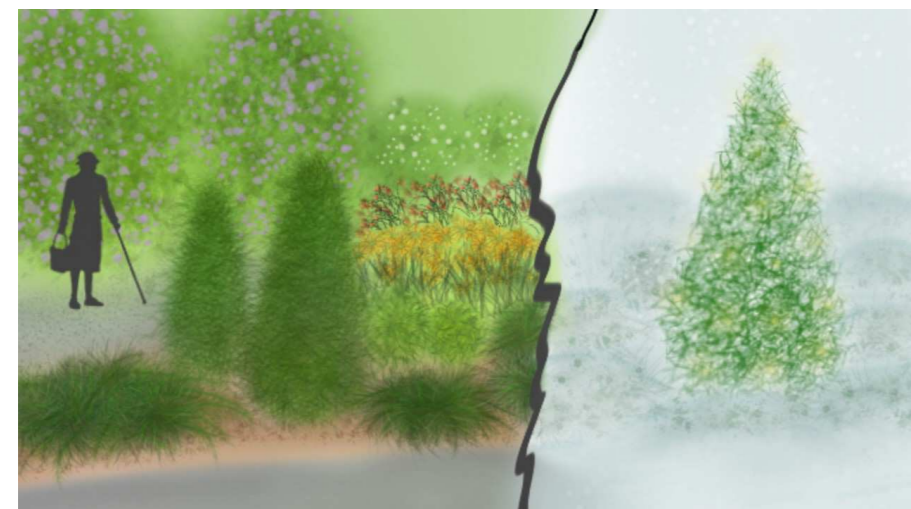
Köynnökset

Humulus lupulus - humala	1,1 l	2
--------------------------	-------	---

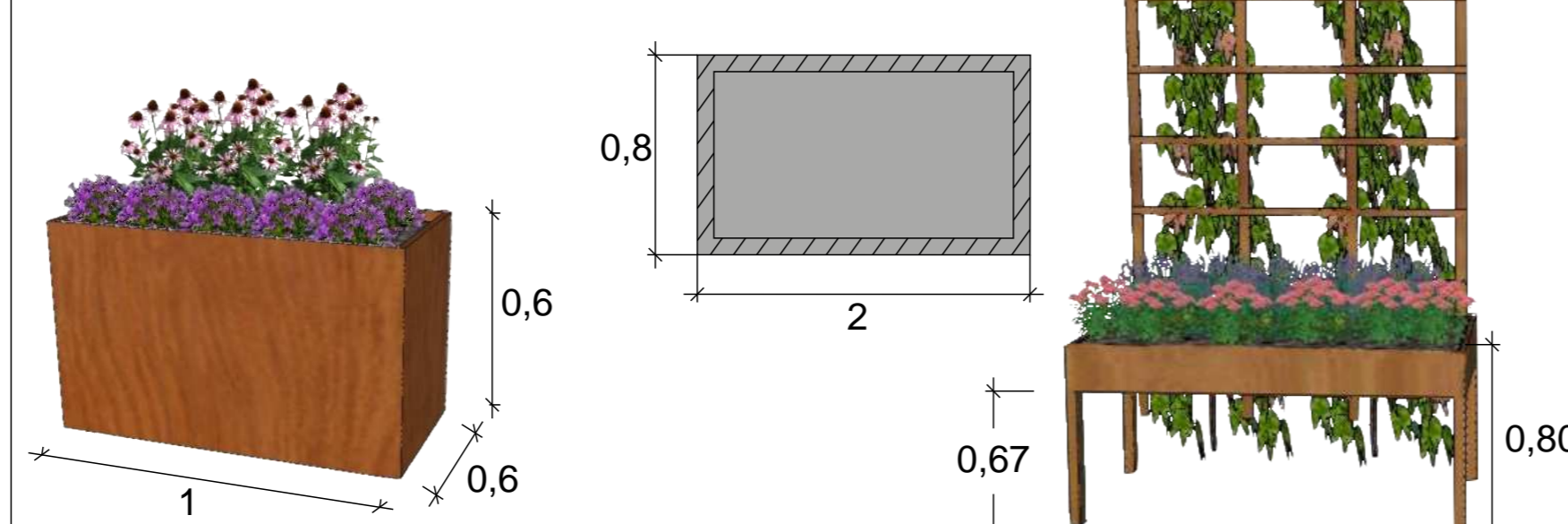
Perennat

A Lysimachia punctata - tarha-alpi	1,1 l	5
B Stachys macrantha - jalopähkämä	0,5 l	5
C Phlox paniculata 'Starfire' - syysleimu	1,1 l	6
D Hosta Fortunei-ryhmä 'Rugosa' - kurttukuunilija	1,1 l	4
E Geum coccineum - tulikellukka	0,5 l	5
F Doronicum orientale - kevätkuohjuuri	0,5 l	12
G Astilbe Japonica-ryhmä 'Bremen' - japanijaloangervo	1,1 l	6
H Geranium sanguineum - verikurjenpolvi	0,5 l	5
I Lychnis chalcidonica - palavarakkas	0,7 l	4

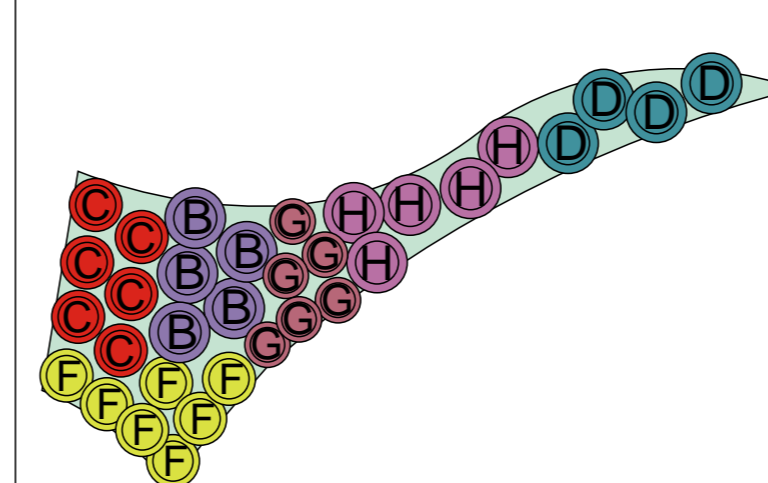
HAVUISTUTUKSEN HAVAINNEKUVA KESÄ/TALVI



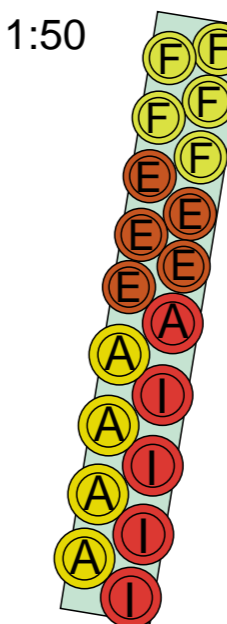
KOROTETTUIJEN KASVUALUSTOJEN HAVAINNEKUVAT



DETALJI 1. 1:50



DETALJI 2. 1:50



K.O.S.A.	KORTTELITILA	TONTTIRNo	VIRANOMAISTEN MERKINTÖJÄ		
RAKENNUSLOMITENPIDE			PIIRUSTUSLAJI	JUOKS.No	
Pihan kunnostussuunnitelma			Rakennussuunnitelma		
RAKENNUSKOHTIEN NIMI JA OSOITE			PIIRUSTUKSEN SISÄLTO	MITTAAKAAVAT	
Palvelukeskus Jokiranta			Ympäristösuunnitelma	1:100	
Paratisintie 30			Detalji	1:50	
Yli-li			Detalji	1:50	
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU LUONNONVARA-ALAN YKSIKKÖ Kotkantie 1 90250 OULU			SUUNNITTELA VIHER	TYÖ No	PIIR.No
SUUNNITTELIJA Annina Syrjälä & Tia Törmälehto			PÄIVÄYS 21.11.2014	YHT.HENKILÖ Annina Syrjälä & Tia Törmälehto	

PIHASUUNNITELMASELOSTUS

Palvelukeskus Jokiranta

23.11.2014

Anniina Syrjälä & Tia Törmälehto

Tähän suunnitelmaselostukseen on koottu palvelukeskus Jokirannan pihasuunnitelmien sisältämät periaatteet ja tärkeimmät ratkaisut. Suunnitelmaselostus on osana Oulun ammattikorkeakoulun Maisemasuunnittelun koulutusohjelmassa tehtyä opinnäytetyötä, joka koostuu lisäksi teoriaosuudesta ja muista suunnitelma-asiakirjoista.

Tavoite

Tarve pihasuunnitelmalle on lähtöisin toimeksiantajan toiveesta saada palvelukeskuksen piha-alueesta elvyttävän ympäristön periaatteiden mukainen. Suunnittelun tavoitteena oli luoda monipuolisia aistivirikkeitä tarjoava piha-ympäristö, joka mahdollistaa asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämisen ja henkisen virkistäytymisen. Tarkoituksena oli muokata palvelukeskuksen sisäpihasta ns. terapiapiha, joka tarjoaa mahdollisuuden puutarhaterapian toteuttamiselle. Palvelukeskusta ympäröivän piha-alueen suunnittelussa keskityttiin ikkunanäkymien tarjoamiseen, sillä opinnäytetyön teoriaosuutta varten tehdyn tiedonhaun aikana esille nousi ikkunanäkymien merkitys laitospäristöissä. Kirjallisuuden mukaan ikkunanäkymillä voi olla vanhukselle jopa suurempi merkitys kuin fyysisellä ympäristöllä. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti piha-alueelle suunniteltiin myös esteettömiä kulkuväyliä ja grillikatot, joiden avulla asukkaat pääsevät irtautumaan arjesta esimerkiksi päiväkävelyiden ja makkaranpaiston muodossa.

Lähtökohdat

Palvelukeskus Jokiranta sijaitsee entisessä Yli-lin kunnassa, lijoen eteläpuolella ja sijoittuu puuvartisten kasvien menestymisvyöhykkeelle V. Etupiha avautuu etelään päin ja tästä syystä se on kesäisin hyvin paahteinen. Koska pihaa ympäröi laaja suoalue ja joki, se on melko tuulinen ympäri vuoden. Rakennukselle on tehty perusparannus- ja laajennussuunnitelma arkkitehti Jussi Tervaojan toimesta vuonna 2010.

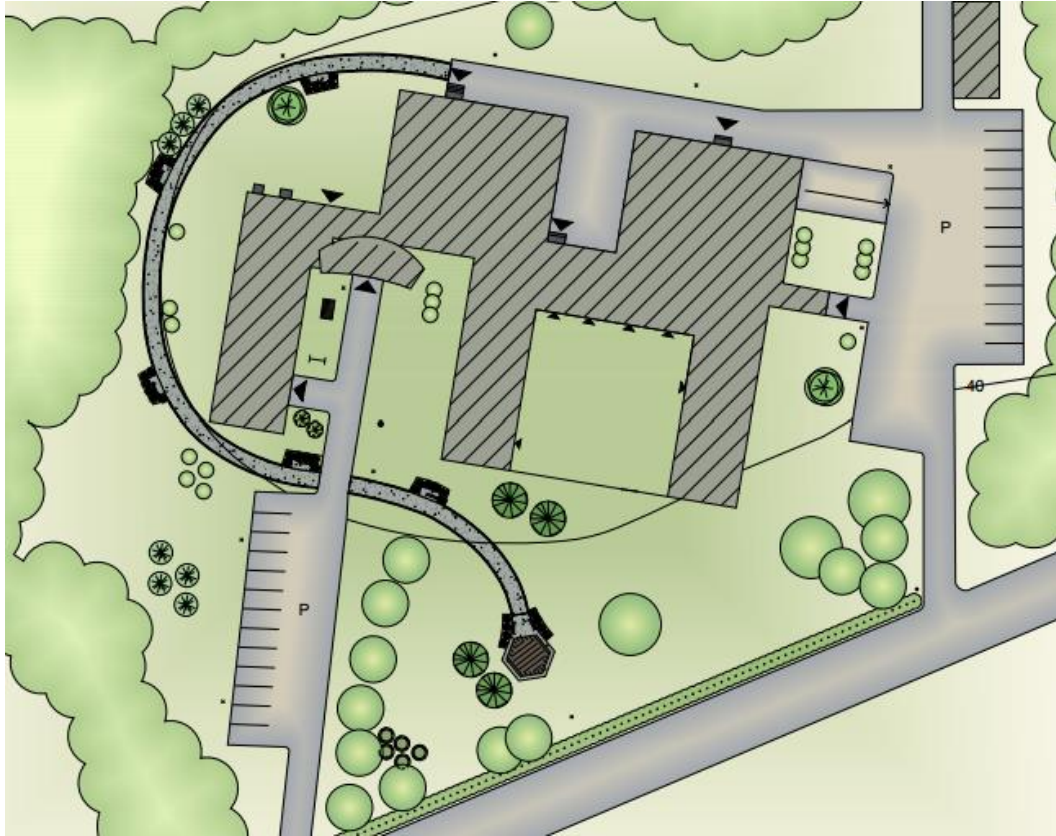
Tämän hetkinen piha-alue muodostuu kahdesta asfaltoidusta pysäköintialueesta, laajasta nurmikentästä sekä muutamista puista ja pensaista. Lisäksi aluetta reunustaa luonnonvarainen pensaikko. Piha on pääosin tasamaata, lukuunottamatta luoteen puolella sijaitsevaa loivaa kohoumaa. Kulkuväylät on suunnattu ajoneuvoliikenteelle, eikä viihtyisiä oleskelu- tai

istumapaikkoja piha-alueelta löydy. Aidatulla sisäpihalla ei ole nurmikon lisäksi muuta kasvillisuutta ja olemassa olevan kiveyksen saumat kasvavat rikkaruohoa.

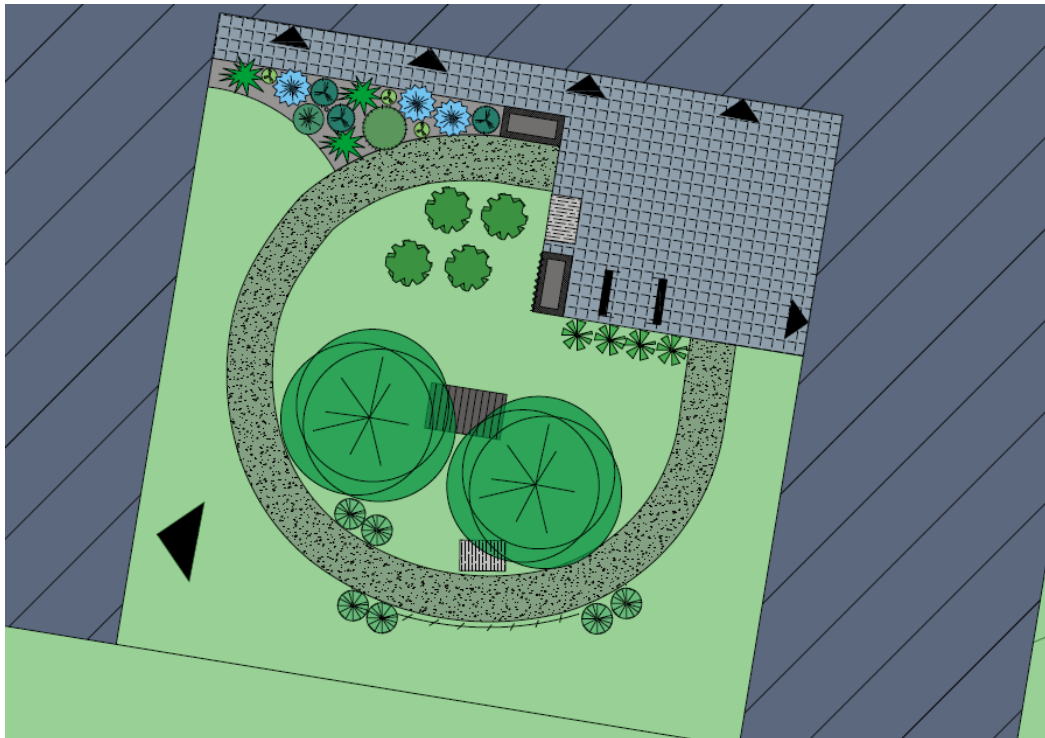
Alueen käyttö on nykyisellään melko vähäistä, eikä se tue vanhusten toimintakyvyn ylläpitämistä, saati tarjoa monipuolisia aistivirikkeitä. Suunnittelun tarkoituksena on ollut pihan muokkaaminen viihtyisämmäksi mm. eri tyyppisten oleskelualueiden avulla ja tätä kautta myös piha-alueen käytön lisääminen.

Suunnitelmat

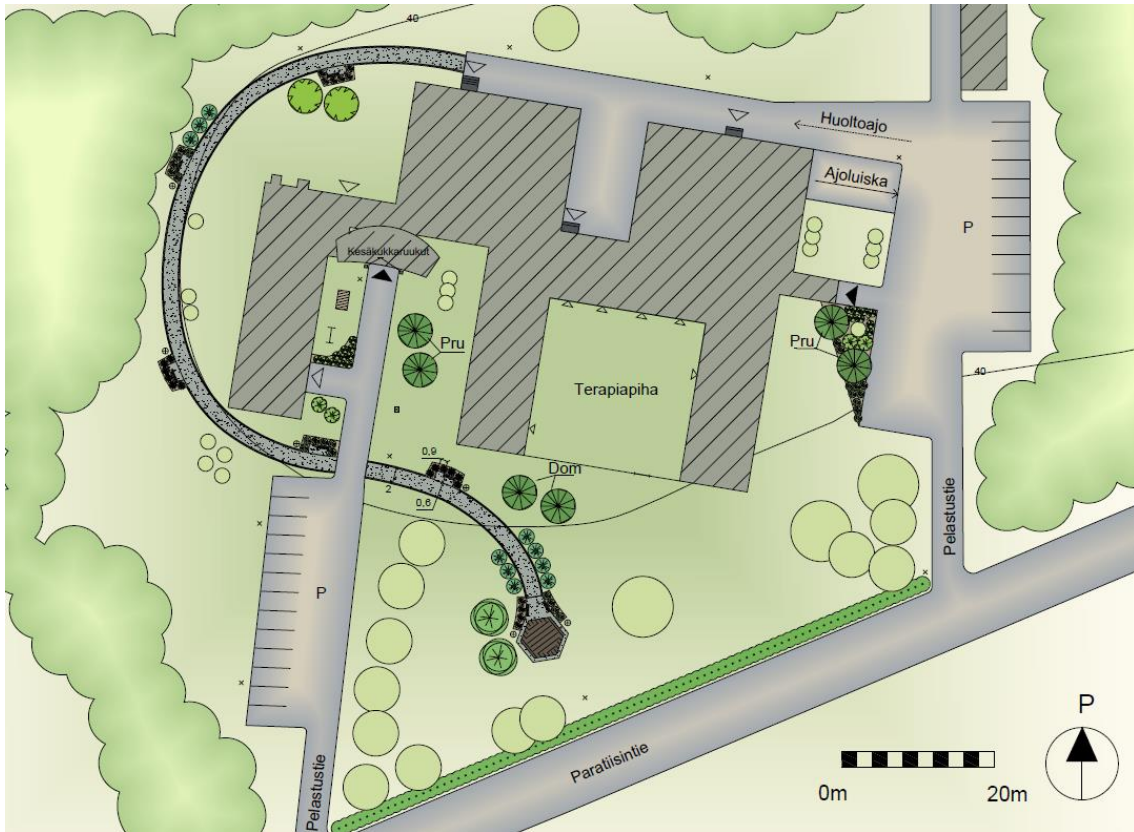
Jo aloitusvaiheessa oli selvää, että alueesta tehdään yleissuunnitelma sekä tarkempi suunnitelma sisäpihan alueelle. Suunnittelu aloitettiin tutustumalla kohteeseen paikanpäällä ja juttelemalla toimeksiantajan kanssa hänen toivomuksistaan. Vuorovaikutteisen suunnittelun keinoin selvitimme myös palvelukeskuksen hoitohenkilökunnan sekä asukkaiden ja heidän omaistensa toivomukset piha-alueen suhteen. Hoitohenkilökunnalle suunnatun kyselylomakkeen avulla selvitimme millaisista toiminnoista asukkaat eniten hyötyisivät, millä tasolla heidän toimintakykynsä on ja millaiset ovat pihan hoitomahdollisuudet. Asukkaille ja omaisille suunnatun kyselylomakkeen avulla selvitimme mitkä kasvit ja värit miellyttävät asukkaita eniten ja millaisista puutarhatöistä he pitävät. Tulosten perusteella teimme kuusi eri luonnosta; kolme molemmista osa-alueista. Valmiit luonnokset esittelimme toimeksiantajalle ja palvelukeskuksen hoitohenkilökunnalle keväällä 2014. Tilaisuudessa saimme palautetta siitä, mitkä ideat ovat toimivia lopulliseen suunnitelmaan. Näiden tietojen sekä hoivaympäristön suunnittelua koskevan kirjallisuuden avustuksella lähdimme kokoamaan luonnoksia (kuviot 1 ja 2), joista lopulta kehittyi palvelukeskuksen pihan lopulliset suunnitelmat (kuviot 3 ja 4).



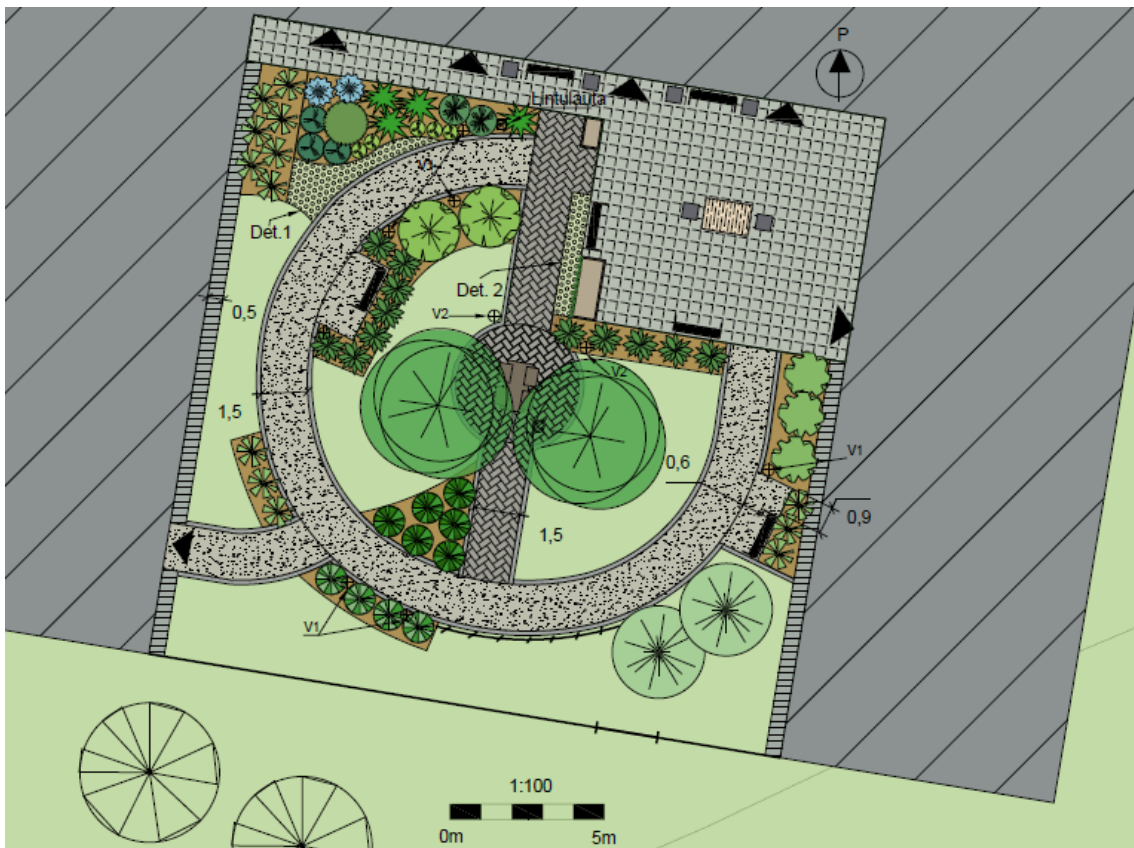
KUVIO 1. Palvelukeskuksen piha-alueen yhdistetty luonnos



KUVIO 2. Terapiapihan yhdistetty luonnos



KUVIO 3. Palvelukeskus Jokirannan yleissuunnitelma



KUVIO 4. Palvelukeskus Jokirannan terapiapihan suunnitelma

Molempien suunnitelmien lähtökohtana on ollut turvallisuus, esteettömyys sekä asukkaiden tarpeisiin vastaaminen. Tämän lisäksi on kiinnitetty huomiota pihan helppohoitoisuuteen. Suunnitelmaratkaisuissa on huomioitu piha-alueen ilmasto- ja kasvuolosuhteet, toimintojen järkevä sijoittelu sekä toimeksiantajan pieni budjetti suunnitelman toteuttamiseen.

Suunnitelmaratkaisut

Toiminnot

Alueelle tulee kaksi erilaista oleskelualueita sekä useita levähdyspaikkoja polkujen varsille ja terapiapihan sisäänkäyntien yhteyteen. Etupihalla sijaitseva grillikatoks toimii retkeilypaikkana palvelukeskuksen asukkaille. Koska moni asukkaista tarvitsee apuvälineitä liikkumiseen, grillikatoksen tulisi olla melko tilava. Tästä syystä suosittelemme käytettäväksi paviljonkityyppistä katosta (kuvio 5).



KUVIO 5. Grillikatoks ehdotus: Paviljonki / grillikatoks 9 m²

Kuva: paaluperustajat.fi

Terapiapihan keskiosassa olevaa oleskelupaikkaa voi pöytäryhmän ansiosta käyttää esimerkiksi yhteisten kahvitteluhetkien järjestämiseen. Kahden metsävaahteran varjossa oleva oleskelualue on suojassa tuulelta ja paahteelta. Oleskelualueen ympäristöstä löytyy niin katseltavaa, haisteltavaa kuin maisteltavaakin. Pöytäryhmän yhteyteen on mahdollista hankkia aurinkovarjo, jotta varjoa on myös puiden kasvuvaiheen aikana.

Polkujen reunoille sijoittuvat levähdyspaikat on mitoitettu siten, että niihin mahtuu myös apuvälineiden kanssa. Levähdyspaikkojen keskinäinen etäisyys on ohjeiden mukainen, maksimissaan 25 m. Kustakin levähdyspaikasta on myös näköyhteys seuraavalle, jotta asukkaat tietävät miten pitkä matka heillä on edessään.

Kulkuväylät

Piha-alueelle suunniteltiin kaksi polkua, jotka tarjoavat asukkaille mahdollisuuden ympäristön tutkiskeluun. Ensimmäinen polku kiertää palvelukeskuksen ympäristössä ja toinen sisäpihan alueella. Palvelukeskuksen ympäristössä kiertävä polku antaa mahdollisuuden pidempien kävelyretkien järjestämiseen ja laajemman alueen tutkimiseen. Sisäpihalla sijaitsevan polun muodoksi valikoitui ympyrä, sillä se johtaa kulkijansa aina takaisin samaan lähtöpisteeseen. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun polun käyttäjinä ovat muistisairaat henkilöt.

Kulkuväylät on mitoitettu siten, että niissä on mahdollista liikkua myös apuvälineiden kanssa. Kulkuväylät ovat pintamateriaaliltaan kivituhkaa, lukuun ottamatta sisäpihan oleskelualueelle johtavaa kaistaletta. Valitsimme kivituhkan siitä syystä, että pihan budjetti ei riitä betonikivellä päällystettyihin polkuihin. Kivituhkassa on kuitenkin se etu, että se rahisee jalkojen alla ja tuntuu erilaiselta kuin täysin tasaisella pinnalla käveleminen. Se tarjoaa siis osaltaan myös erilaisia aistivirikkeitä. Koska asukkaat eivät pääse terapiapihan ulkopuoliselle piha-alueelle yksinään, pyörätuolilla liikkuvat saavat tarvittaessa avustusta kivituhkalla liikkumiseen. Sisäpihan oleskelualue ja sinne johtavat kulkuväylät päällystetään betonikivellä, jotta pintamateriaali eroaisi pihaa kiertävästä polusta. Lisäksi betonikivellä kulkeminen on pyörätuolilla liikkuville vaivattomampaa.

Kulkuväylien reunoille asennetaan reunakivet estämään kivituhkan leviämistä nurmelle ja toisin päin. Reunakiven tulee olla samalla tasolla kivituhkan kanssa, jotta asukkaat eivät kompastu ja loukkaa itseään. Lisäksi sisäpihan olemassa oleva kiveys tulee siistiä perusteellisesti.

Kasvillisuus

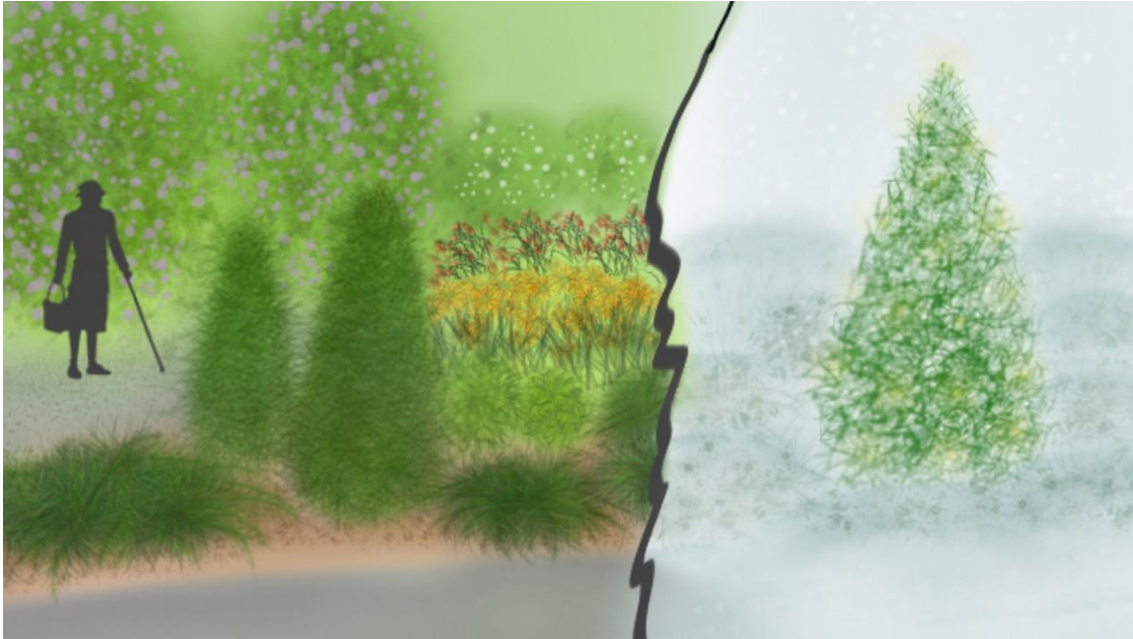
Kasveja valittaessa huomioitiin niiden ulkonäkö, helppohoitoisuus, kestävyys sekä sopivuus ympäristöön. Piha-alueen hoitomahdollisuudet ovat minimaaliset ja tämä onkin otettu huomioon

suunnitteluvaiheessa. Koska palvelukeskuksessa asuu myös muistisairaita henkilöitä, pihalueelle ei valittu myrkyllisiä kasveja.

Lehtipuut ja -pensaat valittiin niiden kestävyys, kukinnon ja syysvärin perusteella. Metsävaahtera (*Acer platanoides*) ja pylväshaapa (*Populus tremula* 'Erecta') omaavat kauniin syysvärin, mikä auttaa asukkaita pysymään kiinni vuodenaikojen vaihtelussa. Omenapuut (*Malus*) tarjoavat keväällä kauniin kukkaloiston ja alkusyksystä runsaan omenasadon, josta riittää naposteltavaa pitkäksi aikaa.

Angervot ovat kestäviä, nopeakasvuisia pensaita, jotka eivät hoitoa juurikaan vaadi. Norjanangervo (*Spiraea* 'Grefsheim') kukkii keväällä runsain, valkoisin kukinnoin ja omaa miellyttävän tuoksun. Ruusuangervo (*Spiraea japonica*) kukkii heinä-elokuussa punaisin kukin. Se kestää myös alasleikkausta kukinnan kärsimättä ja omaa kauniin punaisen syysvärin. Rusokoivuangervon (*Spiraea betulifolia* 'Densiflora') vaaleanpunaiset kukat ovat loistossaan kesä-heinäkuussa. Pensas omaa myös kirkkaanpunaisen syysvärin. Pensashanhikki (*Dasiphora fruticosa*) kukkii elo-syyskuussa kirkkain keltaisin kukin. Se ei vaadi säännöllistä leikkausta, mutta aikaisin keväällä vanhoja oksia voi leikata kasvun ja kukinnan parantamiseksi. Pihasyreeni (*Syringa vulgaris*) on kestävä ja terve alkukesän kukkija. Tutun tuoksunsa vuoksi se toimii myös muistojen herättelijänä muistisairaille asukkaille. Pensasaidanteeksi sopiva isotuomipihlaja (*Amelanchier spicata*) on nopeakasvuinen pensas, joka kukkii valkoisin kukin kesä-heinäkuussa. Tien vieressä oleva aidanne toimii näkösuojana sekä estää asukkaiden pääsyn tielle. Marjaroniassa (*Aronia Prunifolia*-ryhmä) on suuret, vitamiinipitoiset marjat ja itse pensas omaa kauniin punertavan syysvärin. Herukoiden (*Ribes*) kirpeä maku on varmasti monelle tuttu ja tästä syystä ne ovatkin erityisen hyväksi muistisairaille.

Havukasvit (kuviot 6) säilyttävät värinsä ympäri vuoden ja tuovat pihaan erilaista tekstuuria. Korkeimpiin havuihin voi laittaa talviaikaan esimerkiksi jouluvalot, mikä auttaa asukkaita pysymään kiinni ajassa ja paikassa.



KUVIO 6. Havainnekuva havuistutuksesta kesällä ja talvella

Sisäpihan kulkuväylien reunoilla olevat perennapenkit tuovat alueelle väriä ja erilaisia hyönteisiä. Kasvit valittiin kestävyden, kukinta-ajan, ulkonäön ja myrkyttömyyden perusteella. Jalopähkämö (*Stachys macrantha*) on heinäkuussa purppuranpunaisin kukin kukkiva kestävä perenna, joka sopii myös leikkokukaksi. Kauniin kukinnan lisäksi kasvilla on koristeelliset lehdet. Tarha-alpi (*Lysimachia punctata*) kukkii heinä-elokuussa kirkkain keltaisin kukin. Kurttukuunilija (*Hosta Fortunei*-ryhmä 'Rugosa') kukkii heinä-elokuussa vaaleanliiloin kukin. Kasvin lehdet ovat sinertävät ja hyvin koristeelliset. Palavarakkkaus (*Lychnis chalcidonica*) on korkea, heinä-elokuussa punaisin kukin kukkiva perinteinen ryhmäperenna. Kevätvuohenjuuri (*Doronicum orientale*) kukkii touko-kesäkuussa kirkkain keltaisin kukin. Se kerää ympärilleen paljon perhosia ja sopii myös leikkokukaksi. Syysleimu (*Phlox paniculata* 'Starfire') on myös hyvä perhoskasvi. Se kukkii nimensä mukaan elo-syyskuussa tuoksuvain punaisin kukin. Verikurjenpolvi (*Geranium sanguineum*) on hyvin kestävä perenna, joka kukkii heinä-elokuussa purppuranvioletoin kukin. Tulikellukka (*Geum coccineum*) kukkiin kesä-heinäkuussa oranssinpunaisin kukin. Lehdistö pysyy rehevänä ja koristeellisena kukinnan päätyttyäkin. Japaninjaloangervolla (*Astilbe Japonica*-ryhmä 'Bremen') on suuret, näyttävät ruusunpunaiset kukat. Kasvi kukkii heinä-elokuussa.

Varusteet

Pöytäryhmä (kuvio 7) tarjoaa asukkaille mahdollisuuden sosiaaliseen toimintaan. Yhdessä oleminen ja tekeminen parantaa asukkaiden keskinäisiä suhteita ja pitää yllä vanhusien sosiaalisia taitoja. Pöydän tulee olla sen kokoinen, että asukkailla on riittävästi polvitilaa ja sen ääreen pääsee myös pyörätuolilla (800L x 750K x 600S mm). Istuinten tulee olla riittävän korkeita (500 mm) ja käsinojallisia, jotta nouseminen on vaivatonta. Myös selkänöjan tulee olla riittävän korkea (500 mm) ja lähes pystysuorassa.



KUVIO 7. Pöytäryhmä ehdotus: Ruokailuryhmä Visby

Kuva: netrauta.fi

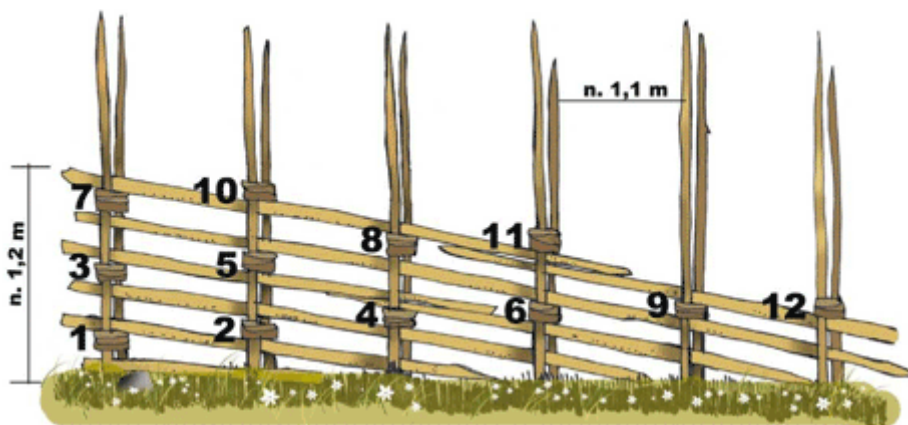
Penkkejä (kuvio 8) on sijoitettu suunnitelma-alueelle siten, että asukkaiden ei tarvitse kävellä liian pitkästi istumapaikasta toiseen. Penkkien on oltava tukevia ja paikallaan pysyviä sekä käsinojallisia. Istumapaikkojen läheisyyteen on pyritty sijoittamaan jotain katseltavaa, haisteltavaa tai maisteltavaa viihtyisyyden lisäämiseksi. Ovien yhteydessä olevat istumapaikat ovat vanhuksille tärkeitä, sillä moni ei kaatumisen pelossa uskalla lähteä sisäänkäyntejä pidemmälle.



KUVIO 8. Penkki ehdotus: Penkki HAMAR 158x46cm FSC-kovapuu

Kuva: jysk.fi

Sisäpihan alueelle tulee myös riukuaita (kuvio 9), puupino, lintulauta, korotettuja istutusaltaita ja ulkoruukkuja. Riukuaita tulee alueen eteläpuolelle, olemassa olevan aidan läheisyyteen. Olemassa olevan aidan portille ei kulje polkua siitä syystä, että vanhukset eivät lähtisi yksinään sisäpihaa pidemmälle. Palvelukeskusta ympäröivät tiet ja joki, joten olisi vaarallista, mikäli joku pääsisi aidatun alueen ulkopuolelle yksinään. Tästä syystä sisäpihan polkua on rajattu alaosaan aidan ja kasvillisuuden avulla. Aitana toimii vanhan ajan riukuaita/vinoaita, joka on varmasti monelle asukkaalle nuoruudesta tuttu.



KUVIO 9. Riukuaidan rakennusohje

Kuva: meidankokki.fi

Laatoituksen reunassa olevat korotetut istutusaltaat (kuviot 10 ja 11) antavat mahdollisuuden vaikkapa vihannesten viljelyyn. Toinen altaista on suunniteltu siten, että myös pyörätuolia käyttävät yltävät istuttamaan ja hoivaamaan kasvatettavia taimia. Istutusaltaan yhteydessä on köynnössäleikkö, jolla saadaan lisäkorkeutta kiveyksen edessä olevaan perennapenkkiin. Oven läheisyydessä sijaitsevaan istutusaltaaseen voi istuttaa esimerkiksi kesäkukkia. Istutusaltaat on mahdollista rakentaa itse, mutta suosittelemme ammattilaisen hyödyntämistä. Materiaalina tulee käyttää lämpökäsiteltyä puuta, joka painekyllästetyn puun tapaan kestää ulkotiloissa, mutta sen valmistuksessa ei ole käytetty kemiallisia aineita, jotka voisivat aiheuttaa harmia yrtejä kasvatettaessa. Kosteuseristyksenä puun ja kasvualustan välissä on suositeltavaa käyttää esimerkiksi patolevyä.



KUVIO 10. Havainnekuva viljelyyn tarkoitettusta istutusaltaasta



KUVIO 11. Havainnekuva oven lähellä sijaitsevasta istutusaltaasta

Sisäänkäyntien vieressä olevien penkkien läheisyyteen on sijoitettu ruukkuja (kuvio 12), joihin voi istuttaa esimerkiksi kesäkukkia tai yrtejä. Lisäksi keskellä olemassa olevaa laatoitusta on tavallinen puupino, joka voi tuoksunsa ja ulkonäkönsä ansiosta tuoda mieleen muistoja entisestä. Jotta puupino pysyisi kuivana ja kasassa, se kannattaa suojata ja tukea. Suojaamiseen riittää mikä tahansa vettä hylkivä suojalevy tai pressu puupinon päällä. Tukikepit voi asentaa itse (kuvio 13) tai sitä varten voi ostaa erillisen puupinon reunatuet (kuvio 14).



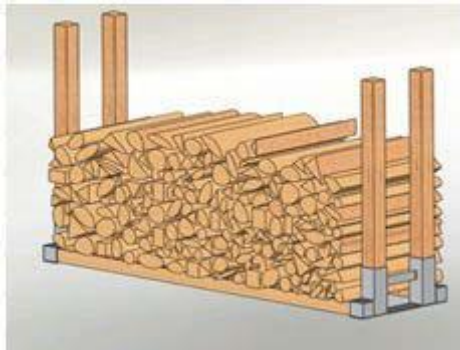
KUVIO 12. Ruukku ehdotus: Ulkoruukku Niklas 37x37cm

Kuva: plantagen.fi



KUVIO 13. Esimerkki puupinon tuennasta

Kuva: http://www.hannuh.fi/files/oonankiti.kotisivukone.com/Kotona/polta_puu_2.jpg



KUVIO 14. Puupinon päätytuet

Kuva: urheilutukku.net

Jotta sisäpihalla olisi jotain katseltavaa myös talviaikaan, on havuryhmän keskelle sijoitettu lintujen ruokintapaikka. Tällä tavoin asukkaat voivat oleskeluhuoneen ikkunasta seurata lintujen ja oravien talvipuuhia. Uskomme, että riukuaitaa, puupinoa ja lintulautaa varten tarvittavat materiaalit on mahdollista saada lahjoituksina omaisilta tai hyväntekeväisyysjärjestöiltä.

Valaistus

Koska piha-aluetta tuskin käytetään pimeään aikaan, valaistuksen uusiminen ei ole välttämätöntä. Olemme kuitenkin lisänneet suunnitelmiin esimerkkejä (kuvio 15) siitä, mihin uusia valaisimia voisi lisätä. Lisäksi sisäpihalla oleva valaisin on syytä siirtää kiveyksen tieltä. Nykyisellään piha-alue on melko hyvin valaistu, mutta olemme lisänneet valaistusta esimerkiksi oleskelualueiden ja kulkuväylien yhteyteen. Nykyiset pallovalaisimet ovat melko vanhan näköisiä, joten olemme etsineet vaihtoehtoisia malleja niiden tilalle. Pallovalaisimet ovat siitä huonoja, että niissä valo menee osaksi hukkaan, sillä sitä ei ole suunnattu mihinkään suuntaan, toisin kuin alla olevissa malleissa.



KUVIO 15. Valaisin ehdotuksia: 1. Konstsmide Heimdal, 2. Nordlux Vejers, 3. Airam Kartano PKT-2, 4. Nordlux Vejers pollarivalaisin

Kuvat: taloon.com

KUSTANNUSARVIO JA MÄÄRÄLUETTELO

TUOTE	YKSIKKÖ	KOKO	YKSIKKÖHINTA	MÄÄRÄ	YHTEENSÄ
-------	---------	------	--------------	-------	----------

Päällysteet

Kartanokivi	m2	278x138x60 mm	tarjouspyyntö*	97	2174,50
Kivituha	m3	0-6 mm	tarjouspyyntö*	19,45	500,00
Yhteensä					2 675 €

Maa-ainekset ja kasvialustat

Asennushiekka	m3	0-8 mm	n. 30 e/m3	2,91 m3	87,30
Kalliomurske	m3	0-32 mm	tarjouspyyntö*	145,8 m3	2812,50
Suodatinkangas	m2	2x100 m	115 e/rulla	486 m2	345,00
Kasvialusta	m3		tarjouspyyntö*	73,76 m3	1751,80
Kuorikate	m3		tarjouspyyntö*	12,46	546,00
Yhteensä					5 543 €

Puut, pensaat ja köynnökset

Pylväshaapa (Populus tremula 'Erecta')	kpl	150-200 cm	44,00	12	528,00
Metsävaahtera (Acer platanoides)	kpl	150-250 cm	36,00	4	144,00
Tarhaomenapuu (Malus domestica 'Ranta-Ahon Herkku')	kpl	10 l	31,00	2	62,00
Paratiisiomenapuu (Malus Prunifolia-Ryhmä 'Dolgo')	kpl	125-150 cm	39,00	4	156,00
Kotipihlaja (Sobus aucuparia)	kpl	150-200 cm	36,00	2	72,00
Norjanangervo (Spiraea 'Grefsheim')	kpl	30-50 cm	8,90	30	267,00
Rusokoivuangervo (Spiraea betulifolia 'Densiflora')	kpl	30-50 cm	9,90	19	188,10
Marja-aronia (Aronia Prunifolia-ryhmä 'Viking')	kpl	30-50 cm	10,00	24	240,00
Punaherukka (Ribes Rubrum-ryhmä 'Punainen Hollantilainen')	kpl	30-50 cm	9,00	1	9,00
Mustaherukka (Ribes nigrum 'Hedda')	kpl	30-50 cm	8,00	2	16,00
Isotuomipihlaja (Amelanchier spicata)	kpl	20-30 haar.	2,20	84	184,80
Pensashanikki (Dasiphora fruticosa 'Goldfinger')	kpl	30-50 cm	8,90	23	204,70
Pihasyreeni (Syringa vulgaris)	kpl	40-60 cm	11,00	6	66,00
Pallotuija (Thuja occidentalis 'Danica')	kpl	25-30 cm	16,00	5	80,00
Sinilaakataja (Juniperus horizontalis 'Blue Chip')	kpl	25-30 cm	13,00	2	26,00
Kääpiövuorimänty (Pinus mugo 'Pumilio')	kpl	20-25 cm	14,00	3	42,00
Pilarikataja (Juniperus communis 'Herra Pitkänen')	kpl	50-60 cm	24,00	2	48,00

Timanttituja (Thuja occidentalis 'Smaragd')	kpl	60-70 cm	13,00	1	13,00
Tuivio (Microbiota decussata)	kpl	30-35 cm	13,00	4	52,00
Humala (Humulus lupulus)	kpl	1,1 l	9,00	2	18,00

Yhteensä

2 417 €

Perennat

Jalopähkämö (Stachys macrantha)	kpl	0,5 l	4,50	5	22,50
Tarha-alpi (Lysimachia punctata)	kpl	1,1 l	4,50	5	22,50
Kurttukuunilija (Hosta Fortunei-ryhmä 'Rugosa')	kpl	1,1 l	5,70	4	22,80
Palavarakkaus (Lychnis chalconica)	kpl	0,7 l	4,50	4	18,00
Kevätvuohenjuuri (Doronicum orientale)	kpl	0,5 l	3,90	12	46,80
Syysleimu (Phlox paniculata 'Starfire')	kpl	1,1 l	4,90	6	29,40
Verikurjenpolvi (Geranium sanguineum)	kpl	0,5 l	5,70	5	28,50
Tulikellukka (Geum coccineum)	kpl	0,5 l	3,90	5	19,50
Japaninjaloangervo (Astilbe Japonica-ryhmä 'Bremen')	kpl	1,1 l	4,90	6	29,40

Yhteensä

301 €

Kalusteet, varusteet ja rakenteet

Ruokailuryhmä Visby	kpl		699,00	1	699,00
Penkki HAMAR	kpl		79,99	6	479,94
Ulkoruukku Niklas	kpl	37x37 cm	69,00	6	414,00
Köynnöskehikko	kpl	50x170 cm	6,95	2	13,90
Paviljonki/grillikatokas	kpl	9 m2	1390,00	1	1390,00

Yhteensä

2 997 €

Yhteensä	alv. 24 %	13 931 €
-----------------	------------------	-----------------

Kustannusarvio ei sisällä:

- työkustannuksia
- materiaalien kuljetuksia
- korotettujen istutusaltaiden materiaaleja
- grillikatoksen pohjatöitä
- valaisimia tai niiden asentamisesta aiheutuvia sähkötöitä

* Tarjouspyyntö -merkityt materiaalit on laskettu yritysten tarjoamilla laskureilla eli toteutunutta yksikköhintaa ei ollut saatavilla

HOITOSUUNNITELMA

Palvelukeskus Jokiranta

23.11.2014

Anniina Syrjälä & Tia Törmälehto

Sisältö

Sisältö	2
Siivous	3
Korjaukset.....	3
Rikkaruohojen torjunta.....	3
Kastelu.....	3
Lannoitus	4
Leikkaukset.....	4
Nurmikon hoito.....	5
Kukkakasvien hoito.....	7
Pensaiden ja köynnösten hoito	8
Puiden hoito.....	11
Lähteet.....	15

Siivous

Heti kun keväällä lumet ovat sulaneet, poistetaan hiekoitushiekat, mahdolliset roskat ja kasvijätteet. Oleskelualueiden kalusteiden kunto tarkistetaan. Syksyisin haravoidaan tai poistetaan muulla tavoin puista pudonneet lehdet.

Korjaukset

Istutuksissa ja nurmikossa havaittavat vauriot ja puutteet tulee korjata mahdollisimman pian, mutta kuitenkin siten, että istuttamisajankohta on suotuisa uudelle kasville. Istutuksissa mahdollisesti olevat aukot korjataan paikkaistutuksilla ja nurmikon paljaat alueet kylvetään uudelleen.

Keväisin, lumien sulamisen jälkeen, tarkistetaan puiden tukiseipäät ja sidonnat sekä korjataan mahdolliset vauriot ja uusitaan seipäät, jos on tarvetta. Tukiseipäät poistetaan kahden vuoden kuluttua puun istutuksesta.

Rikkaruohojen torjunta

Rikkaruohot poistetaan mekaanisesti puiden, pensaiden ja perennojen istutusalueilta. Rikkakasvien torjunta-aineita on vältettävä vesistön läheisyyden sekä pihan käyttäjäryhmän takia. Kesä – elokuussa, kun on meneillään voimakkain kasvukausi, tulee kiinnittää erityistä huomioita rikkakasvien esiintymiseen ja torjuntaan.

Rikkakasvien ilmenemistä voidaan ehkäistä käyttämällä katekangasta tai katetta. Kateaineeksi sopivat mm. kuorike ja hake.

Kastelu

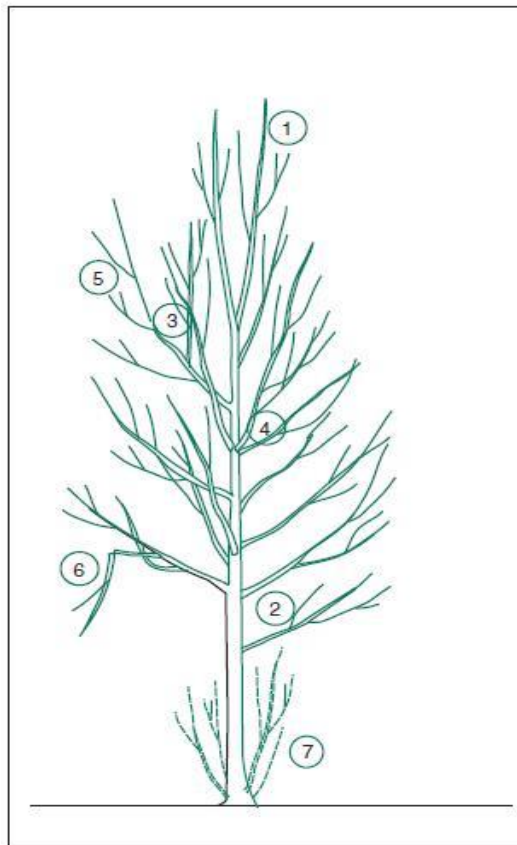
Istutuksen jälkeisinä vuosina kastelu on erittäin tärkeä toimenpide pensaiden ja puiden kasvuunlähdön kannalta. Vettä annetaan kerralla riittävästi noin 20 – 40 litraa, siten että vesi imeytyy juuristoon eikä valu pintamaata pitkin juurien ulottumattomiin.

Lannoitus

Kasvukauden alussa keväällä annetaan kevätlannoitus. Lannoitusta voidaan tarvittaessa tehostaa kasvukauden aikana. Lannoitteet valitaan kasvilajeille sopiviksi. Esimerkiksi kesäkukkia voidaan kastella veden lisäksi kesäkukille tarkoitetulla lannoiteliuksella, jota annetaan 2 – 3 kertaa viikossa. Monivuotiset kasvit lannoitetaan myös syksyllä elo – syyskuussa fosforia ja kaliumia sisältävällä syyslannoitteella.

Leikkaukset

Puiden ja pensaiden hoitoleikkaukset suoritetaan keväällä ennen kuin lehdet ovat ilmestyneet. Istutuksen jälkeisenä vuonna ei suoriteta hoitoleikkausta, sillä istutuksen yhteydessä on suoritettu istutusleikkaus. Puista leikataan pois kaksoislatvat, toisiaan hankaavat oksat ja jos samasta kohdasta kasvaa kaksi oksaa, niistä toinen (kuvio 1).



KUVIO 1. Lehtipuun rakenneleikkaus (RT 89-10949 2009, 11)

Nurmikon hoito

Nurmikon hoidon tärkeimpiä tehtäviä ovat leikkaus, kastelu ja lannoitus (taulukko 1).

Tavallisimpia nurmikon hoitotehtäviä ovat

- kunnostus
 - kevätkunnostus
 - paikkaus
 - syyskunnostus
- kasvualustan hoito
 - lannoitus ja kalkitus
 - vuosilannoitus
 - hoitolannoitus
 - syyslannoitus
 - varhaiskevään kalkitus
 - kastelu
 - ilmastointi
 - pystyleikkaus
- leikkaus
- muu hoito
 - rajaus
 - kasvinsuojelu ja rikkakasvien torjunta
 - sammaleen poisto

TAULUKKO 1. Nurmikon hoito (RT 89-10949 2009, 4)

Toimenpide	Varhais- kevät	Kevät	Alku- kesä	Keski- kesä	Loppu- kesä	Syksy	Myöhäis- syksy
Kevätkunnostus	Z	+					
Paikkaus	+	Z	+	+	Z	+	+
Lannoitus*	+	Z	z	z	z		
Kalkitus*	Z	+					+
Rikkakasvien poisto*	+	z	+	+	+	+	+
Sammalen poisto*	+	z	+			z	+
Ilmastointi*	+	z	+	+	+	z	+
Leikkaus		Z	Z	Z	Z	Z	z
Kastelu		z	+	Z	+		
Rajaus		z	+	Z	+	+	z
Pystyleikkaus*		+	z	+	+	z	+
Syyskunnostus						+	Z

Taulukon selitykset:

* = tehtävä, jonka suorituksessa ja ohjauksessa käytetään asiantuntijaa

Z = suositeltavin ajankohta

z = suositeltava ajankohta

+ = tarvittaessa mahdollinen ajankohta

Kukkakasvien hoito

Kukkakasvien hoidossa tärkeimpiä tehtäviä ovat lannoitus, leikkaus ja kasvualustan hoito (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Kukkakasvien hoito (RT 89-10949 2009, 5)

Toimenpide	Varhais- kevät	Kevät	Alku- kesä	Keski- kesä	Loppu- kesä	Syksy	Myöhäis- syksy
Kevätkunnostus	Z	+					
Paikkausistutus*		Z	+	+	+	Z	+
Lannoitus*	+	Z	z	z	z		
Kalkitus*	Z	+					+
Kasvualustan pinnan hoito*	+	Z	+	z	+	+	z
Ryhmäruusujen leikkaus*	+	Z	+	z	z	+	z
Perennojen leikkaus	+	z	+	+	+	+	z
Ryhmäkasvien leikkaus			z	z	z	+	+
Rikkakasvien poisto	+	z	z	z	z	+	+
Kastelu		z	Z	Z	z		
Perennojen jakaminen*		Z ¹			Z ²	+	
Sipulikasvien istutus		Z ¹				Z ²	+
Ryhmäkasvien istutus		+	Z	+	z	+	
Syyskunnostus						+	Z

Taulukon selitykset:

* = tehtävä, jonka suorituksessa ja ohjauksessa käytetään asiantuntijaa

Z = suositeltavin ajankohta

z = suositeltava ajankohta

+ = tarvittaessa mahdollinen ajankohta

¹ = syksyllä kukkivat lajit

² = keväällä kukkivat lajit.

Pensaiden ja köynnösten hoito

Pensaiden ja köynnösten hoitoon kuuluvat mm. kalkitus, lannoitus ja leikkaus (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Pensaiden ja köynnösten hoito (RT 89-10949 2009, 8)

Toimenpide	Varhais- kevät	Kevät	Alku- kesä	Keski- kesä	Loppu- kesä	Syksy	Myöhäis- syksy
Kevätkunnostus	Z	+					
Paikkausistutus*		Z	+	+	+	z	
Lannoitus*	Z	+			z		
Kalkitus*	Z	+					+
Kasvualustan pinnan hoito*	+	Z	+	+	+	+	Z
Pensaiden hoitoleikkaus*	Z	+		+	z		
Köynnösten hoitoleikkaus*	Z	z			+	z	
Pensaiden harvennusleikkaus*	Z	+		+	z	+	
Pensaiden alasleikkaus*	z	+		+	z		
Pensaiden aita- ja muotoleikkaus*	z		+	Z	z		
Rikkakasvien poisto	+	z	z	z	z	+	+
Kastelu		+	z	z	+		
Köynnösten tuenta	z	+	+	+	+	+	+
Syyskunnostus						+	Z

Taulukon selitykset:

* = tehtävä, jonka suorituksessa ja ohjauksessa käytetään asiantuntijaa

Z = suositeltavin ajankohta

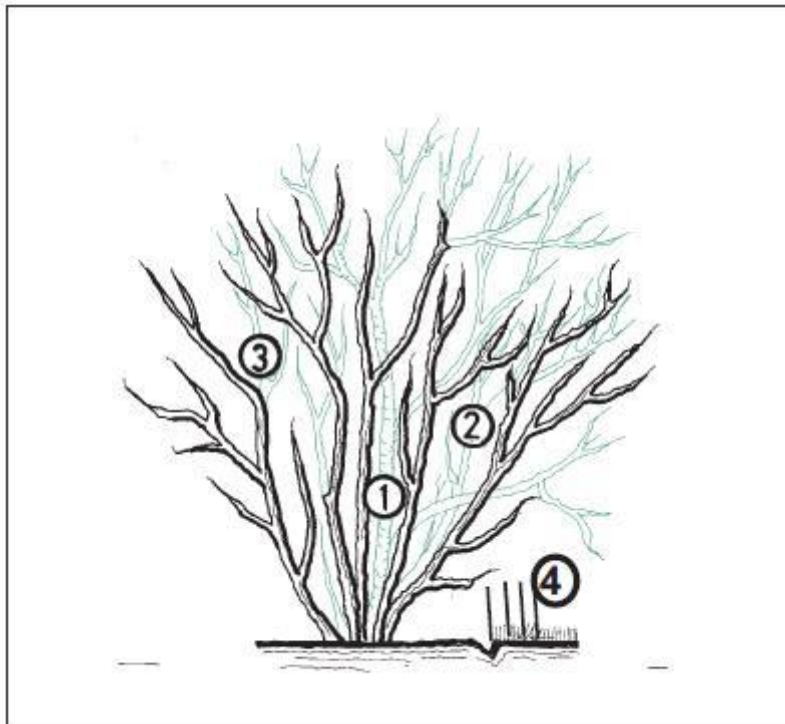
z = suositeltava ajankohta

+ = tarvittaessa mahdollinen ajankohta

Lehtipensaan harvennusleikkaus (kuvio 2)

Harvennusleikkauksessa pensaista poistetaan

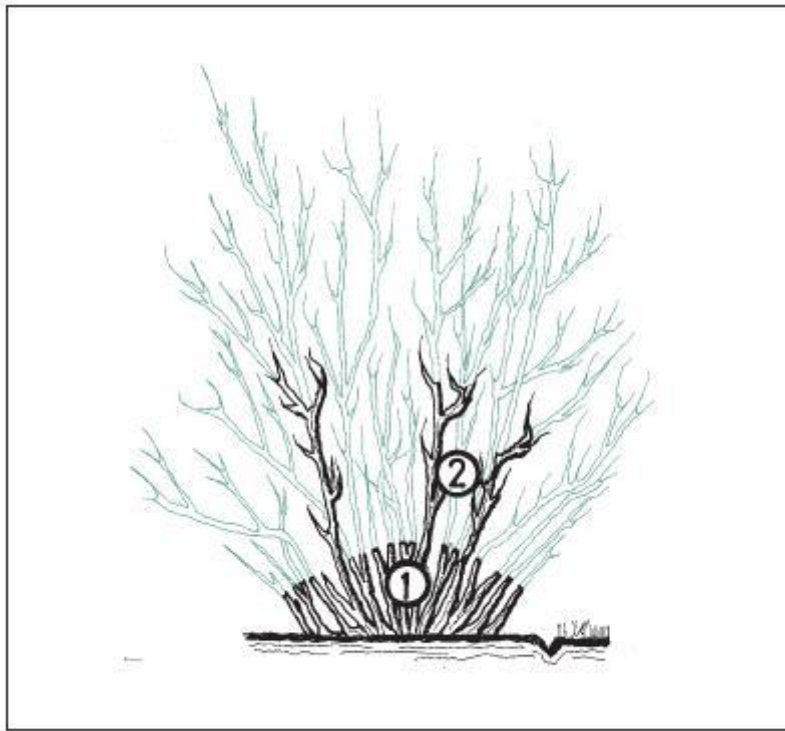
1. vanhimmat, ränsistyneet ja kuolleet oksat
2. liian tiheässä kasvat versot
3. toisiaan hankaavat versot
4. istutusalueen ulkopuolelle levinneet juurivesat.



KUVIO 2. Lehtipensaan harvennusleikkaus (RT 89-10949 2009, 7)

Lehtipensaan alasleikkaus (kuvio 3)

Alasleikkauksessa katkaistaan kaikki haarat (1) 100...300 mm pitkiksi. Jos leikkauksen aiheuttamaa ulkonäköhaittaa halutaan lieventää, voidaan kasvin keskelle jättää muutama hyvä haara (2) niitä noin puolet lyhentäen.



KUVIO 3. Lehtipensaan alasleikkaus (RT 89-10949 2009, 7)

Puiden hoito

Puita hoidetaan hoito- ja rakenneleikkausten avulla (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Puiden hoito (RT 89-10949 2009, 10)

Toimenpide	Varhais- kevät	Kevät	Alku- kesä	Keski- kesä	Loppu- kesä	Syky	Myöhäis- syky
Kevätkunnostus	+	+					
Paikkausistutus *		Z	+	+	+	Z	
Lannoitus *	Z	Z	Z	+	Z		
Kalkitus *	Z	+					+
Kasvualustan pinnan hoito *	+	Z	+	Z	+	+	Z
Rakenneleikkaus *				Z	Z	+	
Hoitoleikkaus *	Z		+	Z	Z	+	+
Muoto- ja lehdestysleikkaus*				+	Z	+	
Rikkakasvien poisto	+	Z	Z	Z	Z	+	+
Kastelu		+	+	Z	+	+	
Syyskunnostus						+	+

Taulukon selitykset:

* = tehtävä, jonka suorituksessa ja ohjauksessa käytetään asiantuntijaa

Z = suositeltavin ajankohta

z = suositeltava ajankohta

+ = tarvittaessa mahdollinen ajankohta

Lehtipuun rakenneleikkaus (kuvio 1)

Rakenneleikkauksessa poistetaan

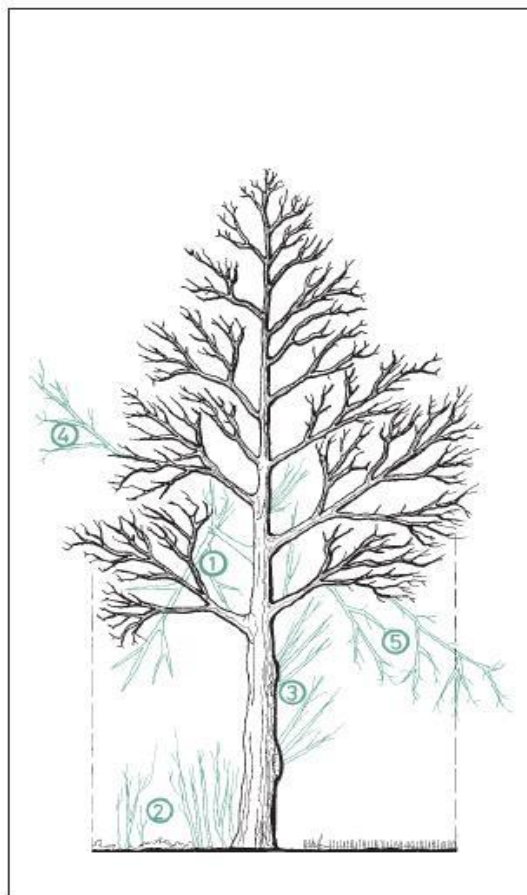
1. kilpalatva
2. latvuksen alimmat oksat runkokorkeuden nostamiseksi
3. latvuksen sisään kasvavat, teräväöksakulmaiset ja hankaavat versot, jolloin pelkkä verson lyhentäminenkin saattaa riittää
4. oksatihentymien oksista korkeintaan puolet kerralla

5. ylipitkäästä oksasta osa
6. vaurioituneet, kuolleet ja sairaat oksat
7. runko- ja juuriversot.

Lehtipuun hoitoleikkaus (kuvio 4)

Hoitoleikkauksessa poistetaan kuivat ja vaurioituneet oksat sekä

1. vahingonvaaraa aiheuttavat oksat ja haarat
2. tyvi- ja juuriversot
3. runko- ja leikkauskohtiin kehittyneet liiat oksaversot
4. latvuksen perusmuodosta uloskasvavat
5. näkemäesteenä roikkuvat haarat.

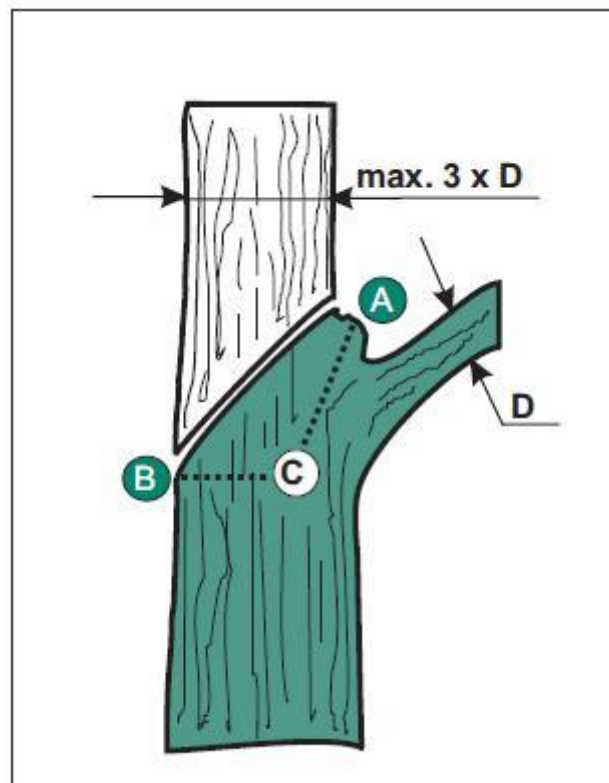


KUVIO 4. Lehtipuun hoitoleikkaus (RT 89-10949 2009, 11)

Puun oksan lyhentäminen (kuvio 5)

Kun paksua oksaa tai haaraa lyhennetään:

1. Valitaan riittävän paksu ulospäin latvuksesta suuntautuva sivuoksa (D), jonka kohdalta typistys tehdään.
2. Poistettavan ja jäävän oksan välissä on erotettavissa kuoriharjanne (A), joka jätetään leikkauksessa ehjäksi.
3. Oikea leikkauskulma määräytyy harjanteen päättymiskohdanmukaan (C). Kuoriharjanteen päättymiskohdasta siirretään kuvan mukaisesti tähtäyslinja oksan tai haaran reunalle (B), joka on leikkauskohdan alareuna.
4. Jäävän sivuoksan halkaisijan on oltava vähintään 1/3 poistetun oksan tai haaran halkaisijasta (suhde D:3D).

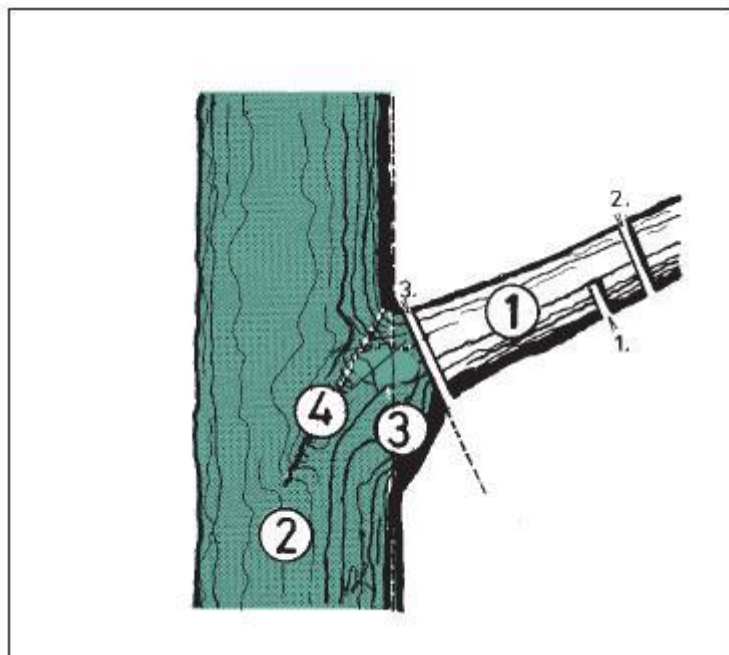


KUVIO 5. Oksan lyhentäminen (RT 89-10949 2009, 11)

Puun oksan poistaminen (kuvio 6)

Leikkauksessa repeytymiselle alttiiden suurten oksien poistamisessa noudatetaan kuvan sahausjärjestystä ja -suuntia (numerot 1.-3.). Leikkauskohta on se kohta, jossa runkoon kuuluva oksankaulus loppuu.

1. Poistettava oksa
2. Runko
3. Oksankaulus
4. Kuoriharjanne



KUVIO 6. Puun oksan poistaminen (RT 89-10949 2009, 11)

Lähteet

RT 89-10949. 2009. Piha-alueiden kasvillisuus. Hoito-ohjeen laatiminen. Viitattu 14.11.2014.
<https://www-rakennustieto-fi.ezp.oamk.fi:2047/kortistot/tuotteet/103674.html.stx>.