
**TERAPEUTTINEN PUUTARHA JÄRVENPÄÄN
SOSIAALISAIRAALALLE**

Piha- ja puutarhaterapia päihdekuntoutuksen tukena



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma, AMK

Lepaa, kevät 2015

Cecilia Holst



LEPAA
Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Tekijä	Cecilia Holst	Vuosi 2015
Työn nimi	Terapeuttinen puutarha Järvenpään sosiaalisairaalle	

TIIVISTELMÄ

Työn toimeksiantajana toimi Järvenpään sosiaalisairaala, A-klinikan päihdekuntoutuslaitos. Tavoitteena oli luoda pihalle pihasuunnitelma, johon sisältyisi sekä terapeuttinen ympäristö kuin myös toiminnallisia puutarhaterapian tehtäviä. Työssä käsitellään luonnon ja puutarhaterapian elvyttävyyden taustoja, tutkitaan terveyden määritelmää sekä lyhyesti päihdekuntoutusta.

Suunnitelma ja suunnitelmaprosessi rakentui tapaamisista tilaajan kanssa. Tapaamisissa oli mukana henkilökunta ja niissä kerrottiin suunnitelman etenemisestä sekä kerättiin tietoa ja toiveita henkilökunnalta pihan suhteen. Lopputuloksena oli tilaajan tarpeisiin vastaava pihasuunnitelma. Lisäksi tehtiin suunnitelmaselostus, jossa on selitelty joitain suunnitelmaan sisältyviä puutarhaterapian tehtäviä. Suunnitelman ja selostuksen pohjalta tilaajan on tarkoitus aloittaa hiljalleen puutarhaterapiatoimintaa.

Teoriapohjaa luonnon tai puutarhaterapian hyödyntämistä päihdekuntoutukseen ei löytynyt, mutta monet hoidolliset seikat käyvät yhteen käytetyn tiedon kanssa. Luonnon elvyttävyyttä voidaan soveltaa moneen alaan ja tarkoitukseen. Puutarhaterapia ja terapeuttisen puutarhan suunnittelu vaativat aina kohdekohtaista pohdintaa tarpeista ja haasteista. Oikein suunniteltuna puutarhaterapia on tarkoitettu kaikille, jotka sitä haluavat kokeilla: sairaudesta, iästä, sukupuolesta tai fyysisestä kunnosta huolimatta.

Järvenpään sosiaalisairaala sopii historiansa kuin myös ympäristönsä kautta hyvin soveltamaan puutarhaterapian tehtäviä omaan hoito-ohjelmaansa. Kohteessa myös oltiin kiinnostuneita ympäristön kehittämistä ja terapeuttisesta näkökulmasta. Toiveena on, että tämä opinnäytetyö osaltaan lisää tietoutta terapeuttisten puutarhojen tärkeydestä kuin myös puutarhaterapian mahdollisuuksista, myös päihdekuntoutuksessa.

Avainsanat Terapeuttinen, elvyttävä, puutarha, päihdekuntoutus, parantumisprosessi

Sivut 41 s. + liitteet 23 s.



Lepaa
Landscape designing

Author

Cecilia Holst

Year 2015

Subject of Bachelor's thesis
Addiction Hospital

Designing a Restorative Garden for Järvenpää Ad-

ABSTRACT

The commissioner for this thesis was Järvenpää Addiction Hospital, substance abuse rehabilitation facility of A-clinic. The goal was to create a draft plan for a healing garden, including some tasks for horticulture therapy. Background information of this thesis was based on a therapeutic aspect of nature and horticulture therapy, definitions of health and finally briefly about substance abuse rehabilitation.


The design was made in co-operation with the staff. The designing process consisted of three meetings of conversations, where the staff shared their knowledge about their profession and the designer shared her visions about the garden. The end result was a healing garden design and a design description with brief explanations about horticulture therapy elements in the garden. With the designing documents, the commissioner is about to gradually start implementing horticulture therapy activities in the facility.

Even though literature does not have anything about using nature as part of the healing process in substance abuse rehabilitation, many investigations show the restorative effects of nature can be used in any field or business. Horticulture therapy and healing garden design always require special attention to the unique needs and challenges of the place, but it can be applied to almost anything and anyone no matter what the age, gender, illness or condition is.

The surroundings and history of Järvenpää Addiction Hospital, provides a good base to start horticulture therapy activities. The staff was keen to develop the yard and showed some interest about the therapeutic point of view in the garden. Hopefully in future this thesis will inspire someone and add some knowledge in business about therapeutic effects of nature and horticulture design, especially in the substance abuse field.

Keywords Therapeutic, restorative, garden, substance abuse rehabilitation, healing process

Pages 41 p. + appendices 23 p.



SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ELVYTTÄVÄ YMPÄRISTÖ	3
2.1	Ihminen, ympäristö ja terveys	3
2.2	Terapeuttinen puutarha ja suunnittelu	5
2.3	Aistit puutarhassa	7
2.4	Alnarp Rehab Garden	8
3	TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ	11
3.1	Toimintaterapia	11
3.2	Green Care	11
3.3	Puutarhaterapia	12
4	PÄIHDEKUNTOUTUS	15
4.1	Yleistä päihderiippuvuudesta ja -kuntoutuksesta Havion, Inkisen ja Partasen (2008) mukaan	15
4.2	Puutarhan käyttäminen päihdehoidossa	16
5	JÄRVENPÄÄN SOSIAALISAIRAALA JA SUUNNITTELUPROSESSI	19
5.1	Järvenpään sosiaalisairaala	19
5.1.1	Toiminta ja historia	19
5.1.2	Piha-alue	21
5.2	Suunnitteluprosessi ja tutkimusmenetelmä: alkutiedot ja osallistaminen	24
6	PIHASUUNNITELMA TERAPEUTTISESTA PUUTARHASTA	28
6.1	Yleiskatsaus suunnitelmaan	28
6.2	Passiiviset elementit	32
6.3	Aktiiviset menetelmät	34
7	POHDINTAA	37
	LÄHTEET	39

Liite 1	Pihasuunnitelma
Liite 2	Suunnitelmaselostus
Liite 3	Kasvilista



1 JOHDANTO

Tieto pihan ja puutarhan elvyttävyydestä on kulkenut pitkään jo keskiajan luostareista asti. Joissakin laitoksissa on myös viljelty yhdessä potilaiden kanssa vihanneksia myyntiin. Järvenpään sosiaalisairaalallakin on ollut omat viljelmät vielä 1900-luvun puolessa välin aikoihin. Kuitenkin 1970-luvun nopea tekniikan kehityksen kautta painoarvoa annetaan nykyään enemmän teknisiin ja lääketieteellisiin parannuskeinoihin. Vasta 1990-luvulla on tiedostettu uudestaan vehreyden tärkeys ihmisen mielelle.

Puutarhaan ja luonnossa liikkumiseen on aina liittynyt positiivisia mielikuvia ja tunteita. Kivikaudelta on tultu pitkälle ihmisen kulttuurillisessa kehityksessä, mutta ihmismieli on vieläkin viehätynyt luontaisesti vihreästä luonnosta. Viehättyminen ympäristöstään on tärkeä osa elpymistä *Kaplan ja Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teorian* mukaan. Se voi vaikuttaa ihmisen kykyyn hallita stressiä ja joskus jopa omaa elämäänsä. Puutarhan suunnittelulla saadaan luotua vehreitä luonnollisesti viehättäviä ympäristöjä, jotka elvyttävät kävijäänsä.

1990-luvulla on alettu käyttämään myös vaihtoehtoisia terapiamuotoja auttamaan ihmisiä saavuttamaan tila, jossa hän kokee olevansa terve. Esimerkiksi Green care-terapia nostaa hiljalleen suosiotaan kaikilla aloilla. Tutkimukset puutarhassa ja eläinten kanssa toimimisesta ovat vahvistaneet tämän toiminnan uskottavuutta. Etenkin puutarhaterapian käyttö on vähitellen lisääntymässä. Nykyinen lääketiede on auttanut monia, mutta siitä puuttuu joitain ulottuvuuksia, jotka esimerkiksi puutarha voi tarjota. Etenkin oman elämän uudelleen hallitseminen sairauden jälkeen tai sairauden aikana on osa tervehtymisen kokemusta. Puutarhaterapialla pyritään antamaan erilaisia työkaluja tämän saavuttamiseksi.

Päihdehoitotyössä potilas- ja asiakaskunta ovat monipuolisempia kuin monen muun sairauden hoidossa. Jokaisella potilaalla on yksilölliset syyt ja lähtökohdat omalle parantumiselle. Ikäjakausella laitoshoidossa on 18-vuotiaasta yli 60-vuotiaisiin. Fyysinen kuntokin vaihtelee täyskuntoisista pyörätuolipotilaisiin. Joillakin päihteiden käyttö on alkanut yhtäkkiä, joillakin se on ollut koko elämän mittainen tapa. Tärkeintä kuitenkin toipumisessa on, että henkilö saa uudestaan oman elämänsä ja päihteiden käytön hallintaansa. Etenkin omien tunteiden säätely kuin myös fyysisten oireiden helpottaminen on osana tätä prosessia. Elvyttävä puutarha ja puutarhaterapia antavat tähän mitä parhaimmat eväät. Elvyttävässä puutarhassa asiakas löytää oman tilansa, jossa tuntee eheytyvänsä parhaiten, ja henkilökunta auttaa puutarhaterapian avulla löytämään omat voimavarat uudestaan.

Työn tavoitteena oli toteuttaa terapeuttista ja elvyttävää näkökulmaa Järvenpään sosiaalisairaalan pihalla ja konkreettinen työ oli tehdä terapeuttinen puutarha -suunnitelma. Terapeuttinen puutarha aiheena on kiinnostanut jo pit-

kään. Olen myös ennen opinnäytetyötä hankkinut perustietoa ja käynyt kurssin aiheesta. Suunnitelman tekeminen tuntui luonnolliselta ja löydettyäni kohteen, päädyin tarjoamaan suunnitelmaa. Piha-alueet ovat laajat kohteessa, joten suunnitelma rajattiin pääsisäänkäynnin lähetyville. Tarkoituksena ja toiveena oli parantaa sisääntuloalueen turvallisuutta, sekä tehdä päärakennuksen ympäristöstä esteettisemmän näköisen kuitenkin olemalla suhteellisen helppohoitoinen. Tämän lisäksi oli tarkoitus tutkia, miten puutarhaterapian toimintoja voitaisiin sijoittaa helppohoitaiseen terapeuttiseen puutarhaan. Viimeisenä oli tehtävänäni oli laatia suunnitelmaselostus, joka auttaa tilaajaa jatkamaan projektia itse. Tutkimuskysymyksenä toimi: Miten voidaan yhdistää ja sijoittaa terapeuttinen puutarha ja puutarhaterapia Järvenpään sosiaalisairaalan pihalle pitämällä alue suhteellisen helppohoitaisena?

2 ELVYTTÄVÄ YMPÄRISTÖ

2.1 Ihminen, ympäristö ja terveys

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu sosiaalisesta, fyysisestä ja psyykkisestä ulottuvuuksista. Hyvinvointi liittyy terveyteen, joka taas on mitattavissa eri tavoin eikä ole helposti määriteltävissä (Rappe 2010, 23). Ulrich (1999, 28, 30) selittää, että hyvinvointi on henkilökohtaisesti koettua, mutta siihen voidaan vaikuttaa myös ulkoisesti. Ympäristö vaikuttaa jatkuvasti ihmiseen. Sillä voidaan ohjata ihmisen sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä toimia. Hyvä ympäristö rohkaisee ihmisiä tekemään positiivisia asioita eikä rasita mieltä. Toisaalta samalla tavalla myös huono ympäristö yksin voi vaikuttaa ihmiseen ja hyvinvointiin negatiivisesti.

Terveyden edistämiseen kuuluu oleellisesti oman elämän hallinta. Havio, Inkinen & Partanen (2008, 107) mainitsee kaksi käsitettä: *valtaistuminen / voimaantumisen (empowerment)* sekä osallistuminen (*participation*). *Voimaantumisessa* on kyse siitä, miten yksilö kasvaa sisäisesti ja rakentaa hiljalleen itselleen parempaa elämää, itsetuntoa sekä itseluottamusta. Usein jotkut saattavatkin kuvailla luonnossa kävelyä ”voimaannuttavaksi”. *Osallistumisen* käsitteessä henkilö pyritään itsenäistämään omaan elämäänsä ja oman terveyden hallintaan. Puutarhan ja luonnon vaikutukset kiteytyvät näihin kahteen käsitteeseen.

Luonto on toiminut ihmisen elinympäristönä pitkään ennen nykyajan modernia maailmaa (Souter-Brown 2014, 94). Nykyään luonnoksi koettua ympäristöä on vähemmän kaupunkimaisemassa, mutta sen tilalle on tullut rakennetut ympäristöt. Luontona koetut ympäristöt saattavatkin olla täysin suunniteltuja ja organisoituja (Hartig, van de Berg, Hagerhall, Tomalak, Bauer, Hansmann, Ojala, Syngollitou & Carrius 2011). Luontoa pidettiin aikoinaan oleellisena osana ihmistä ja vielä teollisuudenkin alkaessa oli puistolla ja piha-alueilla tärkeä rooli ihmisen arjessa: ne toimivat sosiaalisena kohtaamispaikkana ja esimerkiksi laitokset saivat tulonsa viljelyistään (Rappe 2010, 12–15). Suomalaisille luonto on aina ollut arvokas asia. Meidän vähäisen asukastiheyden vuoksi meillä myös on paljon luontoa virkistäytymistä varten. Keskustan vilinästäkään ei tarvitse kauaksi mennä löytääkseen pienen metsän.

Luonnon vaikutusta ihmiseen on tutkittu lähiaikoina paljon. Human Issues of Horticulture (HIH) tutkii luonnon elvyttävyyttä perustuen puutarhatieteen, psykologian, ympäristöpsykologian, sosiologian ja lääketieteen tietoihin ja tapoihin (Vasama 2004). HIH:ssä käy hyvin selväksi, miten paljon tutkimukset kertovat ja todistavat luonnon ja vihreän ympäristön vaikutuksista ihmisen käyttäytymiseen ja mielentilaan. Ihmisen ollessa luonnon kanssa tekemisissä, stressitasot laskevat ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunne nousee (Souter-Brown 2014, 48). Erityisen tärkeätä tässä työssä on sen vaikutus henkilöihin,

jotka ovat toipumassa jostakin tilasta tai sairaudesta. Tutkimuksissa onkin todettu terveydellisistä ongelmista kärsivät ihmiset kävivät useammin suositussaan luontopaikassaan. He myös hyötyvät käynneistä enemmän kuin henkilöt, joilla on vähemmän terveydellisiä huolia. (Korpela & Ylén 2007, 147.)

Luonnossa ihminen kohtaa ympäristön, jossa on elänyt pitkään ennen nykyajan kaupunkiympäristöjä. Luonto on nykyaikana enemmänkin virkistys- kuin asuinympäristö. Luonnon katsomiseen ei tarvitse tuhlata samoja voimavaroja kuin mitä saattaisi tarvita tietokoneen tai tv:n seuraamiseen. Aistit ovat avoimena, mutta vastaanottavat tietoa ikään kuin tiedostamatta. Etenkin veden läheisyys rauhoittaa ihmisen mieltä. Sen katsominen on luonnollista ja vaivatonta (Ulrich 1999). Evoluutioteorian mukaan ihminen mieltyy kasveista ja luonnon näkemisestä, sillä sisäisesti etsittäisiin vieläkin niitä kivikauden ympäristöjä, joissa olisi todennäköisemmin ruokaa ja suojaa (Relf 1999, 23). Ihminen on ikään kuin viehättyynyt luonnosta, minkä takia myös mieli ja keho lepäävät (Ulrich 1999). Vihreä ympäristö vaikuttaa ihmiseen, vaikka sitä ei tietoisesti ajateltaisikaan. Jo kaupunkiympäristössä pienet alueet kasvillisuutta vaikuttaa positiivisesti katsojan mieleen (Relf 1999, 23, 27).

Jatkuva valppaana oleminen luo tilan, jossa keho on jatkuvassa hälytystilassa ja saattaa luoda pitkiä huonon stressin jaksoja. Pitkät stressijaksot antavat huonot edellytykset vastustuskyvylle tai jopa parantumiselle (Tohtori 2012). Jos ympäristö stressaa, voi toipuminen mistä vain sairaudesta tai tilasta kestää pidempään kuin tarvitsisi. Luonnolla on todettu olevan stressiä lieventävä vaikutus. Etenkin verenpaineen ja sydämensykkeen tiheyden on todettu laskevan, kun ihminen näkee luonnon elementtejä (Ulrich 1999).

Ulrichin (1984, 1999) tutkimuksessa rakkopotilaita vietiin toipumaan leikkauksen jälkeen erilaisiin huoneisiin. Yhdessä huoneessa näkyi luontoa, toisessa näkyi vain tiiliseinä. Lopputuloksissa näkyi, että luontoa ikkunasta katsovat potilaat toipuivat nopeammin sekä tarvitsivat vähemmän ja harvemmin kipulääkitystä. Nämä potilaat olivat keskimäärin 6 viikkoa sairaalassa, joten aika oli lyhyt ja koetulokset eivät eronneet huimaavan paljon. Se oli kuitenkin tarpeeksi todistamaan muiden tutkimusten lisäksi, että ympäristöllä on väliä potilaiden toipumisessa. Vihreät elementit todella vaikuttavat ihmiseen positiivisesti.

Lisäksi Chang ja Chen (2005) ovat tutkineet työympäristön vaikutusta työn tekemiseen. Työpaikassa, jossa oli vihreät näkymät sekä huonekasveja, oli selvästi stressittömämpiä sekä tehokkaampia työntekijöitä kuin työpaikassa, jossa näkymä osoitti toiseen taloon eikä huonekasveja ollut ollenkaan. Jopa pelkkä näkymä luontoon laski verenpainetta ja paransi viihtyvyyttä. Myös tässä tutkimuksessa mainittu Kaplan (1995) ottaa esille luontonäkymien vaikutuksen työntekijöiden viihtyvyyteen. On siis hyvin tärkeää myös sairaalan työntekijöiden kannalta luoda tiloja ja huoneita, jossa luonto on jollakin tavalla osana ympäristöä. Sairaaloiden ja laitosten stressaava ympäristön ilme pehmenee, kun otetaan mukaan luontoa muistuttavat elementit. Tyytyväi-

semmät työntekijät työskentelevät tehokkaammin ja jaksavat paremmin työn aiheuttamia henkisiä kuormia.

Chang (2004) esitti tutkimuksessaan, että ympäristö, joka loi eniten mahdollisuuksia toipumiselle, oli niitä, jotka olivat kaikista tunnetuimpia ja tutuimpia henkilöille. Suunnittelussa on kuitenkin hyvä välttää ääripäitä. Liian vieras ympäristö voi vaatia liikaa keskittymistä ja voimavaroja, mikä estää tarkoitetun elpymisprosessin. (deVries 2010, 82.)

2.2 Terapeuttinen puutarha ja suunnittelu

Terapeuttisen puutarhan suunnittelussa on mietittävä, mitä suunnitelmalla halutaan saavuttaa (Souter-Brown 2014, 74). Tavoitteet voivat määräytyä muun muassa asiakaskunnan, paikan, käyttötarkoituksen ja resurssien mukaan. Lisäksi yksityisyys ja julkisuus vaikuttaa suunnitteluun oleellisesti. Päätaivoitteena on elvyttävyyden, mutta se voidaan saavuttaa monella eri tavalla. Tässä työssä terapeuttisella tarkoitetaan ensisijaisesti elvyttävää. Elvyttävyyden on eräänlaista fysiologista ja psykologista palautumista stressitekijöiden vaikutuksesta (Ulrich 1991, 202). Terapeuttiset puutarhat on suunniteltu erityisesti tähän tarkoitukseen. Elpymisellä on oma roolinsa parantumisessa ja ihmisen normaalin toimintakyvyn palauttamisessa.

Barnes ja Cooper Marcus (1999, 3) kertovat kolmesta aspektista, jotka määrittelevät terveydenhoidon piirissä parantumisprosessin. Ensimmäinen on *helpotuksen saaminen fyysisistä oireista* jollakin tasolla. Se on tärkeä osa etenkin kroonisista oireyhtymistä kärsivillä, joilla kivun hoitaminen ja hallitseminen on tärkeä osa hoitoa. Toinen aspekti on *stressin vähentäminen* ja mukavuuden lisääminen. Stressin vähentäminen on tärkeää ja tarkoituksenmukaista erityisesti vierailijoille, henkilökunnalle sekä pitkäaikaissairaille, jotka joutuvat selvittämään oman elämänsä laatua. Kolmas konsepti liittyy osaltaan edelliseen nimittäin *kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen parantaminen* vaikuttaa henkilön fyysiseen kykyä toimia. Eräänlaisen toivon herättäminen on tärkeää toipuvien potilaiden kohdalla. Ympäristöllä pystytään joko parantamaan tai huonontamaan kaikkia näitä parantamisen prosesseja.

Nordh, Hartig, Hagerhall ja Fry (2009) kertovat Kaplan&Kaplanin (1989) ART:sta (attention restoration theory) eli tarkkaavaisuuden palautumisen teoriasta. Se keskittyy ympäristöllisiin tekijöihin, jotka elvyttävät huonontuneen kyvyn keskittämään tarkkaavaisuutta. Ihmisten tarkkaavaisuuden keskittäminen kulkee käsi kädessä esimerkiksi eri stressi tasojen kanssa. Teoria luonnehtii elvyttäviä kokemuksia termein: *being away*, *fascination*, *extent* ja *compatibility*. *Being away* viittaa psyykkiseen kokemukseen, jossa henkilö mieltää pystyvänsä ottamaan etäisyyttä arjesta, vaatimuksista tai tietyistä tilanteesta, joka vaatii henkilön keskittymistä. *Fascination* viittaa ihmisen viehättymiseen luonnon elementeistä ja sen tutkimisesta. *Extent* on ympäristön yhtenäisyyden ja järjestäytyneisyyden asteiden sekä henkilökohtaisen osallistuvuuden tason

ja laajuuden kokemista. *Compatibility* taas viittaa siihen kuinka hyvin ympäristö vastaa siihen mitä henkilö haluaa, voi ja mitä hänen täytyy tehdä siellä. Näitä neljää kokemuseräistä teoriaa voidaan käyttää määritellessä ympäristön elvyttävyyttä. Lisäksi niitä voidaan pitää eräänlaisena pohjatietona terapeuttisten ympäristöjen suunnittelussa. Kaikki nämä tekijät ja piirteet tulisi nimittäin löytyä terapeuttisesta puutarhasta.

Pihalla oleskelu ja puuhastelu on pitkään ollut tärkeä osa parantumisprosessia sairaaloissa ja laitoksissa. Ensimmäiset terapeuttiset ja parantamiseen tarkoitettut puutarhat on rakennettu keskiajalla sairaaloihin ja luostareihin, joissa on toipunut fyysisesti ja henkisesti sairaat (Marcus & Barnes 1999, 10). Ohjelmaan kuului aikoinaan ulkona olemista ja pihan hoitoa. Usein laitoksien pihalla saatiin myös viljellä kaikenlaista yrteistä juureksiin. Kuitenkin sairaanhoidon kehittyessä viime vuosisadan loppupuolella, alkoivat viheralueet vähenemään ja sairastuvat lähetetään isoihin sairaaloihin, joiden ympäristö saattaa olla hyvin stressaava (Rappe 2010, 12–15). Nykyajan sairaaloista puuttuu omat puutarhat, mikä on osaltaan valitettavaa (Marcus 1999, 14).

Suunniteltaessa on huomioitava se seikka, että potilaat reagoivat symboliikkaan herkemmin kuin terveet henkilöt. On oltava siis varovainen, jotta ympäristöön ei suunnitella sellaisia elementtejä, jotka muistuttavat jostakin negatiivisesta. (Barnes 1999, 88–89.) Toisaalta voidaan myös suunnitella sellaista symboliikkaa ympäristöön, joka viestii positiivisesta elämänsenteestä ja elämän jatkumisesta. Esimerkiksi puukkoa muistuttava patsas saattaa ahdistaa potilasta, kun taas lentävä lintu saattaa herättää toivoa. Myös kuolleet kasvit ja muutenkin huonokuntoinen piha saattaa antaa vaikutelman huonosta sairaalasta: jos ei puutarhaa voida hoitaa, pystytäänkö potilaitakaan parantamaan? Kevään ensimmäiset kukat toisaalta muistuttavat, että kylmän ja pimeän kauden jälkeenkin luonto jaksaa kukoistaa uudelleen (Nikkilä 2003, 15).

Terapeuttiset puutarhat ovat luonteeltaan mahdollistavia ympäristöjä (Souter-Brown 2014, 36). Niiden täytyisi olla ensisijaisesti kaikkien saatavilla. Sairaaloiden piha-alueiden puuttuminen tai kulun estäminen sinne on valitettavaa, vaikka kokoajan saadaan enemmän ja enemmän näyttöä viheralueiden terapeuttisista ominaisuuksista. Mahdollisuudet osana parantumisprosessia voivat olla rajattomat, kuten aikaisemmin ollaan jo todettu. Sairaaloissa tulisi olla pääsy tai näkymä hyvin suunnitelluille viheralueille, jotta kaikilla potilailla on mahdollisuus nauttia luonnon terapeuttisista vaikutuksista.

Terapeuttinen puutarha on enemmän kuin kasvien summa, sen tulee täyttää meidän perustarpeet (Souter-Brown 2014, 53, 77). Jotta suunniteltu terapeuttinen puutarha toimisi kuten toivotaan, tulee sen sisältää elementtejä, jotka rohkaisevat käyttäjää erilaisiin toimiin omin ehdoin: viettämään haluttua yksinoloa, seurustelemaan, kävelemään ympäriinsä, harjoittamaan aktiivisempaa liikuntaa, tutkia, liikuskella muuten vain, hakeutua varjoon tai valoon tai mennä jopa piiloon (Marcus ym. 1999, 4; Souter-Brown 2014, 52–53). Elvyttävien elementtien lisäksi hyvin suunnitellulla terapeuttisella puutarhalla voi olla myös tärkeä osa biodiversiteetissä (Souter-Brown 2014, 37). On tärkeää

sijoittaa puutarhaan iso valikoima kasveja, jotta luodaan mahdollisuuksia myös luonnon eläimistölle kuten linnuille ja perhosille, jotka ovat osaltaan mielenkiintoisia kohteita tutkia pihalla ollessaan.

2.3 Aistit puutarhassa

Aistit ovat tärkeä osa terapeutista puutarhaa suunniteltaessa. Kuten aikaisemmin todettu, ne ovat iso osa elvyttävyyden prosessia. Passiivinen kanssakäyminen ympäristön kanssa voi antaa mielihyvää, jos luodut tilat antavat kävijälle erilaisia positiivisia ärsykeitä. Esimerkiksi jo pelkillä tuoksuilla ja äänillä saadaan luotua erilainen ympäristö ja positiivisia mielikuvia puutarhassa. Aistipuutarha voi olla vain yhteen aistiin keskittyvä, mutta myös moniaistillinen kokemus: näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaistit kaikki huomioonottaen. Puutarhan tulisi muutenkin olla stimuloiva niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (Rawlings 1998, 12). Hyvä puutarha on kuitenkin samaan aikaan sekä stimuloiva että rentouttava (Worden & Moore 2003).

Ihmiselle tärkein aisti on todennäköisesti näkö. Näköaistia stimuloi väri, tekstuuri, muoto, liike, valo ja varjo (Worden ym. 2003). Väreillä on oma merkityksensä ja vaikutuksensa. Yleisesti ollaan huomattu, että punertavat sävyt aktivoivat, kun taas viileät sävyt rauhoittavat ja viilentävät. Erilaiset värisävyt luovat tunnetiloja katsojan omien mieltymysten mukaan ja useimmiten voimakkaimmat värit vaikuttavat myös voimakkaimmin. Kasveissa on paljon valinnan varaa erilaisten värien, muotojen, tekstuurien kuin myös liikkuvuuden kannalta. Esimerkiksi puinen syreeni on vakaa ja selkeä elementti pihalla, kun taas heinä on kevyt ja helposti tuulussa liikkuva elementti. Näillä eri kasvivalinnoilla luodaan erilaisia linjoja, joita on katseella helppo seurata, sekä luoda tiloja, joista jokainen voi löytää mieleisensä.

Tuoksut parantavat ympäristön miellyttävyyttä ja tuoksuihin liittyy monella vahvoja muistoja (Rappe 2010, 40). Koettuaan miellyttävän tuoksun, sen terveydelliset hyödyt voivat joskus kestää jopa tunteja haistamisen jälkeen (Rawling 1998, 128). Monet kasvit tuoksuvat kukkiensa avulla. On tosin myös muita tuoksujen lähteitä riippuen vuodenaikasta: syksyllä jotkin lehdet tippuessaan kosteaan maahan tuoksuvat piparkakulle, keväällä kuiva hiekka kantautuu nenään ja jouluna voidaan ripustaa kuusen oksia penkkien lähelle, jolloin kuusen vieno tuoksu luo jouluisen tunnelman. Koko kasvukauden kestäväällä kukinnalla ja muiden vuodenaikojen tuoksuja hyväksi käyttäen saadaan kaikenlaisia tuoksukokemuksia ympäri vuoden. Jotkut kasvit vaativat tosin kosketusta, jotta tuoksu vapautuisi. Tällöin voidaan sijoittaa kasveja käytävien varrelle kosketusetäisyydelle. Puutarhasta voidaan myös poimia kukkia erilaisien aromiterapiassa käytettävien eteeristen öljyjen valmistukseen.

Kosketus vaatii aktiivista toimintaa, mutta tuntea voi myös paikallaan ollessaan. Lämmin aurinko tai viileä tuuli tuntuu iholla. Samoin penkin materiaaleja voi olla esimerkiksi kylmä kivi tai lämmin puu. Myös kalusteiden muodot

vaikuttavat. Kaupungissa saatetaan suosia epämurkavia penkkejä, johon eivät kodittomat mene nukkumaan öisin, mutta yksityisessä puutarhassa voikin torakka hetkeksi vaikkapa riippukeinuun puiden keskelle. Paljailla jaloilla maan materiaalit tuntuvat erilaisilta. Pehmeä nurmikko on erilainen kuin sorainen tie, jonka karkea pinta hieroo jalkapohjia. Joskus myös tuntoaistia käytetään hyväksi, kun ohjataan kulkua. Orapihlaja-aita ei ole sattumalta yleinen aitakasvi piikikkäineen oksineen. Sillä saadaan helposti pidettyä ei-toivotut vieraat poissa pihalta. Usein tosin pienet linnut viihtyvät tämän pensasaidan oksilla, mikä voi lisätä pihan viihtyvyyttä. Jos halutaan pehmeitä, mutta ikivihreitä kasveja voidaan suosia pehmeitä pihtoja ja tuijia piikikkäiden kuusien sijaan. Kovin piikikkäitä kasveja ei kannata terapeuttisessa puutarhassa muutenkaan käyttää (Rappe 2010, 41). Puutarhassa pitäisi olla lupa koskea kaikkea turvallisesti saadakseen uusia aistikokemuksia, esimerkiksi erilaisten lehtien ja kaarnojen koskettelu luo erilaisia tunnetiloja. (Rawling 1998, 12.)

Terapeuttisessa puutarhassa tulisi olla turvapaikka pois melusta ja jokapäiväisistä stressaavista äänistä (Rawling 1998, 13). Äänimaisemaa voi rakentaa joko lisäämällä tai vähentämällä ääniä. Paras keino on vähentää stressaavia ääniä kuten kaupunkimelu ja lisätä rentouttavia tilalle, esimerkiksi puiden haviina. Joskus voidaan myös peittää miellyttävämällä äänellä jonkin toinen ääni. Esimerkiksi veden solina voi olla kovaäänistä, mutta se on miellyttävämpi kuin autotien kohina (Rappe 2010, 41). Toisaalta joskus kaukainen autojen kohina voidaan myös alitajuisesti mieltää kosken kohinaksi (Alnarp rehab garden käynti 2013). Kasveilla ja rakenteilla voidaan luoda puutarhaan äänimaisemia. Miellyttävää äänimaisemaa vahvistavia elementtejä voi olla vesi, linnut, hyönteiset, lehdet, heinikko, rahiseva sora tai ihan vain ihmisten iloinen puheensorina. Negatiivista äänimaisemaa vaimentamaan voidaan rakentaa muureja, maavalleja, metsikköä tai meluaita.

Aistipuutarhaan kuuluu luonnollisesti myös syötävät kasvit. Hyötypuutarhaa ei aina välttämättä tarvitse aidata omaksi alueekseen. Kauniita yrttejä ja syötäviä kasveja voi ripotella pitkin puutarhaa. Hyvin suunniteltuna ne sulautuvat ympäristöönsä. Kannattaa kuitenkin olla tarkkana, jos puutarhaa käyttää henkilöt, jotka voivat vahingossa syödä myös väriä kasveja. Tällöin on pihalle valittava kasveja, jotka eivät ole myrkyllisiä tai haitallisia, sekä on osoitettava selvästi, mitkä kasvit on syötävissä ja, mitkä kasvit on tarkoitettu vain katseltavaksi (Rappe 2010, 41). Rawling (1998, 36–37) kertoo, että syötävien kasvien sijoittaminen puutarhaan on mahdollista pienimmissäkin puutarhoissa. Mahdollisuuksien mukaan voi valita mitä kasvattaa ja miten kasvattaa. Kasvit ovat varmasti tuoreita, kun ne poimitaan ja omien mieltymysten mukaan myös ilman torjunta-aineita. Monet syötävät kasvit ovat myös kauniita silmälle.

2.4 Alnarp Rehab Garden

Etelä-Ruotsissa, SLU:in (Sveriges lantbruksuniversitet) toimipisteessä Alnarpissa on vuonna 2011 perustettu terapeuttinen puutarha, jonka tavoitteena tutkia puutarhaterapeuttisen ympäristön vaikutusta toipuviin potilaisiin. Alnarpin puutarhassa on ollut potilaita toipumassa muun muassa stressijohdannaista kroonisesta väsymysoireyhtymästä eli tunnetummin ”loppuun palamisesta”. Puutarhaa suunniteltaessa ollaan ensisijaisesti yritetty ottaa huomioon käyttäjien fyysiset ja henkiset valmiudet käyttää ympäristöään. Siellä potilaita kutsutaan kunnioittavasti asiakkaisiksi, mikä myös vaikuttaa osaltaan osallistujien suhtautumista itseensä. (Grahm, Tenngard Ivarsson, Stigsdotter & Bengtsson 2010.)

Puutarha toimii esimerkillisenä kokeiluna sillä kuinka positiivisesti pihalla oleminen ja puuhaaminen vaikuttaa toipuviin asiakkaisiin. Alnarpin pihan suunnittelussa on huomioitu kokonaisvaltaisesti eri käyttäjäryhmät. Grahm ym. (2010) mainitsee muutaman piirteen, jotka otettiin huomioon: terapeuttinen ympäristö, terapeuttiset aktiviteetit, henkilökunta ja muiden osallistujien vaatimukset. Näillä eväillä tehtiin suunnitelmasta kokonainen ja tarkoitukseenmukainen.

Pihan suunnittelussa on käytetty eri tieteenaloja. Puutarhaterapia, luonnon elvyttävyys, ympäristöpsykologia, maisema-arkkitehtuuri, lääketiede, toimintaterapia, fysioterapia sekä psykoterapia on ollut osa suunnitteluprosessia. Grahm ym. (2010) mainitsee pari puutarhan kannalta tärkeää teoriaa: puutarhaterapia ja terveyden elvyttäminen (esimerkiksi Kaplan & Kaplanin ART eli tarkkaavaisuuden palautumisen teoria). Puutarha on rakennettu näiden teorioiden pohjalta tarjoamalla erilaisia huoneita eri tarkoituksiin.

Aktiviteetit on sijoitettu eripuolille puutarhaa, sisältäen erilaisia sosiaalisia tapaamispaikkoja, viljelyalueita sekä myös luonnon hoitoalueita, kuten esimerkiksi metsikön. Tarkoitus on herättää kiinnostusta ja uteliaisuutta erilaisia tehtäviä kohtaan. Tärkeintä on ollut sisällyttää sekä rauhallisia mietiskelyyn tarkoitettuja alueita kuin myös aktiviteeteille ja viljelyyn tarkoitettuja alueita. Puutarhassa on oltava eri tasoisia vaateita eri tasolla toimiville potilaille, jotta aktiviteetit toimisivat. Alnarpin puutarhaan on annettu mahdollisuus tulla puutarhaan vain oleskelemaan tai tekemään myös raskaampia tehtäviä mahdollisesti muiden osallistujien kanssa. Aktiviteeteista voi halutessaan jäädä pois ja tarkkailla muiden tekemistä, vaikka penkiltä, jos siltä tuntuu. (Grahm ym. 2010.)

Puutarhassa on hyvä olla erilaisia fyysisiä toimintoja vaativia elementtejä jotta kaikenlaisille käyttäjille löytyy jotain. Esimerkiksi Alnarpin yhteen puutarhan osaan on rakennettu pieni kumpu, joka oli tarkoitettu lähinnä auringossa oleskeluun. Jotkin potilaista kuitenkin käyttivät sitä huonon motoriikkansa harjoitteluun kävelemällä pientä kumpua ylös ja alas (Alnarp rehab garden käynti 2013). Vähän vaativimpia tehtäviäkin löytyy puutarhasta. Jotkin potilaista vaativat voimaa vaativia tehtäviä, jossa tulee hiki. Tällä tavalla monet asettivat itselleen tavoitteen hoidon lopuksi, esimerkiksi jotkut halusivat kyetä

kaivamaan kuopan itse. Joskus siis asiakkaita otettiin mukaan rakentamiseen, jos joku kyseli jotain haastavampaa tekemistä.

Alnarpin rehab garden kokeilu on onnistunut toistaiseksi hyvin ja monet potilaat ovat olleet hoidon loputtua selvästi paremmassa kunnossa kuin tullessaan. Puutarha ei yksin parantanut asiakkaita, mutta mahdollisti selvästi kaikenlaisia olemista ja tekemistä, mikä vahvisti heidän itseluottamusta. Kokeilu on myös ajan kuluessa osoittanut, miten erilaisia samasta vaivasta kärsivät henkilöt ovat. Jokainen käyttää puutarhaa omalla tavallaan. Rakenne ja suunnitelma pihalla on muuttunut joka vuosi aina vaatimusten mukaan ja siellä toipuneet asiakkaat ovat antaneet lähinnä vain positiivista palautetta. Toiminta on käynnissä tänäkin päivänä ja uusia kokemuksia ja tietoa saadaan kokoajan. (Alnarp rehab garden käynti 2013.)

3 TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

3.1 Toimintaterapia

Toimintaterapia perustuu asiakkaan ja toimintaterapeutin yhteistyöhön. Tavoitteena on luoda asiakkaasta itsenäinen oman elämänsä herra, joka kykenee lopulta jokapäiväisiin elämän askareisiin. Toimintaterapia pyrkii vahvistamaan asiakkaan luottamusta itseensä ja oman elämänsä hallintaan luomalla sisäisiä valmiuksia ja taitoja. (Toimintaterapia 2012.) Green Care ja siihen liittyvä puutarhaterapia on siis eräänlaista toimintaterapiaa, jolla pyritään antamaan asiakkaalle hyvät omaan elämäänsä sovellettavat eväät. Green care ja puutarhaterapia tarjoavat erityisesti luonnollisen tavan saavuttaa terveydellinen päämäärä. Oli se sitten vaikka omatoimisuus kotona tai parantuminen jostakin sairaudesta.

3.2 Green Care

Green care on luonnon käyttämistä terapiamuotona. Siihen kuuluu terapeuttiset luontoympäristöt, kuten maatilat ja metsät, kuin myös puuhaaminen luonnon kanssa, esimerkiksi viljeleminen tai eläimien hoito. Luonto ja maatalaavusteisia menetelmiä on muun muassa ratsastusterapia, puutarhaterapia ja –toiminta tai ekopsykologian menetelmät. (Green care Finland 2014.) Green care toiminta perustuu luonnon hoitavaan luonteeseen. Keho saa aurinkoa, happea ja liikuntaa ulkona ollessa. Samalla mieli rauhoittuu ja joskus voi jopa kokea voimaantumisen. Tavoitteena on, että ihmisen henkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi paranee. Terapia voi olla joko parantavaa tai ehkäisevää.

Eläinavusteisessa toiminnassa täytyy ottaa huomioon, että joillekin asiakkaille eläimet saattavat aiheuttaa stressiä tai allergiaoireita. Se ei siis välttämättä sovi kaikille, joten sen varaan ei tulisi koko terapiaa rakentaa. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveennummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009) Useimmiten kuitenkin eläimet luovat positiivisia ärsykeitä esimerkiksi silittämällä tai jopa ratsastamalla tai lypsämällä. Puutarhaterapiassa on myös omat huomioonotettavat piirteensä, mutta se voi suurimmalta osin sopia kennelle vain. Maatila-avusteiset terapiat painottuvat fyysiseen tekemiseen, mutta variaatiota tehtävissä löytyy. Maatila-avusteisissa on se hyvä puoli, että eläimet ovat lähellä, jos haluaa niiden kanssa seurustella.

Suomessa Green care toimintaa on koko maassa. Usein sitä tarjotaan hyvinvointi- ja terveyspalvelujen yhteydessä ja sitä on sovellettavissa eri toimialoille. Green care Finland ry on vuonna 2010 perustettu yritys tarkoituksena verkostoida yrityksiä ja parantaa yhteistyötä aiheen saralla. Koulutuksia ja luentoja järjestetään vuosittain muutamia ympäri Suomea.

3.3 Puutarhaterapia

Davis (1999, 3, 6) kuvailee puutarhaterapiaa sanoin: ”Se on prosessi, jossa kauttaaltaan kasveja, puutarhanhoitoa, aktiviteetteja ja läheisyyttä luonnon kanssa käytetään ajoneuvona ammatillisesti tuotetussa terapian ja kuntoutuksen ohjelmissa.” Puutarhaterapia on nuori ammattiala, mutta tieto ja taito sen harjoittamiseen on kuitenkin iänikuisen vanhaa. 1800-luvulla sitä käytettiin psykologisten sairaiden hoitamiseen, mutta vasta toisen maailman sodan aikaan sitä alettiin testata ja arvostaa fyysisten sairauksien hoidossa.

Puutarhaterapiassa pääaiheena on enemmän itse toiminnan terapeuttisuus kuin itse lopputulos (Relf 1999, 21). Lopputuotteella on oma arvonsa, kun puutarhaa hoitanut saa palkinnon työstään, mutta suurin muutos tapahtuu matkan varrella. Nikkilän (2003, 7) kuvailun mukaan puutarhaterapiassa potilas löytää yhteyden äitimaahan, käyttää tätä osana kasvuprosessia, joka käydään terapian aikana ja lisää omaa tietoisuutta itsestämme, sekä ympäröivästä maailmasta.

Tärkeintä toipumisessa ja hoidossa on se, että henkilö pystyy sekä pyytämään apua että myös itsenäisesti toimimaan oman terveytensä hyväksi. Kun ihminen yrittää yksin parantaa omaa tilannetta, voi hän uupua helposti ja nopeasti, mutta myöskään riippuvuus ulkoisista tekijöistä ei auta toipumista, koska silloin ei tunne hallitsevansa omaa tilannetta tai ylipäätään elämää (Havio ym. 2008, 106). Toimintaterapiassa pyritään löytämään tasapaino näiden välillä. Erilaiset puutarhaterapian tehtävät voivat joko vahvistaa itsenäisyyttä tai helpottaa henkilön taakkaa erilaisilla sosiaalisilla tilanteilla ja vertaistuellalla (Nikkilä 2003, 8–11).

Havio ym. (2008, 106) mainitsee sosiaalisen tuen olevan merkittävä osa stressin hallinnassa. Joitakin tuen muotoja on muun muassa yhdessäolo ja positiiviset kokemukset, tieto ja tunnetuki. Kaikkia näitä muotoja on mahdollista sisällyttää puutarhaterapian piiriin erilaisilla ryhmätehtävillä tai ihan vain keskustelemalla luonnon helmassa ryhmässä. Työaikatauluja suunniteltaessa on kuitenkin vältettävä sitä, että puutarhaterapian tehtävät muodostuisivat stressin aiheeksi (Nikkilä 2003, 26).

Hyödyt, jotka tulevat puutarhaterapiatoiminnasta, ovat kuntouttavia, psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia. Erja Rapen tekemässä tutkimuksessa (2005) kävi ilmi, että vanhainhoitolaitoksessa potilaiden harrastettua puutarhaterapiaa ja vietettäessä aikaa pihalla, paransi huomattavasti koettua henkistä hyvinvointia. Puutarhaterapia on parhaimmillaan myös samalla monipuolista liikuntaa. Ulkona olemisen lisäksi potilas tekee jotakin fyysistä ja voi täten liikkumisen ja liikunnan kautta purkaa levottomuutta, ahdistusta ja stressiä (Suomen mielen-terveysseura 2006, 13). On tutkimuksessa todettukin, että 45 minuuttia

puutarhan hoitoa vastaa kalorien polttamisessa 30 minuutin aerobista liikuntaa (Relf 1999, 27). Puutarhaterapia voi siis parantaa sekä mieltä että kehoa.

Työ puutarhassa koetaan ”oikeaksi” työksi, minkä johdosta tekijöille kehittyy parempi motivaatio tehdä tehtävät loppuun asti (Haller 1999, 51). Ohjelma on kuitenkin hyvä räätälöidä asiakkaalle itselleen sopivaksi, jotta hänen toiveet, tavoitteet, tarpeet ja kyvyt kohtaavat ja, että ne saadaan toteutetuksi hoidon loppuun (Haller 1999, 52). Liian vaativat tehtävät saattavat viedä asiakkaan toivon toipumisesta ja heikentää itsetuntoa. Liian helpot ja tylsät tehtävät saattavat taas tuntua lopulta merkityksettömiltä ja sen seurauksena potilaan tila ei kohene tarpeeksi. Parhaimmillaan puutarhaterapia parantaa motoriikkaa, lisää itsenäisyyttä ja itsetuntoa, vahvistaa uskoa ja itseilmaisun taitoja, helpottaa oikeaa suuntautumista ja lisää tiedonhalua (Nikkilä 2003, 8–11).

Haller (1999, 43) kertoo, että puutarhaterapia on mahdollista eritellä kolmeen erilaiseen ohjelmaan: ammatilliseen, sosiaaliseen ja terapeuttiseen. Ammatillisessa ohjelmassa pyritään saamaan asiakkaat työllistymään tai parantamaan ammatillisia taitojaan. Sosiaalisessa ohjelmassa pääasiallisesti yritetään aktiveittipainotteisesti parantaa asiakkaan elämänlaatua kuin myös avittaa vapaa-ajasta nauttimista. Terapeuttisessa ohjelmassa luonnollisesti autetaan lääketieteellisten mallien mukaisesti toipumaan fyysisistä toimintavaikeuksista, psykiatrisessa hoidossa olevia tai muuten pitkäaikaissairaita.

Terapeuttisessa puutarhanhoidossa tärkein tavoite on parantua. Paras lopputulos tulee, jos potilas lopulta pääsee esimerkiksi työllistymään ja kykenee toimimaan jokapäiväisessä elämässä normaalisti. Nämä pyritään toteuttamaan erilaisten fyysisten harjoitusten, sosiaalisen kanssakäymisen avulla. Voidaan luoda myös tilanteita, jossa henkilöllä on mahdollisuus parannella erilaisia taitoja, jotka ovat hänelle elämässä tärkeitä ja olennaisia. Harjoitusten ja niiden tuomien hyötyjen kautta myös paranee henkilön itseluottamus, sosiaaliset taidot sekä itsetunto. Puutarhaterapiassa ollaan myös ympäristössä, jossa ollaan erossa sairaalan tai laitoksen hajuista ja äänistä, mikä itsessään parantaa potilaan oloa. Puutarhaterapia kokonaisuudessaan parhaimmillaan antaa toivoa, mikä on tärkeää parantumisprosessissa. (Haller 1999, 54–57.)

Puutarhaterapiaa suunnitellessa on tärkeää selvittää potilaiden ja henkilökunnan tilanne. Hyviä kysymyksiä olisi, kuinka pitkään potilaat viipyvät laitoksessa, minkä ikäisiä tai missä kunnossa potilaat ovat? On myös hyvä tietää kuinka paljon kullakin on aikaa viettää pihalla tai voiko pihatyöt liittää osaksi pakollista päivätoimintaa. Myös henkilökunnan panos on tärkeä. He neuvovat potilaita terapiassa ja valvovat tehtävien tekemistä. Heiltä tulee tieto ja taito pihan hoitamiseen sekä ovat innostava ja kannustava puoli hoidossa. Jos henkilökunnan motivaatio tai aika on vähäinen, voivat pihaan liittyvät projektit epäonnistua.

Shapiron ja Kaplanin (1999, 183) mukaan puutarhaterapeutin on keskityttävä seuraaviin asioihin puutarhaterapiassa: virkistystarkoituksellisuus, kasvatuksellisuus ja terapeuttisuus. Puutarhaterapian on oltava asiakkaalle virkistävää,

eräänlainen harrastus. Sen on toisaalta oltava myös terapeuttinen, mikä erottaa puutarhaterapeutin puutarhurista. Puutarhan ja terapian yhdistelmän on toimittava ja puutarhaterapeutin on hallittava molemmat alueet jollakin tasolla. Puutarhan hoitaminen jää merkityksettömäksi, jos sitä ei yhdistetä terapiaan, ja potilaan terveys on etusijalla puutarhaterapiassa. Toisaalta puutarhaterapeutin on omattava tietous puutarhan hoidosta, jotta puutarhaterapiaa voidaan käyttää moninaisesti (Nikkilä 2003, 30).

Puutarhaterapia tulee suunnitella niin, että jokainen saa siitä jotakin. Sen tulisi olla sellaista, että se antaa mahdollisuuden vähiten rajoittavaan toimintaan (Haller 1999, 44). Tämä edellyttää erilaisten tilojen suunnittelua pihalle. Siellä tulee olla mahdollisuus hakeutua omaan rauhaan tai sosiaalisiin tilanteisiin. Sama pätee myös terapian osalta. Toimintaa suunniteltaessa tulee huomioida erilaiset toimijat: mahdollistaa niin yksin- kuin myös ryhmätyöskentely potilaille. Potilaan kunto määrää paljon sen, mitä henkilö pihalla voi tehdä. Huonokuntoiset potilaat tarvitsevat yhtäläillä tekemistä, mutta tehtävät on pidettävä helppona, esimerkiksi kasvien istutusta pöydällä. Laitoksessa saattaa olla myös potilaita, jotka tarvitsevat jotakin kognitiivisesti haastavaa tai fyysisesti raskaampaa, kuten istutussuunnitelma hyötykasveille tai aidan pystyttäminen. (Alnarp rehab garden käynti 2013.)

Kokovuotinen puutarhaterapia vaatii lämpimiä tiloja, esimerkiksi verstaan ja kasvihuoneen (Nikkilä 2003, 49). Pieniä asioita voi helposti askarrella pöydän ääressä, mutta esimerkiksi puisten rakenteiden tekeminen tai esikasvatus vaativat erilaiset tilat. Kokovuotinen toiminta varmistaa sen, että jokainen hoitoon tullut saa kokea osansa puutarhaterapiasta viemällä loppuun pieniä tehtäviä, jotka ovat osana isompaa kokonaisuutta.

4 PÄIHDEKUNTOUTUS

4.1 Yleistä päihderiippuvuudesta ja -kuntoutuksesta Havion, Inkisen ja Partasen (2008) mukaan

Päihteiden käyttöön on jokaisella omat syynsä ja lähtökohtansa. Päihteiden käyttö ei johda kaikilla riippuvuuteen tai sairauteen. Kaikki riippuu siitä, mitä merkityksiä päihteillä ja sen käytöllä on henkilölle. Päihderiippuvuudeksi luokitellaan sitten, kun henkilön elämä on huomattavasti riippuvainen päihteen saamisesta pakonomaisesti ja henkilö kokee päihteen käyttämisen jopa hyvinvoinnilleen välttämättömiksi. (42–42)

Riippuvuudessa on biologinen (toisin sanoen fyysinen), sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus. Jokin näistä tai kaikki yhdessä voi olla syynä riippuvuussuhteen syntymiselle. Useimmiten kuitenkin psyykinen riippuvuus syntyy ennen fyysistä riippuvuutta. Kun keho on oppinut päihteen käyttöön, syntyy eräänlainen toleranssi päihdettä kohtaan eli keho lopulta on niin tottunut päihteseen, että vain suuret määrät voivat aiheuttaa toivotun tilan. (43, 135)

Päihderiippuvuuteen joutuminen on hidasta ja sisältää monimuotoisia vaiheita. Myös poispääseminen on pitkä muutosprosessi. Motivaatiolla on suuri rooli siinä, miten päihteiden käyttö on alkanut ja kuinka sen pystyy lopettamaan. Esimerkiksi pelkkä tieto päihteiden käytön vaarallisuudesta ei riitä lopettamaan, ellei sitten ole kyse jostain henkilökohtaisesta, kuten perheestä. Päihderiippuvuuden lisäksi on nykyään tullut enemmän ja enemmän niin sanottuja toiminnallisia riippuvuuksia, kuten netin, rahan, pelaamisen tai seksin kanssa. (44–45)

Päihteiden käyttäjä haluaa palata päihteestä saatuun tilaan uudestaan. Usein päihdettä käytetään, jotta päästäisiin pois jostain olotilasta, joka on itselle vieras tai epämiellyttävä. Käyttö sitten hiljalleen saattaa kehittyä riippuvuudeksi. Lopulta päihderiippuvaisen pakkomielle saada haluamaansa päihdettä kasvaa niin suureksi, että muu elämä alkaa siitä kärsiä. (136)

Suomalaisten alkoholin kulutus on ollut kasvussa 1970-luvulta lähtien tasaisesti ja Suomea voidaan vieläkin pitää alkoholipainotteisena kulttuurina. Alkoholin käyttöä pidetään ihannoituna ja juominen on vieläkin humalahakuista. Kansalaisten alkoholikäyttöä säädellään erilaisilla laeilla ja säädöksillä, mikä vaikuttaa suomalaisten alkoholin käyttöön. Vuonna 2004 alennettiin alkoholin verotusta, mikä lisäsi alkoholin ostovoimaa ja käyttöä. Huumeiden säätely on taas vielä enemmän ehkäisevää ja ”valtakunnallisesti ja asiantuntija- ja viranomaiskeskeisesti painottunutta päihdepolitiikkaa”. (51, 93–94)

Päihteitä on niin sanotusti haitallisia ja vähemmän haitallisia. Vähemmän haitallisia ovat kofeiini ja nikotiini, mistä jälkimmäinen aiheuttaa pahaa riippu-

vuotta, mutta ei suoraan aiheuta nähtävää haittaa käyttäytymisessä. Haitat voivat kuitenkin olla yhtä tuhoisat pitkään jatkuneella ja runsaalla käytöllä. Tupakan käyttö yleistyykin muiden päihteiden siirtyessä kielletylle listalle. Sitä käytetään yleensä tunteiden säätelyyn, mikä ei ole yllättävää, kun miettii minkälaisia tunteita vieroitus ja sen oireet voivat aiheuttaa. (69)

Kunnat järjestävät omat päihdepalvelunsa eritavoin. Osa tuottaa itse ja osa ostaa palveluna säätiöiltä, järjestöiltä tai yksityisiltä palveluntuottajilta. Päihdehuoltolaki (41/1989) osaltaan pitää huolen siitä, että kunnat järjestävät palveluja. Hoitoja on avohoito, laitoshoido, asumis- ja muut tukipalvelut, matalan kynnyksen hoitopalvelut, vankiloiden päihdepalvelut sekä tahdosta riippumaton hoito. Avohoidossa sosiaali- ja terveyshuollon palvelut yltyvät enempi ehkäisevään sekä ohjaavaan huoltoon, kun taas A-klinikat tarjoavat erityispalveluita. A-klinikalle hoitoon pääseminen on vapaaehtoista ja hoidot ovat asiakkaalle maksuttomia, sillä kunta on usein jo ostanut palvelut. Laitoshoidossa, kuten Järvenpään sosiaalisairaalassa, hoitajakso jakaantuu niin ikään kahteen: katkaisuhoidon ja pitkäaikaisempaan jälkihoitoon. Katkaisussa asiakas pidetään 1-2 viikkoa hoidossa sisätiloissa, jossa häntä hoidetaan intensiivisesti. Katkaisuhoidon jälkeen alkaa jälkihoito, joka on laitoksesta ja asiakkaasta riippuen kestoltaan aina 6 viikosta 1,5 vuoteen. (102)

Päihdehoitotyössä on erilaisia menetelmiä: psykososiaaliset menetelmät, ratkaisukeskeinen työote, kognitiivinen työote, psykodynaaminen työote ja toiminnalla toipuminen, jossa ihmistä käytetään oman kuntoutumisensa tekijänä. Elämäntilannemuutokset ovat kuitenkin tärkeä osa päihteidenkäytön tottumuksien muuttamisessa. Muutostarpeen täytyy kuitenkin tulla henkilöstä itsestä. (126–127, 136)

4.2 Puutarhan käyttäminen päihdehoidossa

Puutarhaterapia voi olla osa toiminnallista terapiaa sen hyvien ominaisuuksien vuoksi. Kuten ollaan aikaisemmin todettu, vihreydellä ja luonnollisella ympäristöllä on esimerkiksi vaikutusta verenpaineeseen. Lisäksi ulkona oleminen helpottaa ahdistusta ja unen saantia. Päihdekuntoutujilla voi olla monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikeuksia, joista voi toisinaan olla vaikeaa päästä yli. Heillä voi olla vääristynyt maailman kuva ja havainnointi, mitä kasvien elämänkierto ja erilaiset kasvun vaiheet voivat avittaa ja parantaa (Nikkilä 2003, 10). Stressikin saattaa vaikeuttaa päihteiden käytöstä irtipääsemistä, mihin luonnon stressiä lieventävä vaikutus voi auttaa (Tohtori 2012).

Päihdehoidossa potilailla saattaa olla riippuvuuden lisäksi muitakin mielen-terveydellisiä sairauksia. Puutarhaterapeutin on tärkeä ymmärtää päihdehuollon moninaiset ulottuvuudet niin potilaissa kuin myös hoidoissa, sillä osaltaan potilaat ovat myös mielen-terveyspotilaita (Shapiro & Kaplan 1999, 183). Puutarhaterapia voi vastata kaikkiin vaatimuksiin, kun aiheeseen tutustutaan kunnolla kummaltakin puolelta.

Katkaisuhoidossa ja joskus sen jälkeenkin, päihderiippuvaiset kärsivät vieroitusoireista. Alkoholista johtuvia voi olla sydämen rytmihäiriöt, unettomuus, aggressiivisuuden lisääntyminen, ja melkein jokainen kärsii affektiivisista vieroitusoireista. Affektiivisiin vieroitusoireisiin liittyy muun muassa tunneherkkyyttä ja pelkotiloja. Myös verenpaine on yleensä koholla. Huumeiden vieroitusoireet ovat lähinnä pahoinvointia, hikoilua ja erilaisia kipuja sekä mahdollisesti myös hallusinaatioita. Huumausaineiden pitkäaikaisella käytöllä on paljon erilaisia vaikutuksia ihmisen kehon ja mielen toimintaan. Osa oireista ja vaikutuksista päihteiden käytöstä ovat vain väliaikaisia, mutta osa saattaa jäädä pidemmäksi aikaa. (Havio ym. 2008, 72–76.) Luonnon elvyttävät ominaisuudet purevat erityisesti tämän tyyppisiin oireisiin. Tutkimuksissa ollaan huomattu etenkin sydämen sykkeen ja verenpaineen muutoksia parempaan suuntaan ihan vain luontonäkymiä katsellessa (Ulrich 1999). Myös kehon omia mielihyvähormoneja erittyy erilaisissa tilanteissa puutarhassa ollessa. Etenkin dopamiinin ja serotoniinin on todettu säätelevän kipuherkkyyttä (Lääkärilehti 2009).

Terapeuttisella puutarhalla on tärkeä rooli niin kuntoutujien kuin myös henkilökunnan kannalta stressin hallinnassa ja lieventämisessä laitoshoidossa. Naisten kohdalla on huomattu tutkimuksissa, että henkilöt, jotka nauttivat alkoholia kaksi annosta tai enemmän, todennäköisemmin kokevat kovaa stressiä ja käyttävät rauhoittavaa lääkettä (Feskanich, Hastrup, Marshall, Colditz, Stampfer, Willet & Kawachi 2001). Psykedeelisiä tiloja luovien aineiden elinikäinen käyttö on enemmän yhteydessä stressiin kuin mielenterveys sairauksiin (Krebs & Johansen 2013). Lisäksi laitoshoidon ympäristö voi olla stressaava, etenkin, jos vieroitusoireet ovat ylitsepääsemättömät. Hyvä vehreä ympäristö helpottaa aikaisemmin kuin myös mahdollisesti paikan päällä koettua stressiä. Esimerkiksi Järvenpään sosiaalisairaalassa on laajat ulkoilutilat, jossa voi valita oman mieleisen paikan, jonne paeta stressaavia tilanteita. Myös kaikista ikkunoista on näkymä ulos vehreään pihaan, mikä varmasti auttaa katkaisuhoidossa olevia, kun eivät pääse ulkona vielä käymään.

Päihteitä käyttäessä pääasia, joka tuo mielihyvää on dopamiinin ja serotoniinin erittyminen. Alkoholin kuluttajilla juomisen kautta vapautuu näitä hormoneja. Etenkin huumeita käyttävillä henkilöillä oman dopamiinin tuotanto laskee, mitä enemmän huumeita käyttää (Havio ym. 2008, 73). Puutarhaterapialla ja Green care -toiminnalla voidaan tuoda esille uudestaan elämän muita mielihyvää tuottavia asioita. Esimerkiksi eläinten silittämisen on todettu tuottavan mielihyvähormoneja. Erityisen tärkeä puutarhaterapiassa on onnistumisen tunne, jonka kautta henkilö voi oppia tuntemaan toisenlaista mielihyvää kuin mihin päihderiippuvaisen mieli tai keho on tottunut.

Oman elämänhallinnan edistäminen ja terveyden parantaminen ovat tärkeä osa toipumista. Päihderiippuvainen saattaa käyttää päihteitä muuttaakseen sisäisiä jännitystiloja siedettävämmäksi (Havio ym. 2008, 46). Lisäksi päihderiippuvaisella saattaa olla hankala elämäntilanne laitoshoidon ulkopuolella. Puutarhaterapiasta tai ihan vain puutarhassa olemisesta saattaa riippuvainen

löytää uusia avaimia oman elämänsä hallitsemiseen ja sitä kautta oman terveyden parantamiseen. Yksi päihdekuntoutuksen menetelmistä on toimimalla toipuminen eli asiakas on aktiivisessa osassa oman kuntoutuksensa tekijänä. Potilas osallistuu oman kuntoutuksensa suunnitteluun sekä sen arviointiin. Tavoitteena on löytää keinoja, jolla päästään henkilön omaan henkilökohtaiseen tavoitteeseen. Lisäksi yritetään löytää ja hyödyntää henkilön itsensä omia voimavaroja, vahvuuksia, kiinnostuksia ja oppimistapoja. (Havio ym. 2008, 137.) Puutarhaterapiassa näitä asioita käytetään hyväksi: jokainen tekee sitä, mitä pystyy ja asettaa itse oman tavoitteen, mihin haluaa kyetä hoitojakson lopussa. Puutarhaterapian tärkeimpiä tavoitteita on tehdä henkilö tietoiseksi omista voimavaroista (Nikkilä 2003, 6).

5 JÄRVENPÄÄN SOSIAALISAIRAALA JA SUUNNITTELUPROSESSI

5.1 Järvenpään sosiaalisairaala

Järvenpään sosiaalisairaala on A-klinikkasäätiön valtakunnallinen päihdekuntoutukseen erikoistunut sairaala. Se sijaitsee Haarajoella, lähellä Keravanjokea. Paikka on suojassa ja vieressä on pari vanhaa pienkerrostaloa, jotka ovat olleet opinnäytetyön tekoaikoihin remontissa. Tontilla on vanha kartano, huoltorakennuksia, sekä kaksi rakennusta, joissa on potilaspaiikkoja. Toinen näistä on päärakennus, joka valmistui 1970-luvulla. Sitten uusia rakennuksia ei olla tehty, mutta remonteja kylläkin. Sosiaalisairaala ei ole pitkä matka Haarajoen keskustaan, jossa on kauppoja sekä juna-asema. Pihan näkymät ovat lähinnä pelto- ja metsämaisemia.

5.1.1 Toiminta ja historia

Vuonna 1946 alkoi Järvenpään sosiaalisairaala syntyä ensimmäisillä maakaupoilla, joilla sosiaaliministeriö sai ostettua Kotikartanon tiluksia itselleen alkoholisteille tarkoitettua omaa laitosta varten. Tilalla oli rakennusten lisäksi myös viljelysmaata, jota alettiin viljelemään vuodesta 1949 lähtien. Tilalle rakennettiin huoltorakennus, johon mahtui 40 potilaspaiikkaa. Tämä ja myöhemmät rakennukset rakennettiin käyttäen potilastyötä apuna. Täystoimintavalmius huoltolalle saapui vasta 1951, kun uusi huoltorakennus valmistui. Virallinen käyttöönotto vihkiminen pidettiin 8. Syyskuuta 1951. Alkoholistien vastaanotto- ja tutkimuslaitos kuului osana maan alkoholistihuoltoloiden joukkoon. Siellä tehtiin kaikenlaisia tieteellisiä tutkimuksia alkoholistien huoltamisen lisäksi. (Ahonen 1999, 12, 15, 21, 23, 28.)

1952 alettiin huoltolasta kehittää sairaalaluontoista. Tämän takia alettiin suosimaan lääkinälliseen hoitoon tulevia vapaaehtoisia, jotka olivat tutkimusten ja kehittämisspyrkimysten kannalta parempi vaihtoehto. Vuoteen 1954 mennessä hoitoon tulleista 95% oli vapaaehtoisia. Nytemmin A-klinikan laitosten toiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. (Ahonen 1999, 28, 34.)

Alueita laajennettiin vuonna 1953 hankkimalla lisää maa-alueita. Laajennuksen jälkeen oli laitoksella käytettävissä 45,5 hehtaaria maata, josta 23,5 hehtaaria oli puistoa, tonttimaata ja peltoa sekä 22 hehtaaria metsää. Kaupan yhteydessä saatiin myös navetta, johon myöhemmin tehtiin sikala sekä 30 kanan kanala. Lisäksi laitoksella on ollut käytössä hevonen viljelytöissä. Eläimet tähän aikaan olivat lähinnä hyötykäyttöön. (Ahonen 1999, 30.)

Potilaita oltiin vastaanotettu vuosina 1951–1961 enimmillään vuoden aikana jopa 625 henkilöä, joista suurin osa joutui fyysisiin töihin. Eniten miehiä käytettiin rakentamisessa, mutta he osallistuivat myös päivittäisiin päivärutiineihin.

hin. Työltä välttyi vain sairaat ja huonokuntoiset, jotka pääsivät tekemään enemmän askarteluluontoisia töitä. Potilaat rakensivat uusia rakennuksia, ja vuonna 1960 valmistui myös tänäkin päivänä seisova tenniskenttä. Potilaita työllisti päivittäin normaalirutiinien lisäksi maatila kasvihuoneineen, jossa tuotettiin omaan käyttöön naudanlihaa, kananmunia, vihanneksia, juureksia ja marjoja. Myös kukkia saatettiin myydä jopa tuhansien markkojen edestä. (Ahonen 1999, 35–38.) Tänä päivänä kasvihuoneita ja eläimiä ei enää ole.

Potilaille on rakennettu koko ajan erilaisia sosiaalisia toimintoja. 1960-luvulla saapui ensimmäinen televisio, laitoksella järjestettiin uskonnollisia hartaustilaisuuksia, ja liikunta on ollut osana laitoksen toimintaa. Joskus järjestettiin jopa erilaisia liikunnallisia ja henkisen tason kilpailuja. Perhehoitoa alettiin rakentamaan laitokseen hiljalleen 1950-luvun loppupuolella potilaiden ja omaisien toiveesta. (Ahonen 1999, 51–54.)

1960-luvulla alkoi eräänlainen kannabiskulttuuri suomessa, mikä lisäsi asiakkaiden määrää sosiaalisairaalassa. Tähän aikaan alkoholin käytössä ei oltu laitoksissa kuitenkaan vielä niin tiukkoja. Pelkästään juomalla paljon ei päässyt hoitoon, jollei juomisella ollut sosiaalisia haittoja. 1969 vuoden kieltoain kumoaminen lisäsi juomista ja täten myös alkoholisteja yritti päästä sisään hoitoon enemmän kuin aikaisemmin. (Ahonen, 1999, 65–67.)

Vuonna 1962 laitos sai virallisen nimensä Järvenpään sosiaalisairaalana. Samalla siitä tuli maan alkoholistihuoltoloiden keskuslaitos. Näihin aikoihin myös narkomaanipaikoista luovuttua, laitokseen lisättiin naispotilaille paikkoja. Tähän mennessä laitoshoidon potilaat olivat lähinnä miehiä sillä naisten ei koettu olevan päihteiden ongelmakäyttäjiä. (Ahonen 1999, 68–71.)

Vuonna 1962 oli sisään otettuja potilaita 470, mutta vuonna 1963 saattoi paikkaa joutua odottamaan peräti 3 kuukautta. Häätätilanteessa käytettiin niin kutsuttua päiväpotilas-toimintaa eli jotkin potilaista saivat samaa hoitoa kuin muut, mutta nukkuivat yöt kotona. Vaihtuvuus oli kuitenkin huonoa ja lopulta päätettiin potilaille maksimioleskeluaika. 2-4 viikkoa potilaat saivat olla hoidossa ja pidempään vain, jos tarve oli korkea. (Ahonen 1999, 72–74.)

1960-luvun puolivälissä alettiin panostamaan enemmän psykiatriin kuin lääkkeellisiin hoitoihin. Potilaiden omaa vastuuta omasta paranemisesta korostettiin enemmän. Tästä syystä myös aloitettiin keskusteluhoitoja isommasakin mittakaavassa. Lisäksi potilaat saivat henkilökohtaisen ohjaajan, kenen kanssa suunniteltiin hoitoa ja keskusteltiin potilaan edistymisestä. (Ahonen 1999, 84–87.)

Työmuotoisia tehtäviä teetettiin potilailla 1950- ja 1960-luvuilla paljon. 1970-luvulla toiminta jatkui, mutta työtoiminnassa siirryttiin viisi päiväseen työviikkoon, mikä vähensi jonkin verran yhteen laskettuja työtunteja. Alueella rakennettiin vielä paljon näihin aikoihin ja 1970-luvulla valmistui vielä kolme uutta kasvihuonettakin uuden ison laajennuksen lisäksi. Nykyään laajennus toimii päärakennuksena. (Ahonen 1999, 91–97.)

1970-luvun alussa alettiin käyttämään enempi ryhmä- ja toimintaterapiaa, mitä käytetään nykypäivänakin laitoksissa. Tämä johtui avohuollon noususta Suomessa. Muuten 1970-1990 aikana sosiaalisairaalassa oli aika-ajoittain rahoitusongelmia, kun määrärahoja katkaistiin ja lakiin tuli erilaisia muutoksia. (Ahonen 1999, 102–120.)

Vuoden 1985 aikoihin Suomen kunnallistaminen aiheutti monenlaisia muutoksia ja vaikeuksia. Sosiaalisairaalan koettiin kuitenkin olevan kansallisesti tärkeä, joten sen toimintaa jatkettiin ja tuettiin tulevaisuudessakin. Laitoksia oli Suomessa 1980-luvulle asti paljon, mutta 1990-luvun laman tullessa alettiin karsimaan laitoksia, henkilökuntaa sekä asiakkaiden määrää. Potilaita alkoi kulkeutua enempi terveydenhoidon kuin päihdehoidon piiriin. Sosiaalisairaalalla oli epävarmat ajat. A-klinikkasäätiö lupautui kuitenkin muutamalla ehdolla sitoutua sosiaalisairaalaan ja vuonna 1993 asia tuli viralliseksi. (Ahonen 1999, 135–204.) Järvenpään sosiaalisairaala on vieläkin A-klinikkasäätiön toiminnan alaisuudessa.

Tänä päivänä laitoksessa on potilaita muutama sata kerrallaan. Vuonna 2013 hoidossa kävi 882 potilasta ja kaiken kaikkiaan hoitopäiviä kertyi yhteensä 23 053 kappaletta. Miehiä on vieläkin enemmän kuin naisia, kattaen noin 69 % potilaista. Potilaiden ikäjakauma on 18-vuotiaasta 60-vuotiaiseen. Vuonna 2013 yli 60-vuotiaita oli vain kolme ja 19-vuotiaita kaksi. Suurin ryhmä ikäjakaumassa on 30–39 -vuotiaat, kattaen noin 39%. (Järvenpään sosiaalisairaalan toimintatilastoja 2013 A-klinikka.)

Hoitoon tulee eniten potilaita, joiden ensisijainen päihde on alkoholi tai heroïni ja muut opiaatit eli keskushermostoa lamaannuttavat aineet kuten vahvat kipulääkkeet. Noin puolella potilaista päättyy hoitojakso suunnitellusti, noin kolmasosa keskeyttää hoitojakson ja päättyneistä hoidoista suurin osa jatkuu avohoitona. (Järvenpään sosiaalisairaalan toimintatilastoja 2013 A-klinikka.)

Potilaiden määrä vaihtelee kausittain. Kesällä on useimmiten vähemmän, noin 200-300 potilasta. Joskus kuitenkin kesälläkin on normaalimäärä potilaita. Osastoja on 4 erilaista: perheosasto, katkaisu- ja vieroitushoito-osasto, päihdekuntoutusosasto sekä päihteen osasto Hietalinna. Potilaat ovat hoidossa keskimäärin 6 viikkoa, mutta Hietalinnan potilaat sekä tarvittaessa muutama muu voi olla pidempääkin, maksimissaan kuitenkin 3 kuukautta. (Suunnitelukokoukset 2014.)

5.1.2 Piha-alue

Järvenpään sosiaalisairaala omistaa noin 13 hehtaaria maata, josta metsäisiä alueita on vajaa hehtaari, peltoalueita 6 hehtaaria sekä nurmikkoa ja hoidettuja viheralueita 3 hehtaaria. Piha-aluetta käytetään tällä hetkellä jonkin verran, mutta oleskelualueita on vähän. Piha-alueelle on suunniteltu ja toteutettu jo-

tain kiveyksiä ja istutuksia, mutta suurin osa on vanhoja ja rikkaruohot ovat ehtineet vallata alueet. Lisäksi tontilla on paljon vanhoja eri lajeja olevia puita. Tonttia ympäröi pääasiassa joki ja viljapelto. Viljapellon toisella puolella on autotie, josta kuuluu hieman autojen ääniä tontin reunamille. Joen rannalle pääsee helposti ja sinne on rakenteilla laituri. Lisäksi jokea pitkin pystyy soutamaan laitoksen omalla soutuveneellä.

Piha-alueelta on hyvät näkymät ympäröivään maisemaan (Kuva 1). Erityisen arvokas näkymä on jokialue sekä sen toisella puolella oleva metsäinen alue. Lisäksi viljapelto luo perinteistä maisemakuvaa.



Kuva 1. Järvenpään sosiaalisairaalan maisemaa rakennuksilta päin. Taustalla kuvan keskellä näkyy Keravanjoki ja oikealla viljellyt pellot. Cecilia Holst, 2014.

Päärakennuksen takana on iso nurmialue, jota käytetään nurmipeleihin kesäisin. Tontin sisällä kiertää virallinen tie, jossa kulkee huoltoliikennettä kesäisin ja talvisin. Rakennuksia on tontilla yhteensä noin kymmenen kappaletta.

Piha-alueita hoitaa tällä hetkellä huoltohenkilökunta. Huoltohenkilökunnassa on yksi, jolla on vihertöihin vaadittava koulutus. Muut työntekijät ovat muita huoltohenkilöstöä tai siviilipalveluksessa olevia. Tällä hetkellä huoltohenkilöstö korjaa ja huoltaa sekä sisä-, että ulkorakenteita. Kesätyöntekijät hoitavat nurmikon leikkuun. Joinakin kesinä ulkotöihin saadaan mahdollisuuksien mukaan puutarhuriharjoittelijoita.



Kuva 2. Pohjapiirros tontista ennen suunnittelua.

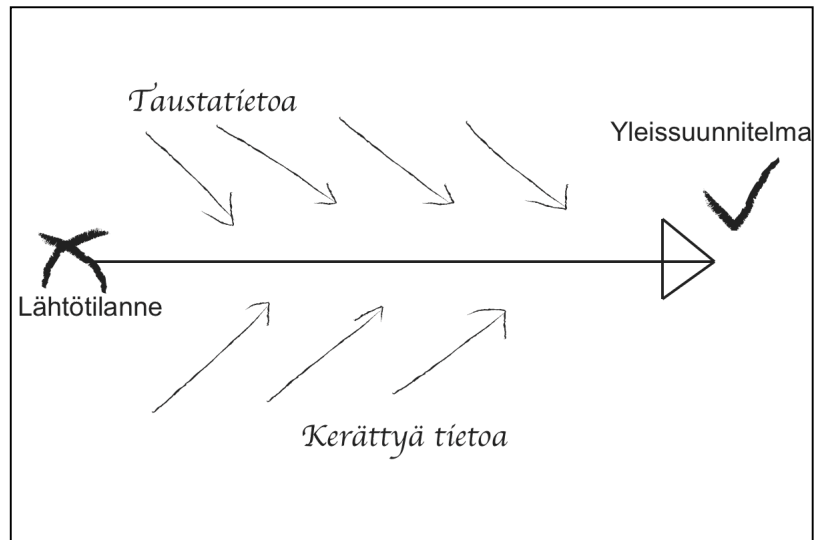
5.2 Suunnitteluprosessi ja tutkimusmenetelmä: alkutiedot ja osallistaminen

Tämän työn tarkoituksena oli luoda pihalle tiloja, joista jokainen voi löytää omaan mielentilaan sopivan paikan. Tilaajan toiveesta lisäksi pyrittiin sisällyttää puutarhaterapian toimintoja suunnitelmaan jonkin verran. Näin tilaaja sai paremmat eväät lähteä kehittämään puutarhaterapiatoimintaa. Tarkoitus oli antaa potilaille ja henkilökunnalle uusia työkaluja ja tiloja, joita voi käyttää terapeuttisissa toiminnoissa. Nämä tavoitteet haluttiin saavuttaa eri tyyppisellä suunnitteluprosessilla kuin yleensä. Opinnäytetyö toteutettiin tekemällä osallistava suunnittelu.

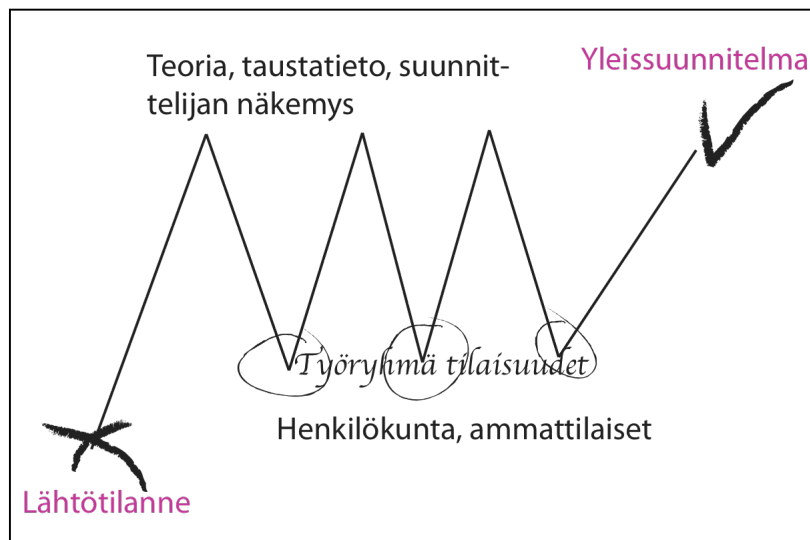
Suunnitelman tarvetta lähdettiin kyselymään keväällä 2014 toisen opinnäytetyön pohjalta (Kaarnakoski 2014). Kaarnakosken opinnäytetyössä Järvenpään sosiaalisairaalalle oli hoitosuunnitelma inventointikarttoineen, jossa on esitetty olemassa oleva kasvillisuus ja rakenteet. Näistä lähtökohdista suunnittelija piirsi oman pohjakartan tontista, johon sitten suunnitteli lopullisen tuotoksen. Muita pohjatietona käytettyjä karttoja oli ilmakuvat ja peruskartta PaITuli-paikkatietopalvelusta.

Toisesta opinnäytetyöstä kävi ilmi, että kohteessa haluttiin koko tontin kattavaa kehityssuunnitelmaa, mutta terapeuttisen puutarhan suunnittelu vain osalle pihaa oli lähempänä suunnittelijan opiskelemaa aihealuetta: ympäristöpsykologiaa. Kohteessa kiinnostuttiin pihasuunnitelma ehdotuksesta ja yhteistyö alkoi. Ensin käytiin yleinen keskustelu, johon osallistui vain hallintopäällikön Erik Henrikssonin, sekä kiinteistön huollosta vastaavan Jyrki Jussilan. Myöhemmin sovittiin suunnitelman yksityiskohdista ja aihealuetta rajattiin opinnäytetyöhön sopivaksi. Tapaamisista sovittiin myöhemmässä vaiheessa yhteistyössä eri yksiköiden johtajien kanssa. Opinnäytetyö sovittiin rajattavaksi ideapohjaiseksi pihasuunnitelmaksi lähelle pääsisäänkäyntiä. Tarkemmat puutarhaterapeuttiset selitteet ja suunnitelmat päätettiin jättää tämän opinnäytetyön ulkopuolelle, mutta suunnitelmaselosteesta näkee ideapohjaisen selityksen puutarhaterapeuttisista tehtävistä joita pihalla voi tehdä suunnitelman myötä.

Opinnäytetyön aktiivinen tutkiminen alkoi syksyllä 2014, mutta ennen sitä oli kesällä jo kartoitettu tilaajan perustarpeet sekä toiveet suunnitelmaa varten. Tarkoitus oli luoda haastattelua tehokkaampi menetelmä tiedon keruuta ja jakamista varten. Ajatuksena oli järjestää työryhmätyyppisiä tapaamisia, mutta tapa kommunikoida tilaajan kanssa muuttui loppua kohden. Kuvio 1 näyttää tavallisen suunnitteluprosessin kulun. Kuviossa 2 näkyy, kuinka tämän työn suunnitteluprosessin haluttiin kulkevan. Prosessin haluttiin olevan vuorovai- kuttisempi kuin suunnitteluprosessi yleensä eli jo ennen suunnitelman valmistumista haluttiin tuoda esiin ideoita ja kysellä henkilökunnalta käytännön kokemuksia ja tietoa.



Kuvio 1. Perinteinen suunnitteluprosessi.



Kuvio 2. Opinnäytetyössä käytetty vuorovaikutteisempi suunnitteluprosessi. Työryhmätilaisuuksissa käytiin läpi suunnittelijan visiot, sekä henkilökunnan toiveet pihaa kohtaan.

Tapaamisissa oli tarkoitus vaihtaa tietoja minun ja henkilökunnan välillä. Ensimmäisellä tapaamisella ryhmällä teetettiin SWOT analyysi (Kuvio 3). Siinä saatiin hyvin kartoitettua henkilökunnan näkemys paikasta, käytöstä kuin myös toiveista. Kerroin tapaamisessa samalla myös, mitä itse näin pihassa, kuinka laajan suunnitelman aion tehdä ja millainen opinnäytetyöni aikataulu oli.

Toisella tapaamisella näytettiin analyyseni paikasta ja maisemista sekä kerrottiin erilaisista hoitotoimenpiteistä pihalla jaoteltuna vuodenaikojen mukaan. Tämän jälkeen käytiin jälleen keskustelua tarkemmin toiveista, kuin myös yk-

sittäisistä ongelmista, joihin halutaan suunnittelun myötä ratkaisuja. Keskustelu oli hyvin vapaata, mutta SWOT-analyysin tekeminen piti ideoinnin ja ajatusten kirjaamisen helpompana.

	Positiiviset	Negatiiviset
Ulkoiset	Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none">- Tilaa toiminnoille- Hyvä yhteistyö- Potilastyötä käytetään “Tabula rasa”- Tenniskenttä	Uhat <ul style="list-style-type: none">- Hoitamattomuus- Toteutus ei kunnollista- Joidenkin leikkivälineiden käyttö vaarallista- Ei resursseja kehittää- Monotoniset tilat- Suunnitelma jää hajanaiseksi
Sisäiset	Vahvuudet <ul style="list-style-type: none">- Maalaismaisema- Iso avoin piha, hyvä nurmikko- Joki lähellä- Kiinnostusta niin potilailla kuin henkilökunnalla- Valmiit tilat esim. puuvaja- Grillikota	Heikkoudet <ul style="list-style-type: none">- Puute viheralanammattilaisista- Henkilökunnan ajan ja tiedonpuute- Vanhat leikkivälineet- Vilkas liikenne sisäänkäynnillä- Tupakkapaikka keskeisellä paikalla

Kuvio 3. SWOT -analyysi kohdepihasta, laadittu yhdessä henkilökunnan kanssa.

Päällimmäisin kohta, johon haluttiin ratkaisua oli turvallisuuden lisääminen sisäänkäynnin lähetyvillä. Tällä hetkellä huolto- ja muu liikenne kulkee vaivattomasti tätä kautta. Kohteessa pelättiin lasten kuin myös asiakkaiden puolesta. Toinen ongelmakohta oli tupakkakatoksen sijainti (Kuva 3). Katosta ei haluttu siirtää, joten sille piti suunnitella toisenlainen ratkaisu. Muita esitettyjä toiveita oli:

- Helppohoitoisuus
- Esteettömyys
- Halpa ja helppo toteuttaa, myös potilasvoimin
- Ympärivuotisia toimenpiteitä
- Aktiviteetteja lisää
- Lasten leikkivälineiden uusiminen
- Syötäviä ja myrkyttömiä kasveja
- Kasvihuone



Kuva 3. Pääsisäänkäynnin piha-alueita. Liikenne kulkee vapaasti ovien ja tupakkapaikan (vasemmalla) välistä. Kuvassa näkyy 1970-luvulla valmistunut äskettäin remontoitu laajennus. Cecilia Holst, 2014.

Kolmannella tapaamisella suunnitelma esiteltiin henkilökunnalle ja esitelmän jälkeen kerättiin mielipiteitä sekä kehitysehdotuksia. Suunnitelmaan oltiin kaikin puolin tyytyväisiä, ainoastaan sisäänkäynnin vieressä olevalle sekalaiselle nurmikkoalueelle haluttiin jonkinlaista suunnitelmaa tai kasvillisuutta. Tämän alue piti suunnitella niin, että jouluvalot pääsee laittamaan kuuseen, mutta kuitenkin niin, että siellä ei potilaat voi oleskella. Muita muutoksia ei suunnitelmaan kaipaillu ja suunnitelmaan oltiin tyytyväisiä melkein sellaiseen.

Tämän jälkeen viimeisteltiin suunnitelma ja laadittiin selostus, jossa on myös lyhyet kuvaukset puutarhaterapian tehtävistä, sekä kasvilista. Suunnitelma lähetettiin dokumentteineen tilaajalle 2015 keväällä. Suunnitelmaselostus ja kasvilista ovat tämän opinnäytetyön liitteissä. Tapaamiset ja niiden lopputulos, suunnitelma, olivat lopulta onnistuneet. Tapaamisissa ei ollut niin paljon henkilökuntaa kuin, mitä alun perin ajateltiin, mutta keskustelut ja tiedon jakaminen oli helpompaa ja rennompaa.

6 PIHASUUNNITELMA TERAPEUTTISESTA PUUTARHASTA

6.1 Yleiskatsaus suunnitelmaan

Järvenpään sosiaalisairaalaa ympäröivä maisema on luonnollista ja hyvin perinteistä suomalaista luonnonmaisemaa: viljapelto, joki ja sen toisella puolella sekametsää. Jo itsessään maisema on rauhaisa ja mielekäs. Joen rannalla kävellessä voi olla rauhassa ja elpyä päivän tunneista. Näkymät jokeen onkin pyritty säilyttämään sijoittamalla uusia puita hajanaisesti, jotta niiden välistä näkee joelle. Maisema tontin ulkopuolelta katsottaessa muuttuu hieman suunnitelman myötä. Hopeasalavat pellon vierellä rajaavat hieman enemmän tonttia muusta maisemasta. Lounaasta tuulee hieman pihalle, joten näillä puilla on myös tarkoitus suojata sieltä puhaltavalta tuulelta.



Kuva 4. Leikkimökki, joka siirretään suunnitelman mukaan uuteen paikkaan.

Kulkureitit pysyvät jokseenkin samoina. Sisäänkäynnin lähetyvillä olevaa liikennettä rauhoitetaan töyssyillä, ja jatkossa huoltoliikenne pyritään siirtämään rakennuksen takana sijaitsevalle tielle. Parkkipaikkojen sijainti ja määrä pysyvät samana, lukuun ottamatta kahta parkkipaikkaa, jotka vaihtuvat kasvillisuusalueiksi. Tontilla on yleensä ollut paljon tyhjiä parkkipaikkoja, joten tämän järjestelyn ei pitäisi muuttaa juurikaan saatavilla olevien paikkojen määrää. Tontin ympäri rakennetaan lenkkeilypolku, joka liittyy terapeuttisen

puutarhan kulkuväyliin. Jalankulkuväylät ja lenkkeilypolku tehdään kivituhkasta ja sorasta.

Kohteessa on olemassa leikkivälineitä, joista säästetään vain puinen Lappsetin keinu. Muut leikkivälineet ovat vanhentuneita ja niiden käyttöön liittyy liikaa riskejä. Uusia leikkivälineitä tuodaan neljä kappaletta. Rakennuksista tupakkapaikka ja kota (Kuva 5) säilytetään nykyisellä paikallaan. Leikkimökki siirretään suunnitelman mukaisesti uuteen paikkaan. Näiden lisäksi suunnitelmasa ollaan osoitettu penkeillä mahdolliset oleskelualueet.



Kuva 5. Kota-alue ja leikkivälineet. Kuvassa näkyy vanha keinu, liukumäki, hiekkalaatikko sekä jousikeinu.

Suurin osa puista säilytetään. Muutama koivu kaadetaan pois suunnitelman mukaisesti. Tämän pitäisi lisätä valoa kodan ympärille ja vähentää nurmikon kuivuutta ajan kanssa. Suunnitelmaan sijoitettiin erilaisia penkkejä, jotka tilaaja tekee itse, tai tarvittaessa ostaa. Lisäksi lenkipolun varteen tehtiin ehdotus ulkoliikuntavälinealueelle.

Suunnitelmaan on upotettu erilaisia puutarhaterapian toimenpiteitä. Erilaiset tavalliset toimenpiteet käyvät hyvin puutarhaterapiasta, tai ne voidaan tehdä käyttäen ammattilaista. Lisäksi ollaan kuitenkin sijoitettu elementtejä, jotka soveltuvat hyvin puutarhaterapiaan. Näitä on esimerkiksi pajun ja puurakenteiden kanssa työskentely, sillä laitoksessa on oma puuverstas sekä paljon pajatila, jossa voidaan työstää erilaisia rakenteita ja materiaaleja. Näin kohteessa voidaan tehdä omat puutarhakalusteet sekä rakentaa tolpat aitoihin ja niin edelleen. Enemmän hoidollista toimintaa on suunnitelmaan sijoitettu hyöty-

puutarhalla, jossa vaaditaan johdonmukaisempaa hoitamista. Syötäviä kasveja on tosin sijoitettu suunnitelmaan kauttaaltaan. Erilaiset oleskelualueet antavat kaikille mahdollisuuden löytää oman oleskelualueensa, jossa voi olla hetken ilman arkielämän vaatimuksia ja vastuuta. Siellä on myös alueita, joihin voi hakeutua tekemään jotakin mukavaa, kuten viljelypalstat ja urheiluun tarkoitettut kentät.

Kohteessa on riittävät edellytykset puutarhaterapialle. Henkilökunnalla on kiinnostusta ja alueella on hyvät puitteet rakentaa erilaisia puutarhaterapian tehtäviä. Edellisessä opinnäytetyössä on käsitelty hoitoa ja jokaisen hoitotoimenpiteen kohdalla ollaan kerrottu, voiko sitä soveltaa puutarhaterapiaan. Tämän pohjalta ollaan kohteeseen suunniteltu ja selitetty pienimuotoisesti uusia puutarhaterapian toimenpiteitä. Käytännössä melkein kaikkia hoitotoimenpiteitä voidaan soveltaa puutarhaterapiaan, mutta niitä tulisi jaotella vuodenaikojen sekä erityyppisten potilaiden kesken. Tässä opinnäytetyössä ollaan tehtävät jaoteltu tehtävän haastavuuden mukaan.

Hoitotoimenpiteet on pyritty pitämään helppoina ja vähäisinä. Näin kohteessa pystytään helpommin käyttämään potilastyötä eikä tehtäviä kerry liikaa vuoden aikana. Hoitotöitä on pyritty helpottamaan oikeilla kasvivalinnoilla sekä yhtenäisillä istutusalueilla. Suunnitelma on kuitenkin pyritty rakentamaan niin, että pihasta tulee kiinnostava alue oleskella.



Kuva 6. Pohjapiirros koko tontista uusine toimintoineen.

6.2 Passiiviset elementit

Passiiviset elementit palvelevat niin, että kävijä saa elvyttävän kokemuksen ihan vain olemalla puutarhassa. Suunnitelmaan on sisällytetty paljon aistillisia kokemuksia. Erityistä huomiota on käytetty värien sekä tuoksuvien kasvien valintaan. Myös äänimaisemaa on yritetty luoda heinillä sekä pienellä vesiaiheella. Erilajiset puut lehtineen luo omanlaisensa äänen tuulessa. Suunnitelmasselosteessa ollaan selitetty tarkemmin suunnitelman ratkaisuisista.

Kasvivalinoissa ollaan ensisijaisesti pyritty pitämään värimaailma. Helppo-hoitoisuus on kuitenkin tullut aina ennen muita ominaisuuksia. Kaikki perennat pärjäävät itsekseen ja ovat talvenkestäviä. Istutuksissa on myös hyvin leviäviä lajeja jotta rikkaruohot eivät pääse leviämään. Istutusalueiden erilaiset olosuhteet on myös pyritty ottamaan huomioon suunnitellessa kasvillisuutta. Esimerkiksi paahteisille paikoille on laitettu kuivuutta kestäviä lajeja ja ajoittain märille alueille kosteutta sietäviä lajeja, esimerkiksi punapaju rinteen alapäässä. Kasvien valinnoissa on ollut myös toinen tärkeä ominaisuus otettu huomioon eli myrkyttömyys. Suunnitelmassa on pyritty välttämään erittäin myrkyllisiä kasveja. Muutama poikkeus on tehty, jotta suunniteltu idea pystyttäisiin pihalla toteuttamaan. Kaikkia kasveja pystytään kuitenkin koskemaan ilman vahinkoja. Viimeisin, mutta ei vähäisin on tietenkin muut aistilliset kokemukset eli tuoksut ja esimerkiksi perhosten suosimat kasvit.

Värivalinnoissa ollaan yritetty ottaa huomioon värien merkitykset yleisesti sekä niiden vaikutukset ihmisiin. Esimerkiksi sisäänkäynnin värivalinta violetteine ja oransseine kukkineen on tarkoitus olla samalla näkyvä elementti sisäänkäynnillä luomaan edustavaa tunnelmaa, mutta myös symboloimaan elämän kaksi puolta: katumista (violetti), mutta myös sen myötä tulevaa onnellisuutta ja uutta elämää (oranssi). Toinen esimerkki on Hietalinnan oman pihan värimaailma, joka on kelta-valko-sininen. Sininen on viileä veden väri ja se rauhoittaa ihmisen mieltä. Keltainen on pirteä, kuitenkaan olematta liian räikeä ja se on luovuuden väri, joka tuo valoa muuten varjoisalle paikalle. Erittäin voimakkaita punaisia värejä ollaan pyritty välttämään kauttaaltaan, sillä punaisella värillä on todettu olevan kiihdyttävä ja kiihottava vaikutus niin verenkiertoon kuin myös mieleenkin. Muita positiivisesti mieltä aktivoivia värejä on pyritty käyttämään kuten oranssi ja keltainen.

Tuoksuvia kasveja on pyritty sijoittelemaan pitkin pihaa. Eri aikaan kukkivat kukat mahdollistavat sen, että tuoksua on mahdollista kokea koko kasvukauden ajan. Lisäksi osa kasveista tuoksuu paremmin illalla kuin päivällä. Eri vuorokauden aikoina voi siis nauttia erilaisista tuoksuista.

Piha-alueelle suunniteltiin nykyisen koivikon alueelle niittyä. Tällä hetkellä siellä on nurmikko, jota leikataan säännöllisesti. Tarkoitus olisi huonosti kasvavan nurmikon kohdalla koivujen alla vähentää leikkuukertoja, minkä kautta

niittykasvien tulisi vallata alue. Koivikon ympärille tulee lisää niittyä, joka taas perustetaan köyhdyttämällä maaperä hiekalla ja kylvämällä niittykasvillisuutta. Alueen läpi menee pieni polku, joka saadaan leikkaamalla ruoho säännöllisesti lyhyeksi. Lisäksi niitylle tulee pari hedelmäpuuta, joista voi vapaasti poimia satoa loppukesästä syksyyn.



Kuva 7. Hietalinnan varjoisempi sisäpiha, jota ollaan jo jonkin verran muokattu. Vain Hietalinnan asiakkaiden käytössä.

Uudet suunnitelman mukaiset käytävät tehdään kivituhkasta. Nykyinen nurmikko on hankala kuljettava pyörätuolipotilaille joten uuden kivituhkapolun on tarkoitus hieman helpottaa kulkemista. Kivituhka on myös kohteen toiveiden mukaisesti helpompi ja halvempi toteuttaa kuin asfaltti tai kiveys. Kivituhkakäytävät tuovat oman aisti elementtinsä rahisemalla jalan tai pyörän alla.

Suunnitelmaan on sisällytetty myös erilaisia tiloja. Näkyvimmit ja tärkeimmät alueet oleskella ovat sisäänkäynti, joka on helppokulkuinen myös pyörätuolipotilaille, kota-alue, jossa pystytään järjestämään pelejä kuin myös yleisiä tapahtumia sekä vielä hyötypuutarha-alue. Kota-alueella voivat myös lapset leikkiä ja tutkia turvallisesti. Lasten leikkialuetta on helppo aikuisten seurata matalan kasvillisuuden ansiota. Samalla kuitenkin alue on erillään muista alueista mahdollistaen lasten itsenäiset leikit. Leikkialueen läheisyyteen ei istuteta myrkyllisiä kasveja, mutta ei myöskään syötäviä mahdollisten väärinymmärrysten vuoksi.

Pienempiä oleskelualueita on sisäänkäynniltä johtavan käytävän varrella. Ruokailualue, varjoinen nurmialue, penkkejä vesiaiheen lähellä, pajumaja se-

kä ympyränmuotoinen istuinalue, jossa voi nauttia päivällä hedelmäpuu-niitty näkymästä tai illasta ringin keskelle sytytettävästä tulesta ja nuotiolauluista. Lisäksi avoimia nurmialueita ovat aurinkoinen nurmirinne, kota-alueen läheisyydessä oleva tasainen oleskelunurmi, sekä varjoinen ja suojainen nurmialue lasten leikkialueen läheisyydessä.



Kuva 8. Hietalinnan avoin piha-alue. Tämäkin alue on vain Hietalinnan asiakkaiden käytössä.

Hietalinnan piha on oma alueensa, jonne tehtiin omanlainen suunnitelma tilaajan toiveesta. Alueella eivät muut kuin Hietalinnan asukkaat oleskele, joten kaikille tärkeitä toimintoja ei sinne sijoiteltu. Sen sijaan avoimet nurmialueet säilytetään osittain ja lisäksi piha saa oman rauhallisen viileä-sävyisen romanttis-vivahteisen oleskelualueen lähelle rakennusta, sekä pienimuotoisen hyötypuutarhan, johon voi tarpeen mukaan istuttaa omat taimet. Viileät sävyt kattavat valkoisen, sinisen, sekä keltaisen. Hieman varjoinen piha haluttiin säilyttää viileänä pakopaikkana aurinkoisena päivänä. Toisaalta haluttiin tuoda hieman lisää väriä ja valoa valkoisilla sekä keltaisilla kukinnoilla. Asfalttitieltä johtava käytävän vierusta on taas valko-hopea-vaaleanpuna-sävyinen toivottaen tulijan lämpimästi tervetulleeksi taloon.

6.3 Aktiiviset menetelmät

Suunnitelmaan on sijoitettu erilaisia toimintoja tarkoituksena käyttää osana puutarhaterapiaa. Aikaisemmassa opinnäytetyössä (Kaarnakoski, 2013), jota ollaan käytetty tämän työn pohjana, ollaan eritelty erilaisia puutarhanhoidon

tehtäviä ja niiden sopivuus potilastyöhön. Näiden koko tontin kattavien perushoitotoimenpiteiden lisäksi hoidon tarve lisääntyy jonkin verran suunnitelman mukana. Kasveja suunniteltaessa ollaankin pidetty silmällä ettei hoitotoimenpiteitä kertyisi liikaa. Suurimmalta osin voidaan soveltaa edellistä hoitosuunnitelmaa myös uuden suunnitelman kasvillisuuden hoitamiseen.

Puutarhaterapia on ohjattua ja suunniteltua toimintaa. Tästä syystä on hyvä ennakoida myös puutarhan kasvun mukaan. Suunnitelmassa ollaan sijoitettu muutama erityinen toimenpide, jotka voidaan suorittaa sisällä ja myöhemmin myös ulkona. Tätä kautta tehtävää riittää myös talvisin. Yksi niistä on pajumajojen tekeminen tai pajurakennelmien suunnitteleminen. Pajut valmistellaan ennen ulos vientiä sisätiloissa. Pajut tulee myös kerätä joko luonnosta tai ostaa pajuviiljelmältä. Toinen on penkkien ja muiden puisien rakennelmien tekeminen. Taideteoksiakin voidaan tehdä talvisin sisällä, mistä ne sitten siirretään ulos kesän lähestyessä.

Yksi tärkeä puutarhaterapian toiminta on kasvien kasvattaminen. Useimmiten se onkin ainoa aihealue, jossa puutarhaterapiaa harrastetaan. Tässä kohteessa suunnitelmaan ollaan sijoitettu hyötypuutarha, joka pystytään toiveiden mukaisesti toteuttamaan pienimuotoisesti kasvatuslaatikoissa ja pidempiaikaisesti kasvihuoneessa. Viljelmiä voidaan isompimuotoisesti helposti laajentaa suunnitellun alueen ulkopuolelle. Hyötypuutarhan hoitaminen ja perustaminen on oma aihealueensa vaatien tarkkaa asiaan perehtymistä, minkä takia yksityiskohtaisempi kuvailu ja ohjeistus ollaan jätetty tämän opinnäytetyön ulkopuolelle. Joitakin helposti kasvatettavia vihanneksia ollaan mainittu suunnitelmaselosteessa ja siellä ollaan myös selitetty perusvaatimukset hyötypuutarhan ylläpitämiselle ja perustamiselle.

Hyötypuutarhan perustamisessa sekä hoitamisessa on myös hyvin tärkeitä variaatioita tehtävissä. Koska potilailla on erilaisia vaatimuksia puutarhaterapialta, niin on tehtävien myös hyvä olla erilaisia ja eri haastavuustasoilla niin mielellisesti kuin fyysisestikin. Suunnitelmassa ollaan tälleen pyritty huomiomaan kaikenlaiset tekijät. Kukkien istutuksesta ruukkuihin aina kottikärryillä kärräämiseen ja kivitöihin. Näin jokainen voi tehdä mielekästä tekemistä vuoden ympäri.

Yksi haasteista oli sijoittaa suunnitelmaan sellaisia tehtäviä, joita voidaan tehdä sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Koska potilaat viipyvät myös lyhyen aikaa, on oltava tehtäviä, joista pääsee nauttimaan lyhyessä ajassa. Kukkien istuttaminen ja kastelu antavat näkemyksen lyhyelläkin aikavälillä kasvin tarpeista ja kasvusta. Samoin kalusteiden ynnä muiden rakentelu sisällä ja lopulta pihalle sijoittaminen voi antaa jo lyhyellä aikavälillä ylpeyden tunnetta oman käden jäljestä. Jopa yksinkertainen kitkeminen ja pensaiden leikkaaminen näyttää nopeasti tulosta. Hyötypuutarhassa pääsee kokemaan molempia: oman panoksen vaikutukset kuin myös osallisuus jossain isommassa. Kun keväällä laitetaan siemenet maahan, tiedostetaan se että annetaan jotain niille, jotka pääsevät sadon korjaamaan syksyllä. Sadonkorjuussa tiedostetaan se, et-

tä hedelmän saamiseksi on muut tehneet työtä. Joskus ihan vain hedelmän syöminen tuoreeltaan puusta on uusi kokemus monille.

Suunnitelmaa voidaan toteuttaa osissa, mutta tehtävissä on jokaiselle jotakin. Huomioon ottaen kohteen resurssien puutteellisuuden, rakentamistehtäviä riittää useammalle vuodelle kerrallaan suunnitelman toteutuessa vähitellen. Myös tehtäviä puutarhaterapiaan riittää vaikka hyötypuutarhaa ei toteutettaisikaan. Vaikkakin hyötypuutarha tuo enemmän puutarhaterapiaa kuin pelkkä normaali puutarhanhoito. Hoito- ja huoltotehtäviä riittää jos niitä siirretään huoltohenkilökunnalta potilaille.

7 POHDINTAA

Puutarhaterapia ja terapeuttisten puutarhojen kehittäminen päihdekuntoutuksen yhteyteen on mahdollista. Monet puutarhaterapian hoidolliset seikat tukevat loistavasti myös päihdekuntoutujaa, niin laitoksessa kuin avohoidossakin. Monesti vielä päihdekuntoutuslaitoksessa on potilaita, joiden fyysinen kunto on suhteellisen hyvä. Kaikki toiminnallinen terapia on kaikille hyväksi, mikä varmasti tiedostetaan jo. Puutarhassa ja kasvien kanssa toimiminen voi toisaalta olla elvyttävämpää kuin sisätiloissa siivoaminen, vaikka se onkin tärkeä osa potilaan kuntoutusta. Puutarha mahdollistaa erilaisen elpymisen. Jos siivoaminen käy stressaavaksi, voi kasvien nyppiminen ynnä muu olla hetkellistä irrottautumista. Vaikka sekin on omanlaista huoltamista siinä missä siivoaminenkin. Paras asia, mitä puutarhasta saa on luonnon elävyys. Kasvien kasvu ja kuolema voi jollekin antaa uudenlaista perspektiiviä elämäänsä. Kun kasville annetaan myrkkyä, se kuolee. Oman käden kautta tuotetut hedelmät antavat jokaiselle miellyttäviä onnistumisen tunteita ja ylpeyttä. Mikään ei maistu niin hyvälle kuin puhtaat oman maan mansikat. Näillä yksinkertaisilla kokemuksilla puutarhassa oleminen tuottaa mielihyvää.

Puutarhaterapian jatkaminen myös laitoshoidon jälkeen on perusteltua. Kunta tarjoaa osalle päihdekuntoutujista asumis- ja muita tukipalveluja, mutta olisi johdonmukaista tarjota myös puutarhaterapiaa, jos se on ollut laitoksessa tärkeä osa kuntoutumista. Tällöin laitoshoido ei ole irrallinen paikka ja aika, mutta siellä käytettyjä menetelmiä käytettäisiin myös jatkohoidossa. Puutarhaterapiaa voi helposti jatkaa joko omalla pihalla, taloyhtiön pihalla tai sitten siirtolapuutarhatoiminnassa, jos puutarhaharrastus vie mennessään.

Päihteiden käytöstä ja luonnon vaikutuksista ei ole juurikaan tarkkoja tutkimuksia. Voidaan kuitenkin todeta, että luonto ei vaikuttaisi yhtään sen vähempää henkilöihin, jotka haluavat päästä irti päihteiden käytöstä. Ehkä luontoa voidaan käyttää tällä saralla ehkäisevänä tekijänä kuten stressin kanssa. Puutarhaterapian ei pitäisi olla yksinoikeus niille, jotka pääsevät laitoshoidoon. Avohoito yleistyy varmasti tulevaisuudessa, kun pyritään löytämään lisää säästökohteita. Avohoidon vahvuus on siinä, että henkilö löytäisi tasapainon omassa elämässä. Laitoshoidossa ollaan erossa omasta elämästä ja paluu arkeen saattaa olla hankalaa etenkin, jos ystäväpiiristä tai perheestä löytyy syitä omaan päihdekäyttäytymiseen. Avohoidossa tosin on oman arkensa orja, joka saattaa hidastaa parantumista. Puutarhaterapialla tai elvyttävillä puutarhoilla lähiseudulla voisi olla mahdollisuus tukea parantumista tai ehkä jopa ehkäistä päihteiden käyttöä.

Puutarhaterapia on usein sijoitettu paikkoihin, jossa sitä käyttävät vain tietyt henkilöt esimerkiksi sairaaloissa, laitoksissa tai hoitokodeissa. Masennuksesta kärsiville on tarjolla erilaisia vertaistukitaloja, joissa on kaikenlaista toimintaa, mikä voisi olla hyvin sovellettavissa myös avohoitoon ja AA-kerhoihin. Puutarhatoimintaa järjestävät erilaiset tahot, aina kaupungeista yksityisyrittä-

jiin. Puutarhaterapia voisi hyvin olla ulkoistettu toimi, jota harjoitetaan laitosten pihilla. Laitoksissa hoito ”kuuluisi hintaan”, mutta hoitokerroille voisi hyvin tulla mukaan myös ulkopuolisia maksavia asiakkaita. Tällöin myös laitoshoidossa olevien ihmiskontaktit saisivat tuntumaa ulkomaailmasta eivätkä tuntisi olevansa liian eristyksissä ja myös ulkopuoliset pääsevät nauttimaan puutarhan hoidon hyödyistä.

Green Care Finland Oy edistää erilaisten luonto- ynnä muiden avusteisien menetelmien käyttöä Suomessa. Se järjestää toimintaa ja tiedottaa tapahtumista ympäri Suomea. Puutarhaterapian käyttäminen ja soveltaminen kaikenlaisille potilaille voisi olla Suomessa pidemmällä ja keskitetympää kuin mitä se tällä hetkellä on. Myös saatavuus saattaa kovasti vaihdella. Kaikenlaisissa avohoidoissa voitaisiin lääkärin tai hoitajan määräämänä käyttää tietty määrä tunteja ammatillisesti ohjattua puutarhatoimintaa. Päihteiden käyttöön ei ole yleistä tekijää, joka ajaisi riippuvuuteen. Joku päivä siis jo masentuneen tai stressistä kärsivän henkilön parannuttua puutarhaterapialla, ollaan mahdollisesti estetty päihdepotilaan syntyminen.

Järvenpään sosiaalisairaalan piha tulee toivottavasti olemaan edelläkävijä puutarhan hyödyntämistä päihdekuntoutuksessa. Se auttaisi varmasti monia, sekä potilaat voisivat saada mielekästä tekemistä pihassa kävelyn ja muun urheilun lisäksi. Tällä hetkellä ei ole tietoa siitä kuinka paljon opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään kohteessa käytännössä. Kiinnostusta kyllä tilaajalla riitti, mikä varmasti vie asiaa eteenpäin tulevaisuudessa.

Tämän työn valossa tilaajalle voitaisiin jatkossa opinnäytetyönä tarjota tulevaisuudessa puutarhaterapia-suunnitelmaa. Toinen mahdollinen aihe voisi olla jonkinlainen suunnitelma ja ohjekirja hyötypuutarhan aloittamiseksi. Lisäksi tontilla riittää vielä alueita, jotka tarvitsevat tarkempaa suunnitelmaa. Esimerkiksi kartanon alue saattaisi tarvita arvoisensa pihan, tällä hetkellä kaunis rakennus ei tule hyvin esille.

LÄHTEET

Barnes, M. Cooper Marcus, C. 1999. Design Philosophy. Teoksessa Cooper, C.M. Barnes, M. Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. USA: John Wiley & Sons. 27–86.

Chang, C-Y. Chen, P-K. 2005. Human response to window views and indoor plants in the working place. HortScience 40 (5). 1354–1359. Viitattu 20.02.2015

Davis, S. 1999. Development of the profession of horticultural therapy. Teoksessa Simson, S.P. Straus, M.C. Horticulture as therapy, principle and practice. 1999. The Haworth Press, Inc. NewYork. 3–20.

Feskanich, D. Hastrup, J.L. Marshall, J.R. Colditz, G.A. Stampfer, M.J. Willett, W.C. Kawachi, I. Stress and suicide in the Nurses' Health Study. Journal of epidemiology and community health. 2002, 56 (2), 95–98. Viitattu 20.02.2015. <http://jech.bmj.com/content/56/2/95.full>

Grahn, P. Tennegard Ivarsson, C. Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. 2010. Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. Teoksessa: Ward Thompson, C. Aspinall, P. Bell, S. Innovative approaches to researching landscape and health: Open space: people space 2. 116–154. New York, Routledge.

Green care Finland-sivusto, Mitä on green care? Viitattu 01.03.2015. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=4F5D4173A316FC71DEF4B63CBAFCA0A2.18>

Haller, R. 1999. Vocational, Social, and therapeutic programs in horticulture. Teoksessa Simson, S.P. Straus, M.C. Horticulture as therapy, principle and practice. 1999. The Haworth Press, Inc. NewYork. 43–68

Hartig, T. van den Berg, A.E. Hagerhall, C.M. Tomalak, M. Bauer, N. Hansmann, R. Ojala, A. Syngollitou, E. Carrius, G. van Herzele, A. Bell, S. Podesta, M.T. Waaseth, G. 2011. Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. Teoksessa Nilsson, K. Sangster, M. Gallis, C. Hartig, T. de Vries, S. Seeland, K. Schipperijn, J. Forest, trees and human health. Alankomaat: Springer Netherlands. 127–161.

Havio, M. Inkinen, M. Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Tammi, Helsinki.

Järvenpään sosiaalisairaalan toimintatilastoja. 2013. A-klinikkasäätiö. Viitattu: 20.02.2015. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi.jarvenpaa/files/Tilastotietoja%202013.pdf>

Korpela, K.M., Ylén, M. 2007. Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place* 13 (2007), 138–151. Viitattu 20.02.2015. Science Direct.

http://ac.els-cdn.com/S1353829205000869/1-s2.0-S1353829205000869-main.pdf?_tid=16852d94-b8ea-11e4-bc8f-00000aab0f27&acdnat=1424427806_0d88f604ce3c18b41ac0a8972a532dce

Krebs T,S,. Johansen P-Ø. 2013. Psychedelics and mental health: A population study. *PLoS ONE* 8 (8): e63972. Viitattu 17.02.2015.

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0063972>

Lääkärilehti. 2009. Viitattu 17.05.2015.

http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=8169/type=1

Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Kehitys Oy. Pori.

Nordh, H. Hartig, T. Hagerhall, C.M. Fry, G. 2009. Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban forestry & urban greening* 8 (2009) 225–235, Elsevier s.226 Viitattu 20.02.2015

Päihdehuoltolaki (41/1989). Viitattu 11.03.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsingin yliopisto. Soveltavan biologian laitos. Publication 24. Tutkimus? Väitöskirja?

Rappe, E. Lindén, L. Koivunen, T. 2010. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Porvoo: Bookwell Oy.

Rawlings, R. 1998. *Healing gardens*. Lontoo: Seven Dials, Illustrated Division The Orion Publishing Group

Relf, P.D. 1999. People-plant relationship. Teoksessa Simson, S.P. Straus, M.C. *Horticulture as therapy, principle and practice*. 1999. The Haworth Press, Inc. NewYork. 21–42.

Shapiro, B.A. Kaplan, M.J. 1999. Mental illness and horticultural therapy practice. Teoksessa Simson, S.P. Straus, M.C. *Horticulture as therapy, principle and practice*. 1999. The Haworth Press, Inc. NewYork. 157–197.

Souter-Brown, G. 2015. *Landscape and urban design for health and well-being: using healing, sensory and therapeutic gardens*. Lontoo; NewYork: Routledge.

Tohtori. 2012. Viitattu: 25.04.2015.

<http://www.tohtori.fi/?page=0188473&id=2579368>

Toimintaterapia. 2012. Suomen toimintaterapialiitto oy. Viitattu 08.09.2014.
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

Ulrich, R.S. ym. 1989. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224 (1984). 420-421. Viitattu 20.02.2015

Ulrich, R.S. Simons, R.F. Losito, B.D. Fiorito, E. Miles. M.A. Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11. 201-230.

Ulrich, R.S. 1999, Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. Teoksessa Cooper, C.M. Barnes, M. *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. USA: John Wiley & Sons. 27-86.

Vasama, S. 2004. Paluu paratiisiin. *Yliopisto-lehti* 8/04. Viitattu 18.02.2015.
http://www.helsinki.fi/yliopistolehti/2004/08_2004/artikkeli.htm

Väriterapia ja värien parantava voima, xx, Viitattu 23.02.2015
<http://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm>

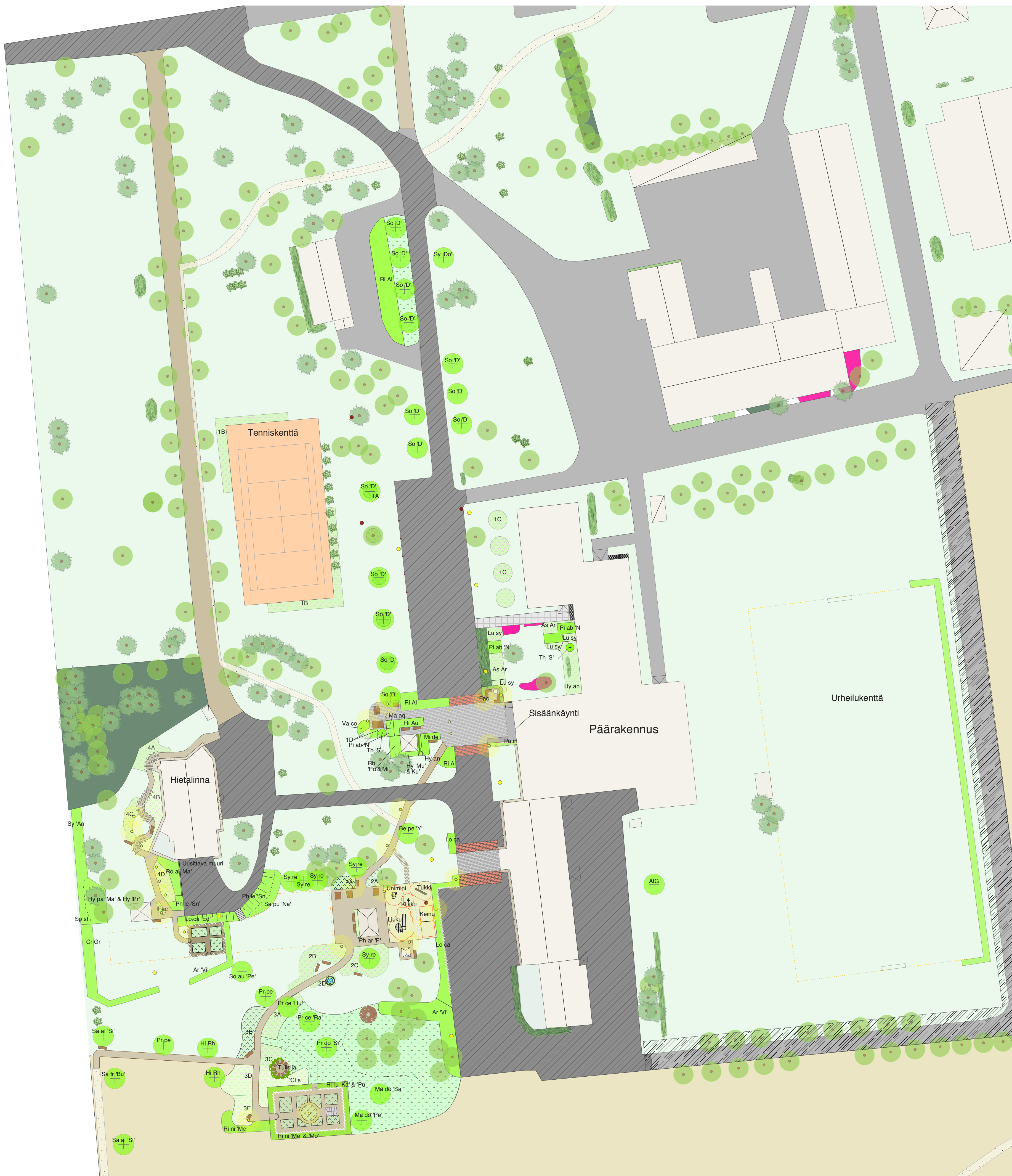
Worden, E.C. Moore, K.A. 2003/2013. *Sensory gardens*. University of Florida. Uusittu 2013. Viitattu 23.02.2015 <http://www.edis.ifas.ufl.edu/ep117>

Yli-Viikari, A. Lilja, T. Heikkilä, K. Kirveennummi, A. Kivinen, T. Partanen, U. Rantamäki-Lahtinen, L. Soini, K. 2009. *Green Care: Terveysttä ja hyvinvointia maatilalta*. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalous 141. Viitattu 08.09.2014. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

LIITEET

- Liite 1 Pihasuunnitelma
- Liite 2 Suunnitelmaselostus
- Liite 3 Kasvilista

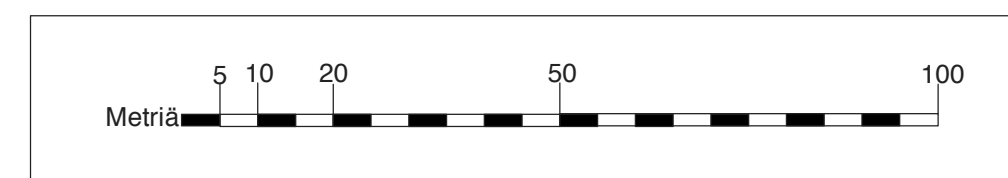
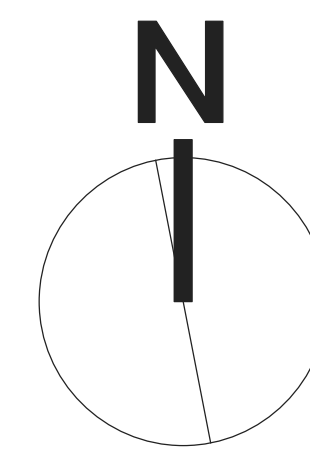




-  Olemassa olevaa niitty aluetta
-  Olemassa olevaa nurmikkoa
-  Olemassa olevaa metsää
-  Olemassa olevat rakennukset & rakennelmat
-  Olemassa olevaa asfaltti/tie
-  Olemassa oleva tenniskenttä
-  Olemassa olevat perennalueet
-  Olemassa olevat pensasalueet
-  Olemassa oleva lehti- ja havupuu
-  Olemassa oleva lamppu & kaivonkansi
-  Olemassa oleva mukulakiveys
-  Olemassa oleva joki
-  Olemassa oleva hiekkatie
-  Uusitut asfaltit
-  Uutta keto/niitty aluetta
-  Uudet pensasalueet
-  Uudet perennalueet
-  Uudet perenna alueet - syötävät
-  Uusi huoltotie
-  Uusi betonikiveys -musta/harmaa
-  Uusi betonikiveys - punainen
-  Sokkelin lähellä oleva sora-alue
-  Turvahiekka-alue
-  Istutettava puu
-  Tasainen nurmialue
-  Puu aita/pergola/penkki
-  Kasvihuone, leikkivälineen turva-alue pajumaja, vesiaihe ja ruukku
-  Lenkkeilypolku

Kasviliista

Lyh.	Suomalainen nimi	Latinankielinen nimi
PUUT		
AtG	mongolianvaahtera	<i>Acer tataricum</i> subsp. <i>ginnala</i>
Be pe 'Y'	kyynelkoivu	<i>Betula pendula</i> 'Yongii'
Hrh	tyrni	<i>Hippophaë rhamnoides</i>
Ma do 'Pe'	kesäomena	<i>Malus domestica</i> 'Petteri'
Ma do 'Sa'	syysomena	<i>Malus domestica</i> 'Sandra'
Pr ce 'Hu'	kirsikka	<i>Prunus cerasus</i> 'Huvimajan Kuulasmaaria'
Pr ce 'Ra'	kirsikka	<i>Prunus cerasus</i> 'Rauhaian Morelli'
Pr do 'Si'	luumu	<i>Prunus domestica</i> 'Sinikka'
Pr pe	piivikirsikka	<i>Prunus pensylvanica</i>
Sa al 'Si'	hopeasalava	<i>Salix alba</i> var. <i>sericea</i> 'Sibirica'
Sa fr 'Bu'	terjoensalava	<i>Salix fragilis</i> 'Bullata'
So 'D'	tuorepihlaja	<i>Sorbus 'Dodong'</i>
So au 'Pe'	riippapihlaja	<i>Sorbus aucuparia</i> 'Pendula'
Th 'S'	timanttituja	<i>Thuja occidentalis</i> 'Smaragd'
PENSAAT JA KÖYNNÖKSET		
Ar 'Vi'	marja-aronia	<i>Aronia 'Viking'</i>
Cl si	siperiankärhø	<i>Clematis sibirica</i>
Cr gr	aitaorapihlaja	<i>Crataegus grayana</i>
Hy an	köynnøshortensia	<i>Hydrangea anomala</i> subsp. <i>petiolaris</i>
Hy 'Mu'	mustilanhortensia	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Mustila'
Hy 'Pr'	kuutamohortensia	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Praecox'
Hy pa 'Ma'	syyshortensia	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Magical f re'
Lo ca	sinikuuasama	<i>Lonicera careulea</i>
Lo ca 'Ed'	marjasinikuuasama	<i>Lonicera careulea</i> var. <i>edulis</i>
Ma aq	mahonia	<i>Mahonia aquifolium</i>
Mi de	tuivio	<i>Microbiota decussata</i>
Pa in	säleikkövilliini	<i>Parthenocissus inserta</i>
Ph le 'Sn'	pikkujasmike	<i>Philadelphus lemoinei x virginialis</i> 'Snowbelle'
Pi ab 'N'	pesäkuusi	<i>Picea abies</i> 'Nidiformis'
Rh 'Po'	nukka-alppiruusu	<i>Rhododendron Smirnowii</i> -Ryhmä 'Pohjolan tytär'
Rh 'Mi'	marjatanalppiruusu	<i>Rhododendron Tigerstedii</i> -Ryhmä 'Mikkeli'
Ri al	taikinamarja	<i>Ribes alpinum</i>
Ri au	kultaherukka	<i>Ribes aureum</i>
Ri ni 'Me'	mustaherukka	<i>Ribes nigrum</i> 'Melalahti'
Ri ni 'Mo'	mustaherukka	<i>Ribes nigrum</i> 'Mortti'
Ri ru 'Ka'	punaherukka	<i>Ribes Rubrum</i> -Ryhmä 'Katri'
Ri ru 'Pu'	punaherukka	<i>Ribes Rubrum</i> -Ryhmä 'Punahikka'
Ro al 'Ma'	neidonruusu	<i>Rosa Alba</i> -Ryhmä 'Maiden's blush'
Sa pu 'Na'	kääpiöpunapaju	<i>Salix purpurea</i> 'Nana'
Sp st	steveninangervo	<i>Spiraea stevensii</i>
Sy 'An'	jalosyreeni	<i>Syringa vulgaris</i> -Ryhmä 'Andenken an Ludwig Späth'
Sy re	japaninikusterisyreeni	<i>Syringa reticulata</i>
Va co	tarhapensasmustikka	<i>Vaccinium Angustifolium</i> -Ryhmä 'Aino' ja 'Alvar'
PERENNAT		
As Ar,	tarhajaloangervo	<i>Astilbe Arendsii</i> -ryhmä
Fec,	sininata	<i>Festuca glauca</i>
Lu sy,	isopiippo	<i>Luzula sylvatica</i>



Kaupunginos/Kylä Järvenpää/Haarajoki	Rakennuksen numero/osoite Kuusitie 36
Rakennustoimenpide Viherrakentaminen	Piirustuslaji Pihasuunitelma
Rakennuskohde Etu- ja sisääntulopiha-alueet	Piirustuksen sisältö Pihasuunitelma Selostus Kasviliista
Suunnittelijan yhteystiedot Cecilia Holst cecilia.holst@hotmail.com 0400 723 613	Mittakaava 1:500/ A1
	Muutos 18.02.2015 04.06.2015
	Suunnittelualue Maisemasuunnittelu

Pihasuunnitelman suunnitelmaseloste

Kohde: Järvenpään sosiaalisairaalan piha

Tekijä: Cecilia Holst, opinnäytetyö, HAMK

Päivämäärä: 19.03.2015

Sisällysluettelo

Lähtökohdat	2
Tila ja muotokieli	2
Toimintojen sijoittelu	2
Kulkuyhteydet.....	3
Ylläpidettävyys ja kustannukset	3
Kasvit ja istutukset	4
Hyötypuutarha	6
Rakenteet	8
Valaistus	9
Esteettömyys.....	9
Puutarhaterapia osuus	10

Lähtökohdat

Järvenpään sosiaalisairaala on historiallinen päihdekuntoutuslaitos, sijaitsee Haaraajoella, lähellä Keravanjokea. Paikka on suojassa ja vieressä on vain pari vanhaa pienkerrostaloa, jotka ovat opinnäytetyön tekoaikoihin remontissa. Laitoksen omistama tontti on muutamia hehtaareja suuri ja sinne mahtuu erilaisia tiloja avoimista niityistä ja jokirannasta aina metsäisempään alueeseen. Lisäksi alueella on useampi rakennus, joista osa on huoltokäytössä ja osassa hoidetaan asiakkaita. Tontilla on myös paljon hoidettua piha-aluetta kuten nurmikkoja, perenna-alueita sekä suuria vanhoja puita.

Pihalla ei ole tiedettävästi aikaisemmin laadittu suunnitelmaa. Lisäksi suurin osa istutuksista ja pihan ratkaisuista ovat hyvin vanhoja. Suunnitelman pohjana on ollut toisen henkilön tekemää opinnäytetyö (Merja Kaarnakoski, 2014). Valokuvien ja maastokäyntien avulla lisätty muutama olemassa oleva lamppupylväs, tarkastuskaivo ja joidenkin puiden sijoitusta ollaan korjattu. Suunniteltu piha-alue sijoittuu pääasiallisesti päärakennuksen sisäänkäynnin, sekä Hietalinna-rakennuksen väliin. Muita toimintoja ollaan sijoitettu suunnitelmaan toiveiden mukaisesti.

Tila ja muotokieli

Toteutuessaan suunnitelma nostaa pihan profiilia, mutta samalla myös säilyttää paikan perinteinen hengen. Tärkeä osa suunnitelmaa oli luoda pihalle erilaisia terapeuttisia elementtejä, joita pystyy mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan ilman ammattiosaajia. Tällä tavalla pihan rakentaminen voi toimia osana potilaiden puutarhaterapiaa.

Sisäänkäynti poikkeaa hieman muusta pihasta, sillä sinne ollaan pyritty luomaan selkeät ja rytmikkäät linjat helpottamaan kulkemista ja tilojen hahmottamista. Mitä kauemmas pääsisäänkäynnistä mennään kohti oleskelualueita, sitä enemmän suunnitelmassa toistuu luonnolliset muodot. Muodot on kuitenkin pyritty sijoittamaan niin, että niistä syntyvät tilat olisivat helposti hahmotettavissa. Muodot ovat suurimmaksi osaksi pyöristettyjä ja kaarevia.

Toimintojen sijoittelu

Tärkeimmät ja käytetyimmät toiminnot ollaan pyritty sijoittamaan lähelle sisäänkäyntiä. Sisäänkäynnin lähellä oleva oleskelualue on kivetetty, mikä tekee siitä helpokulkuisen. Autotiet pysyvät asfaltoituna, mutta jalankulkukäytävät ovat kivituhkaa. Materiaali on soveltuva toteutuksen ja hoidon kannalta, mutta on kuitenkin tarpeeksi kovaa, jotta myös pyörätuolilla pääsee suhteellisen

vaivattomasti. Kulkuväylän leveys ja linjaus on suunniteltu niin, että siinä mahtuu kulkemaan pyörätuolipotilaiden lisäksi myös huoltoajoneuvot. Lähellä sisäänkäyntiä voidaan oleskella varjossa ja alue avautuu aurinkoiselle nurmikolle. Sisäänkäynnin oleskelualue rajataan ruukuilla, joihin laitetaan kesäkukkia. Ruukkujen on tarkoitus luoda linja oleskelualueen ja tien välille. Näin oleskelualueella on turvallisemman oloista, kun autot eivät pysty ajamaan sinne suoraan, mutta huoltoajoneuvot pystyvät kuitenkin hoitamaan huoltotoimenpiteitä.

Toinen oleskelualue sijaitsee kodan ympärillä. Sen on tarkoitus toimia monipuolisena tilana kaikille käyttäjille niin potilaille, vierailijoille sekä myös henkilökunnalle. Kodalle tulee tieltä kivituhkakäytävä, jonka tulisi olla mahdollisimman tasainen, jotta liikuntarajoitteiset pääsevät siinä kulkemaan. Sama pätee koko kivituhka-alueelle, joka ympäröi kotaa. Vedet tulee johdattaa alueen ulkopuolelle tai istutusalueille, mutta kuitenkin niin, että jyrkkiä kaatoja tai luiskia ei pääse syntymään.

Suunnitelman toteutuessa helpottuu nurmikolla oleskelu kodan ja Hietalinna rakennuksen lähetyvillä. Tasanen alue on esitetty suunnitelmassa oranssilla katkoviivalla. Hietalinnan lähetyvillä olevan asfalttitien ja oleskelualueiden nurmikon välinen tila tulee tästä johtuen jyrkemmäksi. Tälle alueelle sijoitetaan pensaita sitomaan maa pienessä rinteessä sekä antamaan hieman näkösuojaa tielle. Istutusalueen alapäähän jää pieni alue, johon saattaa kerääntyä vettä luiskasta, sekä nurmikolta. Sinne sijoitetaan kääpiöpunapajua, jonka on tarkoitus kestää seisovaa vettä.

Kulkuyhteydet

Tie Hietalinnan ja päärakennuksen välillä säilytetään mahdollisten huoltotöiden vuoksi. Pääovien, sekä hyötypuutarhan välille rakennetaan kivituhkakäytävä, jotta pyörätuolit ja liikuntarajoitteiset pääsevät kulkemaan. Lisäksi koko tontin ympäri rakennetaan lenkkeilypolku.

Tuleva huoltotie on merkattu piirroksen kulkemaan päärakennuksen ja joen välissä olevaa tietä pitkin. Tämän hetkistä tietä tullaan leventämään, sekä nykyiset huonokuntoiset reunustavat puut tullaan kaatamaan, jotta isommat kulkuneuvot pääsevät tietä kulkemaan.

Ylläpidettävyys ja kustannukset

Suunnitelmaa tehdessä on pyritty tarkkailemaan sen ylläpidettävyyttä. Koska piha saattaa joskus jäädä hoitamatta, on pyritty tekemään ratkaisuja, jotta pihan ulkoinen olemus ei siitä suuremmin kärsisi. Tähän päästään minimoimalla vuosittaisten ylläpitotöiden määrää suunnitelluilla laadukkailla materiaaleilla,

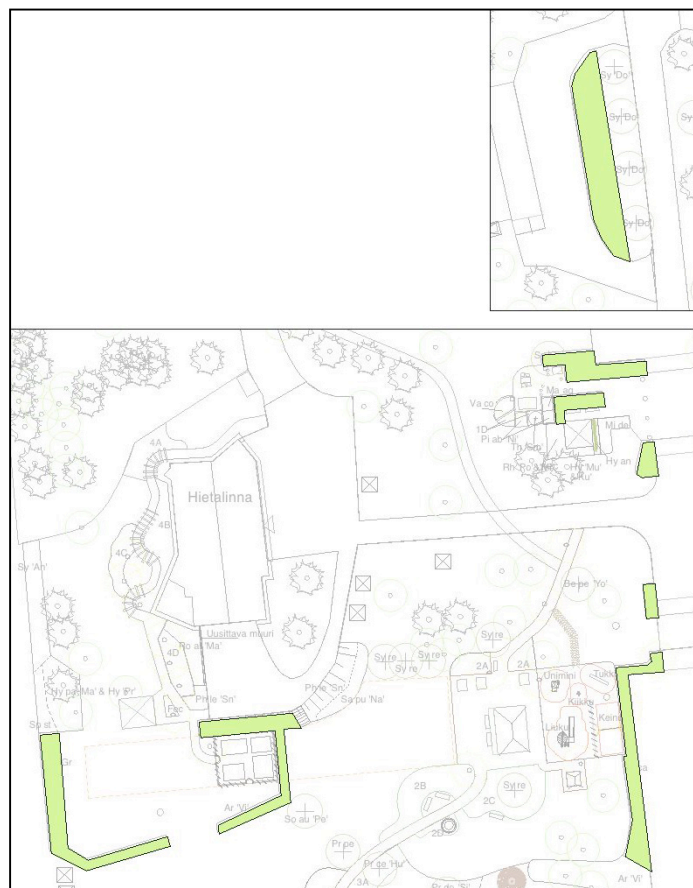
sekä sijoittamalla helppohoitoisia ja kestäviä kasveja oikeisiin kasvupaikkoihin. Potilaiden osallistaminen ylläpito- ja rakennustöihin vähentää parhaimmillaan pihahenkilöstön työmäärää.

Kasvit ja istutukset

Istutusalueiden on tarkoitus luoda erilaisia oleskelu ja kulkutiloja. Kasvit on valittu kasvupaikalle sopivaksi, sekä eri kukkimisajat huomioonottaen. Lisäksi kasvien valinnassa ollaan pyritty huomioimaan terapeuttinen ulottuvuus. Kasvilajeja on runsaasti, mutta sen ei pitäisi kuitenkaan aiheuttaa lisähoitotoimenpiteitä. Runsaan valikoiman kautta ollaan pihalle luotu värikkäitä asetelmia ja monipuolinen lajisto tarkoittaa usein myös monopuolista eläimistöä, mikä on hyväksi niin pihan käyttäjällekin kuin itse pihallekin. Valinnassa ollaan otettu huomioon myrkyllisyys, syötävyys, väri, tuoksut, näkö sekä mahdollisuutta käyttää kasvia osana puutarhaterapiaa.

Tarkemmat tiedot jokaisen kasvin ominaisuuksista löytyy erillisenä asiakirjana olevasta kasvilistasta, jossa ollaan kerrottu myös mitkä kasvit soveltuvat syötäväksi ja mitkä kasvit voivat olla myrkyllisiä.

Useimmat pensasta tarvitsevat vain vähän hoitoa, mutta alla olevassa kuvassa on rajattuna pensaat, jotka tarvitsevat säännöllistä muotoonleikkausta:



Värivalinnat

Erilaisilla värivalinnoilla ollaan pyritty maksimoimaan kokemus puutarhassa. Värit luovat erilaisia tunnetiloja ja jokainen voi tästä puutarhasta löytää mieleisensä värin ja kasvin.

Lähelle tietä ja rakennusta on sijoitettu kasveja, joiden kukkien väreissä on violettia/liilaa, valkoista, sekä oranssia. Violetin on tarkoitus antaa ylellinen tunnelma, kun taas oranssi edustaa onnellisuutta ja valaistumista. Yhdessä violetti ja oranssi luovat vahvan kontrastin, violetti jopa synkän, mutta värejä on pyritty pehmentämään myös valoisan valkoisen sävyillä. Halutessa voidaan sijoittaa myös samanvärisiä sipulikasveja kevätoiston saavuttamiseksi. Nämä istutusalueet ovat 1A, B ja C.

Kota-alueen kasvillisuuden väri on lähempänä vaaleanpunaista, keltaista ja valkoista. Yksi istutusalueista (2D) on suunniteltu muistuttamaan vesiaihetta. Tämän istutusalueen kasvillisuuden keskelle tulee pienestä tynnyristä rakennettu vesiaihe suihkulähdepumpulla. Sen ympärille rakennetaan vielä matala istutusallas, johon tulee sininen roikkuva perenna(tähtikello) luomaan illuusion valuvasta vedestä. Tämän vesiaiheen pystyy helposti toteuttamaan myös asiakkaat ja se on helppo hoitaa sekä jopa tarvittaessa siirtää tai poistaa.

Lähempänä uutta niittyaluetta on korkea kasvillisuutta luomaan tunnelmaa villiintyneestä luonnonniitystä, jonka halki kävellään. Täällä värit eivät ole pääosassa vaan perennat ovat korkeita ja hentoja. Suunnitelmaan sijoitetut perennat ovat väriltään monipuolisia. Osa kasveista on myrkyllisiä sillä perennojen korkeat profiilit olivat kasvivalinnassa etusijalla. Muualla pihalla kasvien valinnassa myrkyllisiä lajeja ollaan vältetty.

Hietalinnan lähetyvillä on hieman pehmeämpi ja romanttisempi tunnelma. Kasvien värimaailman ja muotojen on tarkoitus pehmentää valkoista kivitalon profiilia. Vaaleat ja kirkkaat värit tuovat valoa muuten hieman varjoisalle pihalle.

Osa perenna-alueista selitettynä

1 A

Tuurenpihlajaa on käytetty sisääntulotiellä. Yhtenäisen rytmitetyn puuston on tarkoitus luoda käytävä, jota pitkin on luontevaa kulkea sisäänkäynnille. Yhtenäinen puusto antaa myös selkeämmän kuvan kulkureitistä päärakennukselle. Puiden alle tulee 1A-alueelle osoitetut kasvit. Myös jo paikalla olevan yhden kotipihlajan alle tulee näitä kasveja.

1 B

Tälle istutusalueelle on suunniteltu köynnöskasveja, joiden tarkoitus on sovittaa tenniskenttä ympäröivään luontoon paremmin ja kentälle tulee pientä näkö- ja tuulensuojaa. Köynnöksien viereen istutetaan samoja perennoja, joita on myös toisella puolella tietä päärakennuksen vieressä.

1C

Istutusalueiden on tarkoitus olla kuperat, jotta kasvit näkyvät hyvin, mutta myös ehkäisemään veden seisomista. Jokaiseen ympyrään istutetaan 1C-alueelle osoitetut kasvit.

2 A

Istutusalueella on syötäviä kasveja: mansikka, siankärsämö sekä piparminttu. Kasveja voidaan myös vaihdella muutaman vuoden välein ja valita muita mausteyrttejä.

3 B

Tällä istutusalueella on vain maa-artisokkaa, joka leviää herkästi mukuloistaan. Kivituhkakäytävä ja leikattava nurmikko pitää kasvun hillittynä tietyllä alueella. Maa-artisokkaa voidaan myös halutessa poimia ja käyttää eri tavoin. Näistä syistä tällä istutusalueella ei ole muita kasveja.

3 A, C, D

Näillä alueilla kasvit ovat korkeita, joka luo polulle omanlaisensa suojatun tilan. Alueella 3D on sijoitettu kostetta ja seisovaa vettä kestäviä kasveja. Kasvien on tarkoitus olla keskenään sekaisin ikään kuin korkeana niittynä eli niillä ei ole tarkoitus olla tietynlaista järjestystä.

4 B

Istutusalue sijaitsee varjossa, mutta ei ole kuitenkaan erityisen kostea, sillä se viettää pois päin rakennuksesta ja sijaitsee kuivan sorakaistaleen lähetyvillä. Nämä olosuhteet on otettu huomioon kasvivalinnassa.

Hyötypuutarha

Hyötypuutarha on sijoitettu nykyisen nurmikon, sekä niityn rajamaille. Alue sijaitsee osaksi vanhalla viljelymaalla joten ravinteita pitäisi maassa riittää. Hyötypuutarha on kuitenkin rajattu, toiselta nimeltä ”potager”, jonka vuoksi oma

istutusalue vaatii oman puhtaan multansa, kun alue rakennetaan. Hyötypuutarhaa voidaan kuitenkin laajentaa helposti suunnitellun potagerin ulkopuolelle luomalla avomaantuotantoa vanhalle viljelymaalle. Tämä vaatii kuitenkin oman suunnitelman ja ammattilaisen konsultointia.

Potageri on suunniteltu niin, että istutusalueita voidaan käyttää tarpeen mukaan ja niissä kasvatettavia vihanneksia ynnä muita voidaan vaihdella vaikka vuosittain. Alueelle on myös sijoitettu mahdollisen kasvihuoneen paikka.

Alue on rajattu eri lajikkeista koostuvalla herukka aidalla, jonka on tarkoitus olla helppohoitoinen ja leikkausta kestävä. Pensaista voidaan myös poimia runsaasti satoa. Talven kestävät erilaiset lajikkeet tuovat vaihtelua marjojen makuihin, kuin myös käyttötarkoituksiin. Alue on myös aidattava sellaisella aidalla, joka ehkäisee tuhoeläinten esimerkiksi jänisten pääsyn alueelle.

Suunnitelma voidaan toteuttaa sellaisenaan, mutta istutusalueiden muotoja ja kokoa voidaan muuttaa, sen mukaan mitä siellä halutaan tehdä. Esimerkiksi erilaiset pajusta tehdyt istutusalueet tuovat oman ulottuvuuden. Käytävien pintamateriaali voi vaihdella kivituhkan, kiveyksen, sahanpurun tai kuorikatteen välillä. Hyötypuutarhan suunnittelua voidaan käyttää osana puutarhaterapiaa.

Suunnitelmaan ei olla sijoitettu kasveja, mutta alla on lista helpoista kasvatettavista, joista on kohteen hyvä aloittaa.

Helpot vihannekset

Härkäpapu
 Istukassipuli
 Kurpitsat
 Kyssäkaali
 Lehtisalaatti
 Maissi (hyvin aurinkoinen paikka)
 Maustekirveli
 Papu
 Retiisi
 Retikka
 Sitruunamelissa
 Tilli
 Tomaatti
 Uudenseelanninpinaatti
 Viljeltäviä ”luonnonlääke yrttejä”
 Viljeltäviä ruokayrttejä

Hyötypuutarhan tarkempiin hoito- ja perustamisohjeisiin ei tässä selityksessä käydä aiheen laajuuden vuoksi, mutta ennen perustamista on hyvä perehtyä alan kirjallisuuteen ja ottaa yhteyttä asiantuntijaan.

Esteettömyys

Hyötypuutarhaan tulisi sijoittaa sellaisia istutusaltaita, joihin pääsee käsiksi myös pyörätuolipotilaat tai liikuntarajoitteiset istumaltaan. Suunnitelmaan sijoitetut istutusalueet voidaan helposti muuntaa maantasosta istumatasolle. Kulkukäytävät on suunniteltu niin, että myös pyörätuolilla pääsee alueella kulkemaan.

Rakenteet

Rakenteiden osalta noudatetaan pääasiallisesti viherrakentamisen yleistä työselostetta (uusin, VRT 11).

Leikkipaikka

Leikkipaikalle on suunniteltu kompakti turvahiekka-alue johon tulee 5 leikkivälinettä. Leikkipaikan välineiden ja alueiden on tarkoitus palvella lapsia jotka ovat 2-13 -vuotiaita. Alueelle on myös esteetön näkymä muilta oleskelualueilta.

Turvahiekka-alue tulee rajata puulaudoilla ehkäisemään kasvillisuuden karkaamista alueelle.

Leikkivälineet on suunniteltu niin, että niiden turva-alueet eivät ole toistensa päällä toisin sanoen risteä toisiaan ja jos leikkivälineiden paikkaa jostain syystä on vaihdettava, on näiden alueiden pysyttävä erillään. Lisäksi turva-alueiden on oltava kokonaan turva-alustan (esimerkiksi turvahiekka) sisällä, eikä alueella saa olla muita esineitä tai kasvillisuutta maassa tai ilmassa.

Alueelle sijoitetut uudet leikkivälineet:

Tuotteen nimi	Tuotenumero	Ikäluokka/ vuodet	Arvioitu yksittäishinta(ei asennusta)/€
Lappset Flora torniliuku Peikon Maja	175510	6+	4533
Lappset Clover jänis - jousikiikku	010440	3-8	937
Hags Unimini ballero - leikkiväline	8020157	2-5	2754
Itse tehty tukki tai Hags Engor	-/8040078	2-12	100/346

Lappset uusi kumilautaistuin	000216	3-14	90-98
------------------------------	--------	------	-------

Pihalla oleva jo olemassa olevaan keinu siirretään uudelle turvahiekka-alueelle ja siihen asennetaan uudet istuimet. Keinun ohi kulkeminen estetään piirustuksella osoitetulla aidalla. Lisäksi pihalla on olemassa oleva leikkimökki, joka kunnostetaan ja uudeksi leikki elementiksi istutetaan pajukäytävä. Lapset voivat vapaasti kulkea koko puutarhassa, mutta juokseminen parkkipaikalle ja tielle on estetty lauta- sekä pensasaidalla.

Muut rakenteet

Hietalinna-rakennuksen kellariin vievän tien muuri on uudistetaan.

Tenniskentän pinnoite ja viivoitus uusitaan.

Lisää selostusta rakenteista on puutarhaterapiaosiossa.

Valaistus

Tässä suunnitelmassa oleva valaistus on tarkoitus olla lähinnä käytännöllinen. Suunnitelmaan sijoitetut valaisimien on tarkoitus valaista tärkeimmät oleskelualueet.

Kodan ja leikkipaikan lähetyvillä olevien valaisimien on oltava noin kaksi metriä korkeita pyläsvalaisimia tuomaan yleisvalaistusta paikalle. Lisäksi Hietalinnan oman hyötypuutarhan vieressä olevan valaisimen on oltava samaa mallia. Muut suunnitelmassa olevat valaisimien tulisi olla maksimissaan metrin korkeita pyläs- tai pollarivalaisimia.

Kodan seinämille voidaan asettaa 1-3 kappaletta pehmeän valon seinävalaisinta.

Esteettömyys

Suunnitelmassa ollaan pyritty huomioimaan liikuntaesteiset niin hyvin kuin mahdollista. Helposti pitäisi päästä kulkemaan sisääntulon oleskelualueelle, melko helposti kota-alueelle sekä hyötypuutarhaan.

Hyötypuutarhassa tulisi olla pöytiä, joita voi hoitaa istualtaan. Samoin kuin ryhmäkasvien (ts. Kesäkukat) ruukut tulisi osittain olla korkeita, jotta istuttaminen ja hoitaminen käy istualtaan tai pyörätuolipotilailta helposti.

Puutarhaterapia osuus

Pihasuunnitelmaan on sisällytetty muutamia toimintoja. Ne ovat jo olemassa olevan hoitosuunnitelmaan (opinnäytetyö Merja Kaarnakoski, 2013) jatkoa. Tehtävät on jaettu sen mukaan kuinka haastavia ne ovat fyysisesti tai psyykkisesti. Tasoja on: Erittäin helppo, helppo, melko helppo, melko haastava, haastava, erittäin haastava.

Rakentaminen:

Leikkipaikan turvahiekka-alue voidaan suurimmaksi osaksi sijaintinsa vuoksi toteuttaa koneellisesti kaivamalla, mutta hienosäätö on hyvä tehdä käsin. Näitä tehtäviä on kaivaminen, materiaalien levittäminen, sekä rajalankun asentaminen. Tämä toimenpide on fyysisesti haastava ja mielellisesti helppo. Lisäksi yksi leikkiväline on toteutettavissa myös paikan päällä: tasapainotukki. Tätä varten tarvitaan taustatiedon hakemista, mikä on mielellisesti melko haastava (standardit), sekä toteuttaminen, joka voi olla tukiin painosta riippuen fyysisesti haastava tai erittäin haastava. Muut leikkivälineet tulisi kasata vain ammattilaisen toimesta, jotta välineelle suunnitellut standardit säilyisi.

Kivituhka-alueet on hyvä tehdä suurimmalta osin koneella, jotta välttyttäisiin raskaalta työltä, mutta toteuttaessa saattaa silti tarvita lapiota. Toteutus on kuitenkin koneen kanssa, joten potilaiden käyttäminen on suunniteltava, niin että koneet eivät ole pyörimässä silloin. Tehtävä on mahdollisesti fyysisesti erittäin haastava ja mielellisesti melko helppo.

Leikkipaikan ja hyötypuutarhojen puuaidat ja muut puurakenteet on hyvä toteuttaa suurimmalta osaksi käsin. Tähän tehtävään voidaan sisällyttää lautojen tekeminen (maalaaminen, hiominen, sahaaminen), poraaminen, mitoittaminen, rautajalkojen kaivaminen maahan, sekä korjaaminen. Tämän haasteellisuus riippuu suoritettavasta osa-alueesta. Mitoittaminen on mielellisesti haastava. Lautojen tekeminen ja kokoaminen tekeminen on sekä mielellisesti, että fyysisesti melko haastava. Maalaaminen on fyysisesti melko helppoa ja mielellisesti helppoa.

Istutusalueiden kasvualustojen valmistumisen jälkeen voidaan potilaat ottaa mukaan ainakin istuttamiseen. Jonkun asianosaavan on kerrottava miten kasvit istutetaan ja seurattava työn etenemistä. Perennojen istutusalueille ollaan määrätty tietyt kasvit, mutta muuten voidaan järjestää istutusjärjestelystä ryhmätoiminta, jossa jäsenet pohtii keskenään minkälaiseen järjestykseen perennat istutetaan. Pensasalueiden istutus on hieman erilaista, mutta kasvit on istutettava oikeilla väleillä toisiinsa nähden ja osa myös suorassa linjassa. Istutuksen jälkeen jonkun on huolehdittava, että uudet kasvit eivät pääse kuivumaan. Tehtävät ovat mielellisesti ja fyysisesti melko haastavia, mutta voidaan soveltaa myös helpommaksi.

Suunnitelmaan kuuluu kaksi pajuista tehtyä rakennelmaa. Pajun hankkiminen on vaativin osuus sillä oksien on oltava suorina ja pitkiä. Pajurakennelmien tekeminen vaatii tiimityöskentelyä, sekä oikeaa ajoitusta, jotta oksat eivät kuivu. Pajumajan ympärille on asetettava juurimatto, jotta paju ei pääse leviämään. Jokavuotinen niityn leikkaaminen ehkäisee jonkin verran pajun leviämistä. Tehtävä on mielellisesti haastava sekä fyysisesti melko haastava.

Hyötykasvipuutarha niityn takana sisältää kaikille mahdollisia tehtäviä. Sinne voidaan suunnitella korkeita pöytiä, jossa myös pyörätuolipotilaat pääsevät istuttamaan ruukkuihin, kastelemaan tai kitkemään rikkaruohoja. Hyötypuutarhan tehtäviä jakaantuu koko vuoden ajaksi. Keväällä voidaan aloittaa sisätiloissa siementämisellä ja esikasvattamisella (soveltuu kaikille), ja lopettaa syksyllä sadonkorjuuseen ja talven valmisteluihin. Ennen hyötypuutarhan aloittamista kannattaa olla yhteydessä asiantuntijaan ja/tai kouluttaa henkilökuntaa, jotka osaavat hoitaa hyötypuutarhaa ja lisäksi kannattaa hankkia kirjallisuutta, jotta myös potilaat voivat perehtyä aiheeseen. Tehtävät voivat vaihdella niin fyysisesti kuin mielellisestikin erittäin helposta erittäin haastavaan.

Suunnitelmaan kuuluva niitty toteutetaan osaksi hoitamalla ja osaksi perustamalla. Perustamisessa on tärkeää muokata kasvualustasta läpäisevämpi, jotta vesi ei jää siihen seisomaan. Tämä tarkoittaa kivituhkakäytävän tavoin kone ja lapiotyötä, mahdollisesti yhdessä. Kylväminen on kuitenkin myös potilaille soveltuvaa hommaa. Niittämiseen saatetaan tarvita haastavia koneita tai välineitä, joten henkilökunta voi itse arvioida riskit esimerkiksi potilaiden viikatteen tai vastaavan käytöstä. Tehtävät vaihtelevat fyysisesti melko helposta haastavaan ja mielellisesti erittäin helposta melko helppoon.

Muita pieniä näpertely ja rakennus hommia on esimerkiksi linnunpöntöt, tuulikellot, ympäristötaide, istutusaltaat, vesiaiheet, erilaisten oksarakennelmien tekeminen metsään, muut pajusta rakennetut, istutusruukkujen ja -ämpärien tekeminen ja istuttaminen, pienkasvihuoneiden tekeminen ja hoitaminen, kivirakennelmat ja kaikenlaiset muut puutarhakoristeiden tekemiset. Ideoita voidaan hakea lehdistä, kirjoista tai netistä esimerkiksi blogeista tai Pinterestin kuvista. Mahdollisuuksia on rajattomasti ja niitä voidaan tehdä sisällä, ulkona, maassa tai pöydän ääressä, mitä sitten päätetäänkään tehdä.

Hoitaminen

Nykyisen hoitosuunnitelman hoitotehtävien lisäksi voidaan soveltaa suurimmalta osin myös uuteen pihasuunnitelmaan. Pensas- ja perenna-alueita molempia tarvitsee kitkeä. Perenna-alueilla tulee tosin olla tarkempi, jotta ei kitke vahingossa istutettuja kasveja pois tai rikkakasvit eivät valtaa istutettujen perennojen elintilaa. Tämän vuoksi on alueiden hoitajille esiteltävä hoito-ohjeet ja kasvit ennen toimenpiteisiin ryhtymistä.

Perenna- ja pensasalueiden kitkeminen ja hoitaminen on fyysisesti ja mielellisesti melko haastavaa.

Niityn niittäminen tehdään 1 -4 kertaa vuodessa aina heinäkuun jälkeen, jotta kasvit pääsevät siementämään maahan. Niittämisen jälkeenkin on odotettava, että siemenet varisevat maahan kunnolla. Niittojäte voidaan kerätä sen jälkeen kompostiaineeksi. Tehtävä on mielellisesti helppo ja fyysisesti melko helppo.

Kompostointia voidaan harjoittaa lähellä hoidettavia kasveja. Näin saadaan hyvää multaa esimerkiksi hyötypuutarhan parantamiseen, kuin myös kukkaruukkujen täyttämiseen. Jos kompostista halutaan hyvä, ympärivuotinen hoitaminen ja oikeanlaisten aineiden lisääminen tarvittaessa on tärkeää. Tähän voidaan lisätä vastuutehtäviä ja raportointia. Tehtävä on mielellisesti helppo ja fyysisesti melko helppo.

Kasvien keräämistä voi tehdä koko kesän. Niitä voi kerätä joko kimpuiksi: kuivakukkakimput ja leikkokukat, tai sitten niitä voi kerätä syötäväksi. Suunnitelmaan on sijoitettu muutamia syötäviä kasveja, mutta myös luonnosta voidaan kerätä erilaisia lajeja. Tällöin tosin on tunnettava ja tiedettävä, mitä ja milloin kerätään, jotta ei tule keränneeksi jotakin myrkyllistä kasvia. Kasveja voi kerätä joko koristeeksi tai mausteeksi ruokiin, lääkkeisiin tai esimerkiksi teen tekemiseen. Tehtävät vaativat kasvien tuntemista joten ne ovat mielellisesti melko helppoja ja fyysisesti erittäin helppoja.

Sadonkorjuuta tulee paljon eri pensaista ja puista aina eri aikoihin. Sadonkorjuuta siis riittää aina kesäkuulta syyskuulle. Lisäksi jotkin puut ja pensaat kannattaa suojata talveksi eläimiltä. Nämä toimenpiteet ovat mielellisesti erittäin helppoja ja fyysisesti helppoja

Kasvihuoneelle ja tietysti sen vieressä sijaitsevalle hyötypuutarhalle voidaan luoda erilaisia vastuutehtäviä. Etenkin kasvihuoneeseen voidaan sijoittaa kasveja, jotka eivät muuten pärjäisi kevättä tai syksyä ulkona. Tällöin on tärkeää, että tarkistetaan kasvien vointi päivittäin. Joistakin kasveista voidaan myös tehdä pistokkaita kotiin vietäväksi, kun potilaan hoitajakso päättyy.

Hoitotehtäviä joita tarvitsee tehdä joka vuosi on paljon. Nämä löytyvät jo olemassa olevasta hoitosuunnitelmasta, mutta etenkin uusien kasvien, joidenkin perennojen, sekä kesäkukkien kanssa on oltava tarkkana, että multa ei pääse kuivumaan varsinkin kuumina ja kuivina kausina. Monissa tehtävissä voidaan jakaa omiin vastuualueisiin tai sitten tehdään asiat porukalla. Tehtäviä voidaan tehdä myös sade säällä, jos asiakkaat niin haluavat. Päivän pituutta voidaan vaihdella parista tunnista aina täyteen työpäivään, riippuen tehtävästä. Paras keino on tehdä yksi tehtävä kerralla kuin yrittää liikaa. Näin saadaan asiakkaille annettua elämyksiä onnistumisesta kuin myös loppuun saattamisesta.

Kasvilista - Järvenpään sosiaalisairaalan pihasuunnitelmaan

PUUT

Lyhenne	Tieteellinen	Suomalainen	Koko	Kukinta	Syötävä/myrkyllinen	Muuta
AtG	<i>Acer tataricum subsp. ginnala</i>	Mongolianvaahtera	3-6 m	Kesäkuu, valkoinen, vasta vanhempana		Hiekkapitoinen maaperä, ei tarvi leikkausta
Be pe 'Y'	<i>Betula pendula</i> 'Yongii'	Kyynelkoivu	2-6 m	Toukokuu		Latvus muotoillaan nuorena sateenvarjon näköiseksi, vanhana mahd. vähän
Hrh	<i>Hippophaë rhamnoides</i> 'Tytti' ja 'Tarmo'	Tyrni tyttö ja poika	2-5 m		Syötävät hedelmät syksyllä	Ei vaadi leikkausta
Ma do 'Pe'	<i>Malus domestica</i> 'Petteri'	Kesäomena	2-3 m	Kesäkuu	Syötävät hedelmät elokuussa	Omenapuuleikkaus
Ma do 'Sa'	<i>Malus domestica</i> 'Sandra'	Syysomena	2-3 m	Kesäkuu	Syötävät hedelmät syyskuussa	Omenapuuleikkaus
Pr ce 'Hu'	<i>Prunus cerasus</i> 'Huvimajan Kuulasmarja'	Kuulasmarjakirsikka	3-5 m	Kesäkuu, valkoinen	Syötävät marjat heinäkuussa	Leikkaus vain tarpeen mukaan
Pr ce 'Ra'	<i>Prunus cerasus</i> 'Rauhalan Morelli'	Morellikirsikka	3-5 m	Kesäkuu, vaaleanpunainen	Syötävät marjat elokuussa	Leikkaus vain tarpeen mukaan
Pr do 'Si'	<i>Prunus domestica</i> 'Sinikka'	Luumu	3-4 m	Kesäkuu, valkoinen	Syötävät hedelmät elokuussa	Ei vaadi leikkausta
Pr pe	<i>Prunus pensylvanica</i>	Pilvikirsikka	5-10 m	Touko-kesäkuu, valkoinen		Kasvaa nopeasti, tekee juurivesoja
Sa al 'Si'	<i>Salix alba</i> var. <i>sericea</i> 'Sibirica'	Hopeasalava	8-18 m			Tarvitsee kosteahkon kasvupaikan
Sa fr 'Bu'	<i>Salix fragilis</i> 'Bullata'	Terijoensalava	3-10 m			Ei tarvitse leikkausta, tarvitsee tilaa kasvaa
So 'D'	<i>Sorbus</i> 'Dodong'	Tuurenpihlaja	5-10 m	Kesäkuu, valkoinen	Myrkyttömät marjat syksyllä, käyttö vain kypsennettynä	

So au 'Pe'	<i>Sorbus aucuparia</i> 'Pendula'	Riippapihlaja	2-3 m	Kesäkuu, valkoinen	Myrkyttömät marjat syksyllä, käyttö vain kypsennettynä	Karsitaan villedä versoja ja typistetään pitkiä, tehdään sateenvarjon muotoinen
Th 'S'	<i>Thuja occidentalis</i> 'Smaragd'	Timanttitiija	5 m			Ainavihanta, voi leikata muotoon

PENSAAT JA KÖYNNÖKSET

Lyhenne	Tieteellinen	Suomalainen	Koko	Kukinta	Syötävä/myrkyllinen	Muuta
Ar 'Vi'	<i>Aronia</i> 'Viking'	Marja-aronia	1-3 m	Kesäkuu, valkoinen, tuoksuva	Syötävät marjat loppusyksystä	Sietää vuosittaista leikkausta
Cr gr	<i>Crataegus grayana</i>	Aitaorapihlaja	3-5 m	Kesäkuu, valkoinen	Marjat syöntikelpoisia, mutta jauhoisia	Sietää leikkausta
Hy an	<i>Hydrangea anomala</i> <i>subsp. petiolaris</i>	Köynnöshortensia	5-10 m	Heinäkuu, valkoinen		Leikkaus mahdollisimman harvoin
Hy 'Mu'	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Mustila'	Mustilanhortensia	2,5 m	Elokuu, valkoinen, kestää pitkään		Hapan maa, leikkaus tekee kukinnasta runsaamman
Hy 'Pr'	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Praecox'	Kuutamohortensia	2,5 m	Heinäkuu, valkoinen, kestää pitkään		Hapan maa, leikkaus runsastaa kukintaa
Hy pa 'Ma'	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Magical fire'	Syyshortensia	2,5 m	Syksyllä, punertavat		Hapan maa, kestää kevätleikkausta
Lo ca	<i>Lonicera careulea</i>	Sinikuusama	1-1,5 m	Touko-kesäkuu, kellertävät	Siniset marjat heinäkuussa ovat lievästi myrkyllisiä	Kestää leikkausta
Lo ca 'Ed'	<i>Lonicera careulea var.</i> <i>edulis</i>	Marjasinikuusama	1-1,5 m	Touko-kesäkuu, kellertävät	Syötävät makeat marjat	Kestää leikkausta
Ma aq	<i>Mahonia aquifolium</i>	Mahonia	0,3-0,5 m	Touko-kesäkuu, keltaiset	Syötävät marjat	Ainavihanta, sietää leikkausta
Mi de	<i>Microbiota decussata</i>	Tuivio	30 cm			Leikataan vain kuivuneet oksat

Pa in	<i>Parthenocissus inserta</i>	Säleikkövilliini	4-10 m		Ei syötävät hedelmät	Leikkaus tarvittaessa
Ph le 'Sn'	<i>Philadelphus lemonei x virginalis 'Snowbelle'</i>	Pikkujasmike 'Snowbelle'	1-1,5 m	Heinäkuu, valkoinen, tuoksuva		Leikataan huonosti kukkivia oksia
Pi ab 'N'	<i>Picea abies 'Nidiformis'</i>	Pesäkuusi	0,75 m			Ainavihanta, ei tarvitse leikkausta
Rh 'Po'	<i>Rhododendron Smirnowii</i> -Ryhmä 'Pohjolan tytär'	Nukka-alppiruusu	1,2 m	Kesäkuu, punaviolettin-valkoiset		Ei tarvitse leikkausta
Rh 'Mi'	<i>Rhododendron Tigerstedtii</i> -Ryhmä 'Mikkeli'	Marjatanalppiruusu	2-3 m	Kesäkuu, vaaleanpunainen		Ei tarvitse leikkausta
Ri al	<i>Ribes alpinum</i>	Taikinamarja	1-1,5 m	Toukokuu, kellertävä	Syömäkelpoiset, elokuussa	Kestää leikkausta
Ri au	<i>Ribes aureum</i>	Kultaherukka	1,5 m	Toukokuu, keltainen, tuoksuva	Syömäkelpoiset, elokuussa	Kestää leikkausta
Ri ni 'Me'	<i>Ribes nigrum 'Melalahti'</i>	Mustaherukka	1,3-1,5 m	Tuokokuu	Syötävät marjat, syksyllä	Sietää leikkausta
Ri ni 'Mo'	<i>Ribes nigrum 'Mortti'</i>	Mustaherukka	1,3-1,5 m	Tuokokuu	Syötävät marjat, syksyllä	Sietää leikkausta
Ri ru 'Ka'	<i>Ribes Rubrum</i> -Ryhmä 'Katri'	Punaherukka	1,3 m	Toukokuu	Syötävät marjat, syksyllä	
Ri ru 'Pu'	<i>Ribes Rubrum</i> -Ryhmä 'Punahilkka'	Punaherukka	1,3 m	Toukokuu	Syötävät marjat, syksyllä	
Ro al 'Ma'	<i>Rosa Alba</i> -Ryhmä 'Maiden's Blush'	Neidonruusu	1,5 m	Heinäkuu, vaaleanpunainen, tuoksuva		Ei vaadi leikkausta, vain nuorentamista
Sa pu 'Na'	<i>Salix purpurea 'Nana'</i>	Kääpiöpunapaju	1 m			Ei vaadi leikkausta, vain nuorentamista
Sp st	<i>Spiraea stevenii</i>	Steveninangervo	1 m	Kesä-heinäkuu, vaaleanpunainen		Sietää leikkausta
Sy re	<i>Syringa reticulata</i>	Japaninlikusterisyreeni	4-6 m	Heinäkuu, kermanvalkoinen, tuoksuva		Leikkaus vain tarpeen mukaan, nuorennusta
Sy 'An'	<i>Syringa Vulgaris</i> -Ryhmä 'Andeken an Ludwig Späth'	Jalosyreeni	2-5 m	Kesäkuu, tummanpunavioletti, tuoksuva		

Va co	<i>Vaccinium Angustifolium</i> -Ryhmä 'Aino' ja 'Alvar'	Tarhapensasmustikka 'tyttö' ja 'poika'	0,9 m	Kesäkuu	Syötävät marjat, elokuu	Ei siedä kuivuutta, ei tarvitse leikkausta
-------	---	--	-------	---------	-------------------------	--

PERENNAT

Lyhenne	Tieteellinen nimi	Suomalainen	Koko	Kukka	Syötävä/myrkyllinen	Muuta
As ar	<i>Astilbe</i> Arendsii-Ryhmä	Tarhajaloangervo	60-100 cm	Heinä-elo, valkoinen-punavioletti		
Fec	<i>Festuca glauca</i>	Sininata	20/40 cm	Kesä/heinä		Jaetaan 5 vuoden välein, vaatii vettäläpäisevän maan
Lu sy	<i>Luzula sylvatica</i>	Isopiippo	50-190 cm	Touko-kesäkuu		

ISTUTUSALUEET

	Tieteellinen	Suomalainen	Koko	Kukka	Syötävä/Myrkyllinen	Muuta
ALUE 1A	Pääväri violetti					
	<i>Geum Mai Tai</i>	Kellukka Mai Tai	30-40 cm	Kesä-heinäkuu, korallinen punainen		
	<i>Heuchera 'Frosted Violet'</i>	Keijun kukka	30 cm	Kesä-syyskuu, vaalea		
	<i>Heuchera 'Tiramisu'</i>	Keijun kukka	30 cm	Kesä-syyskuu, vaalea		
	<i>Sorbus 'Dodong'</i>	Tuuren pihlaja	5-10 m	Kesäkuu, valkoinen		
ALUE 1B	Pääväri oranssi					
	<i>Astrantia major 'Venice'</i>	Isotähtiputki 'Venice'	50-60 cm	Heinä-elokuu, liilanpunainen		

<i>Calendula officinalis</i>	Tarhakehäkukka	20-50 cm	Kesä-syyskuu, oranssi	Rohtokäyttöön, teehen	Kylvetään siemenstä, vaihdettavissa kultakallioiseen, häätää tuholaisia
<i>Clematis sibirica</i>	Siperiankärhkö	3-4 m	Touko-kesäkuu, valkoinen		Sijoitetaan etelä/länsipuolelle
<i>Geum coccineum</i> 'Borisii'	Tulikellukka	20-40 cm	Touko-heinä, oranssi		Jaetaan 3-4 vuoden välein, leikkaamalla voidaan saada uusi kukinta syksyllä
<i>Iris pumila</i>	Kööpiökurjenmiekka		Toukokuu, violetti	Myrkyllinen	
<i>Lonicera caprifolium</i>	Tuoksuköynnöskuusa ma	2-4 m	Kesäkuu, valkoinen, tuoksuva		Sijoitetaan itä/pohjoispuolelle, houkuttelee kiitäjiä yöllä
<i>Papaver croceum</i>	Siperianunikko	30-40 cm	Touko-kesäkuu, oranssi/keltainen		Kuiva kasvualusta
<i>Salvia x sylvestris</i>	Loistosalvia	30-70 cm	Kesä-syyskuu, violetti		Hyvä mehiläiskasvi, kuiva kasvualusta

ALUE 1C Pääväri oranssi

<i>Astrantia major</i> 'Venice'	Isotähtiputki 'Venice'	50-60 cm	Heinä-elokuu, aniliininpunainen		
<i>Calendula officinalis</i>	Tarhakehäkukka	20-50 cm	Kesä-syyskuu, oranssi	Maanpäällisiä osia rohtokäyttöön ja teehen	Kylvetään siemenstä, vaihdettavissa kultakallioiseen, häätää tuholaisia
<i>Geum coccineum</i> 'Borisii'	Tulikellukka	20-40 cm	Touko-heinä, oranssi		Jaetaan 3-4 vuoden välein, leikkaamalla voidaan saada uusi kukinta syksyllä
<i>Iris pumila</i>	Kööpiökurjenmiekka		Toukokuu, violetti	Myrkyllinen	
<i>Papaver croceum</i>	Siperianunikko	30-40 cm	Touko-kesäkuu, oranssi		Kuiva kasvualusta
<i>Salvia x sylvestris</i>	Loistosalvia	30-70 cm	Kesä-syyskuu, violetti		Hyvä mehiläiskasvi, kuiva kasvualusta

ALUE 1D

<i>Waldsteinia ternata</i>	Rönsyansikka	10-15 cm	Keltainen		
----------------------------	--------------	----------	-----------	--	--

ALUE 2A

<i>Achillea millefolium</i>	Siankärsämö	40 cm	Kesä-syyskuu, Valkoisesta punaiseen	Kukkia ja lehtiä voidaan käyttää monipuolisesti	Kuiva ja vaatimaton kasvupaikka, hyvä leikkokukka
<i>Fragaria vesca</i>	Ahomansikka	10-15 cm	Kesäkuu, valkoinen	Syötävät hedelmät, sekä kukat	Leviää rönsyistä, tarvitsee paikan vaihdon muutaman vuoden välein
<i>Mentha x piperita</i>	Piparminttu	30 cm	Kesäkuu, liila	Maanpäällisiä osia voi käyttää monipuolisesti, liian suurina määrinä haitallinen	Leviää rönsyistä, leviämistä hillittävä

ALUE 2B Pääväri keltainen

<i>Cerastium tomentosum</i>	Hopeahärkki	10-20 cm	Touko-kesäkuu, valkoinen		
<i>Coreopsis lanceolata</i> 'Sterntaler'	Aurinkokaunosilmä	40-60 cm	Heinä-elokuu, keltainen		Hyvä leikkokukka
<i>Dianthus deltoides</i>	Ketoneilikka	10-20 cm	Kesä-heinäkuu, valkoinen		Helppohoitoinen
<i>Gaillardia x grandiflora</i> 'Arizona Apricot'	Loistosädekukka 'Arizona Apricot'	30-40 cm	Heinä-lokakuu, keltainen		Hyvä leikkokukka
<i>Papaver croceum</i>	Siperianunikko	10-30 cm	Touko-syyskuu, punaisesta keltaiseen		
<i>Papaver Orientale</i> -Ryhmä 'Pink pearl'	Tarhaidänunikko	40-55 cm	Heinä-elokuu, vaaleanpunainen		
<i>Phlox subulata</i> 'Candystripes'	Sammalleimu	10-15 cm	Touko-kesäkuu, pinkki-valkoinen		

<i>Physalis alkekengi</i>	Lyhtykoiso	60-80 cm	Heinäkuu, valkoinen	Kasvi on myrkyllinen	Kukinnan jälkeen kehittyy oranssit "lyhdyt"
---------------------------	------------	----------	---------------------	-----------------------------	---

ALUE 2C Pääväri vaaleanpunainen

<i>Artemisia ludoviciana</i>	Hopeamaruna	80-100 cm			
<i>Campanula poscharskyana</i>	Tähtikello	15-20 cm	Kesä-syyskuu, sininen		
<i>Echinacea purpurea</i> 'Magnus'	Kaunopunahattu 'Magnus'	80-100 cm	Heinä-syyskuu, syvänpinkki	Maan päällisiä osia voidaan käyttää rohtona	Houkuttelee perhosia
<i>Epimedium grandiflorum</i>	Idänvarjohiippa	15-30 cm	Touko-kesäkuu, aniliininpunainen		
<i>Geranium endressii</i> 'Wargrave Pink'	Espanjankurjenpolvi	20-50 cm	Kesä-syyskuu, vaaleanpunainen		
<i>Geranium sanguineum</i> var. <i>striatum</i>	Neidonkurjenpolvi	10-15 cm	Heinä-elokuu, hennon vaaleanpunainen		Helppohoitoinen
<i>Phlox paniculata</i> 'Rembrandt'	Syysleimu 'Rembrandt'	70-80 cm	Heinä-syyskuu		Houkuttelee perhosia
<i>Saxifraga Arendsii</i> -Ryhmä 'White Pixie'	Patjarikko	5-10 cm	Touko-kesäkuu, valkoinen		Jaetaan viiden vuoden välein

ALUE 2D Pääväri sininen

<i>Artemisia ludoviciana</i>	Hopeamaruna	80-100 cm			
<i>Campanula garganica</i>	Italiankello	10 cm	Kesä-heinäkuu		
<i>Campanula poscharskyana</i>	Tähtikello	15-20 cm	Kesä-syyskuu, sininen		Tulee istutusaltaaseen
<i>Festuca glauca</i>	Sininata	20-40 cm	Kesä-heinä		Jaetaan viiden vuoden välein
<i>Lithodora diffusa</i> 'Heavenly blue'	Sinilemmiö	5-10cm	Kesä-elokuu, sininen		
<i>Phlox subulata</i> 'Emerald Cushion Blue'	Sammalleimu	10-15 cm	Touko-kesäkuu, sininen		

**ALUE
3A&C**

<i>Delphinium</i> Elatum- Ryhmä	Jaloritarinkannus	80- 180cm	Kesä-heinäkuu, sininen	Myrkyllinen	Ei siedä kuivuutta
<i>Eremurus x isabellinus</i> Ruiter-hybridi	Tarhamarskinlilja	100-150 cm	Kesä-heinäkuu, keltaisen oranssi		Hyvä leikkokasvi
<i>Malva moschata</i> 'Rosea'	Myskimalva	90 cm	Heinä-elokuu, vaaleanpunainen	Myrkyllinen	
<i>Miscanthus sinensis</i> 'Ferner osten'	Elefanttiheinä 'Ferner osten'	100-150 cm	Syys-lokakuu, valkoinen		
<i>Senecio doria</i>	Dorianvillakko	120 cm	Heinä-elokuu, keltainen	Myrkyllinen	Hyvä leikkokasvi, houkuttelee perhosia

ALUE 3B

<i>Helianthus tuberosus</i>	Maa-artisokka	150-200 cm	Heinä-elokuu, keltainen	Mukulat voidaan syödä	Runsaasti leviävä, kasvua rajoitettava
-----------------------------	---------------	---------------	----------------------------	--------------------------	---

ALUE 3D Pääkasvi siniheinä

<i>Iris sibirica</i>	Siperiankurjenmiekkä	50-90 cm	Kesä-heinäkuu, sininen	Myrkyllinen	
<i>Lythrum salicaria</i>	Pohjanrantakukka	60-100 cm	Heinä-elokuu, liilanpunainen		
<i>Molinia caerulea</i>	Siniheinä	30-90 cm	Heinä-elokuu, vaalea		

ALUE 3E Pääkasvi lehtoängelmä

<i>Molinia caerulea</i>	Siniheinä	30-90 cm	Heinä-elokuu, vaalea		
<i>Thalictrum aquilegiifolium</i>	Lehtoängelmä	50-150 cm	Kesä-heinäkuu, punaisenliila		
<i>Veronica longifolia</i>	Rantatädyke	30-90 cm	Heinä-elokuu, liila		Houkuttelee hyönteisiä

ALUE 4A Pääväri valkoinen

<i>Clematis alpina</i>	Alppikärhö	3-4 m	Touko-kesäkuu, sininen		
<i>Picea glauca</i> 'Conica'	Kartiovalkokuusi	1 m			Suositellaan varjostettavaksi keväällä
<i>Sanguinaria canadensis</i> 'Flore Pleno'	Lumikki	10-20 cm	Toukokuu, valkoinen	Juurakko on myrkyllinen	
<i>Tiarella cordifolia</i>	Rönsytiarella	15-25 cm	Touko-kesäkuu, valkoinen		

ALUE 4B Pääväri sininen

<i>Anemone ranunculoides</i>	Keltavuokko	7-30 cm	Touko-kesäkuu, keltainen		
<i>Baptisia australis</i>	Sinietelänherne	80-120 cm	Heinä-elo,		Helppohoitoinen, kukkii vasta 2-3 vuotena
<i>Clematis alpina</i>	Alppikärhö	3-4 m	Touko-kesäkuu, sininen		
<i>Hosta</i> Tarhafunkia-ryhmä 'White Feather'	Jalokuunilija 'White Feather'	45 cm	Heinä-elo, vaalea		
<i>Lamium galeobdolon</i>	Keltapeippi	20-30 cm	Kesäkuu, keltainen		
<i>Matteuccia struthiopteris</i>	Kotkansiipi	80-120 cm			
<i>Omphalodes cappadocica</i> 'Starry Eyes'	Turkinkauhonkukka 'Starry Eyes'	15-20 cm	Touko-kesäkuu, sinivalkoinen		
<i>Tiarella cordifolia</i>	Rönsytiarella	15-25 cm	Touko-kesäkuu, valkoinen		
<i>Tricyrtis hirta</i>	Karvakonnanlilja	45-60 cm	Elo-lokakuu, sininen		Helppohoitoinen

ALUE 4C

<i>Clematis alpina</i>	Alppikärhö	3-4 m	Touko-kesäkuu, sininen	
<i>Solidago Canadensis</i> - Ryhmä 'Strahlenkrone'	Tarhapiisku	50-60 cm	Heinä-syyskuu, keltainen	Helppohoitoinen, nopeasti leviävä

ALUE 4D Pääväri vaaleanpunainen

<i>Artemisia ludoviciana</i>	Hopeamaruna	80-100 cm		
<i>Astrantia major</i> 'Claret'	Isotähtiputki 'Claret'	50-50 cm	heinä-elokuu, aniliininpunainen	Houkuttelee perhosia, helppohoitoinen
<i>Campanula persicifolia</i> 'La Bello'	Kurjenkello valkoinen	60-80 cm	heinä-elokuu, valkoinen	
<i>Cerastium tomentosum</i>	Hopeahärkki	10-20 cm	Touko-kesäkuu, valkoinen	
<i>Sedum spurium</i> 'Schorbuser Blut'	Kaukasianmaksaruoho	10-15 cm	heinä-elokuu, tummanpurppura	
<i>Thymus praecox</i> var. <i>Pseudolanuginosus</i> 'Purple Beauty'	Harmaa-ajuruoho	5 cm	Kesä-heinäkuu, tummanpurppura	Houkuttelee perhosia