

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ  
SISUSTUSSUUNNITTELU

Opinnäytetyö

**Tiia Mölsä**

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Muotoilun koulutusohjelma, sisustusarkkitehtuuri ja kalustemuotoilu	
Työn tekijä Tiia-Mari Mölsä	
Työn nimi Hyvinvointia edistävä sisustussuunnittelu	
Päiväys 2.4.2017	Sivumäärä 41
Ohjaaja Jarmo Ruokonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Suomen Hierojakoulut Oy	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli tutustua hyvinvointia edistävään sisustussuunnitteluun ja löydetyn aineiston avulla toteutettiin sisustussuunnitelma Kuopion Hierojakoulun tiloihin. Opinnäytetyössä kerrotaan eri aihealueista, jotka hyvinvointia edistävässä sisustussuunnittelussa tulisi ottaa huomioon ja mitä vaikutuksia näillä on ihmisten hyvinvoinnille.</p> <p>Opinnäytetyössä on kerätyn tiedon lisäksi kerrottu sisustussuunnitelmasta, joka Hierojakoululle suunniteltiin ja kuvailtu erilaisia vaihtoehtoja, joita kyseisessä tilassa voitaisiin hyödyntää hyvinvoinnin lisäämiseksi. Aiheeseen on paneuduttu monista eri kuvakulmista ja työn kautta saa selkeän tiivistelmän siitä, millaiset asiat sisustussuunnittelussa tulee ottaa huomioon, jotta tilalla on positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnin kannalta.</p>	
Avainsanat Sisustussuunnittelu, Hyvinvointi, Kuopion Hierojakoulu	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Design	
Author Tiia-Mari Mölsä	
Title of Thesis Interior Design that increases wellbeing	
Date 2.4.2017	Pages 41
Supervisor Jarmo Ruukonen	
Client Organisation /Partners Suomen Hierojakoulut Oy	
<p>Abstract</p> <p>The aim of the final project with thesis was to get to know interior design that increases wellbeing and to create an interior design based on a literature review. The interior design was created to the Massage School of Kuopio. The themes that should be considered when making an interior design that increases wellbeing were explained within the final project with thesis. In addition to literature review, the interior design for the school was described. Different interior variations that could be used to promote wellbeing within the school were discussed. Different angles were used to create a clear overview of the subject that can be exploited within the interior design plan.</p>	
<p>Keywords</p> <p>interior design, wellbeing, Massage school of Kuopio</p>	

# S I S Ä L L Y S

<b>1. Johdanto</b>			
1.1 Työn tausta	5		
1.2 Tavoitteet ja haasteet	5		
<b>2. Hyvinvointiin vaikuttavat sisustuksen osa-alueet</b>			
2.1 Hyvinvointi	6		
2.2 Arkkitehtuuri	7		
2.3 Akustiikka	9		
2.4 Ergonomia	11		
2.5 Valaistus	11		
2.6 Värit	13		
2.7 Pintamateriaalit ja Elementit	14		
2.8 Vihersisustaminen	16		
2.9 Estetiikka	18		
<b>3. Asiakasprojekti</b>			
3.1 Kuopion Hierojakoulu	19		
3.2 Suunnitteluprosessi	21		
3.3 Sisustussuunnitelma	22		
3.4 Pintamateriaalit	23		
3.5 Valaistus	25		
		3.6 Kalustus	28
		3.7 Kommunikaatiot	30
		3.8 Värimaailma	32
		3.9 Vihersisustus	33
		<b>4. Pohdinta</b>	<b>36</b>
		<b>Kuvaluettelo</b>	<b>37</b>
		<b>Lähteet</b>	<b>40</b>

### 1.1 Työn tausta

Ajatus opinnäytetyön aiheesta heräsi jo opintojeni alkuvaiheessa. Olen itse työskennellyt hyvinvoinnin parissa aikaisemmassa ammatissani, joten oli luontevaa ottaa aihe osaksi opinnäytetyötäni.

Minua kiinnostaa ympäristön vaikutus ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen. Olen huomannut arjessani, kuinka suuri merkitys sisustuksella on omaan viihtyvyyteen ja jaksamiseen. Halusinkin tutustua tähän aiheeseen laajemmin ja löytää siihen liittyvää tietoa ja havaintoja.

Mielestäni selkein tapa havainnollistaa oppimaani tietoa on tehdä sisustussuunnitelma ulkopuoliselle asiakkaalle. Pyrin etsimään tietoa laaja-alaisesti ilman, että kohdennan tiedonhaun vain asiakkaan tarpeisiin. Tutkimalla asiaa mahdollisimman objektiivisesti ja selvittämällä tärkeimmät aihealueet selkeiksi kokonaisuuksiksi toivon, että työstä voi olla apua myös muille, jotka haluavat huomioida sisustuksen vaikutuksia hyvinvointiin.

### 1.2 Tavoitteet ja haasteet

Opinnäytetyön tavoitteena on koostaa selkeästi yhteen sisustamisen eri osa-alueet, joilla on positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Haluan havainnollistaa hyvinvointia edistävää sisustussuunnittelua konkreettisen sisustussuunnitelman kautta. Asiakkaalle tehdyssä suunnitelmassa pyrin tuomaan esille erilaisia vaihtoehtoja, joista asiakas voi löytää itselleen sopivimmat ja miellyttävimmät ratkaisut.

Työn haasteena on aiheen laajuus ja työn sopiva rajaaminen. Osaksi opinnäytetyötä päätin ottaa vain Hierojakoulun aula- ja luokkatilat. Asiakkaalle teen suunnitelmat koko koulun tiloihin. Rajaamalla opinnäytetyöni vain osaan Hierojakoulun tiloista, pystyn esittelemään selkeästi ja konkreettisesti, kuinka hyvinvointia edistävä sisustussuunnittelu rakentuu.

Yhtenä haasteena opinnäytetyön tekemisessä ovat myös minun ja asiakkaan aikataulut. Päätin rajata työni vain suunnitteluvaiheeseen, eikä opinnäytetyössäni päästä seuraamaan toteutuneita sisustusratkaisuja. Hierojakoululla on jatkuvaa yritystoimintaa, joka rajoittaa suunnitelman käyttöönoton ajankohtaa. Oman valmistumiseni kannalta oli järkevää jättää suunnitelman toteutus opinnäytetyön ulkopuolelle.

## 2. HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT SISUSTUKSEN OSA-ALUEET

---

### 2.1 Hyvinvointi

Viime vuosina sana hyvinvointi on saanut enemmän painoarvoa kuin pitkiin aikoihin. Nykyihminen ymmärtää hyvinvoinnin merkityksen alati kiireisessä ja nopeasti digitalisoituvassa ja urbanisoituvassa maailmassa. Hyvinvointi on pitkälti subjektiivinen kokemus, mutta se pitää sisällään myös kollektiivisesti ymmärrettäviä ilmiöitä ja käsitteitä. Hyvinvoinnissa on mitattavia osatekijöitä kuten terveys, elinolot ja toimeentulo, mutta myös yksilöllisiä osatekijöitä, kuten onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja itseensä vaikuttaminen. Hyvinvointi siis koostuu yksilön henkilökohtaisesti painottamista elementeistä, jotka yhdessä luovat konseptin hyvinvoinnista. (wikipedia 1 2017, Kaikkonen & Pirttijärvi 2012)

Digitalisaation ja kehityksen myötä moni käytännön asia elämässämme on helpottunut, mutta osaksi elämäämme on tullut myös jatkuva saatavilla oleminen ja tehokkuus. Työskentelyn ja vapaa-ajan raja muuttuu koko ajan häilyvämmäksi ja tämä tuo omat haasteensa hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Hyvinvointia painotetaan nykyaikana paljon ja ihmiset etsivät omaa hyvinvointiaan erilaisten ruokavalioiden, liikuntamuotojen, asumisjärjestelyiden sekä isojen elämäntapavalintojen kautta. Toiset keskittyvät hyvinvointiin kerran viikossa järjestettävällä joogatunnilla, toiset valitsevat luopua oravan pyörästä keskittyen omavaraisuuteen ja ns. hitaaseen elämään. Tämän hyvinvointikonseptin

laaja kirjo on saanut minut kiinnostumaan tästä aiheesta ja valitsin sen siksi osaksi omaa opinnäytetyötäni.

Yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä on ihmisen elinolot, eli koti ja asuinympäristö. Koti on ihmiselle paikka, jossa rentoudutaan, vietetään aikaa läheisten kanssa ja keskitytään itseensä. Jokaisen koti on aina asujansa näköinen ja nykyisin sisustussuunnittelu esittää isoa osaa itsensä ilmaisussa ja oman statuksen ja arvojen esiintuomisessa. Koti on siis yksi hyvinvoinnin keskus, joka värittää isoa osaa yksilön hyvinvoinnissa. Nykyihminen on kuitenkin hyvin työorientoitunut. Työpaikoilla vietetään yhä enemmän aikaa ja tyytyväisyys työssä heijastuu monesti myös onnellisuuteen ja yleiseen hyvinvointiin. (Kaikkonen & Pirttijärvi 2012)

90 % ajasta vietetään sisätiloissa, joten sisätiloilla on valtava merkitys ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin lisääminen sisustussuunnittelun avulla on mahdollista ja pyrin tuomaan opinnäytetyössäni esiin eri osa-alueita, joita suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon, jotta myös tilan käyttäjien hyvinvointi paranee. Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja tarkoittaa aihe- ja yksilötasolla erilaisia asioita. Hyvinvointi on fysiologista, psykologista, subjektiivista, mitattavia määreitä sekä yksilön reaktioita ja tunteita. Hyvinvointia edistävä sisustussuunnittelu on laaja-alaista ja moniulotteista ja siksi hyvinvointia on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Jokainen suunnittelun osa-alue tuo oman arvonsa hyvinvoinnille ja siksi hyvinvointia on lähestyttäväaiheessani hyvin laajasta näkökulmasta. (Kaikkonen & Pirttijärvi 2012, Gander 2016)

## 2.2 Arkkitehtuuri

Elämme jatkuvasti erilaisen arkkitehtuurin vaikutuksen alaisena.

Vietämme aikaamme kodeissa, työpaikoilla, kouluissa ja julkisissa tiloissa.

Tilat on suunniteltu tiettyyn käyttötarkoitukseen ja tilojen toimivuuteen.

Arkkitehtuuriin kiinnitetään huomiota yleensä silloin, kun arkkitehtuuri on

erityisen vaikuttavaa tai jos tila on epäkäytännöllinen. Arkkitehtuuri

vaikuttaa meihin monesti huomaamattamme, käyttäydymme erilaisissa

tiloissa hyvin eri tavoin, vaikka loppujen lopuksi on kyse seinistä, katosta

ja ikkunoista ympärillämme. Tilan värit, akustiikka, muodot, valaistus ja

kaikki eri elementit muokkaavat meitä toimimaan tilassa halutulla tavalla.

Esimerkiksi käyttäydymme aivan eri tavoin pikaruokaravintoloissa kuin

kirkossa. Kirkoissa tilat ovat korkeita, jotta ihminen tuntee olonsa pieneksi

ja hiljentyä suuremman edessä pysähtyen rauhoittumaan sijoilleen.

Pikaruokaravintolat taas ovat usein pieniä, ahtaita ja täynnä erilaisia ääniä,

jolloin ihminen luontaisesti saapuu ja poistuu tilasta nopeasti.

Arkkitehtuuri siis vaikuttaa meihin usein huomaamattamme, mutta kun

kiinnitämme siihen huomiota, näemme kaikki nämä vaikutukset selkeästi.

(Kendall 2013)

Modernien yhteiskuntien asukkaat viettävät 90 prosenttia ajastaan

sisätiloissa ja tämä on asia, johon suunnittelussa tulisi erityisesti kiinnittää

huomiota. Arkkitehti ja professori Dr. Sergio Altomonte Nottinghamin

yliopistosta sanookin ”Arkkitehtuurin tärkeys fyysisen, fysiologisen ja

psykologisen hyvinvoinnin laukaisijana on merkityksellinen aihe”.

Amerikkalainen American Institute of Architects (AIA) on havainnut kuusi

merkityksellistä aihealuetta, johon tilojen suunnittelussa tulisi kiinnittää

huomiota. Nämä kuusi elementtiä ovat turvallisuus, sosiaalisuus, liikkuminen, aistien stimuloiminen, valaistus ja tilan käyttötarkoitus.

(Gander 2016)

Turvallisuus tulee tilasuunnittelussa pääosin luontaisesti. Käyttäjän on koettava tilassa liikkuminen ja toimiminen sillä tavoin turvallisena, ettei liikaa huomiota kiinnity turvallisuuteen liittyviin seikkoihin. Suomessa esimerkiksi Rakennus tieto -kortistoissa (RT) on määritelty, millaiset mitat on otettava huomioon oviaukkojen ja portaiden asemoinnissa niin, että tilassa liikkuminen on turvallista. Myös muita turvallisuuteen liittyviä seikkoja on noudatettava kuten kaiteet, materiaalien kestävyys ja kantavuudet. Monesti arkkitehtuurissa pyritään kuitenkin herättämään tilan käyttäjässä tunteita. Rajoja halutaan rikkoa ja haetaan voimakkaita tunteita. Tällaisessa tilanteessa myös turvallisuuteen ja turvallisuuden tunteeseen saatetaan vaikuttaa. Esimerkiksi nykyisissä taloissa portaat halutaan pitää selkeinä elementteinä eikä esimerkiksi kaiteita välttämättä käytetä. Ilmavuuden luomiseksi käytetään paljon lasipintoja niin seinissä kuin lattioissa, mikä saattaa luoda joillekin myös turvattomuuden tunnetta. (Gander 2016)

Sosiaalisuudella arkkitehtuurissa tarkoitetaan sitä, kuinka tila sopii erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Tilan tarkoituksen mukaan, voidaan siellä korostaa sosiaalisuutta tai luoda sopivaa tilaa yksin työskentelylle. Etenkin julkitiloissa on hyvä huomioida ns. seuranhakuiset ja seurankokoiset ihmiset. Nämä ääripäät on hyvä ottaa huomioon jo tilaa suunnitellessa, mutta myös jälkikäteen tilaan voidaan luoda sisustamisen ja erilaistenkevyiden rakenteiden avulla paikkoja, jotka vastaavat näiden ihmisten erilaisiin tarpeisiin (Gander 2016)

Tiloissa liikkumisen tulisi olla vaivatonta ja selkeää. Kun tila ja sen eri funktiot ovat selkeästi havaittavissa ja ymmärrettävissä, on ihmisen helpompi löytää oma paikkansa ja toimia tilassa. Tilan mittasuhteet on toimivan liikkumisen kannalta huomioitava niin liikuntaesteisten kuin tavallisten käyttäjien näkökulmasta. Mutta tilan muotojen ja arkkitehtuurin avulla voidaan myös ohjata tilan käyttäjää toimimaan toivotulla tavalla. Esimerkiksi kouluissa ja sairaaloissa kulkureitit tehdään kapeiksi käytäviksi, jotta niistä poistutaan nopeammin tilavammalle alueelle. Tällöin käytäviin ei jäädä oleilemaan ja häiritsemään käytävän varrella olevien luokkahuoneiden ja vastaanottohuoneiden sisällä työskenteleviä ihmisiä. Selkeät ja samalla moniulotteiset tilat olisivat optimaalisia ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Ihmisillä on eri aikoihin erilaisia tarpeita ja tehtäviä, jolloin monikäyttöinen ja monimuotoinen tila vastaisi parhaiten ihmisen ympäristöön sopeutumisessa eri tilanteissa. (Gander 2016)

Hyvässä arkkitehtuurissa otetaan huomioon myös ihmisen eri aistit ja se, kuinka tila aktivoi näitä aisteja. Käytännössä tämä tarkoittaa hyvää ääniympäristöä, valaistusta, pintamateriaaleja ja luonnonläheisyyttä. Näihin eri elementteihin paneudun opinnäytetyössäni tarkemmin myöhemmässä vaiheessa. Optimaalisessa tilanteessa näihin elementteihin voidaan kiinnittää huomiota jo tilan suunnitteluvaiheessa ennen rakentamisen aloittamista, mutta näillä elementeillä voidaan vaikuttaa tilan vaikutuksiin myös ns. kevyemmällä ratkaisulla. Luulisi, että hyvä tilasuunnittelu ja eri osa-alueet tulisi ottaa huomioon itsestään selvänä, kuitenkin monissa ratkaisuissa on keskitytty vain estetiikkaan ja tilan toimivuus on huono. Esimerkiksi huonosti sijoitettu ikkuna voi vaikeuttaa



näyttöpäätetyöskentelyä tai liika auringon paiste ikkunan kautta saattaa saada tilan lämpötilan nousemaan liian korkeaksi, jolloin tilassa oleminen muuttuu epämiellyttäväksi. (Gander 2016)

Arkkitehtuurin vaikutukset ihmiseen ja hyvinvointiin ovat kuitenkin rajallisia. Hyvä arkkitehtuuri ei muuta tai poista ihmisen huolia tai tarpeita. Arkkitehtuurilla on kuitenkin suuri vaikutus ihmisen tunteisiin ja mielialaan. Arkkitehtuurissa ei ole kyse siitä, miltä se näyttää, vaan miten ihmiset sen kokevat. Siis arkkitehtuurin vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille ovat hyvin subjektiivisia eivätkä nämä hyvinvoinnin muutokset ole välttämättä mitattavissa. Kyse on kokemuksesta ja siitä, millaiseksi rakennus ja sen muodot saavat meidän olotilamme. Hyvä arkkitehtuuri kertoo kuinka tilassa tulee toimia. Tieto rauhoittaa ihmistä ja informatiivinen ja selkeä arkkitehtuuri auttaa ihmistä rauhoittumaan. (Gander 2016)

### 2.3 Akustiikka

Meluhaittojen vaikutus kansanterveyteen on tutkittu olevan toiseksi suurin pienhiukkasten jälkeen. Akustiikalla on siis merkittäviä vaikutuksia ihmisen henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Huono ääniympäristö tarkoittaa tilaa, jossa on meluisaa, hälyä ja normaali kommunikointi on haasteellisempaa. Huono ääniympäristö aiheuttaa stressiä, rasittaa muistia, ajattelua ja tunteiden käsittelyä ja säätelyä. Meluhaitat voivat aiheuttaa mm. unihäiriöitä, keskittymis- ja oppimisvaikeuksia sekä sydämen ja verenkiertoelimistön toimintahäiriöitä. Pahimmillaan huono ääniympäristö voi aiheuttaa kuulon alenemaa ja kuulovaurioita. (Hongisto, Välimäki & Kilpikari 2016 Yle Areena, [soften.fi](https://www.yle.fi/areena/soften))

Akustiikkaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon jälkikaiunta-aika, joka tarkoittaa käytännössä, kuinka kauan ääni kaikuu tilassa. Erilaiset materiaalit heijastavat ääniaaltoja, jolloin jälkikaiunta-aika kasvaa ja mitä pidemmäksi tämä venyy, sitä haastavampaa esimerkiksi sanojen ymmärtäminen on. Tällaisissa tiloissa ihmiset yleensä korottavat ääntään ja melua syntyy lisää. Akustiikkaan voidaan vaikuttaa erilaisilla absorboivilla materiaaleilla, jotka imevät ääniaaltoja ja vähentävät jälkikaiunta-aikaa. Akustointi tulisi tehdä tasapainoisesti niin, että jokaisen kovan pinnan vastapuolella olisi akustoivaa materiaalia. (soften.fi)

Opetustilanteet pohjautuvat pääosin kielelliseen kommunikointiin, jolloin akustiikka on merkittävässä roolissa opetustilojen suunnittelussa. Rauhallinen opiskeluympäristö kannustaa rauhalliseen käyttäytymiseen ja äänenkäyttöön. Puheen kaikuessa oppilaiden keskittymiskyky häiriintyy ja opettajan puheääni rasittuu. Yleinen häly aiheuttaa myös stressiä ja

väsymystä. Toimistotiloissa useiden ihmisten työskennellessä samassa tilassa helpottaa hyvä akustiikka kommunikointia ja edistää työhön keskittymistä. Hyvä akustiikka lisää työntekijöiden viihtyvyyttä ja parantaa suorituskykyä ja työtehoa, akustiikka on myös osa hyvää ergonomiaa. Ihminen valpastuu kuullessaan puhetta, jolloin keskittyminen herpaantuu. Nykyaikaisella akustiikkasuunnittelulla pystytään parantamaan huomattavasti työntekijöiden hyvinvointia ja täten vaikutuksia on myös työhyvinvointiin. Myös asumisviihtyvyydessä akustiikalla on merkitystä. Tällä hetkellä arkkitehtuurissa suositaan korkeita tiloja ja erilaisia ääntä absorboivia tekstiilejä käytetään vähäisesti. Akustiikka on siis myös merkittävässä roolissa yksityiskodeissa ja huonolla ääniympäristöllä on samat terveyteen vaikuttavat vaikutukset kuin julkisissa tiloissa. ([soften.fi](http://soften.fi))

Lepo on ihmisen parantumisen ja palautumisen kannalta merkittävin osatekijä. Tutkimuksien mukaan meluton toipumisympäristö sairaaloissa edistää potilaan parantumista ja sairaalaan paluu samasta syystä tapahtuu harvemmin. Hyvä ääniympäristö mahdollistaa potilaalle hyvän levon, jolloin toipuminen on nopeampaa ja esimerkiksi kipulääkkeitä tarvitaan hyvässä ääniympäristössä vähemmän (Kilpikari 2016 Yle Areena).

Äänet kuuluvat luonnollisena osana elinympäristöömme, mutta äänien laatu ja voimakkuus on merkittävässä tekijässä ihmisen hyvinvoinnille. On olemassa erilaisia lukuarvoja, joilla hyvää ääniympäristöä voidaan mitata, mutta akustisena mittarina käytetään usein myös ihmisen omia reaktioita ja tuntemuksia. Luonnolliset äänet eivät

häiritse ja ihmiset myös kaipaavat erilaisia ääniä ympärilleen. Eräissä tutkimuksissa testattiin erilaisten peiteäänien käyttämistä työskentelytiloissa, tutkimuksella havainnollistettiin, millaisia ääniä ihmiset omaan työympäristöönsä kaipaavat. Tilassa soitettiin vaimeaa, taustalla olevaa ilmanvaihdon ääntä ja sitä verrattiin samalla voimakkuudella soivaan veden solinaan. Veden ääni sai ihmiset rauhoittumaan ja rentoutumaan, eikä vettä pidetty häiritsevänä, toisin kuin mekaanista ilmanvaihdon ääntä. Samassa tutkimuksessa testattiin musiikin vaikutusta työskentelylle. Musiikki, jossa oli laulua, vaikutti työtehoon laskevasti kun taas musiikki, jossa ei ollut sanallista informaatiota ei häirinnyt työskentelyä. Musiikin käyttö työtilassa on kuitenkin haasteellista, sillä ihmiset reagoivat musiikkiin eri tavoin, toisille musiikin kuuntelu työnlomassa sopii, toisia se taas häiritsee. (Hongisto, Välimäki 2016 Yle Areena)

Äänimaailma on kuitenkin merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvoinnissa. Ihminen kiinnittää ääniin tiedostamattaan huomiota ja erilaiset ääniympäristöt vaikuttavat voimakkaasti niin henkiseen kuin fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Ääniympäristön huomioiminen tulisikin olla aina mukana erilaisten tilojen suunnittelussa. RT-kortistossa huoneakustiikasta on kerrottu yksityiskohtaisemmin ja määritelty erilaisia lukuja, jotka takaavat hyvää akustiikkaa.

## 2.4 Ergonomia

Ergonomialla on hyvin ymmärrettäviä ja selkeitä vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Ergonomian suunnittelulla tarkoitetaan fyysisen toiminnan kehittämistä kokonaisuutena, jossa otetaan huomioon ihmiselle sopivat toistomäärät, voima, kehon toiminnallisuus ja rajoitukset.

Ergonomian suunnittelulla pyritään tekemään erilaisista toiminnoista ja työskentelystä sopivia mahdollisimman monelle. Ergonomia siis tarkoittaa käytännössä työskentelemisen tekemistä mahdollisimman luonnolliseksi ja toimivaksi työasentojen ja erilaisten apuvälineiden avulla.

(Työterveyslaitos 2017)

Tilasuunnittelussa ergonomia tulee huomioida siten, että mittasuhteet tilassa ovat toimivia. Esimerkiksi RT-kortistossa määritellään erilaisten työtasojen korkeuksia, jotta työskentely ei rasita ihmisen kehoa liikaa. Ergonomiaa ovat myös valaistus sekä akustiikka, joista on kerrottu tarkemmin tämän opinnäytetyön eri osioissa. Ergonomian suunnittelu on yleensä tapauskohtaista ja riippuu tilan käyttötarkoituksesta ja käyttäjistä. Esimerkiksi liikuntaesteisille suunnittelu on erilaista kuin tavallisille käyttäjille. Liikuntaesteiset tulee ottaa suunnittelussa huomioon, jotta tilat ovat esteettömiä ja toiminnallisia myös heidän kannaltaan. Ergonomialla on selkeitä ja suoria vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin ja ergonomia on otettava huomioon kunkin työtehtävän ja tilan käyttötarkoituksen näkökulmasta. Tilasuunnittelussa onkin paneuduttava tilan käyttötarkoitukseen ja siihen, miten tilassa työskennellään. Tämä määrittelee, millaisia ergonomisia seikkoja on otettava huomioon esim. kalusteissa, esteettömyydessä ja valaistuksessa. (Työterveyslaitos 2017)

## 2.5 Valaistus

Valon vaikutuksista puhuttaessa keskitytään enimmäkseen siihen, kuinka valo auttaa meitä työskentelyssä ja mikä on valon visuaalinen vaikutus. Vuonna 2002 ihmisen verkkokalvoilta löytyi sauva- ja tappisolujen lisäksi kolmas reseptori, joka on suoraan yhteydessä aivojemme osaan, joka ohjaa vuorokausirytmiiä ja biologista kelloamme. Tämä kolmas reseptori vaikuttaa siis kehomme eri toimintoihin mm. stressihormonien ja unihormonien toimintaan. Tämän uuden havainnon myötä on voitu keskittyä myös valaistuksen biologisiin ja emotionaalisiin vaikutuksiin.

(Fagerhult 2017)

Tutkimuksissa on ollut selkeästi nähtävissä se, että voimakkaampi ympäröivä valaistus vaikuttaa ihmiseen kaikkein positiivisimmalla tavalla. Liian vähäinen valo lisää unihormonin melatoniinin eritystä ja aiheuttaa väsymystä, sekä aiheuttaa lievää masennusta. Voimakasta ympäröivää valaistusta saadaan parhaiten aikaiseksi epäsuoran valon avulla, heijastamalla valoa seinä- ja kattopinnoilta. Epäsuora valo antaa vaikutelman luonnollisesta valosta, joka edistää ihmisen hyvinvointia. Ihminen on tottunut saamaan pääosan valosta ympäriltään, eli taivaalta. Suoraan silmään suuntautuva valo häikäisee, jolloin pupilli supistuu ja rajoittaa silmään pääsevän valon määrää. Positiivisimmat vaikutukset ihmisen vireyteen ja hyvinvointiin saadaan, kun seinien ja kattopinnoin valaistusvoimakkuus on yli 300 lx ja työtasojen valaistusvoimakkuus 500 lx (Govén, Laike, Pendse & Sjöberg 2007).

Valaistusta suunniteltaessa on otettava huomioon tilan käyttötarkoitus ja työskentelyn tarkkuus. Mitä yksityiskohtaisempaa ja

tarkempaa työskentelyä tilassa tehdään, sitä voimakkaampaa valaistuksen tulee olla. Valaistuksella voidaan vaikuttaa myös tilan tunnelmaan sekä ohjata tilassa liikkujaa. Valoa on hyvä olla tilassa tasaisesti, mutta on tärkeää myös luoda kontrasteja tilan hahmottamisen ja suunnistamisen kannalta. Yleisvalon lisäksi on hyvä olla suoraa valaistusta, jolla helpotetaan työskentelemistä tai tietyn informaation havainnoimista. Esimerkiksi julkitiloissa informaatiotaulut ja vastaanottopisteet on hyvä valaista yleisvalon lisäksi suoralla valolla, jotta tilan käyttäjä löytää tarvittavan informaation selkeästi. Myymälävalaistuksessa valoja käytetään myös katseen ja liikkumisen ohjaajana. Valaistut tuotteet, tilat tai osiot kiinnittävät tilankäyttäjän huomion, jolloin ihminen luontaisesti hakeutuu niiden luokse. Esimerkiksi käytävillä valaistus voi olla himmeämpi kuin odotustiloissa ja auloissa, jotta ihmiset hakeutuvat luontaisesti oikeaan paikkaan ilman sanallista informaatiota. Monipuolinen valaistus edistää tilankäyttäjän vireystilaa ja sopivalla kohdevalaistuksella opastetaan ja ohjataan tilankäyttäjän toimintaa. (Fagerhult 2017)

Valaistus vaikuttaa myös tilan tunnelmaan ja värien aistimiseen. Valon värilämpötila vaikuttaa tilan tunnelmaan ja jokaisessa huoneessa tai tilassa tulisi käyttää yhtenäistä värilämpötilaa. Myös valaistuksesta muodostuvat varjot on otettava huomioon. Liian suuret kontrastit väsyttävät silmää, mutta varjot eivät saa olla myöskään liian vaaleita. Varjojen avulla ihmissilmä hahmottaa esineiden sekä tilan muotoja ja tämä on tilassa liikkumisen kannalta ratkaisevaa. Valaistusta suunniteltaessa ja valaisimia kohdisttaessa tulee ottaa huomioon myös häikäisy haitat. Valaisimet tulee kohdistaa niin, ettei tavanomaisesti liikuttaessa valosta

aiheudu suoraa häikäisyä, eikä valo kohdistu heijastavaan pintaan. Jos ympäristössä on paljon heijastavia pintoja, kuten esimerkiksi korkeakiiltainen lattialaatta, tulee valaistuksen olla enemmän epäsuoraa ja tasaista ja suoraa kohdevalaistusta tulee välttää. (Fagerhult 2017)

Valaistus on merkittävä tekijä hyvinvoinnille niin fysiologisella kuin psykologisella tasolla. Hyvä valaistus edistää fyysistä terveyttä ja tukee ihmisen luontaista päivärytmiä. Mikäli valaistus on säädettävissä luonnollisen päivärytmin mukaan, voidaan valaistuksen vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin edistää paljon. Valaistus on merkittävä tekijä tunnelman luoja ja valaistuksen vaikutuksia ihmisen mielialaan ei tulisi väheksyä osana hyvinvointia, vaan valaistus tulisi nähdä hyvinvoinnin edistäjänä. (Fagerhult 2017)

## 2.6 Värät

Värät ovat isossa roolissa sisustussuunnitelmia tehdessä. Väreillä voidaan vaikuttaa tilan tunnelmaan, korostaa arkkitehtuuria ja vaikuttaa ihmisten mielialoihin. Ihmisillä on usein selkeitä käsityksiä värien vaikutuksista ihmiselle. Tietyt värät koetaan rauhoittavina, toiset lisäävät aggressiivisuutta ja jotkin luovuutta. Värät eivät ole kuitenkaan niin yksiselitteisiä. Värät ovat käytännössä eri aallonpituuksilta tulevaa valoa. Silmä ja kohde sekä valaistus vaikuttavat värien havaitsemiseen, joten on mahdotonta yleistää, että tietyillä väreillä olisi vakiintuneita vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille, tunnetiloille tai käyttäytymiselle. Vaikka väriin vaikuttaa valon lisäksi useita tekijöitä kuten tummuus, sävy, kylläisyys, sekä väriä heijastavan pinnan tekstuuri ja muoto, on kiistatonta, että värien viihtyvyydellä ja mielikuvilla on vaikutuksia ihmisen tuntemuksille ja käyttäytymiselle. (Kukkola 2011, Wikipedia 2)

Eri väreillä on tutkittu olevan psykologisia ja fyysisiä vaikutuksia ihmiselle. Esimerkiksi on todettu, että punaisella värillä on vaikutusta ihmisten ahdistuneisuuden lisääntymiseen, verenpaineen nousuun ja aineenvaihdunnan kiihtymiseen. Mutta useissa tapauksissa värien ominaisuudet ovat persoona- ja tilannekohtaisia. On siis väärin olettaa, että tietyt värät laukaisevat automaattisesti hyvinvointia tai estävät sitä. Värien valinnassa tulee siis miettiä haluttua värimaailmaa, värien sävyä, tummuutta ja millaiselle pinnalle väri on tulossa. Väreillä on toki psykologisia vaikutuksia ja mielikuvia herättäviä ominaisuuksia. Ihmiset mieltävät voimakkaat ja tummat värät usein hyökkäävinä ja latistavina. Kun taas vaaleat ja luonnonläheiset sävyt koetaan rauhoittavina ja

seesteisinä. Kuitenkaan värien käytössä ei ole oikeaa tai väärää tapaa, vaan on mietittävä yleisilmettä, esteettisyyttä ja yhdistettävä värisuunnitteluun myös valaistuksen suuri merkitys. (Kukkola 2011, wikipedia)

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa 2013 tutkittiin, onko sisustuksen sävyillä vaikutusta työssä suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa käytetyt sisustuksen sävyerot olivat melko pieniä, joten riittävän selkeää eroavaisuutta sävyillä ei ollut. Toinen tila oli sisustukseltaan neutraali, sävyt vaaleita ja lähellä toisiaan, toinen tila oli sävytetty tuoden sisustukseen erilaisia materiaaleja, värisävyjä ja viherkasveja. Sävytetty tila koettiin elvyttäväksi ja sävytetyllä tilalla oli inspiroiva ja luovuutta edistävä vaikutus. Muutokset olivat kuitenkin pieniä ja muut ominaisuudet tilassa (akustiikka, lämpötila ja ilmanvaihto) olivat merkittävämmässä roolissa hyvinvoinnin kannalta. (Hongisto, Haapakangas, Varjo, Maula, Keränen, Koskela ja Hakala 2013)

Tutkitusti värät vaikuttavat siihen, kuinka koemme asioita ja kuinka reagoimme. Eräessä tutkimuksessa samanlaisia leivoksia asetettiin eri värisiin tarjoiluastioihin ja ihmiset kokivat leivoksen maun pahana, jos se tarjottiin sinisestä, oranssista tai vihreästä rasiasta, toisin kuin vaaleanpunaisesta rasiasta syötynä (Kendall, 2013). Värät ovat kuitenkin osa estetiikkaa, jolla on vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille ja tilan viihtyvyydelle. Värien vaikutus on pitkälti psykologista, johon vaikuttaa henkilön omat kokemukset, mieltymykset ja mielikuvat. Värät elävöittävät tilaa ja toimivat yksinkertaisina sisustuselementteinä, joilla voidaan vaikuttaa tilan tunnelmaan ja sen kautta myös tilan käyttäjän kokemukseen.

## 2.7 Pintamateriaalit ja elementit

Arkkitehtuuri luo tilalle fyysiset puitteet mutta iso rooli tilan vaikutuksilla ja ominaisuuksilla on myös eri pintamateriaalien käytöllä.

Pintamateriaaleilla tilaan saadaan haluttu tunnelma, ilme ja arvomaailma. Pintamateriaalit luovat erilaisia mielikuvia ja vaikuttavat ihmiseen lähinnä viihtyvyyden mutta myös psykologian kautta.

Ihminen on elänyt suurimman osan historiastaan luonnon armoilla. Vasta viime vuosikymmeninä ihminen on alkanut elää urbaanissa ympäristössä keinokeinoisten materiaalien ympäröimänä. Eri aikoina sisätiloissa on käytetty erilaisia materiaaleja, sen mukaan, mitä milloinkin on ollut saatavilla. Maaseudulla käytössä on ollut materiaaleja, joita on löydetty lähiympäristöstä. Huonekalut ja seinämateriaalit ovat olleet puisia, tekstiilit on tehty kotieläinten kuten lampaiden villasta sekä nahkaa on käytetty niin vaatetuksessa kuin huonekaluissa. Vasta tekniikan ja talouden kehittyttyä on osaksi pintamateriaaleja tullut myös erilaiset metallit ja muovit. Tekniikka kehittyi jatkuvasti nopealla tahdilla, jolloin materiaalit ja niiden työstäminen muuttuu. Tekniikka mahdollistaa edullisten materiaalien käyttämisen monipuolisesti, mutta koko ajan pintamateriaalit menevät keinokeinoisimmiksi ja luonnolliset materiaalit ovat harvinaisempia. Monissa tapauksissa hinta on merkittävä tekijä materiaalivalinnoille. Aitoja luonnonmateriaaleja kuten täyspuuta ei käytetä nykyisin niin paljoa, sillä erilaisten laminaattien, lastulevyjen, liimapuiden ja muiden puunkaltaisten materiaalien valmistaminen on halvempaa, helpompaa ja jopa ekologisesti kestävämpää. Kuitenkin tekniikan kehittyttyä on ihmisellä silti voimakas kaipuu luonnon ääreen ja

luonnon materiaaleihin, sillä kaikki luonnonläheisyys koetaan hyvinvointia edistävänä. Luonnon elementtien vaikutuksia ihmiseen on pidetty tärkeänä hyvin kauan, eikä tämä ole vain urbanisaation mukanaan tuoma villitys. Ihmisen aistit ovat kehittyneet lajikehityksen mukana osana luontoa, joten luonnollinen ympäristö on sellainen, joka rasittaa ihmistä vähiten. (Collage of Restorative Environment seminaari 2013 Youtube)

Aasialaisissa filosofioissa ja uskonnoissa ihminen nähdään aina osana luontoa ja siellä sisustuksessa luonto ja sen elementit otetaan voimakkaasti huomioon. Yksi tunnetuimpia luonnonmukaiseen sisustamiseen ja arkkitehtuuriin vaikuttava suuntaus on fengshui. Fengshuin päämääränä on luoda rakennettu ympäristö, joka edistää ihmisen hyvinvointia. Fengshuissa peruskäsitteinä on Qi -elämänenergian luonnollinen virtaaminen, yin ja yang, ilmansuunnat, viisi peruselementtiä sekä numeroiden ja mittojen merkitykset. Fengshui perustuu muinaisten kiinalaisten havaintoihin siitä, millaisissa paikoissa oli parasta asua ja tuottaa ravintoa. Nykyaikana fengshui on tullut osaksi myös länsimaista sisustuskulttuuria ja näyttäytyy monenlaisina ilmiöinä. Monissa yhteyksissä fengshuin nähdään olevan epätieteellistä, lähinnä siksi, että se on menetelmänä hyvin erilainen kuin analyttiset länsimaiset menetelmät. Aasialaisessa ajattelussa korostetaan näkyvän ja näkymättömän maailman keskinäisiä vaikutuksia ja fengshuissa on kyse sopusoinnun luomisesta ihmisen ja hänen ympäristönsä välille. Länsimaissa menetelmään uskotaan osittain, sillä fengshui pitää sisällään järkeviä sisustus- ja

rakentamisohjeita, mutta niiden toimimiseen ei edellytetä mitään mystiikkaa. Fengshuissa pidetään tärkeässä roolissa viittä eri peruselementtiä: maa, tuli, vesi, puu ja metalli. Nämä elementit ovat luonnonläheisiä elementtejä, joilla on väistämättä ihmiseen erilaisia positiivisia vaikutuksia. Liittämättä näitä elementtejä edes fengshui-  
aatteeseen on niillä selkeitä merkityksiä ja vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. (Wikipedia 3)

Puuta materiaalina on tutkittu länsimaissa paljon. Puu on aina ollut osa ihmisen elinympäristöä, niin luonnossa kuin rakennetussa lähiympäristössä. Puuta on aina ollut saatavilla ja sen muokkaaminen eri tarkoituksiin on ollut helppoa. Erilaisten tutkimusten kautta on voitu osoittaa, että puulla on positiivisia vaikutuksia ihmisen tunnetilaan. Puurakenteiset ympäristöt laskevat verenpainetta ja sydämen sykettä. Puupinnat saavat tilan tuntumaan lämpimältä, kotoisalta ja rauhoittavalta. Puun positiiviset vaikutukset näyttävät liittyvän puun luonnollisuuteen ja samat vaikutukset on huomattavissa myös kivellä, pellavalla ja silkillä. Puu on kuitenkin materiaaleista ylivoimaisin tällä saralla. Puumateriaalin kosketus on kokemuksellisesti, mutta myös fysiologisesti, muita materiaaleja lempeämpi. Tutkimuksissa testattiin huonelämpöisen alumiinin, viileän muovin, ruostumattoman teräksen sekä puun koskettamisen vaikutuksia. Nämä muut materiaalit, puuta lukuunottamatta, aiheuttivat elimistössä stressireaktion verenpaineen nousua ja ihon sähkönjohtokyky oli alhaisin työhuoneessa, jossa oli puisia kalusteita. Puun käytöllä voidaan ilmanlaadun ja akustiikan lisäksi vaikuttaa tilan tunnelmaan ja läsnäolijoiden mielialaan ja fysiologiseen stressitasoon.

Puun vaikutukset hyvinvoinnille ovat pääasiassa siis psykologisia, mutta psykologinen kokemus heijastuu fysiologiaan, mikä tekee puusta ainutlaatuisen materiaalin myös hyvinvoinnin tukijana. (Wallenius 2014)

Ilma on otettava huomioon suunnittelussa ilmanvaihdon ja lämpötilan näkökulmasta. Ilmanvaihto tulee suunnitella kuhunkin tilaan ja sen käyttötarkoitukseen sopivaksi. Ilmanvaihtoa voidaan tehostaa ja parantaa myös vihersisustamisen avulla, josta on kerrottu tarkemmin myöhemmin vihersisustamisen osiossa. Yksi selkeä tekijä ihmisen hyvinvoinnissa esim työpaikoilla on tilan lämpötila. Liian korkeat lämpötilat ja huono ilmanvaihto saavat vireystilan laskemaan. Myös arkkitehtuurissa tulee huomioida myös rakennuksesta riippumattomat lämpötilaan vaikuttavat tekijät, kuten ilmansuunnat ja auringon lämmittävä vaikutus eri tiloissa. Näyttävän lasiseinän avulla tilasta saadaan helposti tulikuuma terraario, kun aurinko paistaa lämpimänä päivänä sisään. Myös liian vetoiset tilat tekevät tilassa olemisen epämiellyttäväksi ja ihmisen hyvinvointi kärsii. (Varjo 2014)

Erilaisten materiaalien ja elementtien huomioon ottaminen ei tarkoita, että tilat näyttäisivät kaikki samalta. Nämä luonnolliset elementit ovat monipuolisia ja monikäyttöisiä ja on suunnittelijan mielikuvituksesta kiinni, kuinka nämä elementit taipuvat moderneihin ympäristöihin tuomaan luonnonmukaisuutta ja sitä myöten myös hyvinvointia.

## 2.8 Vihersisustaminen

Viime aikoina sisustamisessa on otettu huomioon myös vihersisustaminen. On kiistatonta, että viherkasveilla voidaan parantaa ihmisen viihtyvyyttä, mutta myös fysiologisella tasolla viherkasveilla on merkitystä ihmisten hyvinvoinnille. Ihminen on syvimmältä luonteeltaan eläin, jolloin luonnon omat elementit stimuloivat alitajuntaa. Koemme itsemme terveemmäksi ja hyvinvoiviksi kasvien keskellä. Ihminen on asunut urbaanisessa ympäristössä vain muutamia vuosikymmeniä ja se on lyhyt aika ihmiskeholle tottua sisätiloissa elämiseen, koneelliseen ilmanvaihtoon ja muihin urbanisaation myötä tulleisiin elinolojen muutoksiin. Ihmisen biologia on tottunut luonnossa elämiseen ja siksi väistämättä ihminen voi myös hyvin aina mahdollisimman luonnollisessa ympäristössä. Luonnon elementit rauhoittavat ja rentouttavat ihmistä. Stressi ja verenpaine laskevat ja ihmisen hormonitasapainossa voidaan havaita myönteisiä muutoksia, kun ihminen on enemmän yhteydessä luontoon ja esimerkiksi työympäristöstä löytyy luonnollisia elementtejä. Tutkimuksissa on todettu myös luonnon läheisyyden vaikuttavan positiivisesti ihmisen parantumiseen esimerkiksi sairaala ympäristössä. Potilashuoneissa, joissa on maisema ulos tai maisematauluja ja kuvia, ihmiset elpyvät ja palautuvat sairauksista nopeammin. Oikea luontoympäristö on vaikutuksiltaan suurempi kuin passiivisella luontokuvalla. (Soudunsaari ja Sonninen 2017)

Eräässä tutkimuksessa verrattiin aitojen luonnon elementtien ja keinotekoisien elementtien eroja. Tutkimuksessa eri työhuoneisiin sijoitettiin elävä viherkasvi, tekokasvi, oikea akvaario, jossa oli kala sekä

akvaariota ja kalaa simuloiva keinotekoinen akvaario. Työhuoneiden käyttäjät vaihtelivat huoneita ja kertoivat tuntemuksistaan kokemuksistaan tilassa työskentelystä. Kiistatta suurin positiivinen vaikutus oli oikealla akvaariolla ja kalalla. Ihmiset kokivat tilassa työskentelyn mukavana ja kalan läsnäolo koettiin jopa päivän pelastajana. Myös elävä viherkasvi paransi työssä viihtymistä. Suurimpana erona elävän viherkasvin ja tekokasvin välillä oli tieto siitä, että kyseessä on tekokasvi, jolloin tekokasvin positiiviset vaikutukset eivät olleet niin suuret. Tekokasvin koettiin kuitenkin tuovan viihtyvyyttä tilaan, mikä koettiin myös työskentelyä edistävänä tekijänä. Vähiten tai ei ollenkaan vaikutusta työskentelyyn toi keinotekoinen akvaario, joka koettiin jopa ärsyttävänä elementtinä tilassa työskennellessä. Tutkimus siis osoitti, että luonnolliset elementit parantavat ihmisen mielialaa ja viihtyvyyttä paremmin kuin keinotekoiset luontoa simuloivat elementit. Viihtyvyys voidaan kokea paremmaksi myös esim. tekokasvien avulla, mutta ihmisen tiedostaessa, että kyseessä on keinotekoinen simulaatio, on vaikutus selvästi pienempi. (Jones & Hamman 2017)

Viimeaikoina etenkin julkisissatiloissa on alettu käyttää viherkasveja. Vihersisustamisessa ei enää riitä toimiston nurkassa seisova ruukkukasvi vaan vihersisustaminen on nykyisin paljon laajempaa ja näyttävämpää. Teknologia on kehittynyt sellaiseksi, että viherkasveilla voidaan luoda laajoja seinä ja kattopintoja niin, että kasvien huoltaminen on helppoa ja toimivaa. Kasvit edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia, keskittymiskykyä, luovuutta, viihtyvyyttä ja vihersisustus koetaan myös rauhoittavana ja luo positiivista tunnelmaa. Ihmisten subjektiivisten



kokemusten lisäksi viherkasveilla on muitakin vaikutuksia hyvinvoinnille. Viherkasvit vaimentavat ääniä, joten strategisesti aseteltuja viherkasveja ja viherkasvipintoja voidaan käyttää myös akustisina elementteinä. Tässä tarkoituksessa esimerkiksi pyörillä liikkuvat viherseinät toimivat erittäin hyvin. Sammaleesta ja jäkälästä rakennetut seinäelementit toimivat myös äänieristeinä. (Minä Viihdyn -opas, 2016)


Viherkasvit toimivat myös sisäilman puhdistajana. Kasvit puhdistavat ilmaa tuottamalla valossa happea ja poistamalla ilmasta hiilidioksidia. Tämä ilmiö tunnetaan nimellä fotosynteesi ja se on elinehto eläville olennoille. Sisätiloissa kuitenkin valaistus on yleensä niin heikko, ettei fotosynteesiä pääse syntymään. Kuitenkin monissa tutkimuksissa kasvien todistetaan puhdistavan sisäilmasta hiilidioksidia ja otsonia. NASA:n tutkimuksissa tietyt kasvit on todettu tehokkaiksi ilmanpuhdistajiksi, sillä niiden juurissa elävät mikrobit tekevät työn yhdisteiden hajottamisessa. Viherkasveilla toki on allergisoivia ominaisuuksia ja on syytä tutustua tarkasti millaisia kasveja esim. julkisissa tiloissa tulee välttää. (Tyystjärvi 2016).

Allergikot on otettu huomioon vihersisustusratkaisuja tarjoavien yritysten tuotekehityksessä. Useimmissa viherseinissä on käytössä erityinen kasvualusta, jolloin multaa ei tarvita. Mullassa erilaiset homeitiöt ja mikrobit elävät herkemmin ja usein allergisoivat ainesosat löytyvät juuri viherkasvien mullasta eikä itse kasvista. Veden avulla toimivissa kasvualustoissa hyödynnetään myös erilaisia tuulettimia, jotka parantaa kasvien ilmanpuhdistustehoa. Viherseinät on pyritty luomaan mahdollisimman helppokäyttöisiksi. Moni viherseiniä tarjoava firma

tarjoaa huoltoa niin viherseinien automatiikalle ja tuulettimille, kuin itse kasveille. (Ruuskanen 2013)

Sisätiloissa viherkasvit eivät puhdistaa sisäilmaa samalla tavalla kuin luonnossa fotosynteesin avulla. Viherseinät on kehitelty niin, että tekniikan avulla voidaan puhdistaa sisäilmasta erilaisia rakennusmateriaaleista ja huonekaluista erittyviä päästöjä ja myrkköjä. Ilmaa puhdistavat ominaisuudet ovat itseasiassa kasvien juurissa ja erilaisten tuulettimien ja kasvualustan avulla voidaan tätä vaikutusta tehostaa. Viherseinien isoin hyvinvoinnille vaikuttavin tekijä löytyy tekniikasta ja viherkasvit ovat luomassa vain visuaalista näyttävyyttä ja muita hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia (akustiikka, luonnonläheisyys, viihtyvyys yms). (Soudunsaari ja Sonninen 2017)

Viherkasveilla on siis monipuolisia ja monivaikutteisia ominaisuuksia ja vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille. Isommassa mittakaavassa viherkasvit voivat parantaa rakennusten sisäilmaa ja täten parantaa tilankäyttäjien terveyttä ja hyvinvointia. Iso merkittävä tekijä viherkasveissa on kuitenkin psykologinen. Luonnollisessa ympäristössä ihminen voi paremmin. Keskittymiskyky ja suorituskyky paranevat, stressi vähenee ja monia muita terveyttä edistäviä muutoksia ihmisissä alkaa tapahtua. Viherkasvit edistävät myös viihtyisyyttä niin julkisissa tiloissa kuin yksityisissä kodeissakin. Viherkasvit stimuloivat ihmisten aisteja ja mieltä ja voivat kehittää myös luovuutta. Luonnonläheisyys edistää myös oppimista, joten erilaisissa oppimisympäristöissä vihersisustaminen tulisi ottaa paremmin huomioon. Hyvinvointia edistävät ominaisuudet viherkasveissa korostuvat, jos ihminen itse huolehtii viherkasveista.

A photograph of a modern interior. In the foreground, there is a yellow sofa with two cushions. To the left, there are two potted plants: one in a white pot with orange and brown patterns on a wooden stool, and another in a white pot with a brown and white pattern. A patterned rug is on the floor. The background is a light-colored wall.

Kasvien hoitaminen on terapeutista ja sitä käytetään myös osana terapiaa, jossa yritetään selvittää erilaisista traumaattisista kokemuksista. Kasvien kanssa ja läheisyydessä toimiminen auttaa ihmisiä myös toimimaan sosiaalisesti kestävämmiin ja luonnonläheisyys parantaa ihmisten välistä kommunikaatiota ja muista ihmisistä välittämistä. Vihersivistaminen tulisikin ottaa laajemmin huomioon jo arkkitehtuuriin keskittyessä sekä asuinyhteisöjä suunniteltaessa. (Hall, Landry & Ellison-Kalil 2015)

## 2.9 Estetiikka

Yksi osa-alue, joka toistuu tutkimuksissa selkeänä hyvinvointia edistävänä tekijänä on estetiikka ja kauneus. Arkkitehdit ja sisustussuunnittelijat ovat selkeästi sitä mieltä, että tilalla on merkitys ihmisen käyttäytymiselle. Neurotieteilijät ja psykologit saavat jatkuvasti lisää tutkimustietoa siitä, kuinka estetiikka vaikuttaa ihmisen mielialaan, päätöksiin, tunteisiin ja siihen, miten koemme itsemme. Vaikutukset ovat niin tiedostettuja kuin myös tiedostamattomia, kuten esimerkiksi puumateriaalilla on selkeitä vaikutuksia myös biologisella tasolla ihmisen hyvinvoinnissa. Nämä vaikutukset riippuvat kaikista jo aikaisemmin esiteltyistä elementeistä: arkkitehtuurista, valaistuksesta, materiaaleista, väreistä, akustiikasta, ergonomiasta sekä luonnon läheisyydestä. Kaikki nämä elementit luovat oikein käytettynä yhdessä harmoniaa ja estetiikkaa, joka vaikuttaa selkeästi ihmiseen monilla eri tasoilla. Kauneus on toki katsojan silmässä ja on mahdoton luoda estetiikkaa ja kauneutta, joka miellyttää kaikkia. Kun tiedostamme sen, miten suuri merkitys ympäristöllämme on meidän hyvinvoinnille, toiminnalle ja reaktioille, miksi emme hyödynnä tätä tietoa? Tämä on asia, mikä tulisi ottaa huomioon etenkin paikoissa, joissa inspiraatio ja hyvinvointi ovat avainasemassa oppimiselle, sosiaaliselle ja henkilökohtaiselle kasvulle, kuten kouluissa, työyhteisöissä, vähävaraisten kodeissa ja asuinympäristöissä. Vaikka emme voi miellyttää kaikkia, voimme tietoisesti hyödyntää estetiikan eri elementtejä ja rohkaista tilan käyttäjiä merkitykselliseen, tyydyttävään ja miellyttävään kokemukseen. (Kendall 2013)

### 3 . A S I A K A S P R O J E K T I

Hyvinvoinnin edistäminen sisustussuunnittelulla on mahdollista ja halusin opinnäytetyössäni päästä kokeilemaan käytännössä millaista hyvinvointia edistävä sisustussuunnittelu on ja kuinka se poikkeaa tavallisesta sisustussuunnitteluprosessista. Olen toiselta ammatiltani koulutettu hieroja ja tämän vuoksi hyvinvointi on ollut osana ammattiani jo pitkään. Työskennellessäni hierojana halusin aina sisustaa vastaanottotilan viihtyisäksi ja tunnelmalliseksi, jotta asiakkaan kokemus olisi miellyttävä kokonaisvaltaisesti. Sain usein asiakkailtani palautetta siitä, että pelkkä tilaan saapuminen tuntui saavan heidät rennommaksi ja voimaan paremmin. Vastaanottotilan suunnitteleminen itselleni ei ole ajankohtaista, joten päätin lähteä etsimään asiakasta, joka olisi kiinnostunut aiheesta. Otin yhteyttä Kuopion Hierojakouluun ja siellä oltiin kiinnostuneita välittömästi.

#### **3.1 Kuopion Hierojakoulu**

Kuopion Hierojakoulu on vuodesta 2008 toiminut yksityinen oppilaitos, joka on myöhemmin laajentunut Suomen Hierojakoulut Oy:ksi ja toiminta on laajentunut viiteen kaupunkiin. Hierojakoululla opiskellaan koulutetuksi hierojaksi tai urheiluhierojaksi, joko lähi- tai monimuoto-opiskeluna. Lisäksi kouluilla järjestetään erilaisia ammattia täydentäviä koulutuksia ja kursseja. Kuopiossa hierojakoulu sijaitsee entisen lääkärikeskuksen tiloissa. Tiloihin kuuluu vastaanottoaula, odotusaula, joka toimii myös opetustilana, sekä hierontahuoneita, joista osa on erotettu

toisistaan verhojen avulla. Lisäksi tilaan kuuluu myös henkilökunnan toimisto, taukotila, pukuhuone sekä pieni varastohuone. Opiskelu koululla on hyvin käytännönläheistä, jolloin aikaa vietetään paljon hierontahuoneissa asiakkaiden kanssa, sekä teoriaopetuksen parissa odotusaulassa. Hierojakoulun tilojen on sovellettava opiskeluun, mutta myös toimivaan yritystoimintaan. Tilat ovat melko pienet ja samoihin neliöihin tulisi mahduttaa toimiva opiskeluympäristö ja asiakkaille soveltuva vastaanotto.

Haastattelin hierojakoulun henkilökuntaa ja heillä oli selkeitä ajatuksia tilan suhteen. Tilan arkkitehtuuri ei anna monia vaihtoehtoja eri toimintojen sijoittelulle ja mielestäni tilan toiminnot oli jaoteltu loogisesti ja järkevästi. Tilaan saapuessa tullaan vastaanottotiskille, josta siirrytään odotustilaan, jonka kautta kuljetaan vastaanotto huoneisiin. Henkilökunnalle ja opiskelijoille on selkeät omat tilat. Henkilökunnan mukaan tilan toiminnallisuus on hyvä, mutta tilan viihtyvyydessä on parantamisen varaa. Henkilökunnan kertoman mukaan, joillakin tilassa olleilla opiskelijoilla on ollu huonon sisäilman aiheuttamia oireita ja moni on sanonut olevansa erityisen väsynyt koululla vietetyn ajan jälkeen. Tilassa on tutkittu sisäilman laatua, eikä mitään ongelmaa ole tutkimuksissa selvinnyt. Tilassa on parhaimmillaan useita kymmeniä ihmisiä yhtäaikaan, jolloin tilaan muodostuu paljon hiilidioksidia ja tämän uskotaan aiheuttavan kyseisiä oireita.

Koulun ensimmäinen tila on vastaanottotiski, jota vastapäätä on kaksi isoa naulakkoa, johon asiakkaat voivat jättää vaatteet ja kenkensä. Aulatiloiissa lattiamateriaalina on parketti, muissa tiloissa lattiamateriaalina on klinkkeri. Tila on valaistu tasaisesti loisteputkien avulla. Koululla ei ole suunniteltua värimaailmaa, mutta silmiinpistävämpänä väriyhdistelmänä on kangaspäällysteisien tuolien voimakas sininen ja punainen. Seinät ovat valkoiseksi maalattua lasikuitutapettia. Tilan ainoat tekstiilit ovat verhot, joilla osa hierontahuoneista on erotettu toisistaan, sekä vastaanottotiskin edessä oleva matto. Seinillä on paljon informaatiota antavia tauluja ja tulosteita, joista löytyy esimerkiksi hinnasto, aukioloajat ja muuta tärkeää tietoa asiakkaille.



Opetus- ja odotustilassa sijaitsee paljon tuoleja sekä pöytiä. Seinillä on opiskelijoiden tekemiä tuki- ja liikuntaelimestöstä kertovia julisteita, opetustauluja sekä muut oppimiseen tarvittavaa materiaalia. Kaikelle opetusmateriaalille ei luokkatilassa ole tilaa, joten osa materiaaleista säilytetään opettajien toimistotiloissa. Käytävälle on myös sijoitettu sähkökäyttöinen hierontatuoli, jolla ei varsinaisesti ole mitään käyttötarkoitusta.



Hierojakoulun henkilökunnan toivomuksena oli edistää tilan viihtyisyyttä, lisätä käytännöllisyyttä, helpottaa asiakkaan toimimista tilassa sekä mahdollistaa tilan monimuotoinen käyttö. Nykyiset tuolit ovat haasteelliset puhtaanapidon kannalta ja tuolien muovinen takaosa on

värjännyt mustia jälkiä seiniin. Käytännön opetus tapahtuu pääasiassa hierontahuoneissa, mutta teoriaopetus tapahtuu projektorin kautta seinälle heijastettuna. Jokaisen teoriatunnin alussa pöydät ja tuolit siirretään siten, että opiskelu on pöytien äärellä mahdollista, teoriatuntien päätyttyä tila järjestellään jälleen uudelleen. Jos opetus tapahtuu hierontahuoneessa, siirretään tuolit lähemmäksi tilan perällä olevaa hierontahuonetta, jotta opetusta on helpompi seurata. Tilan neliöt ovat rajalliset, joten suuria toiminnallisia muutoksia tilassa ei ilman isoa remontointia pystytä toteuttamaan. Opettajien mukaan tilan päivittäinen uudelleen järjestely ei ole ollut ongelma, eikä juuri uusituista työpöydistä haluta luopua. Hierontahuoneissa on hierontapöytä, arkistointikaappi, tuoli ja roskakori. Henkilökunta toivoi myös, että kommunikointi julisteiden ja taulujen avulla selkeytyisi, jotta asiakkaiden on helpompi löytää tarvitsemansa tieto.

Suunnittelulle ei annettu tarkkaa budjettia ja tilaa haluttiin päivittää mahdollisimman kevyesti ilman, että muutetaan esimerkiksi huonejärjestystä, lattia- tai kattomateriaaleja. Käytännössä suunnittelu on siis pintapuolista sisustussuunnittelua. Hyvinvointia edistävä sisustussuunnittelu tukee hyvin yrityksen arvomaailmaa ja suunnittelun toivottiin myös edistävän koulun yritysilmettä.

### 3.2 Suunnitteluprosessi

Sisustussuunnitteluprosessi käynnistyi asiakkaan haastattelulla, jossa kartoitettiin koulun tarpeita ja toivomuksia tilan suhteen. Asiakkaalla ei ollut tarkkaa aikataulua suunnitelman toteutukselle, joten rajasin sisustuksen toteutuksen opinnäytetyön ulkopuolelle, jotta asiakas saa toteuttaa suunnitelman yrityksen toimintaan sopivana ajankohtana.

Normaali sisustussuunnitteluprosessi olisi edennyt seuraavaksi ideointi- ja suunnitteluvaiheeseen. Koska suunnitelmani tarkoitus on esitellä hyvinvointia edistävää sisustussuunnittelua, alkoi tässä vaiheessa tiedonhaku. Tiedonhaku oli aikaa vievin vaihe, mutta jatkuvasti tietoa etsiessäni ideoin myös hierojakoulun tiloja. Tietoa löytyi paljon ja aikaa olisi voinut kuluttaa runsaasti yksittäisten ilmiöiden ja asioiden selvittämiseen. Mitä enemmän ja laajemmin tietoa lähdin hakemaan, sitä enemmän uusia kuvakulmia aiheeseen löytyi. Omasta mielestäni tähän opinnäytetyöhön tiivistämäni tieto on vain pintaraapaisu kyseiseen aiheeseen, mutta antaa selkeän kuvan mitkä asiat ovat hyvinvointia edistävässä sisustussuunnittelussa keskeisiä. Pelkästään yhdestä ilmiöstä saisi kirjoitettua opinnäytetyön verran tietoa. Kun olin kerännyt mielestäni riittävästi tietoa suunnittelun pohjalle, aloin soveltamaan löytämäni tietoa hierojakoulun tiloihin.

Hierojakoulun tilat ja toiminnot määrittelevät hyvin pitkälle, millainen kalustus ja kalusteiden järjestys tilassa on mahdollista toteuttaa. Asiakkaan toivomuksesta myös suurin osa vanhasta kalustuksesta halutaan säilyttää, joten suunnitelmien tulee rakentua olemassa olevien elementtien ympärille. Päätin keskittyä suunnitelmassani kolmeen eri alueeseen, jotka

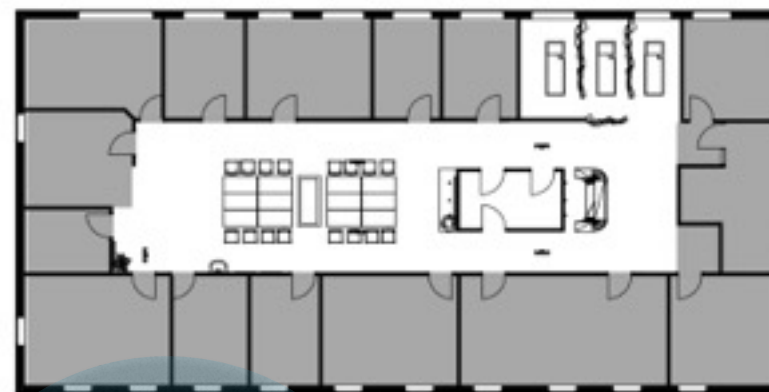
koen hyvinvoinnin edistämisen kannalta hierojakoulun tiloissa tärkeimmiksi. Nämä kolme osa-alueita ovat valaistus ja materiaalit, värit sekä vihersisustus. Tein jokaiseen aihealueeseen erilaisia toteutukseen sovellettavia vaihtoehtoja. Vaihtoehdot luovat visuaalisesti erilaista ilmettä, joista asiakas voi valita itseään miellyttävimmän kokonaisuuden. Jokainen näistä osa-alueista on tärkeä ottaa huomioon ja koen, että mitään näistä ei voida rajata pois suunnitelmasta, sillä näillä on merkittävä vaikutus hyvinvoinnin edistäjänä. Lisäksi tein asiakkaan toivomusten mukaisia parannusehdotuksia kalustukseen ja kommunikaatioihin, jotka toimivat suunnitelmien pohjalla. Asiakkaalle suunnittelen myös toimistotilojen, taukokuoneen ja hierontahuoneiden sisustusta, mutta opinnäytetyön osuuden rajaan puhtaasti vastaanottotiskin ja opetustilan suunnitteluun.

### 3.3 Sisustussuunnitelma

Oma suunnitteluni lähtee siitä, että hahmotan tilan kokonaisuuden, ikään kuin näen tilan pelkistettynä: vain rakenteet, ikkunat ja ovet. Koulun arkkitehtuuri on hyvin yksinkertainen ja laatikkomainen. Tilan arkkitehtuuri ei itsessään tuo mitään lisäarvoa eikä täten edistä tilassa viihtymistä. Koulun tilat ovat umpinaiset, eikä tilasta ole mahdollisuutta nähdä ulos, eikä luonnonvalo pääse sisään. Tässä tapauksessa arkkitehtuurin vaikutus on hyvin pienessä roolissa hyvinvoinnin edistäjänä.

Hyvinvointia edistävässä sisustussuunnittelussa lähdän liikkeelle siitä, että tila on selkeä ja sen sisällä olevat eri toiminnot ovat sijoiteltu omille paikoilleen. Seuraavaksi hahmotelen tilaan sen eri toiminnot, eli

hierojakoulun tapauksessa vastaanottotiskin ja sen yhteydessä olevat naulakot, sekä luokassa sijaitsevat tuolit, pöydät ja säilytysratkaisut. Tila on ennestään hyvin funktionaalinen, eikä monia muita kalustamisvaihtoehtoja tilassa ole sovellettavissa. Koska tilassa on paljon irrallisia huonekaluja, on hyvä pitää ne selkeinä ryhminä, jotta tilassa liikkuminen on vaivatonta ja yleisilme on siisti ja tasapainoinen. Kaikki ylimääräinen pyritään karsimaan tilasta, jotta tila on selkeä ja toiminnallinen.



KUVA 10

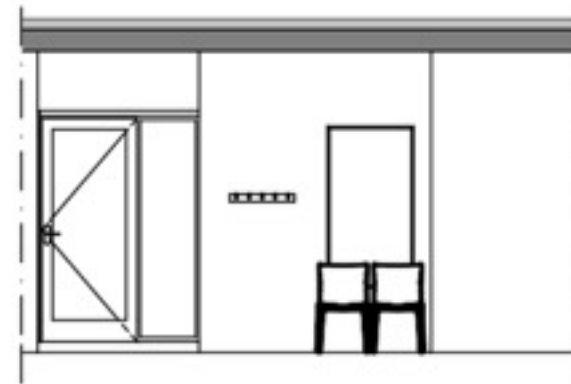
Pohjakuvassa näkyy Hierojakoulun tila, johon sisustussuunnitelma tehdään, sekä kalusteiden sijoittelu

### 3.4 Pintamateriaalit

Vastaanottotiskiä vastapäätä olevalle seinälle jätetään yksi nykyinen naulakko ja lisätään asiakkaille istumapaikka ja peili (leikkaus kuva A1).

Vastaanottotiskin takana oleva seinä saa uuden pinnan puumateriaalin avulla. Erilainen materiaali ja tekstuuri osoittaa vastaanottotiskin olevan keskeinen paikka, johon asiakas luontaisesti hakeutuu asioimaan ensimmäisenä. Puuelementti on vastaanottamassa asiakkaat tilaan, mikä saa ihmisen rentoutumaan ja rauhoittumaan välittömästi sisään tultaessa. Myös henkilö, joka työskentelee vastaanotossa hyötyy puumateriaalin käytöstä. Tilan lattiamateriaalit ja ovet ovat myös puupintoja, mikä vahvistaa puun hyviä ominaisuuksia. Puuelementtiä korostetaan valaisemalla takaseinä kohdevalaisimilla, mikä voimistaa puun erilaista tekstuuria ja kohdevalaistus tuo moniulotteisuutta nykyiseen tilaan. Nykyisellään hierojakoulun valaistus on hyvin tasapaksu, jolloin mikään kohta ei erityisesti korostu. Ihmisen silmä hakeutuu luontaisesti kohteisiin, jotka on valaistuja ja kerrostunut valaistus saa tilan tuntumaan moniulotteisemmalta ja pitää myös ihmisen virkeämpänä. Vastaanottotiskiä ja sen edessä olevaa tilaa korostetaan muuttamalla sivulla kulkevien käytävien valaistusta. Nykyiset loisteputkivalaisimet otetaan käytävän kohdalta pois käytöstä ja käytävään lisätään hieman himmeämpi epäsuora valaistus. Käytävällä sijaitsevan wc-tilojen ovet valaistaan yläpuolelta tulevalla kohdevalaisimella. Vastaanottotiskillä työskentelevän henkilön ergonomiaan panostetaan tarkastamalla, että työpisteellä on riittävä valaistus.

Vastaanottotiskin taakse tulevalle seinälle olen suunnitellut muutamia eri vaihtoehtoja, joilla saadaan luotua visuaalisesti näyttävää ilmettä. Erilainen rakenne ja tekstuuri saavat pinnan näyttämään mielenkiintoiselta ja puumateriaalilla saadaan tuotua tilaan hyvinvointia edistäviä elementtejä.



**A-01 Leikkaus 1:100**

KUVA 11

Ensimmäisessä kuvassa näyttävyttä on haettu pystyrimoituksella. Rimoituksen avulla tilaan saadaan kolmiulotteisuutta, sillä pienet välit rimojen välillä luovat mielikuvan siitä, että tila jatkuu seinän taakse. Rimat voivat olla käsitellä halutulla sävyllä sen mukaan, millaista tunnelmaa tilaan halutaan luoda. Koska Hierojakoulun tilat ovat melko ahtaat ja pimeät, suosisin melko vaaleita puun sävyjä. Rimoitus on helppo ja edullinen asentaa poikittaisten koolauksien avulla. Valaistuksella saadaan

luotua lisää varjoja ja syvyysvaikutelmaa. Toisessa kuvassa rimoitus on toteutettu vaakaan ja niin, että rimoitus kulkee seinän mukaisesti niin, että rimat luovat voimakkaan syvyysvaikutelman. Valaistus luo voimakkaita varjoja. Siistinä pitämisen kannalta poikittaiset pinnat voivat olla haasteelliset pölyn kerääntymisen kannalta. Kolmannessa kuvassa puumateriaalia on tuotu maalatun vanerilevyn avulla. Hierojakoululle haluttiin tuoda väriä, ja tällaisen ratkaisun kautta saataisiin lisättyä myös värejä koulun tiloihin. Vanerin voisi maalata osittain tai kokonaan, kuitenkin niin, että puunsytyt erottuvat pinnasta. Sellaisenaan, etenkin

koivuvaneri, alkaa kellastua ja luo melko nuhjuisen ilmeen. Vaneri on edullinen, mutta vaatimattomampi ilmeen luoja. Vanerissa puumateriaali ei välttämättä pääse niin hyvin oikeuksiinsa, mutta luo kuitenkin pehmeämpää ilmettä verrattuna valkoisiin maalattuihin seiniin sekä pehmentää tilan akustiikkaa. Neljännessä kuvassa on esimerkki perinteisemmästä ratkaisusta, paneloinnista. Paneloinnilla saadaan helposti suoraa puupintaa, mikä luo melko perinteikkään ilmeen. Pystypaneloinnin avulla saadaan luotua tilaan korkeusvaikutelmaa, kun taas vaakapanelointi saa tilan vaikuttamaan leveämmältä.





Valituksi tulevaa puuelementtiä voidaan käyttää myös luokkatilan puolella, tuomaan puun vaikutuksia voimakkaammin esille. Puuelementti toimii parhaiten hierojakoulun tiloissa seinämateriaaleissa, jolloin ne on kaikkien nähtävillä. Parhaat vaikutukset hyvinvoinnin kannalta saataisiin tuomalla tilaan puisia huonekaluja, joita ihminen pääsisi koskettelemaan, mutta henkilökunnan toiveiden mukaisesti kalustusta ei tuoleja lukuunottamatta vaihdeta.

### 3.5 Valaistus

Valaistukseen suunnittelin moniulotteisuutta. Tällä hetkellä tasainen valaistus saa tilan tuntumaan yksitoikkoiselta ja hyvinvoinnin kannalta valaistuksen olisi hyvä olla monipuolisempi. Ihminen on virkeimmillään luonnonvalon ympäröimänä, jota tällaisessa umpinaisessa sisätilassa tulee luoda keinotekoisesti. Epäsuora valaistus luo ihmiselle illuusion luonnonvalosta, joka tulee jokapuolelta. Loisteputkivalaistus Hierojakoululla säilytetään päävalaistuksena, mutta sitä elävöitetään tuomalla tilaan myös kohdevalaistusta ja epäsuoraa valaistusta. Koska Hierojakoulun tiloissa on kaksi toisistaan poikkeavaa toimintoa: opiskelu ja asiakkaiden vastaanottaminen, voi valaistus olla eri tilanteissa erilainen. Opiskellessa valaistuksen tulee olla riittävän tehokas ja valaistuksen tulisi aktivoida opiskelijoita. Kun tilat muuttuvat vastaanotoksi, ei valaistuksella ole niin voimakasta toiminnallista merkitystä.

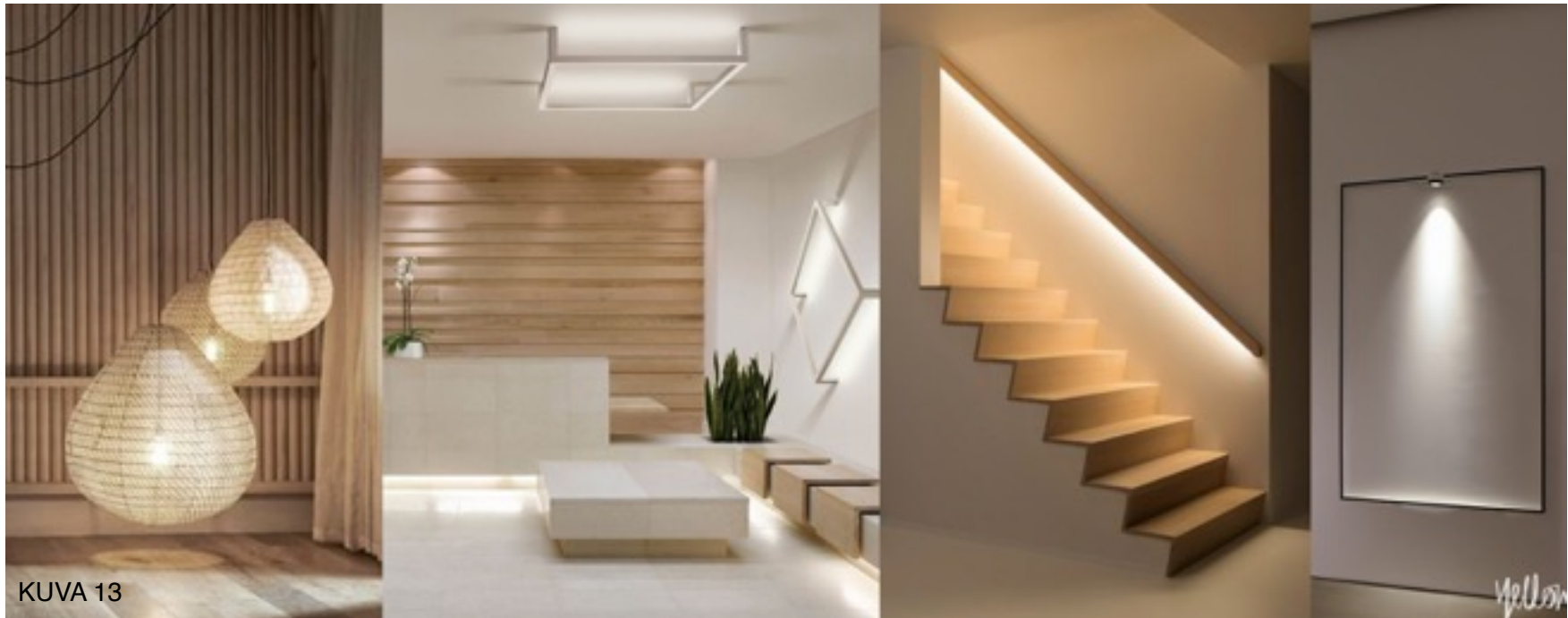
Valaistuksen avulla asiakkaalle saadaan luotua erilaista tunnelmaa, sekä voidaan ohjata asiakkaan toimintaa tai tunnetiloja. Hierontaan saapuminen on asiakkaalle pääasiassa positiivinen kokemus, mutta

asiakkailla saattaa olla myös hyvin erilaisia tuntemuksia hoitoon saapuesssa. Hierontaan saavutaan usein, kun on jotain vaivoja tai kipuja, toisaalta hieronta saattaa olla vain hemmotteluhetki. Jollekin asiakkaalle hierontaan saapuminen voi myös olla sosiaalisesti haastava tilanne, sillä hieronnan yhteydessä asiakas joutuu esimerkiksi riisumaan osan vaatteistaan, sekä joutuu vieraan ihmisen koskemaksi. Myös se, että tilassa on useita kymmeniä ihmisiä yhtäaikaaisesti saattaa olla seuranpakoiselle ihmiselle haasteellinen kokemus. Valaistus voi toimia tällaisessa tilanteessa turvallisuuden tuojana. Seuranpakoinen ihminen hakeutuu helpommin hieman hämärämpään valaistukseen ja etsii itselleen suojaisan paikan istua. Seuranhakuinen ihminen hakeutuu automaattisesti hyvin valaistuun kohtaan, tai saattaa tutkia paikkoja ympärillään. Valaistuksen avulla hierojakoululla voidaan myös ohjata asiakasta toimimaan selkeästi. Kun päätoiminnot, eli vastaanottotiski ja odotustila on hyvin valaistu, tietää asiakas välittömästi missä tiloissa hänen on oltava. Lisäksi myös tärkeät pisteet kuten wc-tilat ja vesipisteet tulee olla hyvin valaistu, jotta ihminen löytää niiden luokse helposti. Erilaiset kyltit, joissa on asiakkaalle tärkeitä tietoja, tulee olla selkeästi valaistuja, jotta ihminen osaa kiinnittää hyvin huomiota. Kommunikaatioista kerron myöhemmin tarkemmin lisää.

Kuva numero 13:ssa on esiteltynä erilaisia valaistusratkaisuja, jotka toimisivat Hierojakoulun tiloissa hyvin. Kuvan nro 13 Ensimmäisessä kuvassa vasemmalta ovat valaisimet, jotka valaisevat pehmeästi, luovat rauhallista tunnelmaa ja tämän tyyppisten valaisimien avulla esimerkiksi hierontahuoneet olisi hyvä valaista. Nykyisissä huoneissa on käytössä loisteputkivalaisimet, jotka ovat aivan liian

tehokkaat ja epäkäytännölliset. Pehmeän valaistuksen avulla saadaan asiakkaan kokemus positiiviseksi ja ihminen pääsee rentoutumaan ja lepäämään paremmin, kun valaistus ei ole ympärillä liian voimakas tai kova. Toisessa kuvassa näkyy selkeästi, kuinka tila voi olla valoisa ilman, että missään olisi käytössä suoraa valaistusta. Valaistusta on käytetty epäsuorasti erilaisten pintojen kuten seinän, katon ja jopa lattian kautta. Kuvan paneeliseinää on korostettu kohdevalaistuksella, millä pintamateriaalin struktuuri tulee paremmin esiin. Kolmannessa kuvassa on esimerkki siitä, kuinka luokkatilaan menevät käytävät voisi valaista. Katon

rajaan voidaan asentaa lista, jonka alapuolelle laitetaan led-valo nauhaa, joka heijastaa valon seinään, tuoden lempeän epäsuoran valon. Käytävällä ei ole tarvetta voimakkaalle valaistukselle ja himmeämpi valaistus tuo tilaan kontrasteja ja ohjaa ihmisen siirtymään odotustilan puolelle. Neljännessä kuvassa on kohdevalaistuksella korostettu yksityiskohta. Tällaista ratkaisua voidaan käyttää Hierojakoululla esimerkiksi kommunikaatioiden valaistuksessa, wc-tilojen luokse ohjaamisessa sekä muissa kohdissa, mihin asiakkaan huomio halutaan kiinnittää.



KUVA 13

Visualisoinnissa on havainnollistettu puuelementin käyttöä vastaanottotiskin takana ja valaistuksen merkitystä tilan elävöittämiselle

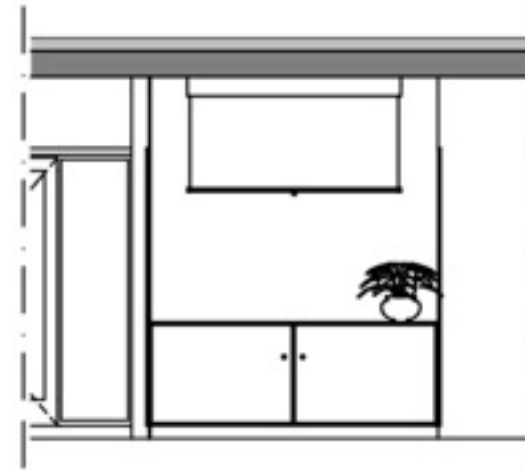


KUVA 14

### 3.6 Kalustus

Luokkatilaan tuodaan uudet tuolit. Aikaisemmat tuolit ovat olleet puhtaanapidon kannalta hyvin haasteelliset, sekä muovinen selkänoja on värjänyt seiniä, jotka maalataan uudelleen. Valitsin tilaan IKEAn JANINGE -tuolit. Tuolit ovat materiaaliltaan muovia, joten ne ovat helppo pitää puhtaana. Tuolit ovat pinottavia, jolloin niiden säilyttäminen Hierojakoulun tiloissa on helppoa. Lisäksi tuolit ovat ergonomian kannalta hyvät ja toimivat erityisen hyvin julkitiloissa, jossa tuolit ovat kovalla käytöllä. Värvaihtoehtoina on valkoinen ja kirkkaan keltainen. Kirkkaan keltaisia tuoleja tuodaan tilaan antamaan väriä ja niitä hankitaan suhteessa 1:5.

Seinälle, johon heijastetaan teoriaopetuksien opetusmateriaalia projektorin kautta, asennetaan valkokangas tai edullisempi vaihtoehto valkea pimennysrullaverho (Leikkauskuva 04). Valkokankaan avulla saadaan seinäpintaan toisenlainen pintamateriaali, kuten esimerkiksi vastaanottotiskin luokse tehtävää puuelementtiä. Yksi vaihtoehto on tehdä seinälle myös viherseinäratkaisu, josta kerron vihersisustusosiossa tarkemmin. Valkokankaan alapuolelle laitetaan säilytysratkaisuksi läpikuultavalla valkealla puuvahalla käsitelty massiivimäntykaappi. Olemassa olevassa avohyllyssä voidaan säilyttää opetusmateriaalia kuten anatomisia malleja.



**A-04 Leikkaus 1:100**

KUVA 15

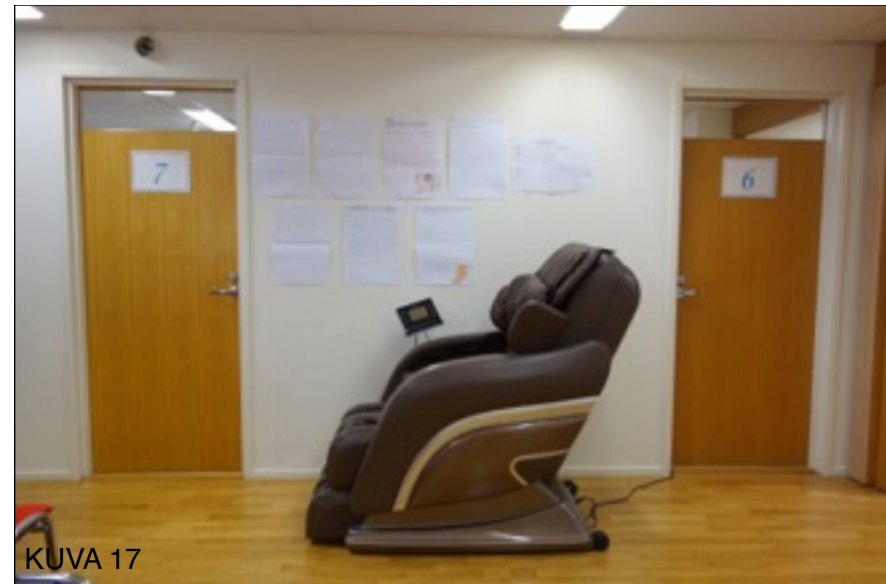


KUVA 16

Visualisoinnissa  
näky, kuinka  
selkeä värimaailma  
ja kalustus  
rauhottaa tilaa

### 3.7 Kommunikaatiot

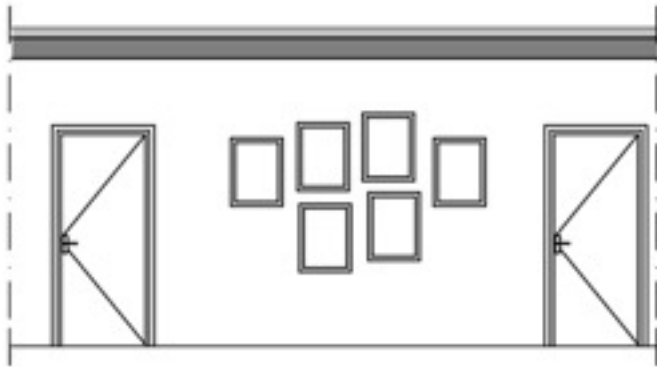
Kommunikaatioilla tarkoitetaan erilaisia sanallisia ja kuvallisia informaatioita, joilla viestitään asiakkaille tai henkilökunnalle. Kuopion Hierojakoululla kommunikaatioita on pääasiassa vastaanottotiskin luona sekä luokkatilan seinillä. Tällä hetkellä osa informaatiosta on kehystetty ja osa informaatiosta on tulostettu paperille. Informaatiot on tulostettu A4 kokoiselle paperille ja papereissa on valtavan paljon tietoa. Asiakkaan kuvakulmasta katsottuna tietoa on tällä hetkellä liikaa ja teksti on liian pientä, jotta siitä saisi selkeästi selvää. Kommunikaatio on olennainen osa tilan toiminnallisuutta ja sillä on vaikutuksensa myös hyvinvointiin. Selkeä informaatio helpottaa tilassa toimimista ja täten rauhoittaa asiakasta, joka tilaan saapuu. Hierojakoululla informaatiota annetaan myös opiskelijoiden tekemissä tuki- ja liikuntaelämäntien sairauksista kertovissa tauluissa. Tällä hetkellä kuvat ja teksti on käsintehtyjä ja paperit on teipattuna seinälle. Jotta tauluissa oleva informaatio on selkeästi hahmotettavissa ja niitä on helpompi lukea, kehystetään taulut mustilla olemassa olevilla kehyksillä, sekä tauluihin kohdistetaan kohdevalaistus, jotta ne korostuvat. Ovien numeroinnit teetetään tarrapaperille, jotta voidaan karsia ylimääräistä paperiin pohjautuvaa kommunikaatiota. Selkeällä kommunikoinnilla saadaan myös siistittyä tilojen yleisilmettä ja kommunikaatioissa yleensäkin pätee sääntö less is more. (Leikkaus 03)



KUVA 17



KUVA 18



**A-03    Leikkaus    1:100**

KUVA 19

Leikkauskuvassa on  
esitelty kuinka  
opiskelijoiden  
valmistamat tuki- ja  
liikuntaelin julisteet  
voidaan ryhmitellä  
kehysten avulla  
selkeästi

### 3.8 Värimaailma

Hierojakoulun tiloihin kaivattiin väriä. Ainoat väriä tuovat elementit tilassa on olleet kangaspäällysteiset tuolit sekä punaiseen taittavat lattiat ja ovet. Jotta tilaan saadaan harmoniaa ja selkeyttä, pyritään värimaailma pitämään hillittynä. Tein suunnitelmat, moodboardin ja mallinnuskuvat hyödyntäen alla olevaa värimaailmaa. Tässä värimaailmassa yhdistyy selkeät hillityt valkoiset ja harmaan sävyt, joita korostaa kirkkaan keltainen ja petroolin sävyinen sininen. Nämä värit luovat harmonisen, mutta raikkaan ilmeen, joka sopii Kuopion Hierojakoulun yritysilmeseen.



KUVA 20

Haasteena värimaailman suunnittelussa Hierojakoululle on se, että tiloissa on kaksi hyvin erilaista toimintaa. Oppilaille ympäristön on tärkeä olla energisoiva ja aktivoiva, kun taas asiakkaalle tilan on tarkoitus toimia rauhoittavana ja rentouttavana. On löydettävä sopiva tasapaino näiden toimintojen välille ja etsittävä harmoninen rauhoittava sävy maailma, johon voidaan yhdistää värejä, joilla on aktivoiva vaikutus. Asiakas toki tiedostaa tulevansa koululle, jonka pääpaino ei ole asiakaspalvelussa, vaan ammatin oppimisessa. Kuitenkin yritystoiminnan kannalta on kannattavaa panostaa myös asiakkaan kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Valitsin Hierojakoululle erilaisia värivaihtoehtoja, joiden avulla henkilökunta saa valita itseään miellyttävimmän värimaailman. Pääasiassa väreihin kuuluu hillittyjä värisävyjä sekä muutamia voimakkaampia kontrastivärejä. Koulun tilat ovat melko ahtaat ja siksi seinäpinnoilla on hyvä suosia mahdollisimman vaaleita sävyjä, väriä ja kontrastia voidaan tuoda erilaisilla tekstiileillä, kalusteilla ja pienillä yksityiskohdilla.





### 3.9 Vihersisustus

Yhtenä suurimpana hyvinvointiin vaikuttavana tekijä sisustamisessa on luonnonläheisyys ja luonnon tuominen sisälle. Vihersisustaminen on jatkuvasti yleistynyt sisustamisessa ja se on tullut osaksi myös julkitilojen sisustamista. Teknologia on kehittynyt valtavasti ja vihersisustaminen on mahdollista lähes kaikenlaisissa tiloissa ilman, että kasvit vaativat ihmisiltä kovasti huolenpitoa tai pelkoa allergisoitumisesta.

Hierojakoulun henkilökunnan toiveena oli saada tilaan viherkasveja, mutta toiveena oli myös kasvien helppohoitoisuus. Tilaan ei tule juurikaan luonnonvaloa, joten myös valon puute mietitytti henkilökuntaa. Edullisimmat ja itse hankittavat ratkaisut ovat lähinnä

multaan istutettuja ruukkukasveja, mutta näiden hoito ja kunnossapito vaatii paljon työtä. Parhain vaihtoehto on kääntyä ammattilaisen vihersisustusyriyksen puoleen ja pyytää heiltä tarjous viherratkaisun toteuttamiseen ja kunnossapitoon. Hinnat ovat koko ajan tulossa alaspäin ja ratkaisuja löytyy valtavasti erilaisiin tarpeisiin. Siis en puutu suunnittelussani viherratkaisujen tekniikkaan, vaan niiden sijaintiin ja niiden tuomaan ilmeeseen.

Hierojakoulun tiloissa on paljon tyhjää seinäpintaa, johon olisi mahdollista toteuttaa viherseinää. Viherkasvit puhdistavat myös sisäilmaa, joten vihersisustus voisi olla yksi ratkaisu, jota tilassa voitaisiin kokeilla sisäilmaongelmien helpottamiseksi ja jopa poistumiseksi. Viherseinä on



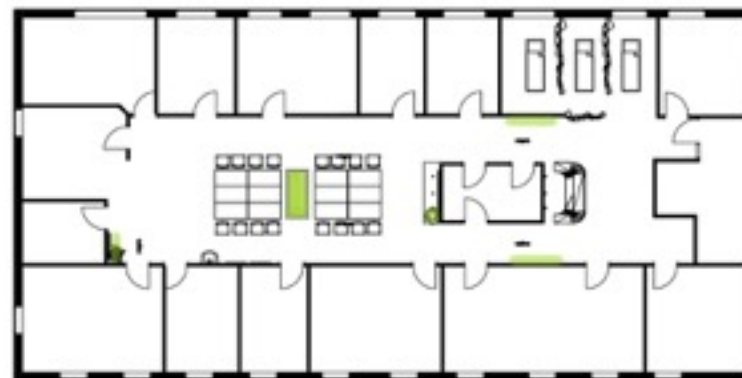
KUVA 21

myös akustinen elementti, joten opetustiloissa viherseinillä voidaan vaikuttaa myös akustiikan kautta oppilaiden keskittymiseen ja äänimaailman kautta tuleviin hyvinvointi vaikutuksiin. Hierojakoulu on halukas kokeilemaan myös sanatonta taustamusiikkia vastaanottojen aikana. Äänimaailma ja vihersisustus tukevat toisiaan ja näillä molemmilla elementeillä on huomattavia vaikutuksia hyvinvoinnillemme.

Viherseinien lisäksi tilassa voi olla myös ruukkuistutuksia, joita voidaan sijoitella yksittäisinä elementteinä eripuolille, tuomaan viihtyisyyttä ja luonnonmukaisuutta. Viherkasvien luomaa viihtyisyyttä voidaan tuoda myös keinotekoisten kasvien avulla. Kuitenkin hyvinvoinnin kannalta suurimman vaikutuksen luovat oikeat kasvit. Tutkimuksissa todettiin myös, että viherkasvien hoitaminen tekee hyvää etenkin työskentelyn lomassa, siksi myös itse hoidetut ruukkuistutukset toimisivat tilassa myös hyvin.

Kuvaan olen merkinnyt vihreällä värillä kohdat, joihin viherelementtejä voisi sijoittaa. Käytävillä on tilaa viherseinälle, jolloin käyttämätön tila käytävällä saa uudenlaisen merkityksen ja takaa sen, että ihmiset kulkevat viherelementtien ohi ja näkevät ne ensimmäisenä tilaan saapuessaan. Myös takaseinälle voidaan sijoittaa viherseinä tai mahdollisesti ruukkuja, jotka on kiinnitetty seinälle asetettuun rimoitukseen. Luokkatilan keskelle sijoitin pöytätason korkeudelle ylettyvän, siirreltävän kasvatuslaatikon, johon voidaan istuttaa erilaisia viherkasveja. Viherlaatikko toimii tilanjakajana sekä akustoivana elementtinä. Lisäksi keskelle sijoitettuna se luo vierelleen rauhallisen ja turvallisen tuntuksen istumapaikan, johon seuranpakoinen asiakas voi

hakeutua istumaan. Tarkemmat suunnitelmat valittavista kasveista ja eri elementeistä tehdään vihersisustusratkaisuja tarjoavan yrityksen kanssa.



KUVA 22



KUVA 23

Visualisoinnissa  
havainnollistuu  
kuinka viherseinä  
tuo tilaan  
korkeusvaikutelmaa  
ja elävöittää  
tilaa

## 4 . P O H D I N T A

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustua hyvinvointia edistävään sisustussuunnitteluun ja suunnitteluprosessiin. Suurin osa ajasta kului tiedonhakuun, jonka pohjalta pääsin tekemään suunnitelmaa asiakkaalle. Aihe osoittautui hyvin laajaksi ja tietoa löytyi aiheesta jatkuvasti lisää. Jokainen aihealue voisi olla riittävän iso omaksi itsenäiseksi työkseen. Haasteena olikin saada rajattua aihe riittävän tiiviiksi kokonaisuudeksi. Etsiessäni tietoa aiheesta, tuli kuitenkin nopeasti selväksi se, mitkä osa-alueet ovat olennaisia hyvinvoinnin kannalta.

Sisustussuunnitelma oli mielestäni helppo luoda hyvinvointia edistävien elementtien ympärille. Kaiken kaikkiaan hyvä sisustussuunnittelu on hyvinvointia edistävää, kun tila luodaan toimivaksi, ergonomiseksi ja esteettiseksi. On tärkeä huomioida tilan eri käyttötarkoitukset, arkkitehtuuri sekä ihmiset, jotka tilaa käyttävät. Tämän tulisikin olla osa kaikkea sisustussuunnittelua.

Koen työn rajauksen onnistuneen hyvin. Aihe ei päässyt laajenemaan liikaa, vaan pysyi selkeänä kokonaisuutena. Oma toiveeni oli, että opinnäytetyöhön olisi voitu sisällyttää myös toteutuksen jälkeisiä havaintoja ja kuvia, mutta käytännön rajoitteiden vuoksi tämä oli jätettävä pois opinnäytetyöstä.

Aikataulu oli koko opinnäytetyön ajan melko tiukka kiireisen elämäntilanteeni vuoksi. Aloitin opinnäytetyön valmistelun hyvissä ajoin, jonka vuoksi pääsin mielestäni kuitenkin hyvään lopputulokseen.

Suunnitelman esittelyyn ja ulkoasun viimeistelyyn olisin voinut varata enemmän aikaa. Valitettavasti en ehtinyt saamaan Hierojakoulun henkilökunnalta palautetta tekemistäni suunnitelmista, koska olisin halunnut liittää kommentit osaksi opinnäytetyötä.

Suunnittelutyö ja etenkin tiedonhakuvaihe oli itselleni opettavainen kokemus. Olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni kokonaisuutena ja etenkin siihen, miten paljon olen sen kautta kehittänyt osaamistani ja ammattitaitoani. Näen, että hyvinvointia edistävät elementit tulevat jatkossa olemaan osa tulevia sisustussuunnitelmiani.

## KUVALUETTELO

**KUVA 1** - Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: [http://design-milk.com/a-large-vertical-loft-in-milan/?utm\\_source=feedburner&utm\\_campaign=Feed:+design-milk+\(Design+Milk\)](http://design-milk.com/a-large-vertical-loft-in-milan/?utm_source=feedburner&utm_campaign=Feed:+design-milk+(Design+Milk))

**KUVA 2** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: <http://www.dezondag.be/binnenkijken-gent/>

**KUVA 3** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: [https://www.bloglovin.com/blogs/hege-in-france-13189159/roof-windows-increased-natural-light-5091285469?utm\\_content=buffer97dfc&utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest.com&utm\\_campaign=buffer](https://www.bloglovin.com/blogs/hege-in-france-13189159/roof-windows-increased-natural-light-5091285469?utm_content=buffer97dfc&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer)

**KUVA 4** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: <http://www.flickr.com/photos/ashleyg/6763783721/in/set-72157627581963444>

**KUVA 5** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: <http://m.admagazine.fr/decoration/shopping-deco/diaporama/parquets-originaux/36111>

**KUVA 6** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: <http://www.mintdesignblog.com/2010/06/ye-rin-mok/>

**KUVA 7** : Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: [http://static1.squarespace.com/static/5429ff67e4b0537914a29e64/54594238e4b0c5429c6e28ab/55f7eeafe4b059c856ed81a9/1442312514319/DSC\\_6289.jpg?format=1000w](http://static1.squarespace.com/static/5429ff67e4b0537914a29e64/54594238e4b0c5429c6e28ab/55f7eeafe4b059c856ed81a9/1442312514319/DSC_6289.jpg?format=1000w)

KUVA 8: Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 9: Viitattu 2.4.2017                      Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 10: Viitattu 2.4.2017                     Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 11: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 12: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa:  
-<http://takeaim.nu/formerly-yes>,  
-<http://bellevivir.blogspot.com/2013/05/home-decor-ideas-wall-treatment-and-textured-wall-ideas.html>,  
-[http://www.we-heart.com/2015/07/23/hotel-henriette-paris/?utm\\_content=bufferf87bc&utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest.com&utm\\_campaign=buffer](http://www.we-heart.com/2015/07/23/hotel-henriette-paris/?utm_content=bufferf87bc&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer),  
<http://magnum.florim.it/en/rex/>

KUVA 13: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa:  
-[http://charlotteminty.blogspot.com.es/2015/02/elegant-yoga-studio-by-hecker-guthrie.html?utm\\_source=feedburner](http://charlotteminty.blogspot.com.es/2015/02/elegant-yoga-studio-by-hecker-guthrie.html?utm_source=feedburner),  
-<http://www.decorfacil.com/ambientes-decorados-com-leds/>,  
-<http://www.amazon.com/Watt-Light-Equivalent-Bulbs-White/dp/B00S4BNXDS/ie=UTF8?m=A3EPC8T18WKM6M&keywords=led+light+bulbs+60+watt>,  
-<http://www.yellowtrace.com.au/best-new-lighting-euroluce-2015/>

KUVA 14: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 15: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 16: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot  
KUVA 17: Viitattu 2.4.2017                    Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot

**KUVA 18:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot

**KUVA 19:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot

**KUVA 20:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa:

- [http://www.we-heart.com/2015/07/23/hotel-henriette-paris/?utm\\_content=bufferf87bc&utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest.com&utm\\_campaign=buffer](http://www.we-heart.com/2015/07/23/hotel-henriette-paris/?utm_content=bufferf87bc&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer)
- <http://www.circu.net/blog/category/lifestyle/>
- <http://myscandinavianhome.blogspot.com/2015/05/a-dreamy-white-and-grey-swedish-space.html>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480410225115/>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480410231259/>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480408390278/>
- <http://www.ikea.com/fi/fi/catalog/products/70324299/>
- <http://www.ikea.com/fi/fi/catalog/products/60246080/>
- <http://www.ikea.com/fi/fi/catalog/products/00246078/>
- <http://www.ikea.com/fi/fi/catalog/products/40296108/>

**KUVA 21:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa:

- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480411013271/>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480411058067/>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480411254979/>
- <https://fi.pinterest.com/pin/387661480411255033/>

**KUVA 22:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot

**KUVA 23:** Viitattu 2.4.2017

Saatavissa: Kirjoittajan omat arkistot

## LÄHTEET

**Collage of Restorative Environment seminaari 2013 Youtube:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=3ASvE1ZqXbc>

**Fagerhult 2017:** (Viitattu 13.2.2017)

Saatavissa: <http://www.fagerhult.com/fi/Valaistustietoutta/Valo-ja-terveys/>

**Gander 2016:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: <http://www.independent.co.uk/life-style/design/how-architecture-uses-space-light-and-material-to-affect-your-mood-american-institute-architects-a6985986.html>

**Govén, Laike, Pendse & Sjöberg 2007:** (Viitattu 13.2.2017)

Saatavissa [http://www.fagerhult.com/globalassets/global/light\\_support/research/the-backgrund-luminance-and-colour-temperatures-influence-on-alertness-and-mental-health.pdf](http://www.fagerhult.com/globalassets/global/light_support/research/the-backgrund-luminance-and-colour-temperatures-influence-on-alertness-and-mental-health.pdf)

**Hongisto, Välimäki & Kilpikari 2016** (Viitattu 13.2.2017)

Saatavissa: <http://areena.yle.fi/1-3734597>

**Hongisto, Haapakangas, Varjo, Maula, Keränen, Koskela & Hakala 2013:** (Viitattu 12.3.2017)

Saatavissa: <http://partner.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/tyoymparisto/sisailmaonelmien%20ennaltaehkaisy%20elinkaarimallia%20kaytettaessa/Documents/Avotoimiston%20ilmanvaihdon%20huoneakustiikan%20lämpötilan%20ja%20sisustuksen%20sävyyn%20vaikutus.pdf>

**Hall, Laundry & Ellison-Kalil 2015:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: <http://ellisonchair.tamu.edu/health-and-well-being-benefits-of-plants/#.WlcxZVdeE1j> -viherkasvien vaikutukset

**Jones, Hamman 2017:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: <http://www.worldhealthdesign.com/the-effect-on-mood-of-a-living-work-environment.aspx>

**Kaikkonen & Pirttijärvi 2012:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201211281062.pdf>

**Kendall 2013:** (Viitattu 12.2.2017)

Saatavissa: [http://www.huffingtonpost.com/dylan-kendall/how-to-be-happy\\_b\\_650578.html](http://www.huffingtonpost.com/dylan-kendall/how-to-be-happy_b_650578.html)

**Kukkola 2011:** (Viitattu 12.3.2017)

Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26459/Hyvan\\_mielen\\_tila.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26459/Hyvan_mielen_tila.pdf?sequence=1)



<b>Minä viihdyn -Opas 2016:</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="https://innogreen.fi/fi/minaviihdyn/">https://innogreen.fi/fi/minaviihdyn/</a>
<b>Ruuskanen 2013</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="http://a3lehti.fi/ilmiot/vihreita_seinia_puhtaampaa_ilmaa/">http://a3lehti.fi/ilmiot/vihreita_seinia_puhtaampaa_ilmaa/</a>
<b>soften.fi 2017:</b> (Viitattu 13.2.2017)	Saatavissa: <a href="http://www.soften.fi/?page_id=498&amp;lang=fi">http://www.soften.fi/?page_id=498&amp;lang=fi</a>
<b>Soudunsaari &amp; Sonninen 2017:</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="https://areena.yle.fi/1-3979143?autoplay=true">https://areena.yle.fi/1-3979143?autoplay=true</a>
<b>Tyystjärvi 2016</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="http://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/04/20/huonekasvit-puhdistavat-sisailmaa">http://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/04/20/huonekasvit-puhdistavat-sisailmaa</a>
<b>Työterveyslaitos 2017:</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/">https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/</a>
<b>Varjo 2014:</b> (viitattu 12.2.2017) <a href="#">Varjo.pdf</a>	Saatavissa: <a href="http://www.sisailmayhdistys.fi/wp-content/uploads/2013/09/Johanna-Varjo.pdf">http://www.sisailmayhdistys.fi/wp-content/uploads/2013/09/Johanna-Varjo.pdf</a>
<b>Wallenius 2014:</b> (Viitattu 12.2.2017) <a href="#">tarjoaa-terveellisen-asuinympäristön</a>	Saatavissa: <a href="http://www.puuinfo.fi/tiedote/puurakentaminen-vähentää-stressiä-ja-">http://www.puuinfo.fi/tiedote/puurakentaminen-vähentää-stressiä-ja-</a>
<b>Wikipedia 1:</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="https://fi.wikipedia.org/wiki/Hyvinvointi">https://fi.wikipedia.org/wiki/Hyvinvointi</a>
<b>Wikipedia 2:</b> (Viitattu 12.3.2017)	Saatavissa: <a href="https://fi.wikipedia.org/wiki/Väri">https://fi.wikipedia.org/wiki/Väri</a>
<b>Wikipedia 3:</b> (Viitattu 12.2.2017)	Saatavissa: <a href="https://fi.wikipedia.org/wiki/Fengshui">https://fi.wikipedia.org/wiki/Fengshui</a>