

HYVINVOINTIA VIHERYMPÄRISTÖSTÄ

Piha aktiivisille vanhuksille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tekniikan ala

Ympäristötekniologia

Miljöösunnittelu

Opinnäytetyö

Kevät 2010

Tiia Vaskelainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Ympäristötekniikan koulutusohjelma

VASKELAINEN, TIIA: Hyvinvointia viherympäristöstä
Piha aktiivisille vanhuksille

Miljöosuunnittelun opinnäytetyö, 69 sivua, 10 liitesivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella turvalliset ja elvyttävät piha-alueet ikääntyneille. Työn toimeksiantaja on Lahden vanhusten asuntosäätiö ja kummatkin kerrostalokohteet sijaitsevat Lahden Asemantaustassa. Asukkaat ovat iältään 55-vuotiaita tai vanhempia ja kaikki ovat eläkkeellä. Monilla asukkailla on jonkinlainen toimintakyvyn vajavuus, kuten esimerkiksi heikentynyt liikuntakyky.

Tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa tutkitaan erilaisia tapoja, joilla voidaan vaikuttaa ihmisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksiin ja hyvinvointiin viherympäristön kautta. Tutkimuksessa käsitellään puutarhan hoidon, aistipuutarhan, puutarhaterapian ja yleisesti viherympäristön vaikutuksia ihmisen terveyteen. Teoriaosuudessa esitellään myös vanhuuden aiheuttamia muutoksia ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa ja vanhustentalojen pihojen suunnittelun periaatteita.

Käytännön osuudessa kerrotaan suunnitteluprosessista, ja siihen sisältyy Asemantaustan kerrostalojen pihojen kehittämissuunnitelmat. Asukkaiden suunnitteluun liittyvät toiveet selvitettiin haastatteluiden ja kyselylomakkeiden avulla. Tärkeimmät suunnittelussa huomioon otettavat seikat ovat esteettömyys, turvallisuus ja houkuttelevuus. Aisteja stimuloivat ja terveyttä eheyttävät elementit auttavat parantamaan ikääntyneiden elämänlaatua. Hyvin suunniteltu piha voi myös auttaa ihmisiä luomaan uusia sosiaalisia suhteita. Piha-alueiden tulee olla tarpeeksi turvalliset, jotta ikääntyneet uskaltaisivat toimia pihalla itsenäisesti, koska ohjattua toimintaa on hyvin vähän. Lopputuloksena ovat piha-alueet, jotka tukevat ikääntyneitä ja antavat heille mahdollisuuden unohtaa omat toimintakyky- ja tunneongelmansa sekä nauttia luonnon kauneudesta.

Avainsanat: ikääntyneet, elvyttävä ympäristö, aistipuutarha, puutarhaterapia, kehittämissuunnitelma, hyvinvointi

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Environmental Technology

VASKELAINEN, TIIA:

Well-being from the green environment
A yard for the active elderly

Bachelor's Thesis in Environmental Planning

69 pages, 10 appendices

Spring 2010

ABSTRACT

The subject of this thesis was to design a safe and reviving yard for the elderly. The client was Lahden vanhusten asuntosäätiö (Lahti apartment foundation for the elderly), and the two subjects of the design, both of them block of flats, were located in Asemantausta, Lahti. The inhabitants are at the age of 55 or older, all of them on pension. Many of them have some disorder in their ability to act, for example impaired hearing.

The theory part of this thesis consists of different approaches on the subject of how the green environment affects people's well-being and ability to act. The study investigates how gardening, horticultural therapy, sensory gardens and the green environment in general can improve people's health. The thesis also deals with the ways aging influences in the physical and psychological well-being and the principals of designing an environment for the elderly.

The practical part of this thesis is about the planning process including the development plans for the two yards in Asemantausta. The inhabitants wishes concerning the development plans were inquired with the help of interviews and questionnaires. The most important values when designing a garden for the elderly are accessibility, safety and attractivity. The elements that stimulate the senses and revive health bring their own additions to the quality of life of the elderly. A yard, when planned with care, may even help people to form new relationships. The environment must be safe enough to encourage people to act independently, because there are not many chances for guided activity. The result of the study is a yard, which supports the elderly, gives them a chance to forget their problems, and enjoy the beauty of nature.

Key words: The elderly, reviving environment, sensory garden, horticultural therapy, development plan, well-being.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA- JA TOIMINTAKYKY	3
2.1 Toimintakyky	3
2.2 Liikkuminen	3
2.3 Toimintakykyä heikentäviä sairauksia ja aistiongelmiä	5
3 YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN	6
3.1 Hyvinvointi	6
3.2 Hyvä ympäristö	6
3.3 Elvyttävä ympäristö	8
3.3.1 Mielipaikkatutkimuksia	8
3.3.2 Elvyttävän ympäristön piirteet	8
3.3.3 Elvyttävän ympäristön vaikutukset	9
3.4 Sosiaaliset vaikutukset	11
3.5 Puutarhanhoito harrastuksena	12
4 PUUTARHATERAPIA JA AISTIPUUTARHA	14
4.1 Puutarhaterapian määritelmä	14
4.1.1 Puutarhaterapian vaikutukset	15
4.1.2 Puutarhaterapiaa vanhuksille	15
4.2 Aistipuutarha	16
4.2.1 Eri aistien käyttö puutarhassa	17
4.2.2 Sinnenas trädgård - Aistien puutarha	18
5 SUUNNITTELUN PERIAATTEITA	23
5.1 Esteettömyys	24
5.2 Kulkureitit	24
5.3 Oleskelualueet	26
5.4 Valaistus	28
5.5 Kasvillisuus	28
5.6 Pelastustiet	30
6 SUUNNITTELUKOHDE JA INVENTOINTI	31

6.1 Lahden vanhusten asuntosäätiö	32
6.2 Suunnittelualue	33
6.2.1 Kerrostalot	34
6.2.2 Asukkaat	34
6.2.3 Asemakaava	35
6.3 Inventointi	37
6.3.1 Lautamiehenkatu 9	38
6.3.1.1 Kasvillisuus	39
6.3.1.2 Oleskelualueet ja pihakalusto	40
6.3.1.3 Kulkuväylät ja parkkipaikka	43
6.3.2 Huovilankatu 7-9	44
6.3.2.1 Kasvillisuus	45
6.3.2.2 Oleskelualueet ja pihakalusto	46
6.2.2.3 Kulkuväylät ja parkkipaikka	49
6.4 Kyselylomakkeet ja asukastapaamiset	50
6.3.1 Kyselylomakkeet	50
6.3.2 Lautamiehenkatu 9 asukastapaaminen	55
6.3.3 Huovilankatu 7 ja 9 asukastapaaminen	56
6.3.4 Yhteenveto asukkaiden toiveista	57
7 SUUNNITELMASELOSTUS	58
7.1 Lautamiehenkatu 9 suunnitelma	59
7.2 Huovilankatu 7 ja 9 suunnitelma	63
8 YHTEENVETO	68
LÄHTEET	70
LIITTEET	73

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty Lahden vanhusten asuntosäätiölle. Tavoitteena on tehdä kehittämissuunnitelmat kahden kerrostalon pihalle, jotka sijaitsevat Asemantaustassa, Lahdessa. Kerrostaloissa asuu yli 55-vuotiaita eläkkeellä olevia henkilöitä, joista suurin osa on tarpeeksi hyväkuntoisia liikkumaan itsenäisesti.

Vanhustentalojen pihat ovat erittäin tärkeä osa vanhusten päivittäisiä toimintoja ja lähiympäristöä. Piha-alueiden tulee olla turvallisia, helppokulkuisia ja viihtyisiä, koska niillä vietetään paljon aikaa. Ikääntyneiden heikentynyt toimintakyky vaikeuttaa heidän liikkumistaan ja havainnointikykyään. Hyvin suunnitelluilla piha-alueilla saadaan vanhukselle turvallinen ja virkistynyt olo ja mahdollisuus parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Viherympäristöllä on tutkitusti positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Puutarhassa vietetty aika rentouttaa ja vähentää ahdistusta. Ulkona liikkuminen parantaa liikuntakykyä ja vanhuksen itseluottamusta, mikäli liikkuminen koetaan turvalliseksi. Monet ikääntyneet viettävät paljon aikaa puutarhassa ja solmivat siellä uusia sosiaalisia suhteita toisiin vanhustentalon asukkaisiin. Elvyttävä ympäristö auttaa vanhusta unohtamaan omat huolet ja liikuntakyvyn ongelmat tukemalla vanhusta toimimaan oman parhaan kykynsä mukaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia erilaisia tapoja, joilla piha-alueita voidaan suunnitella ikääntyneen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä tukeviksi. Puutarhaterapiassa käytetään hyväksi ihmisen ja kasvin vuorovaikutusta eheyttämään vanhuksen mielenterveyttä ja sairauksia. Monilla ikääntyneillä on jonkinasteisia aistihäiriöitä, kuten heikentynyt näkö tai kuulo. Aistipuutarhan periaatteena on tarjota erilaisia aistiärsyksiä virkistämään mieltä ja helpottamaan liikkumista. Puutarhanhoito parantaa ihmisen liikuntakykyä ja saattaa auttaa solmimaan uusia sosiaalisia suhteita. Pelkkä viherympäristön tarkkailu vähentää stressiä ja auttaa vanhusta nukkumaan paremmin. Opinnäytetyössä pereh-

dytään myös tarkempiin vanhustentalojen piha-alueiden suunnittelussa huomi-
oonotettaviin vaatimuksiin.

Opinnäytetyössä käsiteltävissä vanhustentaloissa asuvat ikääntyneet ovat hyvin erilaisia toimintakyvyltään, eikä ohjattua toimintaa ole kuin muutama tunti viikos-
sa. Vanhuksille tulisi suunnitella puutarhat, joissa heillä on itsenäisesti mahdolli-
suus kokea viherympäristön elvyttäviä vaikutuksia, kokeilla erilaisia liikkumisen
muotoja ja luoda uusia ihmissuhteita. Asukkailta selvitetään haastattelun ja kyse-
lylomakkeen avulla pihasuunnitteluun liittyviä toiveita. Näiden vastausten ja kir-
jallisuustutkimuksen pohjalta tehdään piha-alueiden kehittämissuunnitelmat. Ta-
voitteena on suunnitella toimivat piha-alueet, jotka kannustavat ikääntyneitä liik-
kumaan itsenäisesti ja turvallisesti sekä parantavat vanhusten elämänlaatua vai-
kuttamalla toimintakyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin.

2 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA- JA TOIMINTAKYKY

2.1 Toimintakyky

Toimintakyky heikkenee vanhenemisen myötä, mikä alkaa vaivata päivittäisiä askareita noin 75 vuoden ikäisenä. Toimintakyvyn heikkenemisen suurin syy ovat biologiset vanhenemismuutokset, mutta myös liikunnan ja ulkoilun vähäisyys heikentää toimintakykyä suuresti. Toimintakykyä voidaan tukea vaikuttamalla esimerkiksi toimintaympäristöön. Toimintakyvyn eri osia ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky. (Nuotio 2004, 3.)

Fyysinen toimintakyky liittyy lähinnä liikkumiseen ja elimistön toimintaan. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy avun tarpeen lisääntymisenä. Ihminen voi kehittää itselleen selviytymistapoja asuessaan tutussa ja toimivassa ympäristössä toimintakyvyn heikentyessä. Psyykinen toimintakyky koostuu kommunikaatiosta, orientaatiosta, muistista, mielialasta ja aloitekyvystä. Psyykkisen toimintakyvyn heikentyessä vanhus kokee helposti itsensä masentuneeksi ja kykenemättömäksi. Sosiaaliseen toimintakyvyn piiriin kuuluu sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja osallistuminen. Ikääntyneen sosiaalinen verkosto pienenee vähitellen, ja oma toimintakyky saattaa olla esteenä sosiaalisuuden tavoittelemiselle. (Nuotio 2004, 3–4.)

2.2 Liikkuminen

Ikääntyminen aiheuttaa monia muutoksia ihmisen liikunta- ja toimintakyvyssä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä kehittää tasapainoa. Liikkumisella on myös oma osansa useiden tautien ehkäisyssä ja hoidossa ja ikääntyneiden elämänlaadun parantamisessa. Vanhusten lähiympäristön tulisi soveltua liikkumiseen, koska kulkeminen tapahtuu lähinnä jalankulkuverkossa. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 5–6.)

Valtaosa 60 - 79-vuotiaista harrastaa jotain liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Päivittäin liikuntaa harrastaa vain noin alle puolet heistä. Suosituimmat liikuntamuodot ikääntyneiden keskuudessa ovat kävely ja sauvakävely, mutta myös pyöräilyä ja voimistelua harrastetaan. Liikunnan harrastamista edistävät senioreille suunnatut liikuntapalvelut ja lääkärin suositukset. Ikääntyneiden suurin kimmoke liikkumiselle on liikunnasta saatava ilo, jota koetaan erityisesti luonnossa ja lähivirkistysalueilla. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 8–9.)

Tasapainoainon ongelmat ovat suuri riski ikääntyneille, ne aiheuttavat luunmurtumia, kaatumisia ja liikkumisen pelkoa. Huomattava lihasvoiman puute alaraajoissa ja selkälihaksissa aiheuttaa myös paljon kaatumistapaturmia. Joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa, ja näistä noin puolet kaatuilee jatkuvasti. Noin 80 % ikääntyneiden tapaturmista on kaatumisen aiheuttamia. Säännöllistä liikuntaa harrastavat vanhukset pystyvät korjaamaan tasapainoaan paremmin kuin liikuntaa laiminlyövät vanhukset. Kaatumisen pelkoa ja kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä myös parantamalla ympäristön esteettömyyttä. Fyysisien terveysvaikutuksien lisäksi liikunnan on todettu parantavan mielialaa, unen laatua ja itseluottamusta. Ikääntyneet ovat kokeneet liikkumisen myös hyväksyttäväksi sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 6–7; Nuotio 2004, 5; Karinkanta 2004; Opetushallitus 2005.)

Ulkona oleskelulla ja liikkumisella on paljon hyviä terveysvaikutuksia. Tutkimuksissa on todettu, että ulkona oleminen parantaa keskittymiskykyä ja mielen tasapainoa. Ulkona liikkuminen lisää itsenäisyyttä ja sosiaalisia kontakteja, ja lisäksi aivot saavat happea ja elimistö D-vitamiinia. Edellytykset ulkona liikkumiselle ovat esteettömät liikkumismahdollisuudet ja viihtyisä ulkoympäristö. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 10–11; Nuotio 2004, 6.)

2.3 Toimintakykyä heikentäviä sairauksia ja aistiongelmia

Ikääntyneillä, jotka liikkuvat vähän, on riski sairastua osteoporoosiin, reumaan ja ylipainon aiheuttamaan aikuisiän diabetekseen. Liikunta vahvistaa luita, hidastaa luukatoa ja alentaa diabeetikon verenpainetta. Liikunta ennaltaehkäisee sairauksia ja lieventää jo syntyneitä sairauksia, kuten diabetesta. Ulkona tapahtuvalla liikunnalla säilytetään nivelten liikkuvuutta ja lihasten voimaa ja ehkäistään liikerajojen supistumista. (Lehmuspusto & Åkerblom 2007, 10–11; Nuotio 2004, 6.)

Dementoivat sairaudet lisäävät vaikeuksia jokapäiväisessä elämässä ja niiden aiheuttamana psyykinen toimintakyky heikkenee nopeammin kuin fyysinen toimintakyky. Dementoitunut ihminen hätäntyy helposti ja tuntee itsensä turvottomaksi, koska ei välttämättä ymmärrä ympäristön viestejä. Ympäristön tulisi olla hyvin rajattu ja sisältää tuttuja vihjeitä sekä turvallisia paikkoja, jotta vanhus pystyisi kulkemaan eksymättä. Alzheimerin taudista kärsivillä ihmisillä tapahtuu käyttäytymisen muutoksia, kuten ahdistuneisuutta ja aggressiivisuutta. Puutarhasa liikkumisen on todettu vähentävän Alzheimerin taudin aiheuttamaa aggressiivisuutta. (Nuotio 2004, 7.)

Iän myötä näköaisti monesti heikkenee huomattavasti. Silmien herkkyys tuulelle ja valolle lisääntyy. Silmään pääsevän valon määrä vähenee noin kolmannekseen, ja silmä on myös hitaampi reagoimaan valomäärän vaihdoksiin. Näköaistin heikentyessä on tärkeää, että kulkuväylien reunat on selkeästi rajattu. Väylien eriävillä ulkonäöillä voidaan helpottaa näkövammaisen kulkua. Äänet ja tuoksut sekä voimakkaat kontrastivärit ovat hyvä suunnistamiskeino näkövammaiselle. Kuulon heikkenemistä pystytään korvaamaan monenlaisilla laitteilla, mutta tarpeeksi vakavaa kuulovammaa ei pystytä korjaamaan. Kuulon puutetta voidaan ympäristössä korvata riittävällä ja tasaisella valaistuksella ja esteettömillä näköyhteyksillä. Ikääntyessä elimistön lämmönsäätely heikentyy ja vanhuksilla on suurempi vaara saada paleltumisia tai lämpöhalvaus. Lähiympäristössä tulisikin olla erilaisia varjoisia, tuulettomia ja lämpimiä paikkoja. (Nuotio 2004, 8–9.)

3 YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Hyvinvointia voidaan arvioida tutkimalla ihmisten tai ryhmien hyvinvointia objektiivisesti tai havainnoimalla ihmisen omaa kokemusta. Hyvinvoinnista puhutaan usein pelkästään aineellisena, tosiasiassa hyvinvoinnin perusulottuvuuksia on kolme, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Fyysisen ulottuvuuden ohella henkilön hyvinvointiin kuuluu tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Ihmisen itsensä toteuttamisen tarve sisältyy myös olennaisena osana hyvinvointiin, ja sitä ihminen tekee esimerkiksi toimimalla luonnossa. Hyvinvoinnin eri ulottuvuudet ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden onnistuneisuus saattaa estää masentuneisuutta. (Tapaninen ym. 2002, 55–57; Rappe ym. 2003, 23.)

Ihminen tietää itse, mikä hänelle on parasta. Yksittäisen ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa määräytyvät hänen henkilökohtaisien ominaisuuksien perusteella. Ihmisten hyvinvointia voidaan edistää parantamalla yksilön toimintaedellytyksiä elämässä tai lieventämällä elämäntapahtumien negatiivisia vaikutuksia. Terveys ei ole pysyvä vaan koko ajan muuttuva tila, ihminen voi kokea hyvinvointia vaikka olisi vakavasti sairas. (Tapaninen ym. 2002, 55–57; Rappe ym. 2003, 23.)

3.2 Hyvä ympäristö

Ihmisen toiminta tapahtuu aina jonkinlaisessa ympäristössä. Hyvä ja toimiva ympäristö tukee ihmisen toimintakykyä, mutta ei kuitenkaan ole täysin haasteeton. Viihtyisyys on usein suurin edellytys hyvälle ympäristölle. Viihtyisyyden elementit ovat hyvinkin yksilöllisiä, mutta yleensä mukaan sisällytetään vesi, vihreys ja päivänvalo. (Tapaninen ym. 2002, 90.)

Vanhuus on vaihe ihmisen elämässä, jolloin liikkumiskyvyn heikkeneminen jotta lähiympäristön merkityksen kasvamiseen. Palvelujen saavutettavuus, lähiyhteisön tuki ja esteetön liikkumisympäristö auttavat vanhusta selviytymään arjen toiminnoista. Rowlesin (1978) ja Sarolan (1994) mukaan elinympäristön kokeminen muuttuu vanhetessa tyypillisesti neljällä tavalla. Ensinnäkin elämäkenttä kapenee ja suurempi osa ajasta käytetään sosiaalisiin suhteisiin, arkipäivän askareisiin ja harrastuksiin. Toiseksi ikääntynyt henkilö käyttää usein itselleen tuttuja ja turvallisia reittejä, vahvistaen tällä tavalla itsemääräämisen tunnetta. Kolmanneksi vanhus toimii tunteidensa säätelemänä, hän välttää paikkoja, joissa tuntee olonsa turvattomaksi, ja sitoutuu niihin seutuihin, jotka tuntee omakseen. Neljänneksi ympäristösuhde rakentuu vanhuudessa yhä enemmän muistojen välityksellä, eli ihminen suosii paikkoja, jotka virittävät muistelua. (Aura ym. 1997, 88–91.)

Kaupunkirakenteen viihtyisyyttä saa lisättyä kasveilla ja luonnonelementeillä. Kasvit vähentävät melua, ilmansaasteita ja tuulen viimaa sekä varjostavat paahteisia alueita. Viheralueet lisäävät ympäristön mielenkiintoisuutta ja monimuotoisuutta, siellä viihtyvät niin ihmiset kuin eläimetkin. Kasvillisuus auttaa myös tekemään liikkumisympäristöstä sujuvamman ja turvallisemman. Maisemakuvien avulla tehty tutkimus osoittaa, että suomalaiset pitävät perinteisiä, rakennettuja viheralueita suuremmassa arvossa kuin yleensä arvostettuja luonnonmukaisia alueita. (Rappe ym. 2003, 62–63.)

Liian monimutkaisia, yksinkertaisia tai rakenteeltaan sekavia ympäristöjä ei suositata. Alueet, joissa on paljon kasveja miellyttävät ihmisiä enemmän kuin laajat nurmikentät. Viheralueilla käydään enemmän, jos ne ovat lähellä kotia. Mitä vähemmän ihmiset vierailevat viheralueilla, sitä väsyneempiä ja stressaantuneempia he ovat. (Rappe ym. 2003, 65.)

3.3 Elvyttävä ympäristö

3.3.1 Mielipaikkatutkimuksia

Kaikilla ihmisillä on omat mielipaikkansa, ja monelle se on luonto. Korpela (1988, 1989, 1992, 1995) on tutkimuksissaan selvittänyt 17-18-vuotiaiden mielipaikkoja. Suurimman osan mielipaikat liittyivät sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimintaan, mutta moni piti parhaana paikkoja, joissa voi olla yksin. Luonto tuli esille mielipaikkana esimerkiksi metsän tai rantakiven muodossa. Tärkeimmät syyt mielipaikkaan tukeutumiseen olivat henkisesti ja fyysisesti rasittavat tapahtumat, kuten perheriidat. Mielipaikka tuotti turvallisen tunteen, koska siellä sai olla oma itsensä ja selvittää ajatuksiaan. (Aura ym. 1997, 94–96.)

Francis ja Cooper (1991) selvittivät yhdysvaltalaisien aikuisten mielipaikkoja. Suojaisat ja yksityiset paikat julkisissa puistoissa tulivat hyvin edustetuksi mielipiteissä. Korpela ja Kyttä (1991) saivat tutkimuksessaan selville, että Tampereella asuvien aikuisten mielipaikkoja olivat erilaiset luonnonympäristöt, joissa pystyi liikkumaan, rauhoittumaan ja herättelemään lapsuusmuistoja (Korpela & Kyttä 1991). Eräässä tutkimuksessa kävi ilmi, että lähes kolmannes suomalaisista opiskelijoista ilmoitti mielipaikakseen luonnonympäristön, kuten puiston tai järvenrannan. Vastaavasti Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa viidennes piti luontoa hyvänä ympäristönä. Luonto on siis hyvin arvostettu elvyttävä paikka, jossa ihminen voi uusia voimiaan ja ylläpitää mielenterveyttään. (Aura ym. 1997, 96–97.)

3.3.2 Elvyttävän ympäristön piirteet

Ympäristön miellyttävyyttä arvioidaan sen sisällön ja rakenteen mukaan. Luonnon ja rakennetun ympäristön suhde on tärkeä tekijä sisällön mielenkiintoisuutta arvioitaessa. Luonnollista maisemaa pidetään parempana kuin esimerkiksi teitä ja junaratoja. Kasvien vaikutus ympäristön miellyttävyyteen on todella huomattava ja universaali. Puut vähentävät ihmisten negatiivisia tunteita lisäämällä muun

muassa onnellisuuden tunnetta. (Rappe ym. 28–29.)

Ympäristön rakennetta arvioidaan toimintamahdollisuuksien, avoimuuden ja järjestyneisyyden kannalta. Liian avoin tai tiheä maisema ei miellytä ihmisiä toisin kuin yhdenmukaiset ja järjestäytyneet ympäristöt. On tärkeää pystyä arvioimaan syvyyttä ja sijaintia, jotta kulkeminen olisi helpompaa. Ihminen suosii paikkoja, joissa avautuu näkymä suoraan eteenpäin, mutta takana on jonkinlaista suojaa. Ympäristössä tulisi olla kuitenkin jotain tutkittavaa, joka ei ole heti näkyvillä. Kaaren tekevä polku on usein miellyttävämpi kuin kaiken näyttävä suora polku. (Rappe ym. 29.)

Elvyttävän ympäristön piirteitä ovat tutkineet muun muassa Rachel ja Stephen Kaplan (1989). Tutkimuksessa osallistujat vaelsivat erämaa-alueen läpi sekä yksin että ryhmässä ja täyttivät tiettyinä aikoina kyselylomakkeen. Tuloksena saatiin neljä elvyttävän ympäristön piirrettä. Ympäristö lumoo, eli tarkkavaisuus tahattomasti kiinnittyy johonkin mielenkiintoiseen kohteeseen, kuten järvenpintaan. Arkipäivästä irtautuminen on myös yksi elvyttävän ympäristön piirteistä, ja se tarkoittaa huolien tilapäistä häviämistä. Maiseman yhtenäisyyden ja laajuuden tuntu tekee maisemasta ymmärrettävän kokonaisuuden. Ympäristön tulee olla myös yhteensopiva käyttäjänsä tavoitteiden ja mieltymysten kanssa. Ympäristö on sitä miellyttävämpi ja elvyttävämpi, mitä enemmän siinä on näitä neljää piirrettä. Keskittyminen on helpompaa elvyttävässä ympäristössä, ja siellä voi pohtia itselle vaikeitakin asioita, kuten oman elämän päämääriä. (Aura ym. 1997, 101–103; Rappe ym. 31.)

3.3.3 Elvyttävän ympäristön vaikutukset

Kasvien vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu pitkään ja sitä on pyritty selittämään erilaisilla lähestymistavoilla. Eräs selitys korostaa lapsuudessa opittua, myönteistä suhtautumista kasveihin. Toisen teorian mukaan kaupunkiympäristöt rasittavat aisteja liikaa suurella ärsykemäärällä, jolloin ihmisestä tulee jännittyneet. Viherympäristöt eivät kohota vireystilaa, vaan sallivat levollisen olemi-

sen. Kasvien merkitystä hyvinvointiin on selitetty myös niin, että viherympäristössä ihmisen tarkkaavaisuus saa levätä ja suorituskyky palautua. Luonnon vaikutus stressiin määräytyy mahdollisesti jopa evoluutiopsykologian kautta. Esi-isämme ovat joutuneet hakeutumaan suojaan kasvillisuuden sekaan ja etsimään vettä pysyäkseen hengissä. (Rappe ym. 2003, 24; Tapaninen ym. 2002, 100–101.)

Eniten tutkimuksia on tehty viherympäristöjen vaikutuksesta stressiin. Stressin aiheuttamia oireita ovat muun muassa kohonnut verenpaine, lihasjännitys, keskittymiskyvyn puute ja unettomuus. Useissa koetilanteissa on havaittu, että viherympäristöissä koehenkilöiden stressioireet vähenevät ja tarkkaavaisuus paranee. Ihmisen ei tarvitse tarkkailla aktiivisesti kasvillisuusympäristöä tai olla kasvillisuuden ympäröimä toipuakseen stressistä, jo kasvillisuuden vallitsema ikkunanäkymä riittää vähentämään stressin oireita. R. S. Ulrichin (1984) tekemän tutkimuksen mukaan sappikivipotilaat toipuivat nopeammin, jos ikkunasta avautui vihermaisema. Potilaat olivat myös myönteisempiä ja käyttivät vähemmän kipulääkkeitä. Viherympäristön vaikutukset voidaan havaita jo viiden minuutin katselun jälkeen. Suunnattu tarkkaavaisuus saa levätä kasvillisuutta katsellessa, koska luontoon voi kiinnittää huomiota ilman kovaa keskittymistä. Luonnon elvyttävyyden perusta on siis sekä fyysiseen hyvinvointiin että tiedon käsittelyyn liittyvässä vaikutuksessa. Puutarhaympäristö lisää ihmisen fyysistä hyvinvointia myös puhdistamalla ilmaa, pienentämällä melun määrää ja lisäämällä ilmankosteutta. (Rappe ym. 2003, 24–25; Salovuori 2009, 16.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus tunteisiin. Yksinäisyys, pelko ja suru ovat monesti läsnä toimintakyvyiltään heikoilla ihmisillä. Ympäristön tulisi herättää myönteisiä tunteita ja tarjota pakokeino omista ongelmista. Huonosti hoidettu ympäristö ei houkuttele ulkoilemaan ja saattaa aiheuttaa arvottomuuden tunteita. Ympäristön piirteillä voidaan tukea emotionaalisen elpymisen eri vaiheita (Marni Barnes 1996). Ensimmäisessä vaiheessa ihminen tavoittelee muutosta omaan tilanteeseensa. Tavoitetta voidaan tukea luomalla maisemaan liikettä ja erilaisia tiloja. Liikettä saadaan aikaan esimerkiksi mutkittelevilla poluilla, ja erilaiset tilat voidaan korostaa erottuvilla sisäänkäynneillä. Toista vaihetta, eli tarkkaavaisuuden kiinnittymistä mielenkiintoisiin kohteisiin, voidaan edistää kasvien erilaisilla

ominaisuuksilla. Kolmannessa vaiheessa ihminen pystyy tarkastelemaan alkuperäistä tilannettaan erilaisesta näkökulmasta. Kolmas vaihe edellyttää ympäristöltä paikkoja yksin- ja yhdessäoloon sekä mahdollisuuksia harjoitteluun ja onnistumiseen. Ihminen tuntee itsensä kokonaisena, syvästi tietoisena neljännessä vaiheessa ja sitä tunnetta voidaan tukea luomalla vaikuttavia ja salaperäisiä paikkoja. Oma elämänhistoria saattaa tulla mieleen ympäristön muistoja herättävien piirteiden kautta. Iloa tuottava ympäristö on monimuotoinen ja vaihteleva, mutta myös ennakoitava. (Rappe ym. 2003, 34–35.)

3.4 Sosiaaliset vaikutukset

Ihminen tarvitsee yhteisyyttä ja yksilöllisyyttä asuinympäristössään. Yksityisyys saavutetaan monesti vetäytymällä luontoon ja yhteisyys toteutuu asuinyhteisöissä ja julkisissa tiloissa. Vanhukset tarvitsevat muita väestöryhmiä enemmän lähiympäristön tukea ja tarjontaa. Oleskelualueista voidaan tehdä hyviä kohtaamisen paikkoja, joissa pystytään selvittämään jopa ristiriitoja. Vastakkain istuttava keino on monelle suomalaiselle tuttu ja turvallinen kohtaamispaikka ja se saattaa luoda kodikkuuden tunteita. Grilli- ja nuotiopaikoilla on myös pitkät perinteet suomalaisten elämässä, ja ne usein merkitsevät ihmisille turvaa ja yhdessäoloa. Suurin osa ihmisistä kaipaa merkityksellisiä ihmissuhteita elämäänsä, eli muiden ihmisten seuraa. Huonot ja epätydyttävät sosiaaliset suhteet saattavat vaikuttaa dementiaan ja ennenaikaiseen kuolemaan. (Aura ym. 1997, 135; Salovuori 2009, 79; Savikko 2009.)

Ihmisen tarvitsee olla yksin, jotta hän voi säädellä suhdettaan muihin ihmisiin ja suojautua stressaavilta tilanteilta oman hyvinvointinsa tähden. Yksityisyydellä on monia ilmenemismuotoja. Yksilö saattaa tarkoituksella vetäytyä olemaan yksin, jolloin omiin ajatuksiin keskittyminen helpottuu. Yksinäisyyttä koetaan jos ihminen ei pysty toiveistaan huolimatta ottamaan jostain syystä kontaktia muihin ihmisiin. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen tilansa. Tuntemattoman ihmisen lähelle tulo koetaan epämukavana. Esimerkiksi samalle puistonpenkille istuutuminen on hyväksyttävää vain jos puistossa ei ole muita penkkejä vapaana

tai istuutuja on tuttu. Kalusteiden sijoituksella voidaan loitontaa ja lähentää ihmisiä. Yhteisöllisyys ei muodostu itsestään, mutta sitä voidaan edistää suunnittelemalla ja kehittämällä alueelle fyysisiä tukiverkostoja. (Aura ym. 1997, 135–146.)

3.5 Puutarhanhoito harrastuksena

Yli 55-vuotiaat naiset viettävät eniten aikaa puutarhatöissä. He arvostavat puutarhatyön mukanaan tuomia sosiaalisia hyötyjä, kuten naapureihin tutustumista. Naisten on huomattu havaitsevan herkemmin kasvillisuuden vaikutukset mielialaan ja heille on miehiä tärkeämpää myös julkisten alueiden kasvillisuus. Puutarhaharrastuksen suurimpia vaikutteita ovat lähiympäristön parantaminen, ulkoilu ja kuntoilu. (Rappe ym. 2003, 140.)

Puutarhanhoito auttaa ihmistä saamaan onnistumisen tunteita. Kukoistavat kasvit kertovat hoitajan menestymisestä ja hoitajan luottamus omiin kykyihin kasvaa. Puutarhatyötä harrastavien kesken vaihdetaan siemeniä ja kokemuksia, ja se antaa ihmiselle mahdollisuuden jatkuvaan oppimiseen. Yksi masennukseen johtavista ongelmista on hallinnan tunteen menettäminen. Puutarha on maailma, jota voi hallita ja parantaa omien kykyjensä mukaan. Puutarhassa työskentely harjoittaa eri lihasryhmiä ja lisää keuhkojen kapasiteettia. Työt ovat kohtuullisen rasittavia ja pitkäkestoisena ne vastaavat hyödyiltään hidasta kävelyä tai pyöräilyä. (Rappe ym. 2003, 141–142.)

3.6 Johtopäätöksiä ympäristön vaikutuksesta hyvinvointiin

Viheralueiden merkitys korostuu iän kertyessä, sillä pääsy luontoympäristöihin vaikeutuu. Muisti-, aisti ja liikkumisongelmat aiheuttavat turvattomuuden tunteita, eikä ulos uskalleta lähteä. Lähiympäristöstä tulisi suunnitella esteetön ja turvallinen, jotta ikääntyneet voisivat käyttää sitä itsenäisesti ja kokea ulkona liikkumisen aiheuttamat positiiviset vaikutukset.

Viheralueet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Fyysinen hyvinvointi paranee ulkona liikkussa ja puutarhatöitä tehdessä. Psykkistä hyvinvointia voidaan hoitaa puutarhatyön kautta saatavilla onnistumisen kokemuksilla ja oleskelulla viherympäristöissä. Sosiaalista hyvinvointia parantavat uudet suhteet, joita pystytään solmimaan yhteisissä tiloissa tai puutarhaharrastuksen avulla. Hyvin suunniteltu ympäristö vähentää negatiivisia tunteita ja antaa ihmisen nauttia viheralueista ja unohtaa omat heikkoutensa.

4 PUUTARHATERAPIA JA AISTIPUUTARHA

4.1 Puutarhaterapian määritelmä

Puutarhaterapia on pääasiassa terapeuttiivinen hoitomuoto, jossa keskeisintä on ihmisen ja kasvien välinen vuorovaikutus. Puutarhaterapiaa on käytetty parantamaan ihmisen psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ongelmia, ja sitä voi määritellä joko suppeasti tai hyvinkin laajasti. Suppea määritelmä käsittää puutarhaterapian määrättyssä tilassa ja tietyssä ajankohtana tapahtuvana, suunniteltuna hoitomuotona. Laajemmin käsitettynä jokapäiväinen ihmisten ja kasvien vuorovaikutus on puutarhaterapiaa. Tavallisesti puutarhaterapiaa käytetään hoitamaan jo syntyneitä sairautta, mutta suurimmat hyödyt hoitomuoto saavuttaa, kun sitä käytetään ennaltaehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä. (Nikkilä 2003, 5; Rappe ym. 2003, 46–47.)

Kasvien käytön toimivuus terapiamuotona johtuu siitä, että ihmisillä ja kasveilla on sama elämänrytmi, molemmat muuttuvat, kasvavat ja reagoivat ilmastoon. Ihminen voi luoda turvallisen emotionaalisen suhteen kasviin ja antaa kasvin elinvoiman tehdä hoitavaa työtä. Kasvien passiivinen ja aktiivinen havainnointi on puutarhaterapian perusta. Aktiivinen puutarhan tarkkailu pitää yllä psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä, kasveja voi istuttaa ja hoitaa ja niistä voi tehdä ruokaa. Passiivinen tarkkailu on lähinnä kasvien katselemista ja kuuntelemista, mikä on myös psyykkistä toimintakykyä eheyttävää toimintaa. (Lewis 1996, 103; Rappe ym. 2003, 47.)

Puutarhaterapian toimivuutta on vaikea testata, mutta kokemukset puhuvat hoitomuodon tehokkuuden puolesta. Puutarhaterapian on havaittu vaikuttavan positii-visesti verenpaineeseen, ja se on parantanut keskittymiskykyä ja muistia. Pelko ja ärtyneisyys ovat myös vähentyneet puutarhaterapian vaikutuksesta. Puutarhaterapia edistää yhdenmukaisesti tiedollisia, sosiaalisia ja fyysisiä taitoja. (Rappe ym. 2003, 51.)

4.1.1 Puutarhaterapian vaikutukset

Puutarhaterapia vaikuttaa ihmisen erilaisiin toimintakyvyn alueisiin. Fyysinen toimintakyky perustuu lähinnä hengitys- ja verenkiertoelinten ja tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon. Puutarhaterapialla voidaan vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn parantamalla koordinaatiota ja tasapainoa sekä lihaskuntoa ja motoriikkaa. Puutarhaterapiassa käytetään paljon hienomotorisia liikkeitä, jolloin käden ja silmän yhteistoiminnan koordinaatio paranee. (Rappe ym. 2003, 49; Nikkilä 2003, 11.)

Psyykinen toimintakyky koostuu eri toiminnoista, kuten havaitseminen, aistiminen ja tiedon käsittely. Psyykkistä toimintakykyä voidaan parantaa puutarhaterapian avulla esimerkiksi keskittymällä ihmisen itsetuntoon sekä jännittyneisyyden vähentämiseen. Puutarhaterapia opettaa ihmistä nauttimaan onnistumisesta ja kohtaamaan erilaisia vaikeuksia. Tehtävän onnistuessa syntyy tunne osaamisesta ja itseluottamus paranee. (Rappe ym. 2003, 49–50; Nikkilä 2003, 9–10.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn lukeutuvat yksilön sosiaaliset taidot. Puutarhaterapia parantaa ryhmätyöskentelytaitoja, ja ihmiset voivat kokea yhteisöllisyyttä. Masennuksesta kärsivälle puutarhaterapia on erinomainen tapa päästä mukaan sosiaalisiin tilanteisiin. (Rappe ym. 2003, 49–50; Nikkilä 2003, 9.)

4.1.2 Puutarhaterapiaa vanhuksille

Vanhusten puutarhaterapiassa tärkeää on antaa mahdollisuus jokapäiväiseen passiiviseen havainnointiin. Ikääntyneiden terapeuttisessa toiminnassa tärkeintä on toimintakyvyn ylläpito ja henkinen virkistyminen. Puutarhaterapian vaikutukset ovat lyhytaikaisia, joten virikkeellisen viherympäristön pitäisi olla osa vanhuksen jokapäiväistä elämää. (Rappe ym. 2003, 122.)

Aistiärsykkeet vaikuttavat ikääntyneiden psyykkiseen toimintakykyyn. Kasvit herättävät erilaisia muistoja, ja niiden kauneus saa ikävät asiat unohtumaan. Aiempiä kokemuksia voidaan käsitellä kasveihin liittyvien muistojen avulla, ja mo-

nesti kasvit herättävät erinäisiä tunteita. Kasvin tarvitsema hoiva antaa vanhukselle kokemuksen omasta tarpeellisuudestaan ja hyödyllisyydestään. (Rappe ym. 123–124.)

4.2 Aistipuutarha

Ympäristöstä saa tietoa aistien kautta. Ympäristösuunnittelussa tulisi kiinnittää huomiota kaikkiin aisteihin, jotta kokemuksesta tulisi vahvempi, eikä yhden tai useamman aistin heikentyminen vähentäisi ympäristökokemuksen suuruutta. Puutarhan muutokset ovat niin hitaita, että ne eivät rasita aisteja liikaa, vaan antavat niille sopivaa harjoitusta. (Rappe ym. 2003, 33–34.)

Aistipuutarhoja on kolmea eri lajia. Joissain puutarhoissa voidaan keskittyä ainoastaan yhteen aistiin, kuten tuoksupuutarhassa. Toisenlaisissa aistipuutarhoissa käytetään moniin eri aisteihin vaikuttavia elementtejä niin, että jokaiselle aistille on omat alueensa. Kolmannessa aistipuutarhan tyypissä vaikutetaan kaikkiin aisteihin koko puutarhan alueella. Aistipuutarhoja käytetään usein toimintakyvyltään heikentyneiden lähiympäristöissä, joten puutarhan tulisi olla mahdollisimman esteetön. Aistipuutarhoja voidaan käyttää esimerkiksi opetukseen, parantumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Worden & Moore 2003.)

Piikikkäitä, terävälehtisiä, myrkyllisiä tai kosketuksessa allergisoivia kasvilajeja ei kannata sijoittaa aistipuutarhaan. Erityisesti muistihäiriöiset ihmiset saattavat maistella myrkyllisiäkin marjoja. Jotkut kasvit vaikuttavat moneen aistiin. Mintun vahva tuoksu ja pehmeät lehdet antavat ihmiselle monipuolisemman aistikokemuksen. Puutarhassa voidaan käyttää korotettuja kukkapenkkejä, jotta apuvälineiden kanssa liikkuvat voivat tutkia kasveja lähempää. Oleskelualueet tulisi sijoittaa paikoille, joista saa mahdollisimman hyvän aistikokemuksen. (Worden & Moore 2003.)

4.2.1 Eri aistien käyttö puutarhassa

Väreillä, liikkeellä, muodoilla, kontrasteilla ja tekstuureilla voidaan vaikuttaa paljon näköaistiin. Eri väreillä voidaan tuoda esiin erilaisia tunnetiloja. Lämpimät värit kasveissa saavat ihmisen aktiiviseksi, ja niitä on helppo katsella kauempaa. Viileät värit kutsuvat ihmisen rauhoittumaan, ja niitä voi taas seurata lähempää. Pinnoitteiden ja kaikenlaisten kasvien valinnassa tulee miettiä erilaisia värejä, tekstuureja ja muotoja. Jotkut kasvit ovat kellomaisia, nukkaisia tai karheita, pinnoitteet sileitä, pyöreitä tai muhkuraisia, ja ne kaikki tuovat omat lisänsä aistipuutarhan kokemiseen. Liikettä saadaan puutarhaan kasvivalinnoilla, liikkuvilla vesielementeillä ja erilaisilla eläimillä, kuten perhosilla ja linnuilla. Joitain kasveja voidaan sijoittaa niin, että käyttäjä itse voi luoda puutarhaan liikettä, kuten heilutteleamalla heiniä. Valolla ja varjolla ja muilla kontrasteilla voidaan helpottaa näköaistiltaan heikentyneiden liikkumista puutarhassa. (Worden & Moore 2003; Sensory design 2010.)

Kasvien tuoksuilla saadaan ihmisten tunnetiloja vaihtumaan ja muistoja heräämään. Muistiltaan heikentyneet ihmiset saattavat kokea helpotusta haistaessaan esimerkiksi lapsuudesta tuttuja tuoksujia. Puutarhan tuoksut ovat tärkeitä myös ihmisille, joiden näkö on heikentynyt. Tuoksujen voimakkuus vaihtelee säätilan, paikan ja vuodenajan mukaan. Joidenkin kasvien lehtien hierominen tai murskaaminen vapauttaa erilaisia tuoksujia. Tuoksuvat kasvit kannattaa sijoittaa oleskelualueiden läheisyyteen. Tuoksujia saadaan perennoista, pensaista, puista, kesäkukista, ruusuista ja hyötykasveista. Orvokit, kuusama, kuusi, jasmike ja minttu ovat hyviä esimerkkejä tuoksuvista kasveista. Vastaleikatun ruohon tuoksu on myös monen ihmisen mielestä miellyttävä. (Rappe ym. 2003, 40; Worden & Moore 2003.)

Kosketuksella saadaan aikaan toisenlaisia aistielämyksiä. Kasvien pehmeät lehdet houkuttelevat koskemaan, ja lajien eroja on mukava tunnustella. Kasvilajien tulisi olla kestäviä, jotta ne eivät kärsisi jatkuvasta kosketuksesta. Hyviä kosketuksen kohteita ovat muun muassa puun kuori, pehmeä sammal ja vahamaiset lehdet. Joissain kasvilajeissa on monia erituntuisia osia, kuten ruusussa piikit ja pehmeät

terälehdet. Tuntoaistikokemusta voidaan parantaa myös vesiaiheilla ja nurmikkokentillä. (Rappe ym. 2003, 41; Worden & Moore 2003.)

Hyötykasveja kannattaa sijoittaa ympäristöön, jotta makuaistikin saa virikkeitä. Yrttejä, mansikoita ja syötäviä kukkia voidaan sijoittaa puutarhaan. Grillikatoksen läheisyyteen kannattaa istuttaa hyötykasveja, jolloin niitä pystytään käyttämään saman tien ruoanvalmistuksessa. Erityisen tärkeää on välttää myrkyllisten marjapensaiden ja kukkien käyttöä. (Worden & Moore 2003.)

Äänimaailma kuuluu vahvasti puutarhaan. Äänen lähteet voivat puutarhassa olla luonnollisia tai käyttäjien aiheuttamia. Veden, kasvien, eläimien ja sateen aiheuttamat äänet ovat luonnollisia. Käyttäjät voivat luoda ääntä erilaisilla pinnoitteilla kävelemällä, veden läiskyttämällä ja kasvien koskettelemällä. Veden virtaaminen voi peittää muita häiritseviä ääniä, mutta ei saa olla kuitenkaan liian kovaäänistä. Suuret puut houkuttelevat lintuja puutarhaan, ja esimerkiksi haapa pitää tuullessa kahisevaa ääntä. Tammi houkuttelee oravia puutarhaan, ja linnuille voidaan tehdä peseytymis- ja juomapaikkoja. (Rappe ym. 2003, 41; Sensory design 2010; Worden & Moore 2003.)

4.2.2 Sinneas trädgård - Aistien puutarha

Sinneas trädgård sijaitsee Tukholman keskuksen läheisyydessä Sabbatsbergin sairaala-alueella. Puutarha on valmistunut vuonna 1998, ja sen ovat suunnitelleet toimintaterapeutti Yvonne Westerberg ja maisema-arkkitehti Ulf Nordfjell. 2500 neliömetrin kokoinen puisto on alun perin tarkoitettu dementiaa sairastaville vanhuksille, mutta myös ympäröivän asuinalueen vanhukset käyvät siellä. Puutarha tarjoaa virkistystä kaikille aisteille, ja siellä järjestetään paljon erilaisia tapahtumia. Puiston kahdella puolella on vanhainkoteja, joista avautuu näkymiä puutarhaan. (Janhunen 2002, 50; Rappe ym. 2003, 126.)

Tarve puutarhalle ilmeni, kun dementoituneet vanhukset ahdistuivat sisälläolosta ja lukituista ovista ja pyrkivät karkaamaan vanhainkodeista. Puutarha on paikka,

jossa vanhukset voivat itse määrätä tekemisistään ja olla rauhassa luonnon ympäröimänä. Monet ikääntyneet ovat kotoisin maaseudulta, eivätkä he löydä kaupungista vastikkeita muistoilleen. Aistien puutarhassa pyritään herättämään myönteisiä muistoja esimerkiksi heinäniiton avulla. Sosiaaliset roolit voivat puutarhassa ollessa muuttua ja unohtuneet taidot muistua mieleen. (Janhunen 2002, 50; Rappe ym. 2003, 126.)



KUVIO 1. Aistien puutarhan pääsisäänkäynti (Trädgårdsspanaren - Sinnenas trädgård 2006)



KUVIO 2. Aistien puutarhan huvimaja (Trädgårdsspanaren - Sinnenas trädgård 2006)

Puutarha on neliönmuotoinen ja selkeärakenteinen, joten se koetaan turvalliseksi. Puutarhaan pääsee kolmesta eri köynnöksin koristellusta portista, ja sitä ympäröivät suuret hevoscastanjat ja pensaat. Pääväylät johtavat puiston keskelle vesialtaan ja huvimajan luo kuvion 1 mukaisesti. Huvimaja näkyy kuviossa 2. Leveiden väylien pinnoitteena on käytetty betonikiveystä ja soraa, ja ne pidetään talvella kunnossa. Kasvilajeja alueella on useita erilaisia, jotta puutarha olisi kiinnostava kaikkina vuodenaikoina, kuten kuviossa 3 näkyy. Puutarhassa on sipulikasveja, kesäkukkaa, eri aikoina kukkivia pensaita ja perennoja, ja talvella puutarhaan tuovat kauneutta peikonpähkinät. Monet kasveista ovat vanhuksille entuudestaan tuttuja, mutta uusiakin kasveja pyritään tuomaan puutarhaan. Joissain kasveissa on nimikyltit, jotta tunnistaminen helpottuisi. Puistossa on myös korotettuja viljely- ja kasvipenkkejä, jotta huonokuntoisetkin pystyvät tarkastelemaan kasveja lähempää. Kuviossa 4 näkyy korotettu vesiallas. Hyötykasveina on ainakin marjapensaita, mansikoita ja yrttejä. (Janhunen 2002, 50–52; Rappe ym. 2003, 126–127.)



KUVIO 3. Aistien puutarhan istutuksia (Trädgårdsspanaren - Sinnenas trädgård 2006)



KUVIO 4. Korotettu vesiallas (Trädgårdsspanaren - Sinnenas trädgård 2006)

Puistossa järjestetään paljon erilaista toimintaa. Kovin moni ikääntynyt ei halua kasvattaa kasveja, joten suurin osa kasvatuksesta tehdään myyjäisiä varten. Myyjäisistä saadut tuotot käytetään erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Puistossa vietetään muun muassa juhannusjuhlia, syntymäpäiväjuhlia ja sadonkorjuujuhlia. Vapaaehtoistyö ja monen tahon yhteistoiminta pitää puutarhan kunnossa. Puutarhaa hoidetaan luonnonmukaisesti, eli ei käytetä keinolannoitteita, ja kasvijätteet kompostoidaan. Kaikki penkit ja pöydät puistossa on tehty luonnonystävällisistä puumateriaaleista. Aistien puutarha luo käyttäjilleen vapauden tunteen ja antaa mahdollisuuden unohtaa omat sairautensa. (Janhunen 2002, 50–52; Rappe ym. 2003, 126–127)

5 SUUNNITTELUN PERIAATTEITA

Ikääntyneiden asuinympäristön piha-alueet ovat tärkeitä jokapäiväisen ulkona liikkumisen ja terveystoiminnan kannalta. Monet ikääntyneille tarkoitettut kiinteistöt on rakennettu aikana, jolloin esteettömyyttä ei pidetty tärkeimpänä vaatimuksena. Peruskorjauksen yhteydessä voidaan parantaa piha-alueiden esteettömyyttä tukemaan ikääntyneiden turvallisuuden tunnetta. Pihan suunnittelun tärkeimpänä tavoitteena on tehdä turvallinen ja monipuolinen ympäristö kiinnittäen huomiota ikääntyneiden heikentyneeseen toimintakykyyn. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 29.)

Vanhukset käyttävät pihaa lähinnä oleskeluun ja kävelyyn. Ovien lähelle olisi hyvä sijoittaa viihtyisiä oleskelupaikkoja, jotta huonokuntoisetkin voisivat oleskella pihalla ja odottaa esimerkiksi taksia. Ikääntyneet monesti tarkkailevat toisten puuhia, kuten leikkiviä lapsia, mutta pyrkivät kuitenkin välttelemään liian vilkkaita alueita. Piha-alueella pitäisi olla turvallisia tarkkailupaikkoja ja rauhallisia hiljenemisen paikkoja. Puutarhatyöt ovat monesti dementiaa sairastavien mieleen. Lehtien haravointi ja rikkaruohojen nypkiminen oman kyvyn mukaan saattavat lieventää ahdistusta. (Nuotio 2004, 17.)

Elvyttävän ympäristön tulisi olla ominaisuuksiltaan vaihteleva ja käyttäjänsä tukeva. Erilaisilla käyttäjillä on eri vaatimukset ympäristöltään. Muistiltaan heikentyneet käyttäjät tarvitsevat selkeät kulkureitit, jotkut käyttäjät haluavat yksityisyyttä ja toiset seuraa. Elvyttävä ympäristö antaa käyttäjälleen tunteen hallittavuudesta. Selkeärakenteinen ja tuttuja elementtejä sisältävä ympäristö ei aiheuta epävarmuutta. Toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten ei pitäisi tulla muistutetuksi omista ongelmistaan, vaan ympäristön tulisi jättää aina mahdollisuus omiin valintoihin. (Rappe ym. 2003, 32–33.)

5.1 Esteettömyys

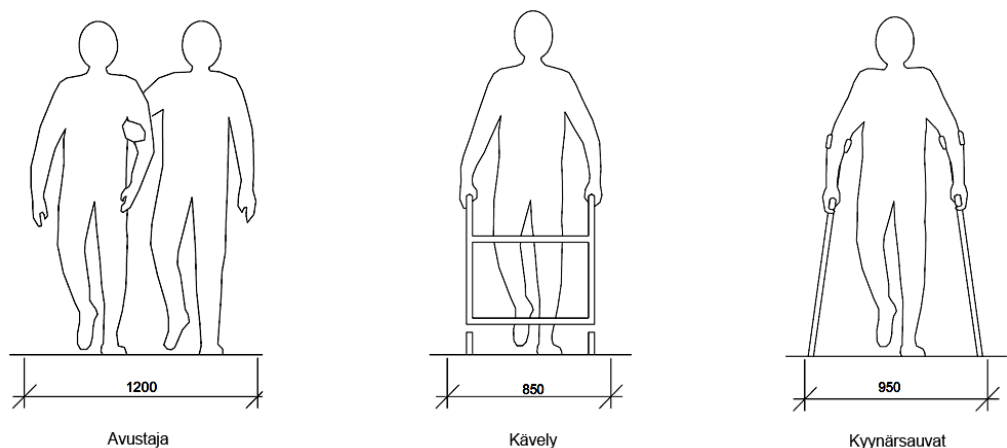
Suomalaisista noin 15 prosenttia on pysyvästi tai tilapäisesti liikkumis- ja toimimisesteisiä. Esteettömyyttä voidaan toteuttaa jo hyvällä rakennus- ja kaavoitus-suunnitelmalla. Vuonna 2000 tuli voimaan maankäyttö- ja rakennuslaki, joka velvoittaa kuntia pitämään huolta ympäristön esteettömyydestä. Tavoitteena on edistää toimimisesteisten tasavertaisuutta ja itsenäisyyttä. Piha-alueen on erittäin tärkeää olla esteetön, koska se on asukkaan merkityksellisin fyysinen yhteys muuhun maailmaan. Esteettömyys saavutetaan, kun pihan mitoitus on väljä, kaltevuudet pieniä ja pinnoitteet hyvälaatuisia. (Rappe ym. 2003, 70; Koukkari ym. 2001, 58.)

Elvyttävän ympäristön tulee olla lähellä käyttäjiään ja tarpeeksi turvallinen. Puutarhan aisteihin vaikuttavia ja toimintakykyä ylläpitäviä ominaisuuksia kannattaa keskittää rakennusten välittömään läheisyyteen, joten pihan reuna-alueet voidaan rakentaa väljemmiksi. Vanhusten ulkoilu saattaa estyä, jos ulospääsy on hankalaa. Sisäänkäynneillä saattaa olla kynnyksiä, jotka hankaloittavat apuvälineillä liikkumista. Piha-alueiden penkkien vähäisyys ei rohkaise huonokuntoista vanhusta liikkumaan. (Rappe ym. 2003, 37.)

5.2 Kulkureitit

Pihan huolto- ja ajoneuvoliikenne tapahtuu yleensä pääväylillä. Väylät ovat monesti pelastusteitä, joten niiden mitoitus ja rakenne tulee suunnitella pelastusteiden vaatimusten mukaan. Pääväylien pitäisi olla mahdollisimman esteettömiä, eli niihin ei saa sijoittaa portaita. Pääovien eteen on varattava muulta liikenteeltä rauhoitettu tila, jossa saattoliikenne toimii. Saattoliikennealueelle olisi hyvä varata katos, erikorkuisia istuimia ja hyvä valaistus. Pysäköintipaikoilta pitäisi olla esteetön kulku rakennusten sisäänkäynneille, eikä niillä saisi olla reunatukia. Roskastiat ja hiekoitushiekka-astiat sijoitetaan helppoihin paikkoihin, jotta vanhukset voivat viedä roskat ja hiekoittaa liukkaat käytävän kohdat itse. (Nuotio 2004, 19–21; Lehmuspusto & Åkerblom 2007, 31.)

Kulkuväylän pitäisi olla leveydeltään 1200 millimetriä, jotta sillä pystyy kävelemään apuvälineen tai avustajan tuella, kuten kuviossa 5 näkyy. Käytävissä saa olla maksimissaan 3 %:n kaltevuus, mutta vaihtoehtoisilla reiteillä voi olla loivia luiskia. Sivulle viettävät kulkureitit aiheuttavat paljon turvattomuuden tunteita erityisesti apuvälineitä käyttäville ikääntyneille. Penkit, pyörätelineet ja kukkalaitikat tulee sijoittaa kulkuväylien sivuille mieluiten erilaisella materiaalilla päällystettyihin syvennyksiin. Esteettömän pinnan tulee olla kova ja luistamaton, eli parhaimpia materiaaleja kulkuväylille ovat asfaltti, betoni tai tukeva kivituhka. Apuvälineitä käyttävät eivät pysty kulkemaan luonnonkivistä, sorasta tai nurmikosta tehdyllä pinnalla. Puisten luiskien ja betonikiveyksen tulee olla tarpeeksi tiheästi rakennettu, etteivät esimerkiksi rollaattorin pyörät jää rakoihin kiinni. Kulkuväylien riittävä kuivatus ja hiekoitus auttavat talvikunnossapitoa. (Nuotio 2004, 14, 20; Rappe ym. 2003, 37–38.)



KUVIO 5. Kulkemisen apukeinojen vaatimat tien leveydet (RT 09-10720 - Perustietoja liikkumis- ja toimimisesteisistä 2000)

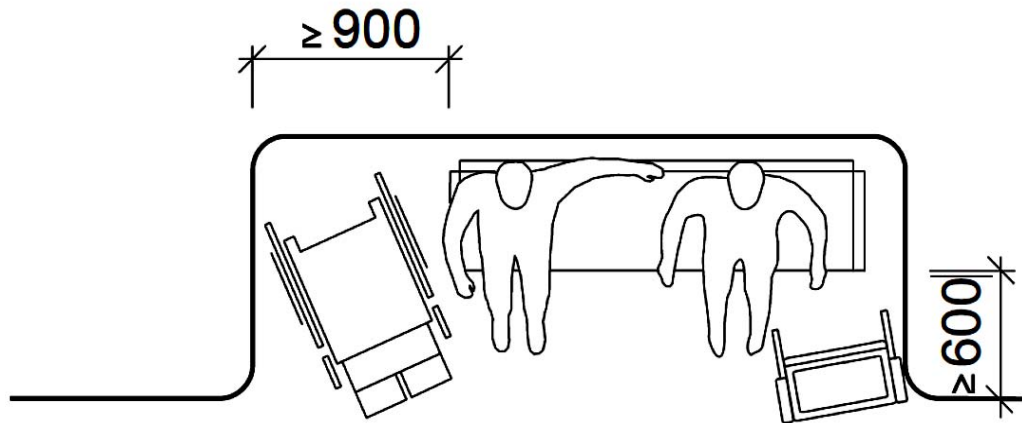
Kulkuväylien reunojen on oltava selkeästi esillä, jotta näkökyvyltään heikentynyt ihminen pystyy liikkumaan turvallisesti alueella. Reunat voidaan tehdä korkeammiksi tai eri materiaalista kuin muu kulkuväylä, ja lisäksi voidaan käyttää tukikaitteita. Pääväylät ja sivuväylät voivat olla eri materiaalia, ja risteysalueesta pystytään varoittamaan esimerkiksi pinnoitemateriaalilla. Näkökyvyltään heikentyneen henkilön kulkua voidaan ohjata äänellä, tuoksuilla ja materiaalivalinnoilla. Kivi-

tuhkakäytävän keskelle voidaan sijoittaa laattarivi ja oleskelualueelle suihkulähde, jolloin veden ääntä seuraamalla pääsee istumaan. Vanhukset erottavat heikosti pienet sävyerot, mutta tummanpunainen, puna-oranssi ja vadelmanpunainen näkyvät helposti ikääntyneenkin silmään. Näkövammaiset pystyvät kulkemaan turvallisemmin, jos pääväylät ovat suorakulmaisia eikä niissä ole kompastumisvaaraa. Kulkuväylillä saa olla enintään 5 millimetrin kohoumia tai kuoppia. (Rappe ym. 2003, 37–39.)

Viihtyisät ulkoalueet rohkaisevat ikääntyneitä liikkumaan ulkona, jolloin asukkaat voivat kokea sosiaalista yhdessäoloa ja innostua uusiin liikunnan ja tekemisen muotoihin. Pihan kulkureittien olisi tarkoitus toimia asukkaiden peruskuntolenkinä, jonka suositeltava pituus on 250-400 metriä. Peruskuntolenkki voi johtaa pihan ulkopuolisille virkistysreiteille. Erilaiset reittimahdollisuudet innostavat vanhuksia liikkumaan itsenäisesti omalle toimintakyvyllään sopivia lenkkejä. Sisäänkäynnin yhteydessä tulisi olla liikuntamahdollisuus kaikista huonokuntosimmille asukkaille. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 32–33.)

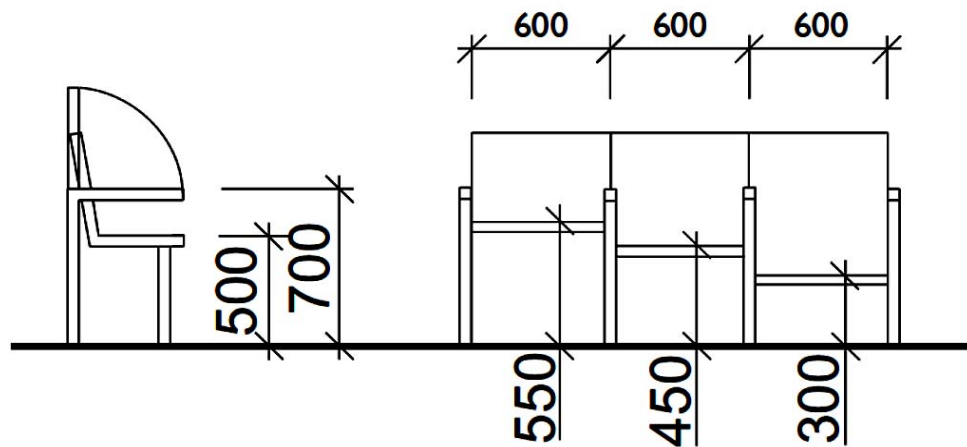
5.3 Oleskelualueet

Piha-alueelle on syytä luoda erilaisia oleskelualueita. Vanhuksella tulee olla mahdollisuus oleskella niin varjossa kuin auringossakin, ja osa oleskelualueista pitäisi olla katettuja. Oleskelualueiden pinnan pitää olla riittävän tiivis ja tasainen, jotta niihin voi sijoittaa erilaisia kalusteita. Mitoituksessa otetaan huomioon apuvälineiden avulla liikkuvien tilantarve. Lähimmät penkit on sijoitettava sisäänkäynnin lähelle, ja pihalle olisi hyvä luoda myös isompi oleskelualue asukkaiden yhteisiin tapahtumiin. Oleskelualueet sijoitetaan pääväylän tai vaihtoehtoisten väylien varrelle syvennyksiin, jotta ne eivät häiritse muuta kulkuliikennettä. Käytävien varilla olevat levähdyspaikat on hyvä päällystää kontrastiväreillä. Penkkien vieressä tulisi olla tilaa vähintään 900 mm apuvälinettä varten, kuvion 6 mukaisesti. Penkkipaikkojen välillä pitäisi olla näköyhteys ja niiden välinen etäisyys saa olla enintään 25 metriä. (Nuotio 2004, 21; Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 34)



KUVIO 6. Apuvälineen vaatima tila penkkipaikan vieressä (RT 09-10884 - Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö 2006)

Ulkokalusteiden tulee olla tukevia ja paikallaan pysyviä, jotta niihin voi tukeutua. Istuimissa tulisi olla tukevat selkä- ja käsinojat. Kalusteet sijoitetaan omille vyöhykkeilleen, jotta ne eivät ole huoltoliikenteen tai jalankulkijoiden tiellä. Erikoiskuisia istuimia kannattaa sijoittaa sisäänkäynnin lähelle, oleskelualueille ja kävelyreittien varrelle. Normaalikorkeus istuimissa on 450 mm, mutta nivelvaivaisille sopii korkeampi istuin, eli noin 500-550 mm. Eri istuinkorkeudet esitetään kuviossa 7. Ulkotilojen pöytien polvitalan syvyyden pitää olla vähintään 600 mm ja korkeuden 670 mm, jotta pöydän ääreen mahtuu pyörätuolilla. Oleskelualueilla voi olla kukkien tai hyötykasvien hoitomahdollisuus. Kasveja tulee voida hoitaa istualtaan ja niiden luo pitää päästä myös rollaattorilla. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 34–35)



KUVIO 7. Eri istuinkorkeudet (RT 09-10884 - Esteetön liikkumis- ja toimisympäristö 2006)

5.4 Valaistus

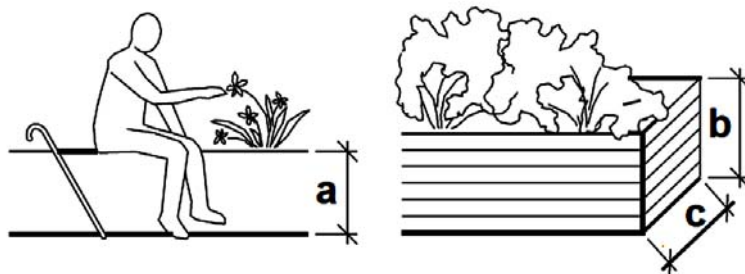
Piha-alueella tulee olla häikäisemätön ja tasainen valaistus. Toiminnallisilla alueilla valotason pitäisi olla 20-50 luksia ja yleisvalaistuksen 10-30 luksia. Tärkeimmät valaistavat alueet ovat sisäänkäynnit, oleskelualueet ja kulkureitit. Toiminnallisesti tärkeitä valaistuskohteita ovat portaat ja luiskat. Käytettävät valaisinmallit eivät saa levittää valoa liian kauaksi, ja niiden tulisi suunnata valo alaspäin. Valon värin olisi hyvä olla valkoista, koska se toistaa ympäristön luonnollisimmin. Pääkulkuväylien varsilla valaisimien korkeus on useimmiten 4-5 metriä ja ne sijoitetaan metrin päähän käytävän reunasta. Sijoituksessa on huomioitava myös pelastusteiden toimivuus ja se, että valo ei häikäise pohjakerroksen asukkaita. (Nuotio 2004, 22)

5.5 Kasvillisuus

Kasvillisuuden suunnittelussa on hyvä korostaa luonnon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Olemassa oleva kasvillisuus tulee ottaa suunnittelussa huomioon. Piha-alueelle luodaan erilaisia tiloja ja luontotyyppisiä, kuten nurmialue tai kuk-

kaniitty. Erilaiset tilat auttavat muun muassa huonokuuloisten kuulemista ulkoti-loissa. Ikkunanäkymät on myös hyvä ottaa huomioon kasvillisuutta suunniteltaessa. Peruskasvillisuuden on syytä olla helppohoitoista ja kestävästä lajeista muodostettu. Perinteiset perennat ja pensaat herättävät ihmisissä muistoja. Kasveissa suositaan monipuolisesti vaihtelevia, tuoksuvia ja kukkivia kasveja. Piha-alueilla kannattaa välttää allergisoivia ja myrkyllisiä kasvilajeja. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 40–41; Nuotio 2004, 22)

Pihalla olisi hyvä olla mahdollisuus hyötypuutarhaan. Monilla ihmisillä on harrastuksena puutarhanhoito, joten siihen pitäisi olla mahdollisuus vanhemmallakin iällä. Hyötypuutarhan hoidosta ja muista puutarhatöistä saa hyvää kuntoliikuntaa. Viljelytoimintaa varten voidaan rakentaa korotettu istutusallas, jota voi käyttää myös selkäsairauksista kärsivät. Istutusaltan mitat esitetään kuviossa 8. Hyötykasveina voidaan käyttää esimerkiksi marjapensaita, mansikoita ja yrttejä. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 41; Nuotio 2004, 21)



- a** noin 500 mm
- b** 600 mm pyörätuolin käyttäjälle
- b** 800 mm henkilölle, jolla vaikeuksia taivuttaa itseään
- c** 900...1200 mm

KUVIO 8. Istutusaltaiden eri mitat (RT 09-10884 - Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö 2006)

5.6 Pelastustiet

Kulkureittejä suunniteltaessa pitää ottaa huomioon pelastustiet. Pelastustie on ajotie tai muu yhteys, jota hälytysajoneuvot käyttävät pelastustoimiin. Hälytysajoneuvojen tulee päästä riittävän lähelle rakennusta ja sammutusveden ottopaikkoja tulipalon sattuessa. Lähtökohtana pelastusteiden suunnittelussa on, että useampi-kerroksisen rakennuksen jokaisesta asunnosta pystytään pelastamaan tikasauton avulla. Pelastusyksiköiden pitää päästä vähintään 25 metrin etäisyydelle uloskäynneistä ja sammutusveden syöttö- ja ottopaikoille. Ensihoitoyksiköllä tulee olla pääsy sisäänkäyntien välittömään läheisyyteen. (Päijät-Hämeen pelastuslaitos 2010.)

Pelastusteinä tulee käyttää normaaleja huolto- ja ajoreittejä, joiden pinta on hiekkaa, asfalttia tai muuta kovapintaista alustaa. Nurmikkoa ei voi käyttää pelastustien alustana edes vahvistettuna. Kiinteistön omistajan velvollisuutena on pitää pelastustiet kunnossa ja esteettöminä kaikkina vuodenaikoina. Pelastustien mitoitukset on kuvattu taulukossa 1. Pelastusteilla ei saa olla pysäköintipaikkoja, jätekatoksia, aitoja, portteja tai muitakaan esteitä. Kasvillisuuden kasvu tulee ottaa huomioon pelastusteiden toimivuuden kannalta. Sisäasianministeriön suosituksesta pelastustie tulisi merkitä tieliikenneasetuksen mukaisella tekstillisellä kilvellä, joka näkyy kuviossa 9. Pelastustie-merkin pitää olla erillään muista liikennemerkeistä ja opasteista tontin sisääntulotien varrella. Merkkiä voidaan käyttää lisäksi silloin, kun liikenne, autojen pysäköinti tai muu toiminta sitä vaatii. Pelastustie-merkin tulisi sijaita 2,5 metrin korkeudessa. (Päijät-Hämeen pelastuslaitos 2010.)

TAULUKKO 1. Nostolava- ja puomitikasyksikön vaatima pelastustien mitoitus
(Päijät-Hämeen pelastuslaitos 2010)

Nostolava- ja puomitikasyksikön vaatima pelastustien mitoitus	
Ajoleveys kaarreajossa	5 m
Kääntösäde	14 m
Puomin ylitys	1,5 m
Pituus	12 m
Korkeus	4 m
Kokonaispaino	32 tn
Suurin sivu-ulottuma	15 m
-jota vastaava saavutettava katon harjan korkeus	18 m
Alustan suurin sallittu kaltevuus	8 astetta
Suurin tukijalkavoima (pistekuorma/tukijalka)	19 tn
Suurin tukijalkapaine	
-ilman aluslevyjä	9,5 kg/cm ²
-50x750x750 aluslevyillä	3,5 kg/cm ²
Pelastustien leveys tukijalat levitettyinä	6,5 m
Hälytysajoneuvon vaatima suora ajoleveys	3 m



KUVIO 9. Pelastustien merkintävaihtoehdot. (Päijät-Hämeen pelastuslaitos 2010.)

6.1 Lahden vanhusten asuntosäätiö

Lahden vanhusten asuntosäätiö perustettiin vuonna 1963 Lahteen palvelemaan yhteiskunnallista tarvetta. Eläkeläiset tarvitsivat paikan, jossa ei tarvitsisi itse kantaa vesiä tai tehdä lumitöitä. Ensimmäinen vanhustentalo rakennettiin Hirsimetsäntie 64:ään. Tällä hetkellä Lahden vanhusten asuntosäätiö omistaa 25 kiinteistöä, joista tulee yhteensä 38 279 neliometriä asuinpinta-alaa. Näissä kiinteistöissä sijaitsee lisäksi kaksi palvelukeskusta. Asuntoja on yhteensä 1020. (Pässilä 2003, 4-12.)

Lahden vanhusten asuntosäätiön hallitus on tällä hetkellä kuusihenkinen ja se koontuu keskimäärin kuusi kertaa vuodessa. Nykyinen puheenjohtaja on Ulla Juurola ja toiminnanjohtaja Sanna Mäkinen. Lahden vanhusten asuntosäätiön toimistossa työskentelee kuusi ihmistä ja sen palveluksessa on kaksi omaa talonmiestä, muuten kiinteistönhoito on siirretty yksityiselle yritykselle. Palvelukeskuksissa on paljon muuta henkilökuntaa, kuten ravintolan työntekijöitä, fysioterapeutteja ja lähihoitajia. (Lahden vanhusten asuntosäätiö 2010; Pässilä 2003, 14–17.)

Lahden vanhusten asuntosäätiö tarjoaa asuntoja seuraavilla ehdoilla: Hakijan tulee olla täyttänyt 55 vuotta, ja vähintään toisen hakijoista tulisi saada pysyvää eläkettä. Edellä mainitun ehdon täyttävien hakijoiden keskinäinen etuoikeus määräytyy hakijoiden asunnontarpeen mukaan. Valinnassa pohditaan terveydellisiä, sosiaalisia, tulo- ja varallisuustasoon ja asumisen olosuhteisiin liittyviä tekijöitä. Mikäli hakijat ovat edellä mainittujen edellytyksien mukaan samassa tilanteessa, voidaan asukkaiden valinnassa etusijalle laittaa Lahden kaupungissa asuva henkilö tai aikaisemmin yhtäjaksoisesti Lahden kaupungissa 15 vuotta asunut henkilö. (Lahden vanhusten asuntosäätiö 2009.)

6.2 Suunnittelualue

Suunnittelualue sijaitsee Lahden kaupungissa, Asemantaustan kaupunginosassa. Suunnitelma tehtiin kiinteistöjen Lautamiehenkatu 9, Huovilankatu 7 ja Huovilankatu 9 piha-alueille. Suunnittelualueelta on noin puolentoista kilometrin matka Lahden keskustaan. Alueen välittömässä läheisyydessä sijaitsee myös muita kiinteistöjä, Uusipuisto ja Osmolanpuisto, kuten kuviossa 10 näkyy. Hieman kauempana on pohjoispuolella junarata ja eteläpuolella Perhepuisto. Osmolanpuistossa on lasten leikkipaikka ja pieni urheilukenttä. Maasto nousee loivasti ainoastaan noin 3,5 metriä Lautamiehenkadusta Osmolanpuistoon. Huovilankatu 7 ja 9 sijaitsevat samalla tontilla niin, että Huovilankatu 7 on länsi-itäsuuntainen ja Huovilankatu 9 pohjois-eteläsuuntainen. Tonttien pinta-ala on yhteensä noin 8200 neliömetriä.



KUVIO 10. Ylempänä kiinteistöjen Huovilankatu 7 ja 9 tontti ja alempana Lautamiehenkatu 9 tontti (Microsoft 2010)

6.2.1 Kerrostalot

Lautamiehenkatu 9 on valmistunut 1.2.1989. Talon tilavuus on 7660 m³ ja asuinpinta-alaa on 1807 m². Asuntoja on yhteensä 40, joista 23 kpl on yksiöitä ja 17 kpl kaksioita. Talossa on yksi rappukäytävä ja kolme asuinkerrosta. Rappukäytävässä sijaitsevat sauna, pyykkitupa ja kerhohuone. Rappukäytävään pääsee sekä talon etelä- että pohjoispuolelta. Pohjoispuolen sisäänkäynnin vieressä on talon pyörävarasto. Talon pohjoispuolisella takapihalla on myös kaksi ovea, jotka vievät talon sisätiloihin, mutta nämä ovet eivät ole juurikaan käytössä. Parvekkeet avautuvat kaikkiin pääilmansuuntiin, mutta suurin osa on joko länteen tai etelään päin. Alimman kerroksen asuntojen terasseilla on puuaidoissa portit, joilta on yhteys pihalle.

Huovilankatu 7 valmistui 18.12.1981. Rakennuksen tilavuus on 8400 m³ ja asuinpinta-ala 1818 m². Huoneistoja on 54, joista 42 kpl on yksiöitä ja 12 kpl kaksioita. Talossa on 6 asuinkerrosta ja ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevat sauna, pyykkitupa sekä kerhohuone. Sisäänkäynti on talon eteläseinustalla keskellä taloa. Talon toiselta puolelta pääsee ulkorappukäytävään sekä pyörävarastoon. Sisä- ja ulkorappukäytävät kulkevat talon pohjoispuolisessa osassa ja palo-ovet eristävät rappuosastot asuinkerrosten käytävistä. Suurin osa parvekkeista avautuu etelään, mutta muutama parveke on myös länteen päin.

Huovilankatu 9 valmistui 1.12.1980. Talon tilavuus on 8410 m³ ja asuinpinta-ala 1818 m². Talossa on saman verran ja samalla tavalla asuntoja sekä tiloja kuin Huovilankatu 7:ssä. Sisäänkäynti taloon tapahtuu aivan eteläisimmästä nurkasta. Pohjoisseinällä sijaitsee ulkorappukäytävän sisäänpääsy, jonka yhteydessä on pyörävarasto. Talon parvekkeet avautuvat ainoastaan länteen ja itään.

6.2.2 Asukkaat

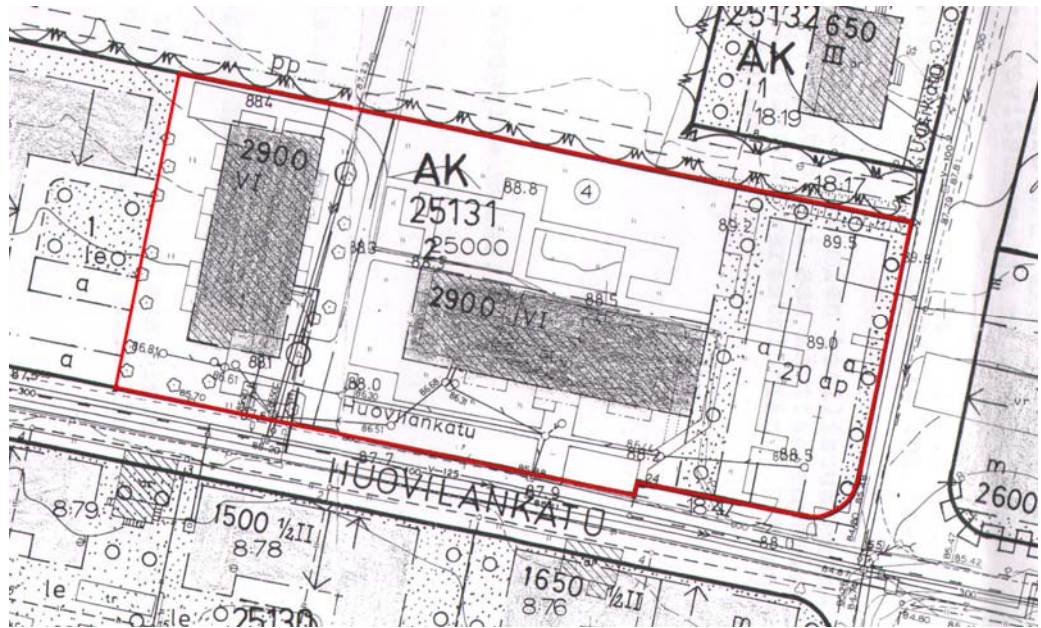
Talojen asukkaat ovat yli 55-vuotiaita eläkeläisiä. Jotkut asukkaat ovat erittäin hyvässä kunnossa, mutta monet käyttävät apuvälineitä. Rollaattoreita ja kävely-

keppejä käytetään paljon. Useilla asukkailla on kuulolaitteet, huono näkö, muis-tiongelmia ja muita toimintakykyä heikentäviä sairauksia.

Jotkut asukkaat pysyttelevät täysin omissa oloissaan, kun taas toiset hakeutuvat piha-alueille ja kerhohuoneelle viettämään aikaa yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Jokaisen yksittäisen talon sosiaalisesti aktiivisimmilla asukkailla on vahva ryhmähenki, ja he puolustavat kovasti omia piha-alueitaan. Huovilankadun kerrostalojen asukkaat eivät käytä yhdessä piha-alueita, vaan heille on muodostunut omat oleskelualueet. Tämä aiheuttaa haasteita suunnittelun suhteen, koska tavoitteena olisi tehdä iso toiminnallinen oleskelualue, jossa kaikkien kolmen talon asukkaat voisivat olla.

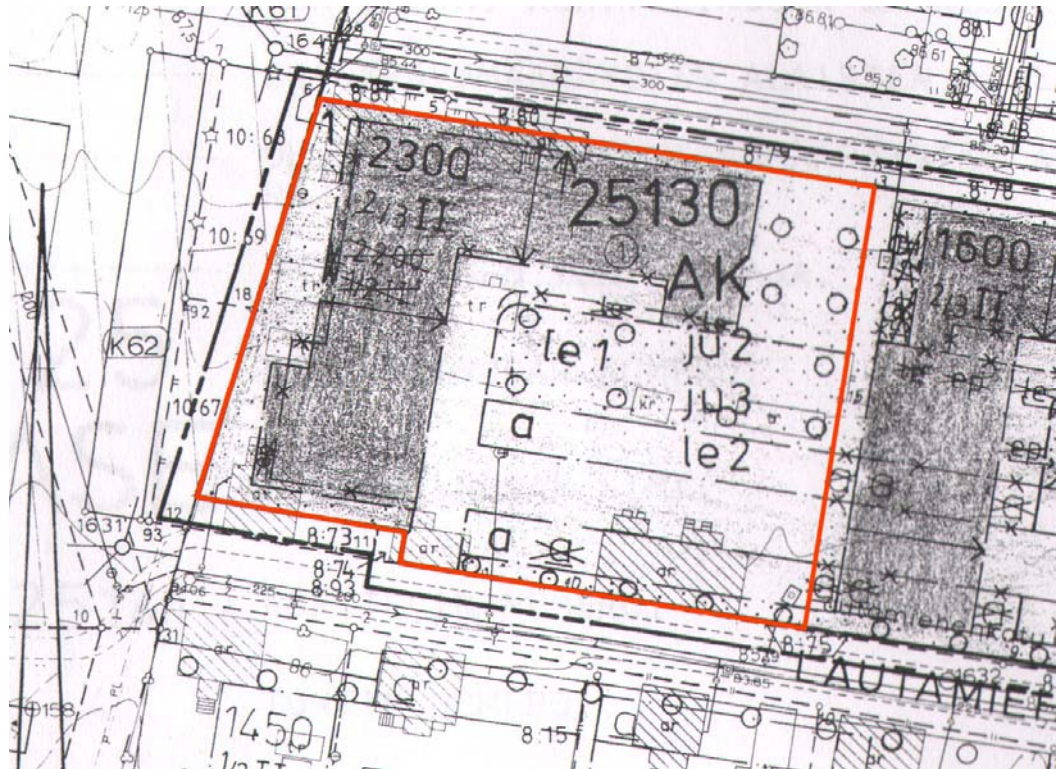
6.2.3 Asemakaava

Asemakaavassa on merkitty Huovilankadun kerrostalot asuinkerrostalojen korttelialueeksi (AK) kuvion 11 mukaisesti. Tontilla on oltava 20 autopaikkaa ja autopaikkojen kolmella sivulla istutuksia. Istutusalueelle tulee istuttaa ainakin puurivi ja sille voi rakentaa ulko-oleskelukatoksia. Puiden korkeuden pitäisi olla vähintään 4 metriä ja suurin sallittu etäisyys toisistaan 8 metriä. Piha-alueista tulisi varata asukkaiden oleskeluun sopivaa aluetta vähintään 10 m²/100 m² asuinkerrosalaa kohden. Asemakaava on vahvistettu 20.8.1985.



KUVIO 11. Huovilankadun kerrostalojen asemakaava

Lautamiehenkatu 9 on merkitty asemakaavassa asuinkerrostalojen korttelialueeksi (AK) kuvion 12 mukaisesti. Tontille on määrätty istutettavan alueen osa, johon tulee istuttaa vähintään puurivi. Istutettavalle alueelle voi rakentaa ulko-oleskelukatoksia. Puiden korkeus on oltava vähintään 4 metriä ja sallittu etäisyys toisistaan 8 metriä. Tontille on varattava oleskelualueeksi vähintään 10 m² kutakin kerrosalan 100 m² kohti. Autopaikkoja tulee rakentaa yksi jokaista 150 m² kerrosalaa kohti. Ohjeellinen oleskelualueeksi varattu alueen osa on merkitty tontille (le 1).



KUVIO 12. Lautamiehenkatu 9 asemakaava

6.3 Inventointi

Pihojen inventointi tehtiin pääosin kesällä ja syksyllä 2009 ja pieneltä osin talvella 2010. Pihat ovat vanhoja, joten kasvit ja rakenteet ovat melko huonossa kunnossa. Jotkut parkkipaikkojen ja kulkuväylien rajat ovat pikkuhiljaa muuttuneet kun kasvillisuus on rehevöitynyt. Pihoilla on tehty ajoittain kasvillisuuden kunnostustöitä, mutta huonokuntoiset kasvit kannattaa poistaa kokonaan. Myös puut on istutettu kauan aikaa sitten, joten ne alkavat olla kaikki täysikasvuisia. Osa puista on säilytetty jo pihaa tehdessä. Asukkaiden itse tekemiä kukkapenkkejä on muutamia, mutta niille ei enää löydy hoitajia. Pihoilla on todella vähän perennaryhmiä ja havukasveja. Samoja pensas- ja puulajeja on käytetty paljon, kuten koi-vua, kurturuusua, virpiangervoa ja vaahteraa.

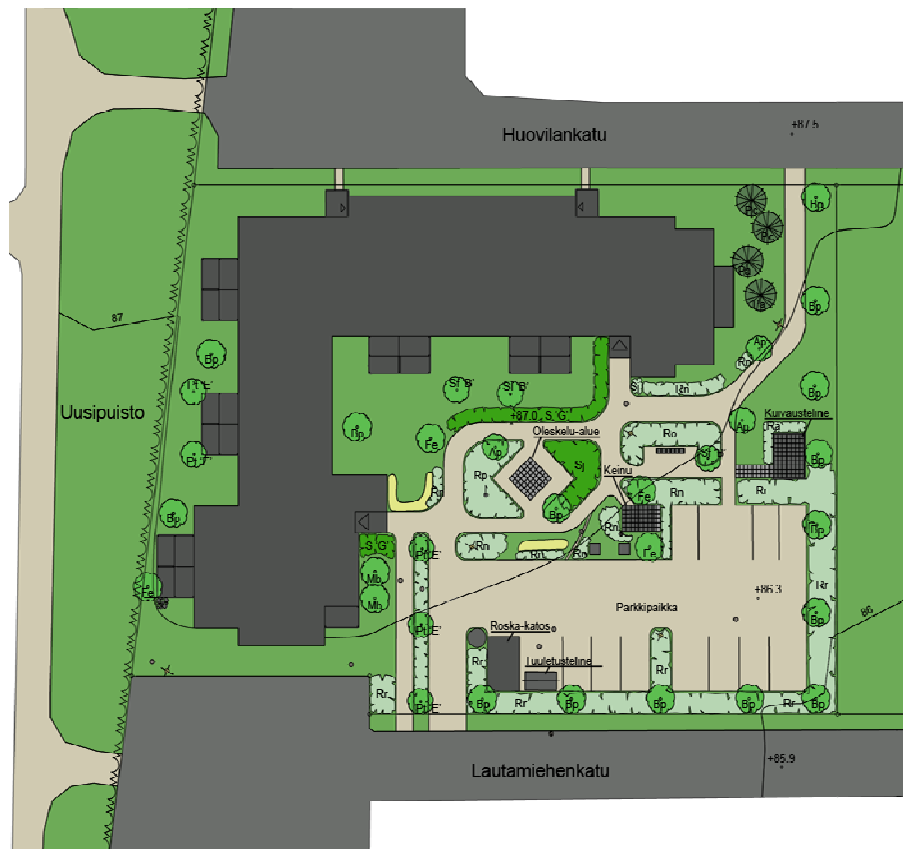
Viime vuosina roskakatoksia on parannettu lisäämällä niihin ovet. Pihojen oleskelualueita on pyritty parantamaan pienillä muutoksilla, kuten rollaattorille sopivilla kulkureiteillä. Osa betonikiveyksistä on kärsinyt kovista routavaurioista ja kivi-

tuhkaväylät ovat kuluneita. Vuosien varrella tuuletustelineet ja keinujen paikat ovat vaihdelleet siitä, mitä ne asemapiirroksessa ovat olleet. Pihoilta on muodostunut uusia kulkureittejä, joista on aiheutunut pihan läpikulkua.

6.3.1 Lautamiehenkatu 9

Lautamiehenkatu 9 tontti on kooltaan miltei 3000 neliometriä. Sen länsipuolta rajaa Uusipuisto ja etelä- sekä pohjoispuolta kadut, kuten kuviossa 13 ja liitteessä 2 näkyy.

Lautamiehenkatu 9 tontilla on melko paljon kasvillisuutta ja rakennettua pintaa. Piha on luultavasti rakennettu 80-luvun loppupuolella tai 90-luvun alussa.



KUVIO 13. Pienennetty Lautamiehenkatu 9 inventointikartta

6.3.1.1 Kasvillisuus

Kasvillisuus on vanhaa ja suurin osa kasveista on huonossa kunnossa. Tonttia rajaa itä- ja eteläpuolella huonokuntoinen kurturuusupensasistutus. Parkkipaikkojen välissä ja sisäänajon länsipuolella on myös kaistale samaa kurturuusupensasta. Nukkeruusupensasta on istutettu paljon tontille, mutta sitä on enää vain pieninä rykelminä hajanaisesti pihalla. Kuivaustelinettä reunustaa toiselta puolelta huonokuntoinen kultaherukka, jota on tuettu puukeppien ja narujen avulla. Oleskelualueen itäpuolen rajaa syreeniryhmä ja länsipuolen juhannusruus, joka hankaloittaa pääsyä lipputangolle. Pyörätelineen rajaa tuoksuvatukka, joka on kasvanut melko suureksi. Norjanangervoa on kummankin sisäänkäynnin lähistöllä. Kuviossa 14 näkyy hieman Lautamiehenkatu 9 kasvillisuutta.

Pihalla on paljon puita suhteessa pihan kokoon. Suurin osa puista on täysikasvuisia ja ulkomuodoltaan kauniita. Tontin sisäänajon vierelle on istutettu kolme pylväshaapaa, joista on kasvanut juurivesoja pieneksi aidanteeksi suurten haapojen väliin. Tontin itä- ja eteläreunalla kulkee komea koivurivi. Koivuja on istutettu muuallekin pihalle, ja muita puulajeja ovat vaahterat ja saarnit. Tontin pohjoisreunassa on neljä havupuuta, kaksi kuusta ja kaksi mäntyä. Terijoensalavia on pihalla kolme. Kaksi sijaitsee lähellä parvekkeita, joten oksasto on kasvanut hieman toispuoleiseksi. Takapihalla on pylväshaapoja, saarni ja koivuja. Tontille tulon ja rakennuksen välissä on kaksi koristeomenapuuta.

Toisella puolella sisäänkäyntiä on ainoa asukkaiden istuttama ja hoitama perennapenkki. Siinä kasvavat muun muassa tarha-alpi ja syysleimu. Parkkipaikan reunaan pihan keskelle on istutettu aikoinaan perennaryhmiä, mutta ne ovat jääneet hoitamatta. Tällä hetkellä niissä kasvaa päivänkakkaraa ja rikkaruohoja. Nurmi-alueita on tontin koilliskulmassa, sisäänkäyntien välissä ja rakennuksen länsipuolella. Nurmikko on melko huonossa kunnossa, erityisesti isojen puiden juurien kohdalla. Kivituhka on levinnyt käytäviltä nurmikkoalueelle ja nurmikkoalueiden rajat ovat muuttuneet melko paljon.



KUVIO 14. Pihan kasvillisuutta etelästä päin kuvattuna

6.3.1.2 Oleskelualueet ja pihakalusto

Pääoleskelualue sijaitsee pihan keskellä. Alueella on noin 8 neliömetrin kokoinen neliönmuotoinen betonikiveysalue. Kiveysalueen toisella reunalla on nurmikaistale ja toisella reunalla sorapäällyste. Betonikiveysalue on hyväkuntoinen, mutta sora ja nurmikko ovat melko kärsineitä ja kuluneita. Kummallakin puolella on rajaavat pensaat ja puu. Oleskelualueelle pääsee kahdelta suunnalta, pääväylän kautta ja pihalla kulkevan polun kautta. Penkit on sijoitettu betonikiveysalueen jokaiselle reunalle, ja pöytä on kiveysalueen päällä kuvion 15 mukaisesti. Penkit ovat tavallisia puistonpenkkejä ja melko huonossa kunnossa, mutta pöytä on uusi.



KUVIO 15. Oleskelualue kuvattuna etelästä päin

Pihakeinu on myös suosittu oleskelupaikka ja se on sijoitettu asemapiirroksen merkityn tomutustelineen kohdalle. Keinun alla on alle 9 neliömetrin kokoinen betonikiveysalue. Betonikiveys on hyvässä kunnossa. Vieressä on ruusupensasta ja kaksi puuta. Lisäksi keinun eteläpuolelle on tuotu kaksi betonista istutuslaatikkoa, joihin laitetaan kesäisin kesäkukat. Keinu on perinteinen puinen kaksipuolinen pihakeinu. Kovan käytön takia sen pinta on melko kulunut.

Tuuletusteline on siirretty roskakatoksen viereen ja sitä ympäröivä alue on ruohotunut. Roskakatoksen vieressä on myös hiekoitusastia ja toisella puolella molokki eli syvä roskankeräysastia. Kuivausteline on reilun 10 neliömetrin kokoinen betonikiveysalueen päällä, kuten kuvioista 16 käy ilmi. Valaisinpylväitä on pihalla yhteensä viisi kappaletta ja kaikki ovat melko hyvässä kunnossa. Lipputanko sijaitsee pääoleskelualueen länsipuolella ruusupensaankeskellä, joka näkyy kuviossa 17.



KUVIO 16. Kuivausteline



KUVIO 17. Lautamiehenkatu 9 lipputanko

6.3.1.3 Kulkuväylät ja parkkipaikka

Pihan kulkureitit ja parkkipaikat ovat pääosin kivituhkaa. Kuivaustelineelle johtaa pieni betonikiveyskulkuväylä, ja pihan vaihtoehtoiset väylät ovat pientä soraa tai kulutettua nurmikkoa. Parkkipaikalta kulkee väylä, joka vie tilan kahdelta auto-paikalta. Sama väylä aiheuttaa myös läpikulkua, koska siitä pääsee suoraa tietä Huovilankadulle. Keinun lähellä kulkee nurmikolle tallattu polku, jota käytetään myös talvella. Polku näkyy kuviossa 18. Kulkuväylät ovat levinneet kasvillisuus-alueille, ja erityisesti vaihtoehtoisten reittien pintamateriaali on todella kulunutta. Tontille pääsee eteläreunasta autoille varattua tietä pitkin ja kävelylle varattua kapeaa polkua pitkin. Kävelypolku on kuitenkin erittäin ahdas, koska haavan juurivesat ovat valloittaneet sen vieressä kulkevan kaistaleen. Lautamiehenkadulla ei ole kummallakaan puolella jalkakäytävää. Etelänpuoleiselle takapihalle, reunimmaisena terassin viereen on rakennettu jonkinlainen liuskekiveys ja terassiin on kiinnitetty myös kaide.



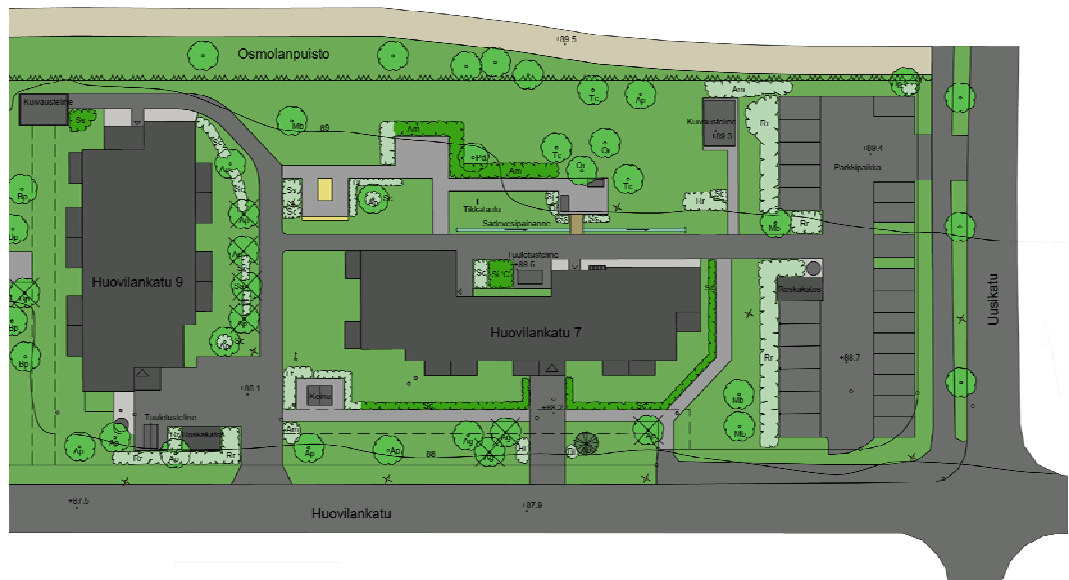
KUVIO 18. Nurmikkoon tallattu polku

Parkkipaikalla on tällä hetkellä 10 autopaikkaa. Alun perin parkkipaikalla on ollut 15 autopaikkaa, mutta tuuletusteline, roskakatoksen laajennus, kasvillisuuden leviäminen ja kulkuväylä parkkipaikalta pohjoiseen päin ovat vieneet tilan viideltä parkkipaikalta. Parkkipaikan päällyste on kivituhkaa, mutta osa siitä on ruohotunut. Ruusupensaat parkkipaikan reunoilla ovat vallanneet liikaa tilaa parkkipaikan puolelta.

6.3.2 Huovilankatu 7-9

Huovilankatu 7 ja 9 tontti on kooltaan noin 5200 neliometriä. Sitä rajaavat kahdelta puolelta kadut ja pohjoispuolella on Osmolanpuisto, kuten kuviossa 19 ja liitteessä 3 näkyy.

Huovilankadun tontilla on melko vähän kasvillisuutta verrattuna tontin kokoon ja rakennetun pinnan määrään. Piha on luultavimmin rakennettu 80-luvulla, mutta siihen on saatettu tehdä muutoksia vielä 90-luvulla.



KUVIO 19. Pienennetty Huovilankatu 7 ja 9 inventointikartta

6.3.2.1 Kasvillisuus

Huovilankadun kasvillisuus on suurimmaksi osaksi paremmassa kunnossa kuin Lautamiehenkatu 9 kasvillisuus. Koivuangervoa on istutettu Huovilankatu 7 edustalle ja idänpuoleiselle sivulle kulkemaan betonikiveyksen reunalla. Huovilankatu 9 edustalla on myös koivuangervoa suurten puiden väleissä siisteissä riveissä. Parkkipaikan länsipuolta ja Huovilankatu 9 roskakatosta rajaa huonokuntoinen kurturuusupensas, joka on päässyt leviämään turhan paljon. Takapihan oleskelualueen betonikiveyksen reunalle on istutettu suuri marja-aronia-aidanne. Marja-aroniapensaat ovat hyvässä kunnossa, mutta liian lähellä kulkureittiä ja ne levittävät pisimmät oksansa kulkuväylän yli tehden siitä miltei läpipääsemättömän. Oleskelualueen reunoilla on myös todella huonokuntoista pensashanhikkia, pihlaja-angervoa ja syreeniä, jotka näkyvät kuviossa 20. Lautamiehenkatu 7 edessä olevan asfaltin molemmin puolin sijaitsevat pienet ja huonokuntoiset japaninhappomarjapensaat ja takapihalla tuuletustelineen vieressä seppelvarpua. Muuten pihalla on samanlaisia pensaita pieniin ryhmiin istutettuna hajanaisesti.



KUVIO 20. Huovilankatu 7 takapihaa



KUVIO 21. Huovilankatu 9 takapiha

Piha-alueella on melko paljon puita. Suurin osa niistä on jo täysikasvuisia, mutta pihalle istutetut vaahterat ovat vielä hieman pieniä. Pihalla on vain yksi havupuu, metsäkuusi, Huovilankatu 7 edessä. Koristeomenapuita on kokonaisuudessaan neljä eri puolilla pihaa ja koivuja on lähinnä Huovilankatu 9 takapihalla. Komea ja vanha hopeapaju on Huovilankatu 9 edustalla vaahteroiden keskellä. Huovilankatu 7 edessä on kolme upeaa mongolianvaahteraa ja metsävaahteroita. Huovilankatu 7 takapihalla on useita suuria lehmuksia ja muutama komea tammi. Muutaman puun alle on istutettu pensasta ympyrämuodostelmaan.

Piha-alueella on ainoastaan kaksi perennapenkkiä. Toisesta ovat istutukset hävinneet ja toisessa on hajanaisesti akileijaa ja päivänliljaa. Pihalla on hyvin paljon nurmialueita, joista osa on jo melko huonossa kunnossa. Erityisesti kulkureittien ja rakennusten vieressä olevat nurmikentät ovat kärsineet. Suurimmat nurmialueet ovat kummankin talon takapihoilla. Huovilankatu 9 takapihalla kulkee tikasautoa varten pohjustettu nurmikkopäällysteinen tie. Huovilankatu 9 takapiha näkyy kuviossa 21. Huovilankatu 7 edustalla on myös tikasautolle pohjustettu kulkuväylä, josta osan pinta on betonikiveystä ja osa nurmikkoa.

6.3.2.2 Oleskelualueet ja pihakalusto

Pihan alkuperäiset oleskelualueet ovat Huovilankatu 7 takapihalla ja edustalla. Takapihalla kulkevan reitin varrella on "lokeroita", joista vain yksi on tällä hetkellä käytössä. Betonikivetyllä alueella on kaksi yksipuolista keinua, muutama puistonpenkki ja pöytä. Toisella betonikivetyllä alueella on istutusallas maantasossa. Kolmannella betonikiveyksellä ei ole tällä hetkellä mitään, mutta marja-aronian oksat vievät siitä suuren osan. Huovilankatu 9 sisäänkäynnin läheisyyteen päätyseinustalle on kannettu pöytä ja muutama puistonpenkki. Nurmikko on kulunut alueelta, koska paikalla on oleskeltu ja siihen on levinnyt soraa. Penkkiryhmälle ei ole minkäänlaista suojaa, vaan oleskelualueelta näkee suoraan kadulle ja viereiselle tontille. Huovilankatu 7 ja 9 oleskelualueet näkyvät kuviossa 22 sekä 23.



KUVIO 22. Huovilankatu 7 takapihan oleskelualue



KUVIO 23. Huovilankatu 9 oleskelualue

Talon edustalla sijaitsee pieni betonikiveysalue, jossa on keinun paikka. Keinu näkyy helposti kadulle, joten alue ei ole kovin suojaisa. Huovilankatu 7 kerhuhuoneen edustalla, sisäänkäynnin vieressä oleskellaan myös. Siellä on muutamia penkkejä ja pöytä. Oleskelu häiritsee muita asukkaita, koska meteli ja tupakansavu tunkeutuvat sisään.

Huovilankatu 7 kuivatusteline ja tuuletusteline sijaitsevat talon takapihalla. Tuuletusteline on pyörävajan lähistöllä, suurten pensaiden vieressä. Kuivatusteline on pitkän betonikäytävän päässä pysäköintialueen vieressä. Suuri marja-aroniapensas on kasvanut osittain kuivatustelineen alle. Huovilankatu 9 kuivatusteline sijaitsee tontin pohjoisreunassa omalla betonikiveysalueellaan. Tuuletusteline on roskakaton vieressä, sisäänkäynnin lähistöllä. Huovilankatu 9 takana on pieni betonikiveysalue tontin reunassa nurmialueen keskellä.

Lipputanko on kahden rakennuksen välissä, nurmialueella keinun takana. Valaisimia on yhteensä neljä, ja niistä suurin osa on hyvässä kunnossa, mutta jotkut ovat pensaiden keskellä. Penkit, pöydät ja keinut ovat kunnostuksen tai uusimisen tarpeessa. Pyörätelineet ovat 7-talon takapihalla pyörävajan vieressä ja 9-talon

erään itäisen seinustan parvekkeen alla. Parvekkeiden alle on sijoitettu myös hiekoitusastiat.

6.2.2.3 Kulkuväylät ja parkkipaikka



KUVIO 24. Huovilankatu 7 edusta

Huovilankadun kulkuväylät ovat betonikiveystä tai asfalttia. Betonikiveysväyliä on Huovilankatu 7 etu- ja takapihalla, kuten kuviosta 24 näkyy. Loput väylät on tehty asfaltista. Takapihan betonikiveykset ovat melko huonossa kunnossa, luultavasti routimisen tai kehojen perustusten takia. Rikkaruohoja on kasvanut useimpiin asfaltin ja betonikiveyksen rakoihin. Asfalttivyylät ovat joltain osin rakoilleet ja kupruilleet. Tontille pääsee parkkipaikan kautta tontin itäreunasta, Huovilankatu 7 edustalta kahdesta kohtaa ja talojen välistä eteläreunasta. Huovilankadun loppupäässä ei ole lainkaan jalkakäytäviä. Jalkakäytävä loppuu Huovilankatu 7 itäiseen kulmaan.

Parkkipaikka sijaitsee tontin itäreunalla. Parkkipaikan yhteydessä on Huovilankatu 7 roskakatos. Tällä hetkellä parkkipaikkoja on 23 ja ne menevät hieman tontin etelärajan yli. Parkkipaikan asfaltti on paikoin huonossa kunnossa ja sen länsireunan yli on kasvanut ruusupensasta. Kuudella autopaikalla on sähkötolpat. Parkkipaikan itäisellä reunalla on kaksi kapeaa nurmikaistaletta ja reunaa myöten kulkee kaupungin omistama nurmikaistale.

6.4 Kyselylomakkeet ja asukastapaamiset

Kesällä 2009 ja keväällä 2010 järjestettiin asukastapaamiset Huovilankatu 7 ja 9 sekä Lautamiehenkatu 9 asukkaille. Lisäksi keväällä 2010 jaettiin Huovilankadun kerrostaloihin kyselylomakkeet. Asukastapaamisilla ja kyselylomakkeilla pyrittiin selvittämään, mitä mieltä asukkaat ovat nykyisistä piha-alueista ja mitä muutoksia he toivoisivat tehtävän pihasuunnittelun yhteydessä. Tapaamisessa huonokuntosimmatkin asukkaat pystyivät ilmaisemaan mielipiteensä pihan kunnosta.

Kaikilla halukkailla oli vapaa pääsy asukastapaamisiin, joissa yhdessä asukkaiden kanssa mietittiin pihojen puutteita. Huovilankadun tapaamisiin kutsuttiin molempien talojen asukkaat Huovilankatu 7 kerhohuoneelle. Lahden vanhusten asuntosäätiön asukasohjaaja Mari Kokko ilmoitti asukkaille tapaamisten ajankohdista ja kyselylomakkeista. Mari Kokko oli mukana asukastapaamisissa ja osallistui keskusteluun Lahden vanhusten asuntosäätiön edustajana.

6.3.1 Kyselylomakkeet

Asukkaille tehdyllä kyselylomakkeella selvitettiin Huovilankadun kerrostalojen asukkaiden mielipiteitä piha-alueista. Vastauksia käytettiin myöhemmin apuna suunnitteluprosessissa. Kyselylomakkeen alussa kerrottiin lomakkeen tarkoituksesta ja myös asukkaiden yksityisyydestä vastauksien suhteen. Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajan perustiedot, eli ikä, sukupuoli ja asumisaika kiinteistössä. Lisäksi lomakkeessa oli monivalintakysymyksiä, joissa kysyttiin kokemuksia pi-

ha-alueista ja kolme avointa kysymystä, joissa tiedusteltiin piha-alueilla tyytymättömyyttä aiheuttavista asioista, piha-alueiden toiminnallisuudesta ja toiveista pihasuunnitelmaan. Kyselylomake löytyy liitteestä 1.

Kyselylomakkeet jaettiin Huovilankadun kerrostalojen jokaiseen asuntoon. Molempien talojen rappukäytävään asetettiin ilmoitustaululle palautuslaatikot, jotka tyhjennettiin kahdeksan päivän päästä kyselylomakkeiden jaosta. Asuntoja oli 105 kappaletta ja kyselylomakkeita palautettiin yhteensä 41 kpl. Vastausprosentti oli siis 39 %. Yhtä kyselylomaketta ei voitu käyttää lainkaan, ja monissa oli jätetty vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Eniten vastauksia puuttui avoimista kysymyksistä. Monivalintakysymyksiin tyhjäksi jätetyt kohdat tulkittiin sellaisiksi, että niillä ei ole asukkaalle merkitystä, ja myös ne laskettiin mukaan tuloksiin.

Kyselylomakkeeseen vastanneiden perustiedoista saatiin selville, että suurin osa vastaajista oli naisia (32 kpl). Miehiä oli noin yksi neljäsosa vastanneista eli 9 kpl. Suurin osa vastaajista oli iältään 70-84 vuotta. Pienimmästä ikäluokasta (55-59) ei ollut yhtään vastaajaa, ja toiseksi vähiten vastaajia oli ikäluokasta 60-64. Taulukko 2:ssa näkyy vastanneiden tiedot. Muutamissa kyselylomakkeissa oli merkattu samassa taloudessa asuvien miehen ja naisen tiedot, jotka on otettu taulukossa huomioon. Perustietojen selvittämisessä ei voitu käyttää kahta palautettua kyselylomaketta, koska niistä puuttui tarvittavia merkintöjä.

TAULUKKO 2. Huovilankadun kerrostalojen kyselylomakkeeseen vastanneiden ikä- ja sukupuolijakauma

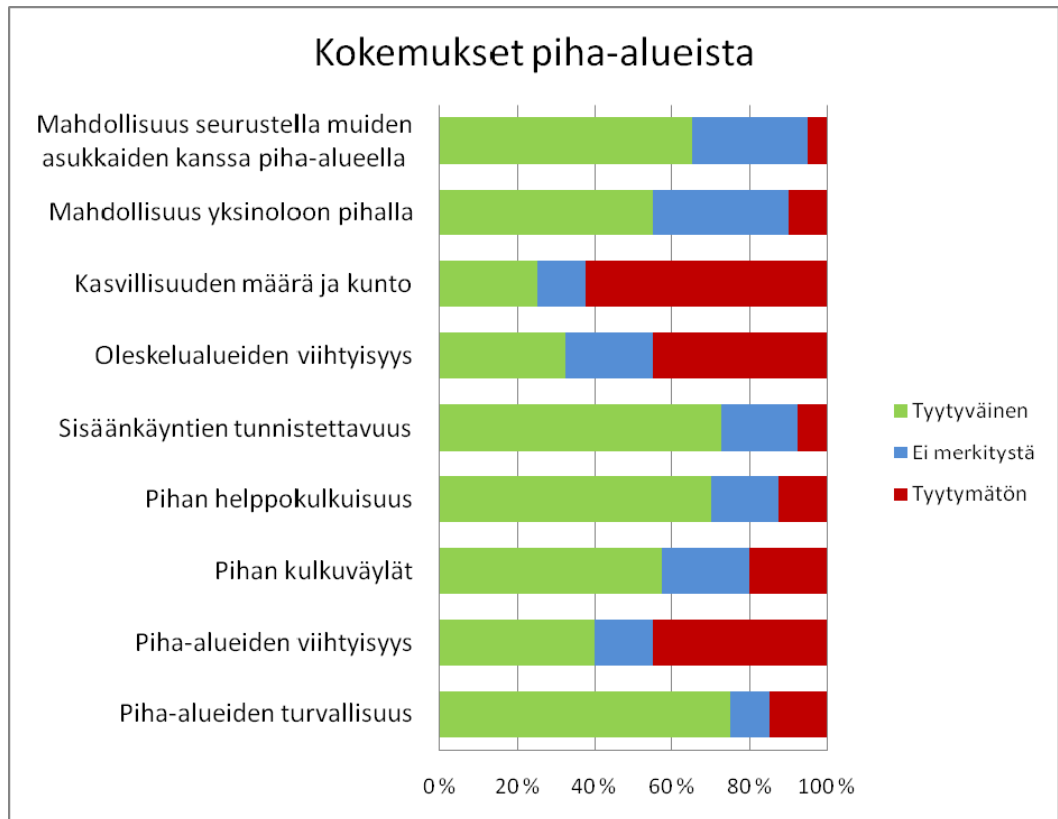
Ikä	Nainen	Mies	Yhteensä
55-59	0	0	0
60-64	3	0	3
65-69	6	1	7
70-74	7	2	9
75-79	7	2	9
80-84	7	2	9
85 tai vanhempi	2	2	4
Yhteensä	32	9	41

Hieman alle puolet vastaajista oli asunut kiinteistöissä viidestä yhdeksään vuotta, kuten kuviosta 25 käy ilmi. Kerrostaloissa alle vuoden asuneita oli vain kaksi. Henkilöillä, jotka olivat asuneet kiinteistöissä vain alle vuoden, ei ollut vielä kovin tarkkaa kuvaa piha-alueista, joten he jättivät useat kysymykset tyhjiksi.



KUVIO 25. Huovilankadun kerrostalojen kyselylomakkeeseen vastanneiden asuinvuosien määrä

Suurin osa asukkaista oli tyytyväisiä sisäänkäyntien tunnistettavuuteen ja pihan helppokulkuisuuteen. Monet pitivät suurimpana ongelmana pihan turvallisuuden ja kulkuväylien kannalta puutteellista talvikunnossapitoa, mutta muuten niihin oltiin tyytyväisiä. Mahdollisuudet yksin- ja yhdessäoloon koettiin melko hyväksi, vaikka yksinolon mahdollisuus pihalla ei ollut kovinkaan monelle merkittävä asia. Piha-alueiden ja erityisesti oleskelualueiden viihtyisyys ei asukkaiden mielestä ollut riittävä. Eniten tyytymättömyyttä aiheutti kasvillisuuden vähyys ja kunto, reilusti yli puolet vastaajista piti kasvillisuutta puutteellisena. Kaikista merkityksellisintä asukkaille oli piha-alueiden turvallisuus. Vähiten merkitystä asukkaille oli mahdollisuus yksin- tai yhdessäoloon. Tulokset käyvät ilmi kuviosta 26.



KUVIO 26. Huovilankadun kerrostalojen kyselylomakkeeseen vastanneiden kokemukset piha-alueista

Eniten vastauksia avoimiin kysymyksiin tuli kysyttäessä tyytymättömyyttä aiheuttavia seikkoja piha-alueella. Monet mainitsivat huonosta talvikunnossapidosta ja parkkipaikkojen luvattomasta käytöstä. Useat asukkaat kokivat epämiellyttäväksi sen, että jotkut asukkaat oleskelevat Huovilankatu 7 pääoven vieressä sijaitsevalla kerhuhuoneen ulko-alueella. Tupakansavu ja meteli kulkeutuvat sen yläpuolella sijaitseville parvekkeille, ja siinä oleskelevat asukkaat häiritsevät muiden asukkaiden sisään- ja uloskulkua. Piha-alueiden yksitoikkoisuus ja kasvillisuuden huono kunto mainittiin myös. Esimerkkejä asukkaiden vastauksista:

”Isojen puiden kuivuneet oksat. Myrsky kun käy, niin parvekelasit kolisee kun ne kuivuneet oksat irtoilee.”

”Parkkipaikalla usein naapuritalojen autoja.”

*”Etupiha (pääoven edusta) suljettava tupakoitsijoiden ja muidenkin uteliaiden oleskelulta. Yläpuolella olevat asukkaat kärsivät jatkuvas-
ta (etenkin kesällä) metelistä ja tupakansavusta.”*

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin, minkälaista toimintaa piha-alueelle toivottaisiin. Monet mainitsivat kukkapenkit etu- ja takapihalle. Jonkinlainen kasvimaa sai melko paljon kannatusta, ja toivottiin myös mahdollisuus osallistua pihan hoitoon. Pelialueita ei niinkään kaivattu, koska tontin vieressä sijaitsee hiekkakenttä leikkipuiston yhteydessä. Erityisesti toivottiin pensasaitaa Huovilankatu 9 takapihalle antamaan yksityisyyttä. Asukkaiden kommentteja:

”7 ja 9 välisellä alueella on ”kukkatarha” jonka voisi kunnostaa, laittaen monivuotisia kukkasia. Pelialue on jo tikkataululle, sille voisi kehittää uuden paikan.”

”Halukkailla tulee olla mahdollisuus osallistua piha-alueen ja istutusten hoitoon. Talkoot kerran kesässä ei ehkä aina riitä jokaiselle.”

”Jonkinlainen kasvimaa. Myöskin koristepensaita.”

Toiveita piha-alueen suunnittelun suhteen oli melko paljon. Kukkia ja muita istutuksia toivottiin kovasti pihalle ja myös olemassa olevan kasvillisuuden hävittämistä tai kunnostusta. Pihakaluston kunnostus oli mainittu ja uusien pihakalusteiden hankkiminen. Pihalle ehdotettiin huvimajaa, grillikatosta tai muuta katettua tuulensuojaa. Pihan aitausta toivottiin ja oleskelupaikkojen kunnostusta. Esimerkkejä asukkaiden kommentteista:

”Huovilankatu 9 kunnolliset pihakalusteet ja oleskelu myös muualla kuin sisääntuloväylän vieressä.”

”Takapihalla on hyvää tilaa rakentaa vaikka huvimaja tai jokin muu tuulelta suojaa antava ”rakennus”. Keinut + penkit ja pöydät jo val-

miina. Luiska rollaattorilla ja muillakin peleillä kulkeville jo valmiina.”

”Siivoustelineen ja pyörävajan oven välissä oleva pensas voitaisiin poistaa. Roskakatoksen ruusupensaat pienemmiksi tai kokonaan pois.”

6.3.2 Lautamiehenkatu 9 asukastapaaminen

Lautamiehenkadun asukastapaamisessa oli paikalla kymmenkunta asukasta ja suurin osa oli naisia. Keskustelua käytiin ensiksi pihan oleskelualueella ja lopuksi teimme muutaman asukkaan kanssa kierroksen pihalla. Suurin osa henkilöistä, jotka olivat tulleet tapaamiseen, viettävät paljon aikaa pihalla. Yleisesti asukkaat olivat tyytyväisiä pihan vehreyteen, mutta epäkohtiakin riitti.

Tapaamiseen oli mietitty valmiiksi muutamia kysymyksiä piha-alueiden kunnosta. Asukkaiden kanssa keskusteltiin muun muassa oleskelualueiden kunnosta, kasvillisuudesta, kulkuväylistä ja pihan toiminnallisuudesta. Asukkaat mainitsivat huomattavaksi epäkohdaksi pihan turvallisuuden ja yksityisyyden. Piha-alueella on paljon läpikulkua Huovilankadulta Lautamiehenkadulle, ja se häiritsee pihalla oleskelevia asukkaita, erityisesti keinussa istumista. Toinen tärkeä seikka oli kulkuväylien materiaali. Kivituhka pölyää oleskelualueille sekä parvekkeille, ja sitä kulkeutuu ihmisten mukana sisätiloihin. Asukkaat ilmoittivat asfaltin laitton ensimmäiseksi tärkeysjärjestyksessä.

Toisena tärkeysjärjestyksessä oli grillikatos tai ainakin katettu rakennelma. Varjo- ja aurinkopaikalle olisi tarvetta, ja keinulle haluttaisiin katto. Pyörätelinettä toivottiin lähemmäs rakennuksen sisäänkäyntiä ja parkkipaikoille sähkötolppia. Mahdollisuus pihapeleihin vähenee, kun asfaltti laitetaan, joten jonkinlaista pelialuetta ehdotettiin. Erityisesti asukkaat halusivat lisää kesäkukkia ja istutuslaatikoita. Talon itäiselle takapihalle toivottiin jonkinlaista suojaa, koska ikkunoista näkyy suoraan viereiselle virkistysalueelle. Kasvillisuuden suhteen toivottiin iki-

vihreitä lajeja, vanhojen kasvien kunnostusta ja uusia istutuksia. Hyötykasveiksi toivottiin ainakin mustia viinimarjoja.

6.3.3 Huovilankatu 7 ja 9 asukastapaaminen

Huovilankadun asukastapaamisessa oli yhteensä 14 henkilöä, joista suurin osa oli naisia. Tähän tapaamiseen oli myös mietitty muutamia kysymyksiä jo etukäteen. Tapaamisessa keskusteltiin muun muassa oleskelualueista, poistettavista puista, katetuista tiloista ja tontin yhteiskäytöstä. Paikalle saapui vain muutama asukas Huovilankatu 9 talosta, mahdollisesti johtuen siitä, että tapaaminen pidettiin toisessa talossa.

Eniten tapaamisessa toivottiin jonkinlaista katettua tilaa. Grillikatoksia oli asukkaiden mielestä hyvä lisä pihalle. Toinen tärkeä toive oli pensasistutus tai aita Huovilankatu 9 takapihalle suojaamaan muita katseilta. Päädyttiin siihen, että pyörätelineitä olisi hyvä olla lähempänä sisäänkäyntejä ja hieman suurempia tilavarauksia niille. Autopaikkoihin oltiin melko tyytyväisiä, ja ne ovat kaikki käytössä. Kalusteiden kunnosta tuli huomautuksia, ja keinoja toivottiin lisää.

Kasvillisuutta toivottiin reilusti lisää, ja ainakin olemassa olevan kasvillisuuden kunnostusta. Puiden kaataminen ei ollut mieluisa ajatus eikä yksittäiset puut tuntuneet häiritsevän ketään. Kasvimaan idea otettiin hyvin vastaan, mutta pohdittiin kuitenkin, löytyykö sille hoitajia. Kesäkukkia toivottiin paljon lisää, ja asukkaat olivat innokkaita hoitamaan niitä. Hyötykasveiksi toivottiin erityisesti kirsikkapuita ja omenapuita. Muita toiveita olivat esimerkiksi isojen kivien sijoittaminen pihalle ja oleskelualue Huovilankatu 9 kerhuhuoneen yhteyteen. Asukkaat hieman epäröivät, kun ehdotettiin suurta oleskelualueita takapihalle, jossa kaikki voisivat olla yhdessä. Grillikatoksen lupaus kuitenkin antoi idealle paremman suosion.

6.3.4 Yhteenveto asukkaiden toiveista

Asukkaat ovat suhteellisen tyytyväisiä piha-alueisiin. Suurimpia ongelmakohtia ovat kasvillisuuden vähäisyys ja huono kunto, pintamateriaalit ja katosten vähäisyys. Suurimmalla osalla asukkaista ei kuitenkaan ollut minkäänlaisia pihasuunnitteluun liittyviä mielipiteitä tai he eivät löytäneet sopivaa mahdollisuutta kertoa niistä. Asukkaat, jotka jollain tavalla osallistuivat suunnittelun ideointiin, tuntuivat olevan kiinnostuneita pihastaan ja suunnitelmasta.

Vesiaiheista ei oltu kovin kiinnostuneita, koska ne vaativat paljon huoltoa. Yksittäisiä kasvilajeja ei tullut paljoa esiin, muita kuin hyötykasveja. Toivomuksena oli, että kasvit olisivat kauniita ja ne kukkisivat eri vuodenaikoina. Kesäkukat ovat asukkaille kuitenkin todella tärkeitä, ja niille riittää hoitajia.

Yhteinen alue kaikille asukkaille olisi ehkä mahdollinen, jos toimintaa ohjataan siihen suuntaan. Grillikatoksen sijoittaminen Huovilankadun pihalle saattaa tuoda Lautamiehenkadunkin asukkaita sinne oleskelemaan. Pienellä harjoittelulla saataisiin mahdollisesti asukkaita yhteen. Asukkaat kuitenkin haluavat omat oleskelualueensa yhteisen lisäksi.

7 SUUNNITELMASELOSTUS

Suunnittelun lähtökohtia selvitettiin asukkaiden haastatteluilla ja Lahden vanhusten asuntosäätiöltä tulleiden toiveiden avulla. Tavoitteena on luoda helppohoitoiset, turvalliset ja virikkeelliset piha-alueet. Lahden vanhusten asuntosäätiön toiveena oli, että olemassa olevaa rakennetta hyödynnettäisiin mahdollisimman paljon ja erityisesti esteettömyyteen kiinnitettäisiin runsaasti huomiota. Pihan viihtyisyys, vehreys ja helppohoitaisuus ovat myös tärkeitä arvoja. Asukkaiden suurimmat toiveet koskivat oleskelualueiden viihtyisyyttä ja kasvillisuuden määrää ja kuntoa.

Suunnitteluprosessin alussa tehtiin erilaisia suunnitelmaluonnoksia. Osassa luonnoksista oli käytetty enemmän pihan olemassa olevaa rakennetta hyväksi, ja osassa oli tehty suurempia muutoksia. Luonnoksista karsittiin ne elementit, jotka olivat liian vaikeita tai kalliita toteuttaa. Vaihtoehdot luonnokset näkyvät liitteissä 8 ja 9.

Suunnitelmassa pyritään käyttämään erilaisia elvyttävän ympäristön piirteitä hyväksi. Aisteja virittäviä elementtejä käytetään kaikkialla piha-alueilla ja kukkaloistoa on tarjolla koko kasvukauden ajan. Ääniä on tuotu pihalle haapapuilla, heinillä ja eläimiä houkuttelevilla elementeillä. Tuoksuja tuottavat esimerkiksi syreenit ja jasmikkeet, ja pihoilla on myös maisteltavia kasveja. Suunnitelmassa on ikivihreitä kasveja, jotta puutarhassa olisi nähtävää myös talvella. Kasvilajeina on käytetty kestäviä puita ja pensaita, ja perinneperennoja on pyritty sijoittamaan pihalle mahdollisimman paljon. Kasvit on istutettu melko tiheään, jotta pihan hoito olisi helpompaa. Myrkyllisiä kasvilajeja on pyritty välttämään etenkin oleskelualueiden läheisyydessä, jotta piha olisi kaikin puolin turvallinen. Pelastustiet on suunniteltu uudelleen nykyisten ohjeiden ja sääntöjen mukaisiksi. Asukkaiden huonokuntoisuus on otettu suunnittelussa mahdollisimman hyvin huomioon muun muassa lisäämällä penkkejä ja huonojen pintojen kunnostamisella.

7.1 Lautamiehenkatu 9 suunnitelma

Lautamiehenkatu 9 suunnitelmassa keskityttiin tuomaan jo valmiiseen rakenteseen enemmän erilaisia kasveja. Lisäksi suunnitelmaan mietittiin esteettömyyden kannalta parannusta ongelmakohtiin. Aukkaiden toiveita pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman paljon.

Elvyttävän puutarhan piirteitä saatiin suunnitelmaan kasvillisuusvalintojen avulla. Pihalla on paljon vanhoja perinnekasveja, jotka virkistävät niin aisteja kuin miistiäkin. Lautamiehenkatu 9 suunnitelma on kuviossa 27 ja liitteessä 4.



KUVIO 27. Pienennys Lautamiehenkatu 9 suunnitelmasta

Pihalta ei kaadeta puita, mutta niistä tulisi karsia huonot ja tielläolevat oksat pois pihan kunnostuksen yhteydessä. Vanhasta kasvillisuudesta pihalle jää myös norjanangervopensaat kahden sisäänkäynnin yhteyteen ja oleskelualueen ja talon

välillä olevan kulkureitin varrelle. Oleskelualueen itäisellä puolella oleva kaunis ja tuoksuva unkarinsyreeni jää samalle paikalle, mutta hieman pienemmälle alalle. Pääsisäänkäynnin vieressä olevaa tarha-alpia voidaan käyttää uudessa istutuksessa. Vanhat pensaat tulisi harventaa ja kunnostaa. Kaikki muut vanhat pensaat ja perennat poistetaan. Myös nurmikkoalueet olisi syytä kunnostaa niiltä osin, kuin ne sitä tarvitsevat. Lautamiehenkatu 9 havainnekuva näkyy kuviossa 28.



KUVIO 28. Lautamiehenkadun havainnekuva lännestä päin kuvattuna

Kivituhkalla päällystetyt väylät ja parkkipaikka häiritsivät asukkaita pölyhaittojen takia, joten suurimmalle osalle pihaa tulee uusi asfaltti. Kulkuväylät pysyvät pääosin samoina, mutta parkkipaikalta pohjoiseen päin kulkeva väylä poistetaan läpikulun hillitsemiseksi. Pohjoiselta sisäänkäynniltä on muodostunut polku parkkipaikalle, joten siitä tehdään suurempi kulkuväylä ja se päällystetään asfaltilla. Betonikiveykset keinun ja kuivaustelineen alla säilytetään. Kaikki vanhat betonikiveykset tulisi siistiä rikkaruohoista ja kulkuväylien reunat parantaa pihaa rakennettaessa.

Keinu, tuuletusteline ja kuivausteline jäävät tämänhetkisille paikoilleen. Pyöräteline sijoitetaan pääoven viereen betonikivetylle levikkeelle ja sen taakse istutetaan kahta eri perennaa, jotta sisäänkäynti erottuisi paremmin. Suoraan pyörätelineen taakse tulee tarha-alpi ja sen viereen konnantatar. Kummankin kasvin värit ja muodot ovat kauniita katsella, ja tarha-alpi on perinneperenna. Parkkipaikan keskellä oleva istutuskaisale vaihdetaan mukulakivikaistaleeksi, kuten kuviossa 29 näkyy. Autopaikat lisääntyvät kolmella, kun parkkipaikalta kulkeva väylä poiste-

taan ja kasvillisuutta karsitaan. Parkkipaikan eteläiselle reunalle tulee uusi sini-kuusama-aidanne ja itäiselle reunalle nurmikko.



KUVIO 29. Lautamiehenkadun parkkipaikka

Oleskelualueella tällä hetkellä oleva betonikiveys käytetään hyväksi, kun oleskelualueelle rakennetaan suurempi betonikiveysalue. Oleskelualue laajenee länteen päin niin, että lipputanko mahtuu betonikivetylle alueelle ja sinne on helppo pääsy. Katos mieluiten rakennetaan, mutta suunnitelmasta eriävän mallisen katoksen voi myös hankkia valmiina. Katoksen pohjoisella sivulla olisi hyvä olla 80 cm korkea ritilikkö tai aita, jotta siitä ei kuljettaisi vieressä olevalle kulkuväylälle. Esimerkkejä aitamalleista löytyy liitteestä 10. Oleskelualueelle tulee muutama penkki, pöytäryhmä ja pihalla valmiina olevat betoniset istutusastiat. Oleskelualueen pohjoispuolelle istutetaan kuunliljoja ja pikkutalviota, jotka ovat kummatkin perinneperennoja. Eteläpuolelle istutetaan neljä marjapensasta ja länsipuolelle pikkujasmike. Vanhalle pyörätelineen paikalle tehdään betonikiveysalue, jolle tulee kaksi penkkiä ja niiden väliin tila apuvälineille. Tuoksuvatukan tilalle istutetaan kuutamohortensia, joka kukkii pitkään. Havainnekuva oleskelualueesta on kuviossa 30.



KUVIO 30. Lautamiehenkadun oleskelualue kuvattuna idästä päin

Parkkipaikan ja talon välissä sijaitsevalta pylväshaapakaistaleelta karsitaan kaikki haavan taimet ja tilalle istutetaan nurmikko kolmen suuren pylväshaavan väliin. Taimet eivät pääse valtaamaan nurmikkoa, koska sitä ajetaan säännöllisesti. Suuret pylväshaavat pitävät kahisevaa ääntä heiluessaan tuulessa, joten ne kannattaa ehdottomasti säilyttää. Talon eteläpäätyyn molemmille puolille istutetaan yhteensä neljä europanhernepensasta antamaan suojaa päädyssä oleville parvekkeille. Talon länsipuolelle tulee havupensaita ja -puita suojaamaan ensimmäisen kerroksen asukkaita. Lajeina ovat muun muassa pallokuusi ja kääpiökoreanpihta. Kuivaustelineen toiselle puolelle tulee pikkujasmikeaidanne ja toiselle puolelle norjanangervoaidanne. Kuivaustelineen pohjoispuolelle kulkuväylän viereen istutetaan purppuralännenheisiangervoa.

Keinun viereen tulee kivikkoalue, jossa vuorottelevat mukulakivikaistaleet, heinäistutukset, koristekatteet ja kivikkoperennat, joista käytetään muun muassa hopeahärkkiä ja sammalleimua. Heinät liikkuvat ja pitävät kahisevaa ääntä keinun heiluessa. Keinun viereen tulee asfaltilla päällystetty levike, joka helpottaa keinuun pääsemistä, ja toiselle puolelle keinua istutetaan isotuomipihlaja suojaa antamaan. Keinun ja toisen betonikivetyt alueen välissä on perennaryhmä, johon istutetaan muun muassa herttavuorenkilpeä ja siperianampiaisyrttiä, joiden viileät värit houkuttelevat rauhoittumaan. Perennaistutuksen viereen laitetaan lintulauta,

jotta pihalla voi seurata luonnon elämää. Detalji keinun alueesta löytyy liitteestä 6.

7.2 Huovilankatu 7 ja 9 suunnitelma

Huovilankatu 7 ja 9 suunnitelmassa käytettiin mahdollisimman paljon hyväksi olemassa olevaa rakennetta. Valmista oleskelualueetta kehitettiin eteenpäin suureksi yhteisoleskelualueeksi. Kasvillisuuden monimuotoisuutta ja määrää lisättiin reilusti, kuten kuviosta 31 ja liitteestä 5 näkyy.

Joitain asemakaavassa määrättyjä asioita ei voida toteuttaa helposti, koska piha on rakennettu aikoinaan hieman erilaiseksi kuin asemakaavassa on esitetty. Esimerkiksi viherkaistaleen tekeminen tontin itäreunaan vaatisi suuria muutostöitä, kun asfalttia pitäisi siirtää kahdella metrillä länteen päin.



KUVIO 31. Pienennys Huovilankatu 7 ja 9 suunnitelmasta

Betonikiveykset, asfaltti ja nurmikko kunnostetaan niiltä osin, kuin on tarpeellista. Vanha kasvillisuus harvennetaan tarvittaessa ja multa-alueet siistitään. Pihalta kaadetaan monta puuta pelastusteiden toimivuutta silmälläpitäen. Huovilankatu 9 edustalle jää vain kaksi vaahteraa, ja Huovilankatu 7 edestä kaadetaan kaksi kolmesta mongolianvaahterasta. Säilytettäviä pensaita jää ainoastaan oleskelualueen

reunaan, Huovilankatu 7 edustalle ja taakse sekä Huovilankatu 9 kuivaustelineen viereen. Havainnekuva Huovilankadusta on kuviossa 32.



KUVIO 32. Huovilankadun kerrostalojen havainnekuva kuvattuna idästä päin

Oleskelualueetta Huovilankatu 7 takana laajennetaan hieman etelään päin. Tällä hetkellä sinne johtaa kolme kulkuväylää, mutta yksi niistä poistetaan kokonaan ja yksi siirretään eri kohtaan. Toinenkin kulkuväylä oleskelualueelle tulee olemaan puusilta, jossa on kaiteet. Maantasolla oleva istutusallas säilytetään ja siihen voidaan istuttaa kesäkukkia. Keinun ja istutusaltaan väliin tulee tilanjakajaksi puinen istutusallas, jonka reunus on tarpeeksi leveä, että siinä voi istua. Siinä voidaan pitää kesäkukkia, mutta siihen voidaan istuttaa myös hyötykasveja, kuten persiljaa tai tilliä. Pohjoisempaan lokeroon tulee grillikatoks, joka voidaan rakentaa itse tai tilata valmiina. Grillikatokseen olisi hyvä mahtua pöytäryhmä. Toinen pöytäryhmä sijoitetaan grillikatosta vastapäätä oleskelualueelle, ja muualle oleskelualueelle tulee muutama penkki ja keinu, jotka näkyvät kuviossa 33 ja liitteessä 7. Tällä hetkellä oleskelualueetta rajaava marja-aronia siirretään hieman kauemmas, jotta se ei häiritsisi kulkua. Osa siitä myös poistetaan, jotta grillikatoksen toinen puoli olisi avoimempi. Oleskelualueen länsipuolelle istutetaan seppelvarpua kahteen riviin ja pohjoispuolelle isotuomipihlajat. Pohjoispuolelle kylvetään perhosniittyseos ja sinne laitetaan lintulauta, jotta keinusta voisi seurata eläinten ja hyön-

teisten kuhinaa. Oleskelualueen eteläiselle puolelle istutetaan monia perennaryhmiä, joista useat ovat perinneperennoja, muun muassa palavarakkautta ja tarhialpia. Kulmaan tulee pieni havuryhmä. Perennojen taakse tehdään kiviasetelmia, joiden lomaan istutetaan heinää, jotta pihalla olisi erilaisia alueita. Tuurenpihlaja ja mustakuusi istutetaan kivien väliin, samoin kuin kultaherukkapensaat sekä pallokuuset. Itäisimmän oleskelualueen viereen istutetaan loistojasmiketta ja maanpeittoperennaa, jotta pienessä rinteessäkin olisi kasvillisuutta.



KUVIO 33. Havainnekuvassa Huovilankadun pääoleskelualue kuvattu lännestä päin

Huovilankatu 9 eteläpäätyyn tulee betonikiveysalue, johon sijoitetaan pöytäryhmä. Alueen suojaksi rakennetaan toiselle puolelle puuaita, joka myös vaimentaa oleskelusta aiheutuvia ääniä. Oleskelualueen itä- ja pohjoispuolelle istutetaan norjanangervoaidanteet.

Huovilankatu 9 takapihalle istutetaan neljä vuorimäntyä ja kaksi pallokuusta, jotta siellä olisi jotain katseltavaa. Talon itäiselle puolelle tulee suuri istutusalue. Sitä rajaa taikinamarja-aidanne, jonka edessä on tuivoryhmät. Tuivoryhmien välissä on kolme värikästä perennaistutusta, joihin tulee lehtosinilatva ja jalopähkämö. Istutusryhmää vastapäätä Huovilankatu 7 seinustalla on kuusama-aidanne, jonka eteen sijoitetaan kaksi penkkiä. Tämänhetkisen keinun paikan viereen istutetaan

punalehtiruusu vanhan kuusaman tilalle. Huovilankatu 9 roskakatoksen taakse vaihdetaan kurtturuusun tilalle sinikuusama. Parkkipaikan viereen istutetaan norjanangervo, jolla se rajataan tontin pohjoispuolella kulkevasta hiekkatiestä. Koi-
vuja istutetaan parkkipaikan reunoille riviin. Huovilankatu 7 kuivaustelineen pohjoispuolelle tulee kiiltotuhkapensasaidanne. Huovilankatu 7 edustalle pääsisäänkäynnin lähelle istutetaan somistukseksi nukkeruusua. Suojaistutukseksi keinun eteen laitetaan pallokuusta, kultaherukkaa, pihajasmiketta ja keijuangervoa. Keijuangervoa tulee myös Huovilankatu 7 itäiselle kulmalle.



KUVIO 34. Havainnekuva Huovilankatu 7 edustasta

Yksittäisiä pensaita tulee parkkipaikan läntiselle puolelle, jotta parkkipaikka ei näkyisi liikaa asukkaille, mutta ei myöskään näyttäisi liikaa yleiseltä parkkipaikalta. Huovilankatu 7 eteen tulee myös pensaita kaunistamaan sisäänkäyntiä, jotka näkyvät kuviossa 34. Lajeina yksittäisissä pensaissa on käytetty isotuomipihlajaa, puistosyreeniä ja pihajasmiketta.

Huovilankatu 9 takapihalle tehdään kivituhkasta pelastustie. Lähes keskellä takapihaa on suurempi uloke, johon pelastusauto voi levittää tukijalat. Talon etupihalle tehdään laajennus, johon mahtuu tikasauto ja lipputanko tulee helpommin saavutaville asfalttialueelle. Yhtä valaisinta on siirrettävä, jotta pelastusauto pystyy ajamaan pelastustielle. Huovilankatu 7 pääsisäänkäyntiä laajennetaan samoin kuin

talon itäreunassa sijaitsevaa kulmausta. Virpiangervo tulee istuttaa joiltain osin uudestaan ja uudenaikaiseen muotoon. Pelastustiet merkitään kylteillä.

Pyörätelineet sijoitetaan Huovilankatu 7 ja 9 sisäänkäyntien edustalle. Edustoille tulee myös penkit, joilla voi odottaa saattoliikennettä. Tuuletus- ja kuivaustelineet pysyvät entisillä paikoillaan. Huovilankatu 7 edustalle laitetaan betoninen istutusallas, jossa on köynnösritilikkö. Altaaseen voidaan istuttaa kesäköynnöksiä, jotta kerhohuoneen terassilta tulevat äänet ja tupakansavu eivät tunkeutuisi niin pahasti yläkerran asuntoihin.

8 YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Lahden vanhusten asuntosäätiön omistamissa kerrostaloissa asuville ikääntyneille turvalliset ja virikkeelliset piha-alueet. Toimivilla piha-alueilla pyritään vaikuttamaan ikääntyneen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Pihan tulee olla kuitenkin tarpeeksi turvallinen ja rohkaiseva, että ikäihmiset uskaltavat toimita siellä itsenäisesti. Lahden vanhusten asuntosäätiön toivomuksena oli, että pihojen valmiita rakenteita ja kasveja käytetään hyväksi mahdollisimman paljon. Suunnitelmassa on pyritty tuomaan viihtyisyyttä ja turvallisuutta lähinnä kasvien avulla ja vanhojen rakenteiden kunnostamisella.

Suunnittelun periaatteita, ikääntyneiden toimintakykyä sekä elvyttävän ympäristön piirteitä selvitettiin kirjallisuuden avulla. Opinnäytetyössä tutustuttiin ikääntyneiden liikkumistottumuksiin ja toimintakykyä heikentäviin sairauksiin sekä puutarhaterapian ja aistipuutarhan periaatteisiin. Lisäksi selvitettiin vanhustentalojen suunnitteluohjeita ja pelastusteiden mitoituksia sekä elvyttävän ympäristön vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Aukkaiden toiveita suunnittelun suhteen selvitettiin kyselylomakkeilla ja asukastapaamisissa järjestetyissä haastatteluissa.

Puutarhanhoito on monille vanhuksille tärkeää, koska useilla on ollut aikoinaan oman talon puutarha hoidettavana. Puutarhatyö parantaa ikääntyneen fyysistä toimintakykyä ja saattaa edesauttaa uusien suhteiden muodostumista. Piha-alueille istutetaan paljon uutta kasvillisuutta, joten halukkaat asukkaat voivat osallistua entistä paremmin puutarhatöihin. Uudet hyötykasvit ja perennaistutukset antavat ikääntyneelle mahdollisuuden osallistua sadonkorjuuseen sekä pihan kevät- ja syyshuoltoon. Istutusaltaat, joihin voidaan istuttaa kesäkukkia tai vaikka mausteita, kannustavat ikääntyneitä hoitamaan kasveja itsenäisesti.

Aistipuutarhan periaatteiden avulla piha-alueista on suunniteltu eri aisteja virkistävät ja viihtyisät. Pihoilla on tuoksuvia, kosketeltavia ja haisteltavia kasveja. Ääniä tuottavia elementtejä on säilytetty ja sijoitettu oleskelualueiden läheisyyteen. Pihoilta löytyy katseltavaa koko kasvukauden ajaksi, ja talvella ikivihreiden kas-

vien kauniit värit erottuvat lumisesta maisemasta. Aistien kautta saatavat muis-tielämykset luovat ikääntyneille turvallisen olon, joten perinneperennoja sekä vanhanajan pensaita on pyritty lisäämään. Elvyttävä ympäristö auttaa ikääntynyttä unohtamaan omat sairautensa ja nauttimaan viherympäristön luomasta rauhalli-suuden tunteesta. Ikäihmiset kärsivät usein masennuksesta ja uniongelmistä, mut-ta jo pelkkä oleskelu viherympäristössä vähentää negatiivisia tunteita. Suunnitel-maan on luotu rauhalliset oleskelualueet, joista voidaan seurata luontoa yksin tai seurassa.

Pihat on suunniteltu esteettömiksi. Ikääntyneiden tulee tuntea olonsa turvalliseksi, jotta he voivat liikkua pihalla. Kulkuväylät kunnostetaan, ja eriarvoiset reitit on päällystetty eri materiaaleilla. Kulkureittien varsilla olevat penkit ovat omilla vyöhykkeillään ja oleskelualueet on suunniteltu tarpeeksi väljiksi, jotta niillä olisi helppo liikkua. Piha-alueet ovat melko pieniä, joten niille ei voitu suunnitella toi-minnallisia liikunta-alueita, mutta pihalla liikkuminen on jo itsessään kuntoutta-vaa. Oleskelualueet on paranneltu palvelemaan asukkaita paremmin. Toiselle pi-halle suunniteltiin pelkkä katos, mutta toiselle tulee grillikatos ja pöytäryhmät. Yksinolon mahdollisuutta on parannettu lisäämällä pihaille penkkejä ja istutuksia. Ikääntyneiden kerrostaloissa on erityisen tärkeää, että tulipalon sattuessa pelastus-tiet ovat toimivat, joten pelastustiet suunniteltiin uudelleen nykyisten normien mukaan.

Ihmisen ikääntyessä lähiympäristön merkitys kasvaa, koska ihmisen elämänpiiri pienenee. Monet asuvat ikääntyneille tarkoitetuissa kerrostaloissa monta vuotta, joten ympäristön tulisi olla kotoisa. Lähiympäristön tulisi olla turvallinen ja ikääntyneen erityisvaatimuksia tukeva. Pihojen kehittämissuunnitelmilla saadaan aikaan helppohoitoinen ja elvyttävä ympäristö, joka parantaa ikääntyneiden toi-mintakykyä. Jatkossa pihoja tulisi hoitaa hyvin. Suunnitelmat on tehty niin, että niistä on iloa asukkaille vielä vuosienkin päästä. Tulevaisuudessa olisi hyvä jatkaa elvyttävän ympäristön periaatteiden soveltamista pihojen rakenteita ja kasvilli-suutta suunniteltaessa. Tällä tavalla saataisiin hyvä jatkuvuus ikääntyneiden hy-vinvoinnin parantamiseen viherympäristön avulla.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Janhunen, A. 2002. Terapeuttinen puutarha menestyksekkäis yleisen alan laatukilpailussa Ruotsissa. *Viherympäristö* 2/2002, 50–52.

Koukkari, H., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K., Regårdh, E., Lappalainen, V., Eerikäinen, M., Norvasuo, M. & Koota, J. 2001. Esteetön asuinkortteli. Espoo: Valtion teknillinen tutkimuskeskus.

Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu - Arki- ja terveystoiminnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristöissä. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Lewis, C. 1996. *Green Nature/ Human Nature*. Urbana & Chicago: University of Illinois Press.

Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori: Kalervo Nikkilä.

Nuotio, A. 2004. Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje. Helsinki: Vanhusten keskusliitto ry & Viherympäristöliitto ry.

Palmstierna, I. & Johanson, B. 2006. Puutarhan puut ja pensaat. Helsinki: Otava.

Päijät-Hämeen pelastuslaitos. 2010. Pelastustie, pelastaminen, pelastautuminen. Ohje, luonnos.

Pässilä, V. 2003. Ruusuja hopeamaljassa. Lahti: Lahden vanhusten asuntosäätiö.

RT 09-10884 - Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö. Rakennustietosäätiö RTS. 2006. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS.

RT 09-10720 - Perustietoja liikkumis- ja toimimisesteisistä. Rakennustietosäätiö RTS. 2000. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Helsinki: Kirjapaja.

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY.

Elektroniset lähteet

Blogg Esse AB. 2006. Trädgårdsspanaren - Sinnenas trädgård [viitattu 8.4.2010]. Saatavissa: <http://gardener.blogg.se/spaning/2006/june/sinnenas-tradgard.html>.

How to plan a sensory garden. 2010. Learning and teaching Scotland [viitattu 3.3.2010]. Saatavissa: www.ltscotland.org.uk/earlyyears/images/planasensorygarden_tcm4-117850.doc.

Karinkanta, S. 2004. Kehon dynaaminen tasapaino ja elämänlaatu ikääntyneillä naisilla. UKK-instituutti [viitattu 19.1.2010]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/upload/798q11hb.pdf>

Lahden vanhusten asuntosäätiö. 2009. Hakuehdot. Lahden vanhusten asuntosäätiö [viitattu 8.9.2009]. Saatavissa: <http://www.lvas.fi/index.php?sivu=hakuehdot>

Lahden vanhusten asuntosäätiö. 2010. Yhteystiedot. Lahden vanhusten asuntosäätiö [viitattu 8.9.2009]. Saatavissa: <http://www.lvas.fi/index.php?sivu=hakuehdot>

Microsoft. 2010. Bing maps. Microsoft [viitattu 4.3.2010]. Saatavissa:
<http://www.bing.com/maps/>

Savikko, N. 2009. Yhteisöllisyys ikääntyneen yksinäisyyden ehkäisijänä. Turun yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta [viitattu 2.3.2010]. Saatavissa:
www.med.utu.fi/hoitotiede/perusopiskelu/materiaalipankki/Hoitotiede1100209_Niina_Savikko.ppt

Opetushallitus. 2005. Keholliset voimavarat ja toimintakyky. Opetushallitus [viitattu 19.1.2010]. Saatavissa:
<http://www.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/keholliset/liikkuminen.html>

Sensory design. 2010. Sensory trust [viitattu 3.3.2010]. Saatavissa:
http://www.sensorytrust.org.uk/information/factsheets/sensory_ip.html

Worden, E. & Moore, K. 2003. Sensory gardens. University of Florida [viitattu 3.3.2010]. Saatavissa: <http://edis.ifas.ufl.edu/ep117>

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake

LIITE 2. Lautamiehenkatu 9 inventointikartta

LIITE 3. Huovilankatu 7 ja 9 inventointikartta

LIITE 4. Lautamiehenkatu 9 suunnitelma

LIITE 5. Huovilankatu 7 ja 9 suunnitelma

LIITE 6. Detalji Lautamiehenkatu 9 keinun alueesta

LIITE 7. Detalji Huovilankatu 7 oleskelualueesta

LIITE 8. Lautamiehenkatu 9 vaihtoehtoinen luonnos

LIITE 9. Huovilankatu 7 ja 9 vaihtoehtoinen luonnos

LIITE 10. Erilaisia aitamalleja

Kokemukset piha-alueista

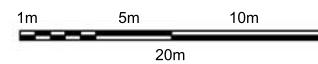
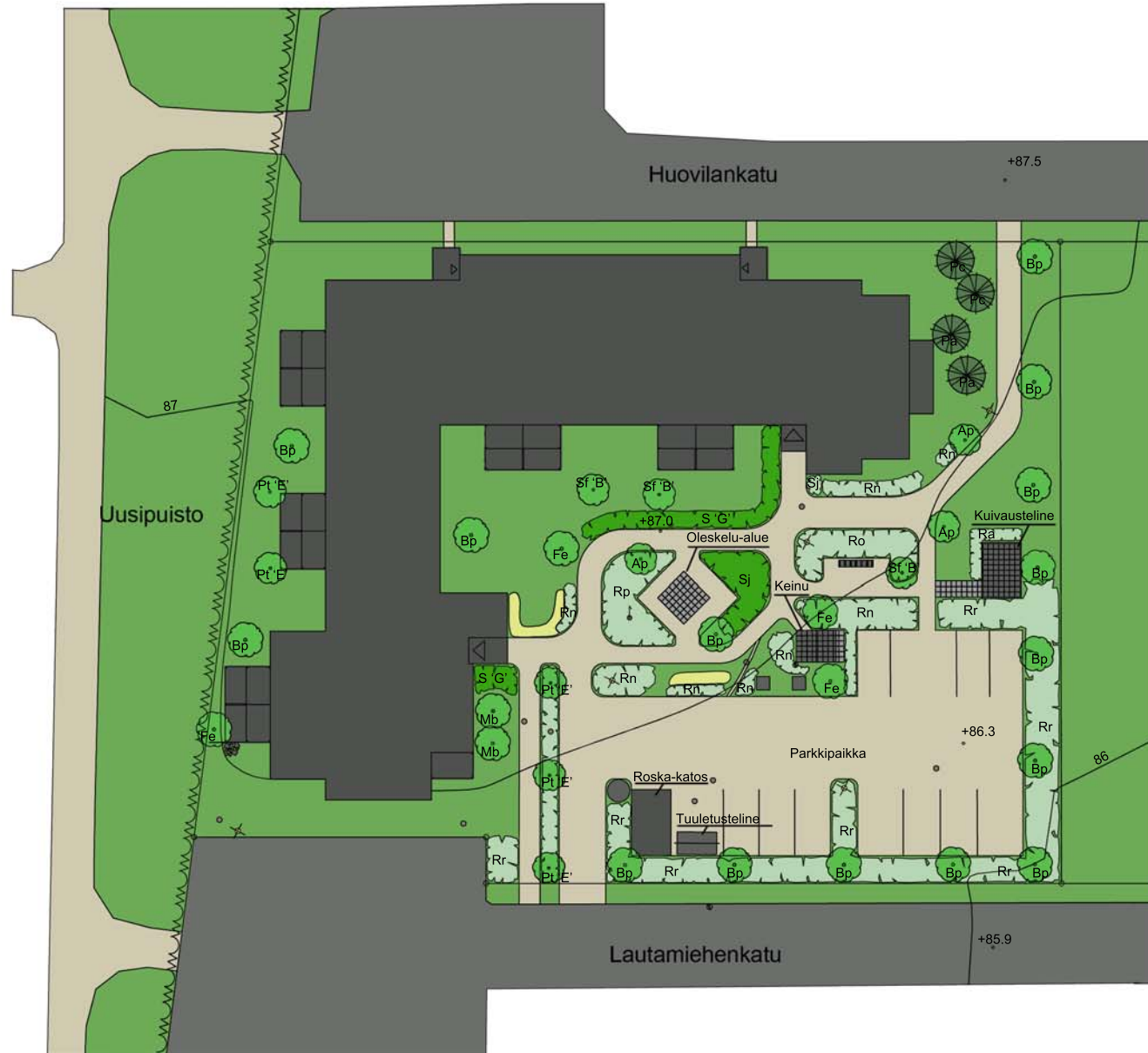
	Tyytyväinen	Ei merkitystä	Tyytymätön
Piha-alueiden turvallisuus			
Piha-alueiden viihtyisyys			
Pihan kulkuväylät			
Pihan helppokulkuisuus			
Sisäänkäyntien tunnistettavuus			
Oleskelualueiden viihtyisyys			
Kasvillisuuden määrä ja kunto			
Mahdollisuus yksinolon pihalla			
Mahdollisuus seurustella muiden asukkaiden kanssa piha-alueella			

Minkälaista toimintaa kaipaisit piha-alueelle (esim. kasvimaa, pelialueita)?

Aiheuttaako joku asia piha-alueella tyytymättömyyttä, mikä?

Millaisia toiveita sinulla on piha-alueen suunnittelun suhteen? Minkälaisia parannuksia toivoisit piha-alueelle?

KIITOS VASTAUKSISTASI!



Merkkien selitykset

- Asfaltti
- Betonikiveys
- Kivituhka/sora
- Nurmikko
- Lehtipuu
- Havupuu
- Lehtipensas
- Poistettava lehtipensas
- Perennaistutus
- Lipputanko
- Sadevesikaivo
- Valaisin
- Pyöräteline

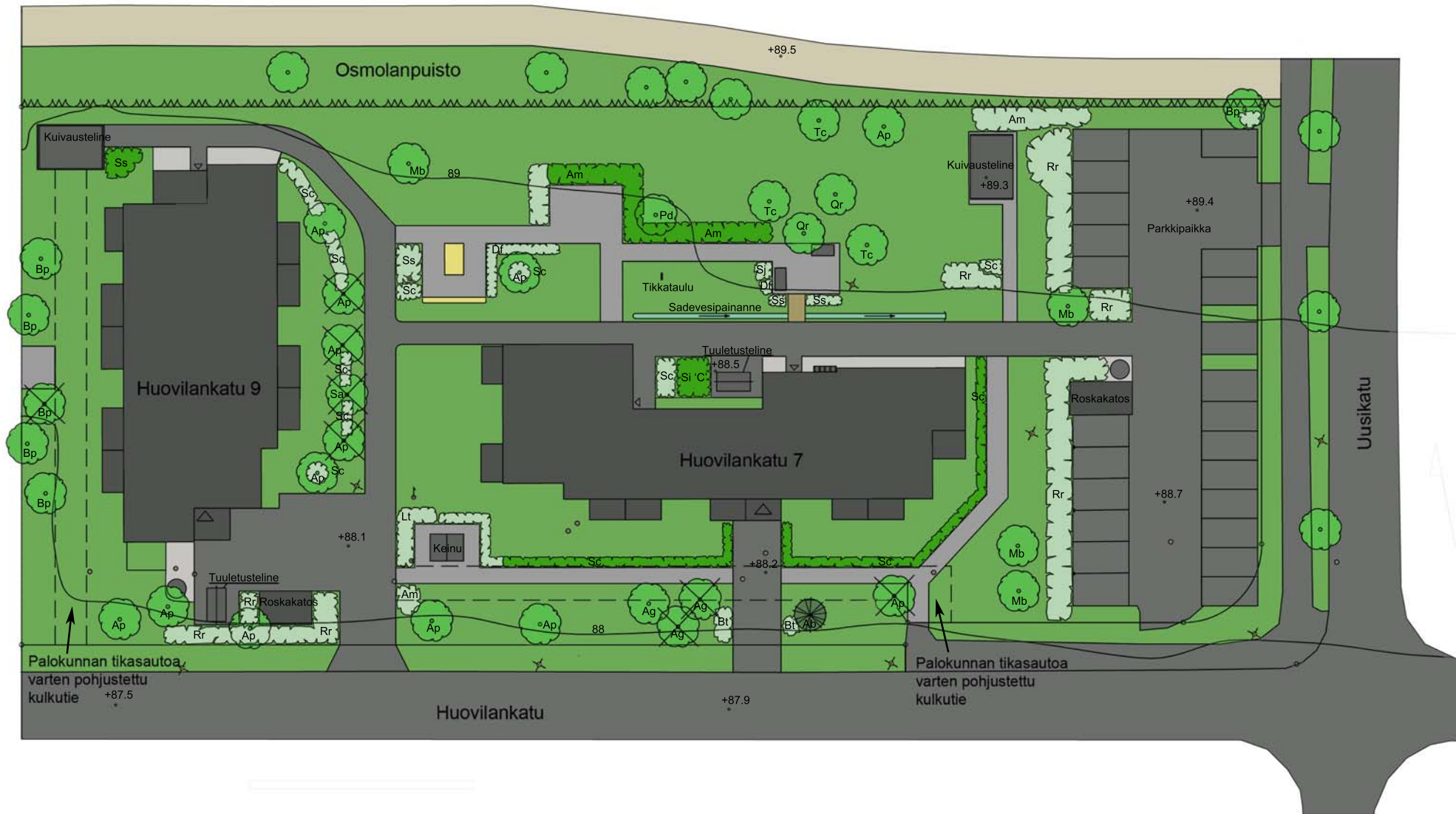
Kasvillisuus

- Bp - Rauduskoivu - *Betula pendula*
- Ap - Metsävaahtera - *Acer platanoides*
- Fe - Saarni - *Fraxinus excelsior*
- Sf 'B' - Terijoensalava - *Salix fragilis* 'Bullata'
- Pt 'E' - Pylväshaapa - *Populus tremula* 'Erecta'
- Pa - Metsäkuusi - *Picea abies*
- Pc - Siperiansembra - *Pinus cembra* subsp. *sibirica*
- Mb - Marjaomenapuu - *Malus baccata*

- Rr - Kurtturuusu - *Rosa rugosa*
- Rn - Nukkeruusu - *Rosa nitida*
- Ro - Tuoksuvatukka - *Rubus odoratus*
- Ra - Kultaherukka - *Ribes aureum*
- Sj - Unkarinsyreeni - *Syringa josikea*
- Rp - Juhannusruusu - *Rosa pimpinellifolia*
- S 'G' - Norjanangervo - *Spiraea* 'Grefsheim'

Kummatkin perennaistutukset poistetaan

RAKENNUSKOHDE		PIIRUSTUSLAJI	MITTAKAAVA
Lautamiehenkatu 9 15100 Lahti		Inventointikartta	1:500
PÄIVÄYS	PAIKKA	SUUNNITTELIJA	
13.4.2010	Lahti	Tiia Vaskelainen	



Merkkien selitykset

- Asfaltti
- Betonikiveys
- Kivituhka/sora
- Nurmikko
- Säilytettävä ja poistettava lehtipuu
- Havupuu
- Säilytettävä ja poistettava lehtipensas
- Perennaistutus
- Lipputanko
- Sadevesikaivo
- Valaisin
- Pyöräteline

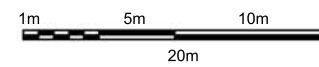
Kasvillisuus

- Bp - Rauduskoivu - *Betula pendula*
- Ap - Metsävaahtera - *Acer platanoides*
- Ag - Mongolian vaahtera - *Acer ginnala*
- Qr - Tammi - *Quercus robur*
- Tc - Metsälehmus - *Tilia cordata*
- Sa - Hopeapaju - *Salix alba* var. *sericea* 'Sibirica'
- Ab - Palsamipihta - *Abies balsamea*
- Mb - Marjaomenapuu - *Malus baccata*
- Pd - Luumu - *Prunus domestica*













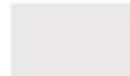


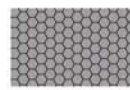















- Rr - Kurtturuusu - *Rosa rugosa*
- Am - Marja-aronia - *Aronia mitschurinii*
- Sc - Virpiangervo - *Spiraea chamaedryfolia*
- Lt - Rusokuusama - *Lonicera tatarica*
- Ss - Pihlaja-angervo - *Sorbaria sorbifolia*
- Sj - Unkarinsyreeni - *Syringa josikea*
- Df - Pensashanhikki - *Dasiphora fruticosa*
- Si 'C' - Seppelvarpu - *Stephandra incisa* 'Crispa'
- Bt - Japaninhappomarja - *Berberis thunbergii*

Perennaistutukset poistetaan.

RAKENNUSKOHDE	PIIRUSTUSLAJI	MITTAKAAVA
Huovilankatu 7 ja 9 15100 Lahti	Inventointikartta	1:500
PÄIVÄYS 13.4.2010	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tiia Vaskelainen



MERKKIEN SELITYS

	Betonikiveys		Lehti- ja havupuu		Lipputanko
	Asfaltti		Istutettava lehtipensas		Roska-astia
	Nurmikko		Istutettava havupensas		Pyöräteline
	Perennaistutus		Lehtipensas		Sadevesikaivo
	Koristekivi		Istuinryhmä		Sähkötolppa
	Seulanpääkiveys		Penkki		Lintulauta
	Kivituhka/sora		Kiviasetelma		MOLOK-roska-astia
	Katos		Keinu		Luisa käsijohteinen, kaltevuus 1:15
	Kesäkukkaistutus		Istutusallas		Keinun alueen detali
	Puuaita		Tuuletusteline		
	Puuaita, korkeus 120 cm		Valaisin		

ISTUTETTAVA KASVILLISUUS

PENSAAT

Tunnus:	Lat. nimi :	Suom. nimi:	Ist. etäisyys:	Määrä:
Lc	Lonicera caerulea	Sinikuusama	80 cm	42 kpl
Sc	Spiraea crefsheim	Norjanangervo	80 cm	5 kpl
Hp 'P'	Hydrangea paniculata 'Praecox'	Kuutamohortensia	100 cm	11 kpl
Po 'D'	Physocarpus opulifolius 'Diabolo'	Purppuralänneheisiangervo	60 cm	12 kpl
Aa	Amelanchier alnifolia	Marjatuomipihlaja		1 kpl
Cf	Caragana frutex	Euroopanhernepensas		4 kpl
Pl	Philadelphus x lemoinei	Pikkujasmike	60 cm	33 kpl
Pa 'G'	Picea abies 'Globosa'	Pallokuusi		2 kpl
As	Abies koreana 'Silberlocke'	Kääpiökoreanpihta		2 kpl
To	Thuja occidentalis 'Smaragd'	Timanttiiujja		2 kpl
Rn	Ribes nigrum	Mustaherukka		2 kpl
Rr	Ribes rubrum	Punaherukka		1 kpl
Vc	Vaccinium corymbosum	Pensasmustikka		1 kpl

PERENNAT

Hu	Hosta undulata	Kirjokuunilija	35 cm	14 kpl
Vm	Hosta undulata	Pikkutalvio	40 cm	18 kpl
Lc	Lychnis chalcidonica	Palavarakkaus	30 cm	72 kpl
Lp	Lysimachia punctata	Tarha-alpi	35 cm	48 kpl
Bm	Bistorta major	Konnantatar	35 cm	47 kpl



RAKENNUSKOHDE Lautamiehenkatu 9 15100 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Pääpiirustus, pihasuunnitelma	MITTAKAAVA 1:200
PÄIVÄYS 23.4.2010	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tiia Vaskelainen

MERKKIEN SELITYS

- | | | | | | |
|--|-------------------------|--|-------------------------------|--|-----------------------|
| | Betonikiveys | | Lehti- ja havupuu | | Lipputanko |
| | Asfaltti | | Istutettava lehti- ja havupuu | | Roska-astia |
| | Nurmikko | | Istutettava lehtipensas | | Pyöräteline |
| | Perennaistutus | | Istutettava havupensas | | Pelastustie-kyltti |
| | Kate | | Lehtipensas | | Sadevesikaivo |
| | Perhosniitty | | Istuinryhmä | | Sähkötolppa |
| | Kivituhka/sora | | Penkki | | Lintulauta |
| | Grillikatos | | Kiviasetelma | | Valaisin |
| | Kesäkukkaistutus | | Keinu | | MOLOK-roska-astia |
| | Käsijohteinen puusilta | | Istutusallas | | Oleskelualueen detali |
| | Puuaita, korkeus 180 cm | | Tuuletusteline | | |

ISTUTETTAVA KASVILLISUUS

PUUT

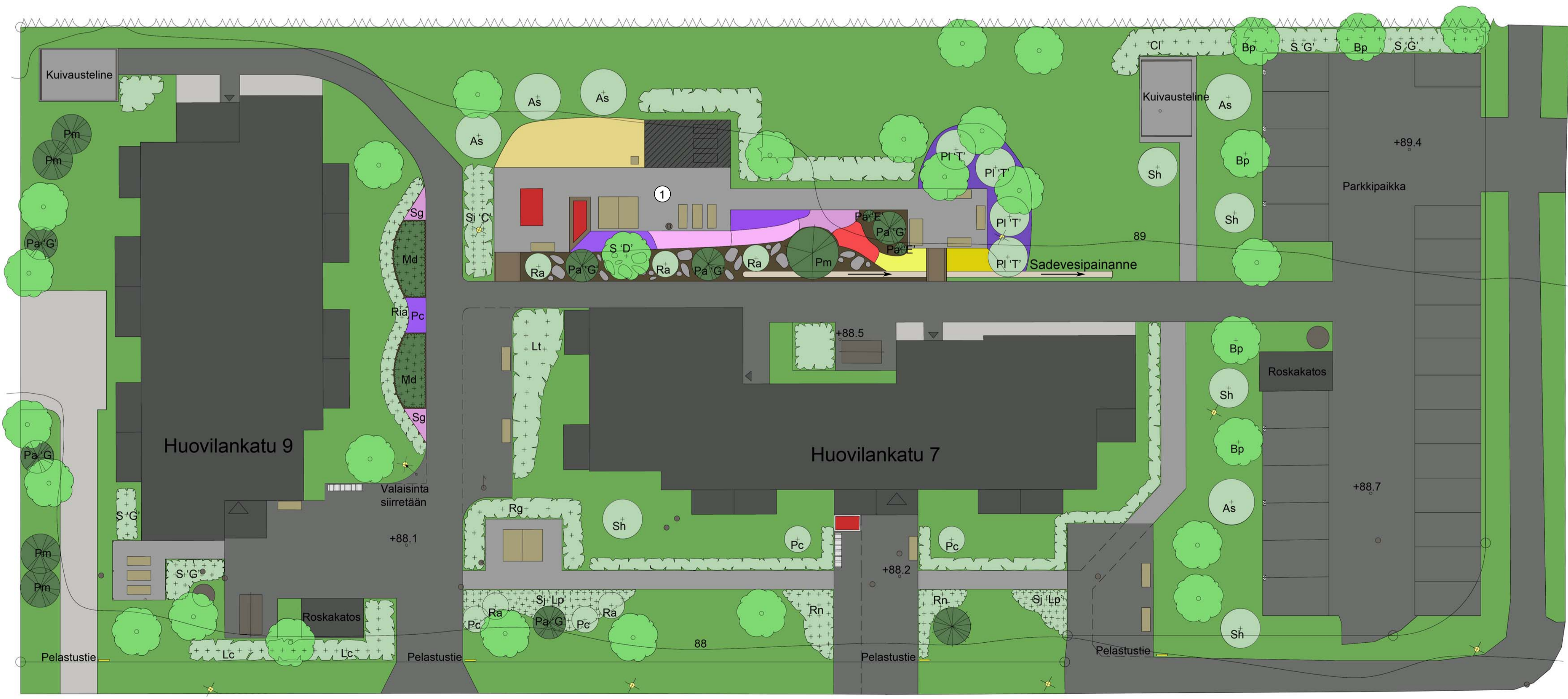
Tunnus:	Lat. nimi :	Suom. nimi:	Ist. etäisyys	Määrä:
Bp	Betula pendula	Rauduskoivu		5 kpl
Pm	Picea mariana	Mustakuusi		1 kpl
S 'D'	Sorbus 'Dodong'	Tuurenpihlaja		1 kpl

PENSAAT

Lt	Lonicera tatarica	Rusokuusama	100 cm	15 kpl
Si 'C'	Stephandra incisa 'Crispa'	Seppelvarpu	50 cm	30 kpl
S 'G'	Spiraea 'Grefsheim'	Norjanangervo	80 cm	36 kpl
Lc	Lonicera caerulea	Sinikuusama	80 cm	22 kpl
Rg	Rosa Glauca	Punalehtiruusu	100 cm	14 kpl
As	Amelanchier spicata	Isotuomipihlaja		5 kpl
Sh	Syringa x henryi	Puistosyreeni		5 kpl
Ra	Ribes aureum	Kultaherukka		5 kpl
Rn	Rosa nitida	Nukkeruusu	80 cm	37 kpl
Sj 'Lp'	Spiraea japonica 'Little princess'	Keijuangervo	40 cm	99 kpl
Ria	Ribes alpinum	Taikinamarja	50 cm	27 kpl
Pc	Philadelphus coronarius	Pihajasmike		4 kpl
Cl	Cotoneaster lucidus	Kiiltotuhkapensas	50 cm	10 kpl
Pl 'T'	Philadelphus lewisii 'Tähtisilmä'	Loistoajasmike		4 kpl
Pa 'G'	Picea abies 'Globosa'	Pallokuusi		6 kpl
Pa 'E'	Picea abies 'Echiniformis'	Siilikuusi		2 kpl
Md	Microbiota decussata	Tuivio	60 cm	67 kpl
Pm	Pinus mugo	Vuorimänty		4 kpl

PERENNAT

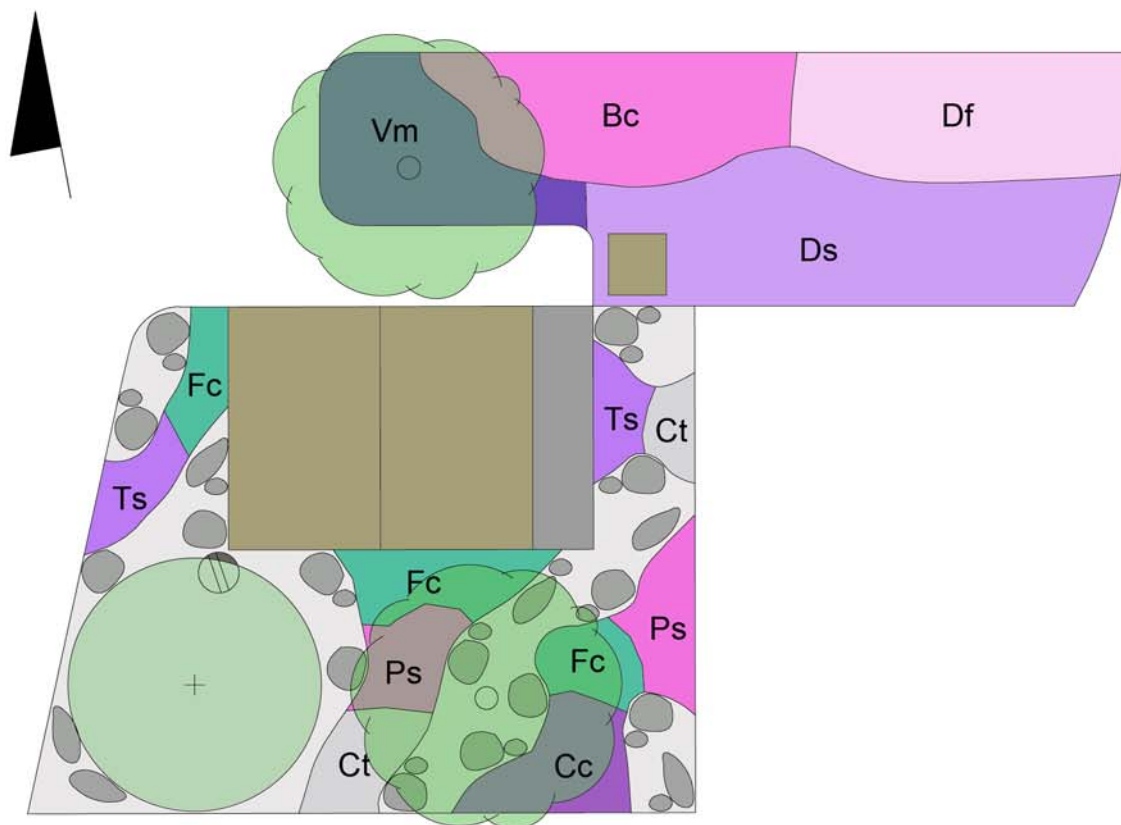
Pc	Lehtosinilatva	Polemonium caeruleum	Ist. väli 35 cm	30 kpl
Sg	Jalopähkämö	Stachys grandiflora	Ist. väli 40 cm	24 kpl



<p>RAKENUSKOHDE Huovilankatu 7 ja 9 15100 Lahti</p>	<p>PIIRUSTUSLAJI Pääpiirustus, pihasuunnitelma</p>	<p>MITTAKAAVA 1:200</p>
<p>PÄIVÄYS 23.4.2010</p>	<p>PAIKKA Lahti</p>	<p>SUUNNITTELIJA Tiia Vaskelainen</p>

PERENNAT

Tunnus	Suom. nimi	Lat.nimi	Istutusväli	Määrä
Vm	Pikkutalvio	<i>Vinca minor</i>	40 cm	19 kpl
Bc	Herttavuorenkilpi	<i>Bergenia cordifolia</i>	35 cm	28 kpl
Df	Purppurasydän	<i>Dicentra formosa</i> 'Luxuriant'	35 cm	34 kpl
Ds	Siperianampiaisyrtti	<i>Dracocephalum sibiricum</i>	40 cm	33 kpl
Ts	Kangasajuruoho	<i>Thymus serpyllum</i>	30 cm	9 kpl
Fc	Sininata	<i>Festuca cinerea</i>	30 cm	24 kpl
Ct	Hopeahärkki	<i>Cerastium tomentosum</i>	30 cm	10 kpl
Cc	Karpaattienkello	<i>Campanula carpatica</i>	25 cm	16 kpl
Ps	Sammalleimu	<i>Phlox subulata</i>	30 cm	13 kpl



1 m

5 m

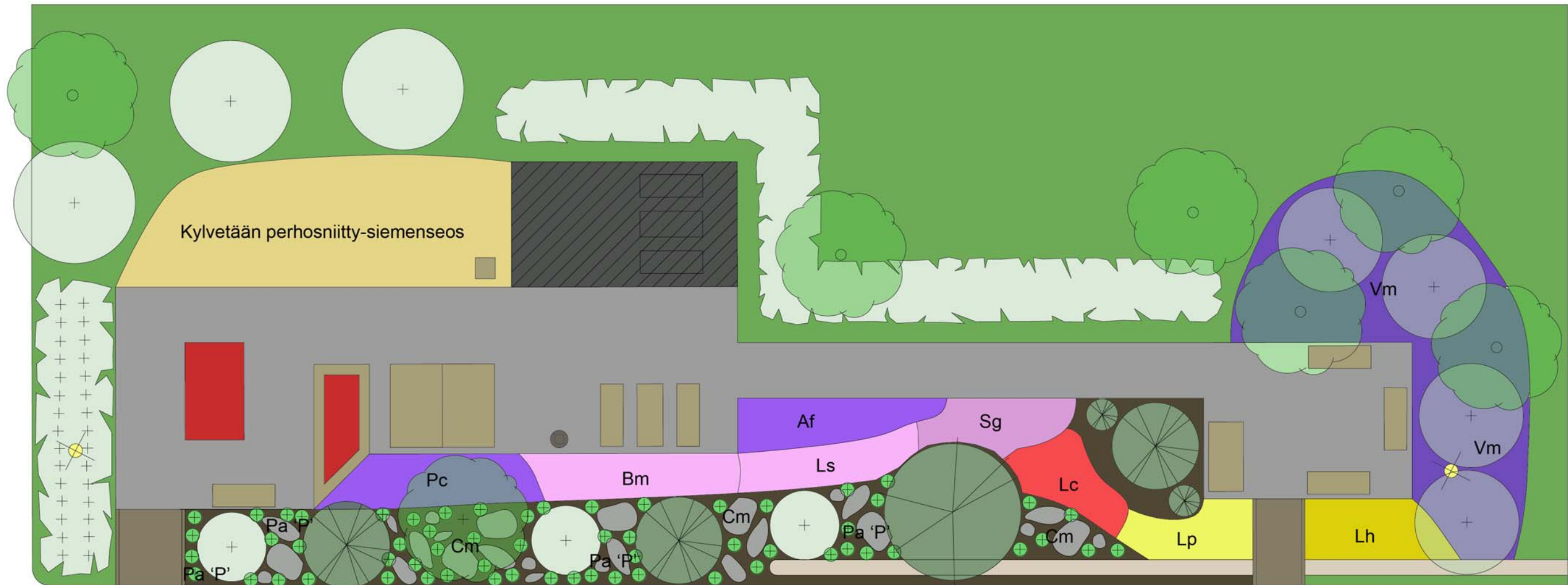
RAKENNUSKOHDE Lautamiehenkatu 9 15100 Lahti		PIIRUSTUSLAJI Detaljipiirustus	MITTAKAAVA 1:75
PÄIVÄYS 23.4.2010	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tiia Vaskelainen	

PERENNAT

Tunnus	Suom. nimi	Lat.nimi	Istutusväli	Määrä					
Vm	Pikkutalvio	Vinca minor	40 cm	308 kpl	Af	Japaninakileija	Aquilegia flabellata var. Pumila	25 cm	78 kpl
Bm	Konnantatar	Bistorta major	35 cm	62 kpl	Ls	Särkynytsydän	Lamprocapnos spectabilis	60 cm	27 kpl
Lc	Palavarakkaus	Lychnis chalcedonica	30 cm	51 kpl	Lh	Soihtunauhus	Ligularia x hessei	60 cm	24 kpl
Cm	Palmusara	Carex muskingumensis	60 cm	noin 40 kpl	Sg	Jalopähkämö	Stachys grandiflora	40 cm	40 kpl
Pa 'P'	Viiruhelpi	Phalaris arundinacea 'Picta'	60 cm	noin 40 kpl	Lp	Tarha-alpi	Lysimachia punctata	35 cm	36 kpl
Pc	Lehtosinilatva	Polemonium caeruleum	35 cm	64 kpl					

Koristeheinien leviäminen muihin perennaistutuksiin tulee estää.

Kesäkukkaistutuksissa voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia yrtejä, ahkeraliisaa, orvokkia, hopeakäpälää, kesäbegoniaa ja sinilobelialia.



RAKENNUSKOHDE Huovilankatu 7 15100 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Detailipiirustus	MITTAKAAVA 1:125
PÄIVÄYS 23.4.2010	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tiia Vaskelainen

Luonnoksessa on käytetty hyväksi pihalla olemassa olevaa rakennetta ja kasvillisuutta. Luonnos on tehty astipuutarhan periaatteiden mukaisesti.

Talon lähellä olevaa kulkureittiä on siirretty hieman pohjoiseen päin, jotta tie olisi suora. Tien siirrolla saadaan oleskelualueelle isompi tila. Talon pääsisäänkäynnillä on pyöräteline ja perennaryhmät.

Oleskelualue on laajempi ja sinne tulee suurikokoinen katos. Keinu, istuinryhmä ja muutama penkki mahtuu betonikivetylle oleskelualueelle. Oleskelualueen reunustaa kahdelta puolelta kukkivat pensaat ja yhdeltä puolelta perennaryhmä.

Marjapensaita istutetaan parkkipaikan ja oleskelualueen väliin jääville viherkaistaleille. Pihan itäisellä puoliskolla on oleskelualue, joka on tarkoitettu lähinnä yksinoloon ja mietiskelyyn. Paikka on melko varjoisa ja sen ympärille istutetaan pensasaidanteita, jotta se olisi yksityisempi. Parkkipaikalta johdetaan kulkuväylä oleskelualueiden välissä olevalle kulkureitille. Toinen väylä johtaa pergolaan, ja siitä vielä erilliselle betonikivetylle alueelle. Siellä on muutama penkki ja paljon perennaistutuksia. Vesiaihe on perennojen ja pensaiden ympäröimä.

Kuivaustelineelle johtaa pieni tie, joka lähtee pääväylästä. Kuivausteline on rajattu pensasaidanteilla.



Vaihtoehtoinen luonnos Huovilankatu 7 ja 9 pihasta

Luonnoksessa on käytetty vanhaa rakennetta hyväksi, mutta lisätty myös uusia oleskelualueita. Kasvillisuus on monipuolista ja eri kasvukauden aikoina kukkivaa. Pihalla pyritään stimuloimaan kaikkeja aisteja ja palauttamaan muistoja mieleen.

Huovilankatu 9 takana kulkevasta pelastustiestä on tehty jatkuva reitti, jota voi käyttää pienenä kuntolenkinä. Reitin varrella on levikkeitä, joille voi levähtää. Levikkeitä vastapäätä on eri aisteja stimuloivia perennoja ja pensaita, ja levikkeiden takana on pensasaidanteet, jotka antavat suojaa ja yksityisyyttä. Pinnoitteena on kivituhka, jotta ikääntyneet voivat kokea eri pinnoitteiden eron ja haasteen.

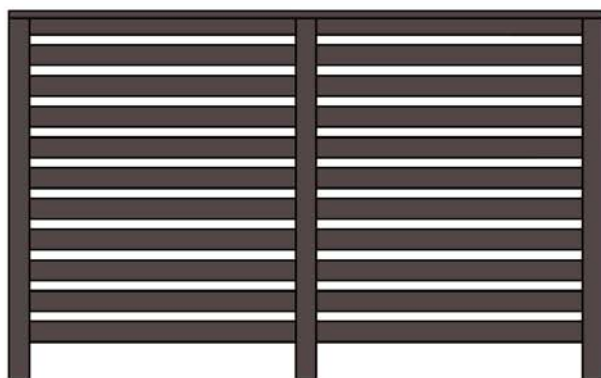
Huovilankatu 7 oleskelualue on jaettu kahteen osaan. Lännenpuoleinen oleskelualue on laajennettu, ja osaan pohjoispuolista laitaa tulee tukimuuri. Katokselle on varattu melko laaja alue, ja sen viereen tulee istuinryhmä sekä keinu. Olemassa oleva maantasoinen istutusallas jätetään ja oleskelualue rajataan erilaisilla tuoksuvilla ja kauniilla pensailta. Oleskelualueen eteläpuolelle tulee vesiallas ja suihkulähde, jotta alueella olisi ääntä aiheuttavia elementtejä. Vesialtaan ympärille istutetaan veden äärellä viihtyviä kasveja. Oleskelualue on tarkoitettu yhteiseen oleskeluun.

Idänpuoleinen oleskelualue on tarkoitettu rauhalliseen oleskeluun. Sinne voi mennä rentoutumaan ja mietiskelemään yksinään. Betonikiveys muodostaa pienen reitin, joka päättyy kuivaustelineelle vievälle betonikiveykselle. Reitin keskelle jää melko suuri istutusalue, jolle tulee paljon havupensaita, katetta ja erivärisiä perennaryhmiä. Neljä suurta puuta varjostaa aluetta, joten sinne voi mennä suojaan auringon paah-teelta. Reitin varrella on kaksi oleskelupaikkaa ja niiden väliin betonikiveyksen viereen istutetaan erilaisia perennoja. Pensasaita suojaa oleskelualueita ja reittiä miltei koko matkan varrella.

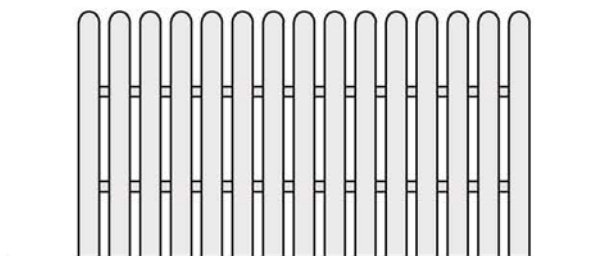
Parkkipaikkaa on siirretty kaksi metriä länteen päin, jolloin asemakaavamääräykset toteutuvat. Idänpuoleiseen laitaa saadaan pensasaidanne ja puurivi. Kasvillisuus tekee parkkipaikasta hieman yksityisemmän, joten muiden kiinteistöjen asukkaat eivät välttämättä enää pysäköi autojaan sinne. Huovilankatu 7 etupihalle istutetaan perennoja ja pensaita, jotka antavat suojaa keinuissa olijolle ja tekevät sisäänkäynnistä kauniimman.

Talojen väliin tulee muutama penkki, joilta voi seurata perhosniityn houkuttelemia hyönteisiä.





Aita Huovilankatu 7 sivustalle,
korkeus 180 cm



Väliaikainen aita Lautamiehenkatu 9
pihalle estämään läpikulkua, korkeus
120 cm



Lautamiehenkatu 9 katoksen
pohjoisreunaan, korkeus 80 cm