

AISTIKOKEMUKSIA PUUTARHASSA

Aistipuutarha vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukena

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Ympäristötekniikan koulutusohjelma
Miljösuunnittelun suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2009
Tiia Sillgren

Lahden ammattikorkeakoulu
Ympäristötekniikan koulutusohjelma

SILLGREN, TIIA: Aistikokemuksia puutarhassa
Aistipuutarha vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukena

Miljöösunnittelun opinnäytetyö 61 sivua, 15 liitesivua
Kevät 2009

TIIVISTELMÄ

Työn tavoitteena on suunnitella elvyttävä ja virikkeellinen aistipuutarha ja hyötytarha, joka palvelee Ahtialan toimintakeskuksen asiakkaita ja työntekijöitä. Tarkoituksena on tehdä yleissuunnitelma, jonka perusteella aistipuutarha voidaan toteuttaa opinnäytetyön kohteeseen.

Työn teoriaosuudessa perehdytään kehitysvammaisuuteen yleisellä tasolla sekä menetelmiin ja lähestymistapoihin, joiden avulla tuetaan vaikeasti kehitysvammaisten vuorovaikutusta. Teoriaosuus käsittelee myös ympäristön vaikutusta ihmiseen sekä kasveja ja luontoa hyödyntävään puutarhaterapiaan. Aistipuutarhan ideaa ja elementtejä käydään läpi viimeisessä osuudessa.

Opinnäytetyön sovellusosiossa käydään läpi suunnitelman lähtökohdat, tilaajan toiveet sekä itse suunnitelman ratkaisut ja niiden perustelut. Aistipuutarha oli luonteva ratkaisu, koska vaikeasti kehitysvammaisilla on usein aistien kanssa ongelmia. Aistipuutarha rohkaisee käyttäjiä tunnustelemaan, maistelemaan, haistelemaan, katsomaan kasveja ja muita elementtejä erilaisten materiaalien, tekstuurien ja kasvien avulla. Luonnolla, kasveilla on elvyttävä ja positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja sen lisäksi puutarhassa työskentely kehittää fyysisiä taitoja.

Avainsanat: aistipuutarha, puutarhaterapia, elvyttävä ympäristö, kehitysvammaisuus

Lahti University of Applied Sciences

Faculty of Technology

SILLGREN, TIIA:

Sense experiences in the garden,

The development of severely disabled people with the help of a sensory garden

Bachelor's Thesis in Environmental Planning

61 pages, 15 appendixes

Spring 2009

ABSTRACT

The subject of this thesis was to design a reviving and stimulating sensory garden which will stimulate the customers and employees the Ahtiala activity center. The result is a master plan which can be used for the creation of this garden.

The theory section of this thesis aims at familiarizing the reader with various disabilities on a general level and the methods and approaches which are used to support the interaction of the severely disabled people. Furthermore, this section discusses the impact the environment has on people, and garden therapy with the use of plants and nature. The idea of the sensory garden and its elements are explained in the last section.

The practical section of the study is about the planning process of the sensory garden. The basis of the planning and customer's wishes will be introduced along with the decisions for the project. The sensory garden is a natural solution for (severely) disabled people who often have problems with their senses. It encourages them to use their senses; to touch, taste, smell and look at the plants in the garden. Different materials, textures and plants are used to achieve a stimulating environment. Nature and plants have a reviving and positive effect on the person's well-being and working in the garden enhances their physical skills.

Key words: sensory garden, horticultural therapy, reviving environment, developmental disabilities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Työn tavoitteet	2
1.2	Aineistosta ja tiedonhankinnasta	2
2	TIETOA KEHITYSVAMMAISUUDESTA	4
2.1	Mitä kehitysvammaisuus on	4
2.2	Vuorovaikutusta tukevia lähestymistapoja ja menetelmiä	6
2.3	Sensorinen integraation terapia	9
2.3.1	Snorzelen-menetelmä	9
3	YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN	13
3.1	Hyvän elinympäristön ominaisuudet	13
3.2	Esteetön ympäristö	15
3.3	Elvyttävän ympäristön vaikutus ihmiseen	16
3.3.1	Maisemamieltymyksiin vaikuttavat tekijät	17
3.3.2	Elvyttävän ympäristön ominaisuudet	19
3.3.3	Elvyttävän ympäristön suunnittelun periaatteet	20
3.3.4	Ympäristön vaikutus aisteihin	22
4	PUUTARHATERAPIA HOITOMUOTONA	24
4.1	Määritelmiä	25
4.2	Kehitysvammaisten kuntoutus puutarhaterapian avulla	26
5	AISTIPUUTARHAN IDEA	28
5.1	Tarkoitus ja hyöty	29
5.2	Suunnittelulementit	29
5.2.1	Näköaistia kiinnostavat kohteet	30
5.2.2	Kuuloa harjoittavat elementit	31
5.2.3	Makujen ja maistelemisen maailma	32
5.2.4	Tuoksuva puutarha	33
5.2.5	Tuntoaistia stimuloivat elementit	33
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ	36
7	SUUNNITTELUKOHDE – AHTIALAN TOIMINTAKESKUS	38
7.1	Eteva kuntayhtymä	38
7.1.1	Ahtialan toimintakeskus	39
7.2	Kohteen sijainti ja suunnittelualan rajaus	40

7.3	Maiseman nykytila	42
7.4	Alueen käyttö, käyttäjät ja heidän toiveensa	45
8	AISTIPUUTARHAN SUUNNITELMASELOSTUS	47
8.1	Pääsisäänkäynti	48
8.2	Pääoleskelualue	49
8.3	Itäinen osa	51
8.4	Läntinen osa	52
8.5	Hyöty – ja hedelmäpuutarha	54
9	PÄÄTÄNTÄ	57
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	62

1 JOHDANTO

Luonnolla ja kasveilla on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Kehitysvammaisilla ei välttämättä ole mahdollisuutta ulkoiluun omassa asuinpaikassaan, jolloin toimintakeskuksen puutarha nousee keskeiseen roolin. Hyvin suunniteltu puutarha tarjoaa mahdollisuuksia aistikokemuksiin ja -elämyksiin sekä mahdollisuuksia mielekkääseen työskentelyyn, joilla on myönteinen vaikutus toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen kehittymiseen.

Kehitysvammaisen kokemusten saamista lähiympäristöstä vaikeuttavat aisti- ja liikuntavammat, jonka vuoksi aistien ja muiden taitojen harjoittaminen erilaisin menetelmin on tärkeää. Kehitysvammaisella tarkoitetaan henkilöä, jolla on henkisesti kehityksessä tai toiminnassa häiriöitä. Nämä johtuvat synnynnäisestä tai kehityksessä saadusta sairaudesta, viasta tai vammasta. Suomessa kehitysvammaisia on noin 30 000.

Miellyttävällä viherympäristöllä on elvyttävä ja stressiä lievittävä vaikutus. Ympäristöllä ja sen suunnittelulla voidaan vaikuttaa vaikeasti vammaisten henkilöiden oma-aloitteisuuteen sekä saada heidät kiinnostumaan ympäröivästä maailmasta enemmän.

Puutarhaterapia on yksi keino kehitysvammaisten henkilöiden toimintakyvyn kehittämiseen. Siinä hyödynnetään kasvien ja ihmisen vuorovaikutusta. Kasvien kasvun seuraaminen ja niistä huolehtiminen kehittävät esimerkiksi silmän ja käden koordinaatiota sekä antavat työlle merkityksen.

Aistipuutarhassa pääosassa ovat aistikokemukset. Puutarhan voi suunnitella yhtä tai useampaa aistia stimuloivaksi. Eri aisteille voi olla omat alueensa puutarhassa tai kaikkien aistien stimulointia tapahtuu läpi puutarhan. Tarkoituksena on saada aistipuutarhan käyttäjät tunnustelemaan, maistelemaan, haistelemaan sekä hiljentymään ja kuuntelemaan luonnon ääniä.

1.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön päätavoitteena on suunnitella aisti- ja hyötypuutarha Ahtialan toimintakeskuksen piha-alueeseen. Tarkoituksena on luoda virikkeellinen, elvyttävä ja kuntouttava sekä eri aisteja stimuloiva puutarha, jota toimintakeskuksen asiakkaat ja työntekijät voivat hyödyntää päivittäin. Suunnitteluvaiheessa on otettava huomioon kohderyhmän eli vaikeasti kehitysvammaisten erityistarpeet sekä esteettömyys. Osatavoitteena on Snoezelen menetelmään tutustuminen ja mahdollisesti sen hyödyntäminen aistipuutarhassa.

Tarkoituksena on tehdä yleissuunnitelma, jonka perusteella aistipuutarha voidaan toteuttaa toimintakeskuksen puutarhaan. Kasvien valintaan ja sijoitteluun on painuduttava huolella, jotta ne tarjoaisit jokaiselle aistille ärsykeitä sekä elämyksiä.

1.2 Aineistosta ja tiedonhankinnasta

Tiedon haku ja etsiminen vei yllättävän kauan aikaan. Joistain aihealueista oli erittäin vaikea löytää tietoa. Esimerkiksi lähiympäristön ja kehitysvammaisuuden suhteesta oli vaikea saada informaatiota. Yleensä lähiympäristöstä puhuttaessa nostetaan esille vanhusten ja lasten tarpeet. Tietoa asumisesta ja asuinympäristöstä löytyi, mutta olisin kaivannut kirjallisuutta enemmän siitä, minkälainen on hyvä viherympäristö kehitysvammaisille ja miten heidän erityistarpeitaan tulisi huomioida suunnittelutyössä.

Koin myös vaikeaksi löytää kirjallisuutta ja tietoa aistipuutarhassa. Oletin työtä aloittaessa, että aiheesta olisi tarjolla paljon tietoa. Toisin kuitenkin kävi. Parhaiten informaatiota sain internetlähteistä englanninkielellä. Internet osoittautui hyväksi ja käteväksi tietojen etsintäpaikaksi. Erityisesti Google Scholar – hakupalvelun avulla löytyi tieteellisiä artikkeleja ja tekstejä.

Erja Rappen kirjoittama ”Puisto, puutarha ja hyvinvointi” oli hyvä perusteos, josta löytyi informaatiota useammasta opinnäytteeni aihealueista. Myös Charles Lewi-

sin ”Green Nature/ Human Nature” perehdytti puutarhaterapian historiaan ja sen toimivuuteen erilaisten vammojen ja sairauksien hoidossa.

Kehitysvammaisuuteen perehdyin pääasiallisesti kahden kirjan ja internetsivuston avulla. Markus Kasken ”Kehitysvammaisuus” ja Ulla Lehtisen ”Aistien avulla oppimaan” sekä Vernerin internetsivusto olivat hyviä tiedonlähteitä. Lehtisen kirjassa esiteltiin monenlaisia vuorovaikutukseen ja aistien harjaantumiseen liittyviä terapiamuotoja ja –menetelmiä.

Ahtialan toimintakeskuksesta ohjaajana toimi Päivi Tainala. Häneltä sain tietoa toimintakeskuksen toiminasta sekä minkälaisia tarpeita heidän asiakkailtaan on. Tainalan ehdotuksesta tutustuin myös Snoezelen menetelmään. Lahden ammattikorkeakoulun puolelta ohjaajana toimi lehtori Zuzana Hrasko-Johnson.

2 TIETOA KEHITYSVAMMAISUUDESTA

Kehitysvammaisuus voidaan määritellä monin tavoin. Kehitysvammalla tarkoitetaan yleensä vammaa ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella. Kehitysvammaisuus käsitetään nykyisin laaja-alaiseksi rajoittuneisuudeksi oppia ja ylläpitämään jokapäiväiseen elämään liittyviä toimia. Kehitysvammaisia henkilöitä on Suomessa arviolta noin 30 000. (Verner 2008; Kehitysvammaisten tukiliitto 2009.)

2.1 Mitä kehitysvammaisuus on

Kehitysvammaisella tarkoitetaan henkilöä, jolla on henkisessä kehityksessä tai toiminnassa häiriöitä. Henkisen kehityksen ja toiminnan estyminen tai häiriintyminen johtuu synnynnäisestä tai kehitysiässä saadusta sairaudesta, viasta tai vammasta. Kehitysvammaisuuden asteen mittarina voidaan käyttää älykkyysosamäärään perustuvaa ryhmittelyä. Se ei kuitenkaan vastaa kehitysvammaisten todellista suoriutumista elämässä, koska henkisten kykyjen rakenne voi vaihdella suuresti kehitysvammaisilla henkiköillä. Lisävammat ja henkilökohtainen kokemustausta vaikuttavat myös suuresti suoriutumiseen elämässä. Kehitysvammaisuuden vaikeusastetta arvioitaessa on otettava huomioon toiminnallisten taitojen tosiasiallinen taso ja jokapäiväiseen elämään liittyvä avuntarve. (Viitapohja 2008.)

American Association on Mental Retardation (AAMR) järjestön määritelmän mukaan:

”Kehitysvammaisuus on vammaisuutta. Sitä luonnehtivat huomattavat rajoitukset sekä älyllisissä toiminnoissa että adaptiivisessa käytäytymisessä ilmeten käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Tämä vammaisuus on saanut alkunsa ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta.” (Verner 2008.)

Henkilön yleinen henkinen suorituskky sisältää muun muassa seuraavia asioita, kuten päättelykyky, ongelmien ratkaisu, monimutkaisten asiayhteyksien ymmärtäminen ja kokemuksista oppiminen sekä oman toiminnan suunnittelu. AAMR:n määritelmä viittaa henkilön yleiseen henkiseen suoritustasoon älyllisten toimintojen käsitteellä. Älyllisten toimintojen rajoitukset ilmenevät esimerkiksi niin, että henkilö pystyy käsittelemään vain pienen määrän informaatiota samalla kertaa. Rajoituksia on eriasteisia, ja ne ilmenevät älyllisen työskentelyn hitautena ja vaivalloisuutena. (Verner 2008.)

Adaptiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan niitä taitoja, joita ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen jokapäiväisessä elämässä. Tällaisia taitoja ovat muun muassa sosiaaliset taidot, äidinkielen puhuminen ja ymmärtäminen, rahan ymmärtäminen, omasta hygieniasta huolehtiminen sekä kotona asumiseen, liikkumiseen, työnteeseen ja vapaa-aikaan liittyvät toiminnalliset taidot. Puutteet adaptiivisessa käyttäytymisessä rajoittavat kykyyn vastata elämänmuutoksiin sekä ympäristön muutuviin ja yllättäviin vaatimuksiin. Toimintakyvyn rajoittuneisuus estää myös päivittäisen elämän perustoiminnoista selviytymisen. (Verner 2008.)

Kehitysvammaisuus voidaan todeta heti syntymän jälkeen, kuten Downin syndrooma. Yleensä kehitysvammaisuus tulee ilmi vasta ensimmäisten elinvuosien jälkeen, kun lapsen kehitys ei etene odotetulla tavalla. Kuitenkaan kaikkia henkilöillä ilmeneviä toimintakyvyn rajoituksia ei pidä automaattisesti selittää kehitysvammaisuudella. Kehitysvammaisuus voi johtua syntymää edeltävistä syistä, synnytyksen yhteydessä sattuneista vaurioista, lapsuusiän sairauksista tai tapaturmista. Lääketieteellisiä syitä on tuhansia, mutta osa kehitysvammaisuuteen johtavista syistä jää selvittämättä. Kehitysvammaisuus on este normaalina pidetylle tiedolliselle ja taidolliselle oppimiselle elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Se ei ole kuitenkaan este terveelle tunne-elämälle. (Verner 2008; Kehitysvammaisten tukiliitto 2009.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) tautiluokituksen, ICD-10:n, mukaan ”älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen”. Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot ovat puutteellisesti kehittyneitä. Kehitysiässä kehittyvät yleiseen henkiseen suorituskv-

kyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Älyllistä kehitysvammaisuuteen voi esiintyä yksinään tai siihen voi liittyä fyysisiä tai psyykkisiä vammoja. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2001, 21.)

Monivammaisista henkilöistä suurin osa on syvästi tai vaikeasti kehitysvammaisia. Monivammaisuus johtuu usein laajasta keskushermoston vauriosta. On oikeampaa puhua monivammaisuudesta kuin eritellä ensisijainen vamma ja lisävammat. Monivammaisilla aistitoimintojen kehittymättömyyten voivat olla syynä myös puutteelliset, liialliset tai epäsopivat aistiärsykkeet. Aistit eivät kehity, jos ne eivät saa sopivia ja oikeanlaisia aistiärsykeitä. Sopivalla aistiärsykkeellä tarkoitetaan sitä, että aistiärsykeitä ei saa olla liikaa ja eivätkä ne saa olla ristiriidassa keskenään. Vaikeasti kehitysvammaisilla ei usein ole kyse varsinaisesta aistieliimen vauriosta vaan puutteellisesta kyvystä käyttää aisteja. (Lehtinen, Haapala & Dahlsröm 1993, 15.)

2.2 Vuorovaikutusta tukevia lähestymistapoja ja menetelmiä

Lapsen kahteen ensimmäiseen vuoteen ajoittuu sensomotorinen kehityskausi, jolloin lapsi tutustuu lähiympäristöön ja hankkii siitä tietoa aistien ja havaintojen avulla. Aistimuksien ja niiden jäsentämisen kautta lapselle muodostuu eheä kuva omasta ympäristöstään. Havaintotoiminnat kehittyvät tekemisen kautta, vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Useimmille tämä kehityksen vaihe muodostaa tärkeän perustan kaikelle myöhemmin tapahtuvalle oppimiselle. Kehitysvammaisen lapsen kokemusten saamista lähiympäristöstä vaikeuttavat aisti- ja liikuntavammat. Hyvin vaikeasti vammautuneelle henkilölle sensomotorisen kehitysvaiheen tai vain jonkun sen osan läpikäyminen saattaa olla elinikäisen oppimisen tulos. (Kaski & kump. 2001, 208; Lehtinen & kump. 1993, 5.)

Tarkkaavuus ja sen säätely on usein vaikeaa vaikeimmin kehitysvammaiselle ihmiselle, vaikka hänen aistinsa toimisivatkin hyvin. Tottuminen toistuviin aistiärsykkeisiin tapahtuu tavallista hitaammin, jolloin uuden tiedon vastaanottaminen ja oppiminen jää vähäisemmäksi. Vuorovaikutustilanteessa tarkkaavuuden jakami-

nen eli huomion kohteen vaihtaminen kohdetta tarkasteltavasta asiasta vuorovaikutuskumppaniin voi olla vaikeaa vaikeimmin vammaiselle. Tarkkaavuuden ja kamisella on tärkeä rooli vuorovaikutuksen kehityksessä. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Aistitoimintojen harjaannuttamisen avulla tuetaan vammaisen henkilön tavoitteellisen toiminnan kehitystä ja aistihavaintojen jäsentämistä. Aistitoimintojen kehittymisen kannalta ei ole oleellista runsaiden sattumanvaraisten aistiärsykkeiden tarjoaminen vaan sopivien ja yksilöllisesti kiinnostavien ärsykkeiden tarjoaminen. Sen vuoksi henkilön aistitoimintojen tason tunteminen on tärkeä lähtökohta. Erityisen tärkeitä vaikeasti vammaisille on kehittää kosketus, painovoima- ja liikeaisteja. Haju- ja makuaisti sen sijaan toimivat hyvin jo varhaisessa kehitysvaiheessa. (Kaski & kump. 2001, 208.)

Aisteja voidaan harjaannuttaa erillisinä tai niiden toimintaa kehitetään kokonaisvaltaisesti. Aistien erillisessä harjoittamisessa tavoitteena on se, että yksilö pystyy saamaan tietynlaisia aistimuksia tietyn aistielimen vastaanottokykyä tai herkkyyttä kehittämällä. Tässä lähestymistavassa ärsyketulvasta erotetaan selkeät aistiärsykkeet. Kokonaisvaltaisessa aistien toiminnan kehittämässä samasta esineestä tai tilanteesta tuotetaan ärsykeitä eri aistikanavia varten. Sensorinen integraatio liittyy aistien kokonaisvaltaiseen kehittämiseen, ja sillä tarkoitetaan aistiärsykkeiden järjestämistä ja integrointia niin, että henkilö saadaan reagoimaan ärsykkeihin tarkoituksen mukaisesti. Näin saadaan kehitysvammaiselle henkilölle edellytykset ympäröivän maailman jäsentämiselle, sosiaaliselle kehitykselle ja omatoimisuudelle. (Kaski & kump. 2001, 209.)

Vaikeavammaisen henkilön on yleensä vaikea hankkia omatoimisesti aistiärsykeitä, koska aktiivisessa liikehdinnässä saattaa olla ongelmia. Kiinnostus ympäristöstä on herätettävä stimuloimalla aisteja ja motoriikkaa selkein ja voimakkain ärsykkein. (Kaski & kump. 2001, 209.)



KUVIO 1. Ratsastusterapian vaikutukset ovat kokonaisvaltaisia (Lehtinen & kump. 1993, 94)

Aistitoimintojen kehityksen tueksi on kehitetty useita kuntoutusmenetelmiä, kuten basaalistimulaatio, kosketusstimulaatio, sensorisen integraation terapia, Snoezelen-menetelmä, musiikkiterapia ja erityisliikunnan menetelmiä. Päivittäiseen yhdessä oloon voidaan liittää edellä mainittuja kuntoutusmenetelmiä. Esimerkiksi basaalistimulaatiossa vaikeammin vammaisille annetaan ärsykeitä heidän kehityksensä kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi ja hyödynnetään kokonaisvaltaista lähestymistapaa ja vastavuoroisuutta. Yksi erityisliikunta menetelmistä on ratsastusterapia (kuvio 1), jossa hevosen luonnollinen liike kehittää esimerkiksi pään ja vartalon hallintaa. (Kaski & kump. 2001, 209.)

Kuntoutusmenetelmistä tarkemmin esitellään sensorisen integraation terapia ja Snoezelen menetelmä. Viimeksi mainittu menetelmä on käytössä opinnäytetyön kohteessa, Ahtialan toimintakeskuksessa.

2.3 Sensorinen integraation terapia

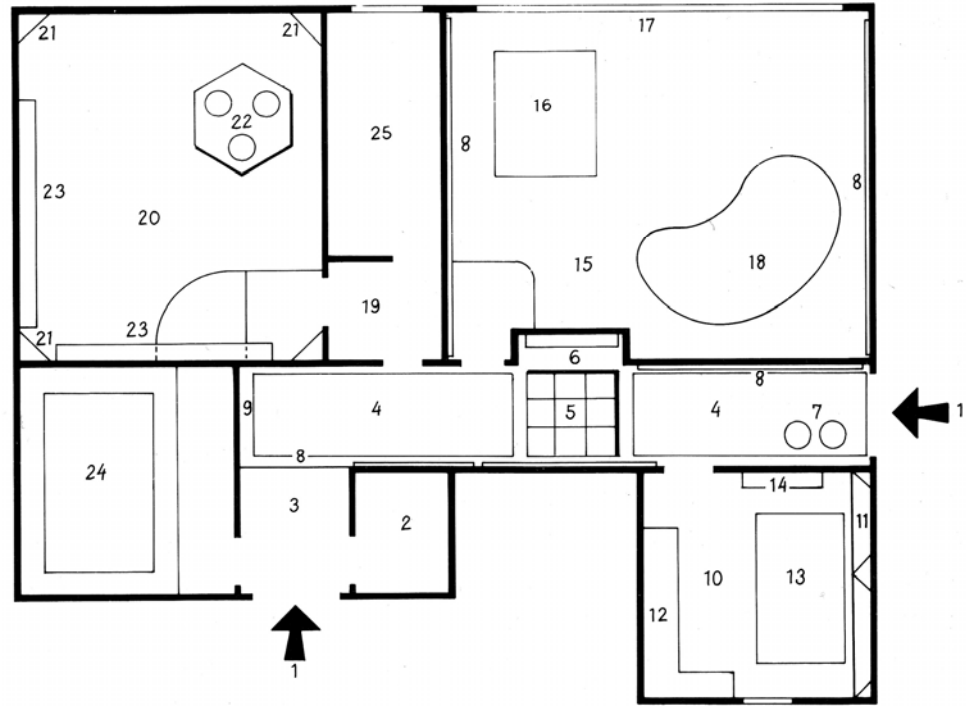
Usein kehitysvammaisilla henkilöillä on aistitiedon käsittelyyn liittyviä ongelmia, kuten liiallista herkkyyttä liike-, tunto- ja kuuloärsykkeille. Terapian lähtökohtana on ajatus, ettei vammaisen henkilö kykene integroimaan kaikkia niitä ärsykeitä, joita tulee eri kanavia pitkin, kuten näön, kuulon, tuntoaistin, liiketunnon ja tasapainoaistin kautta. Ennen terapian aloittamista edellä mainittuja alueita selvitetään standardoidulla testillä. Sensorisen integraation terapiaa käytetään erityisesti kehitysvammaisilla lapsilla, jolloin terapian avulla pyritään liikunnallista leikkiä hyväksikäyttäen auttamaan lasta tunnistamaan ja jäsentämään aistikokemuksiaan. Erilaisia kokemuksia antamalla kehitetään erityisesti lapsen tasapaino-, liike-, asento- ja kosketusaistituntemuksia niin, että hän alkaa spontaanisti käsitellä aistitietoa ja reagoi tarkoituksenmukaisemmin. (Kaski & Kimp. 2001, 283.)

2.3.1 Snoezelen-menetelmä

Snoezelen-termi on muodostettu kahdesta hollanninkielisestä sanasta, jotka ovat nuuhkiminen ja torkahtaminen. Torkkumisella tarkoitetaan levollista havainnointia ja nuuhkimisella tuodaan esille kokemuksen dynaaminen eli toiminnallinen puoli. Tavoitteena on saavuttaa toiminnan ja rentoutumisen tasapaino, joka on oppimiselle sopiva vireystila. Menetelmän ovat luoneet hollantilaiset Jan Hulseggen ja Ad Verheulin yli 20 vuotta sitten. Heidän ajatuksenaan on, että jokainen voi saada uusia kokemuksia ja elämyksiä aistien avulla. Varsinaista taustateoriaa ei ole menetelmän takana, vaan menetelmän kehittäminen on lähtenyt käytännön tarpeista. (Salonen 2009; Lehtinen & Kump. 1993, 122.)

Snoezelen-menetelmää hyödynnetään parhaiten elämystiloissa, jotka ovat erityisesti sitä varten luotuja. Elämystilojen ajatuksena on tarjota ympäristöjä, joihin on helppo ja miellyttävä tulla. Tiloissa pyritään aktivoimaan eri aisteja muun muassa elektronisilla ja mekaanisilla laitteilla. Snoezelen-menetelmän mukaan eri aistikanavien kautta tulevien miellyttävien aistikokemusten ja -elämysten avulla saa-

vutetaan aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. Tämä tasapainotila on suotuisa vireystila oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, stressin ja paineiden vähentymiselle, vuorovaikutukselle sekä itsetuntemuksen rakentumiselle. (Salonen 2009; Lehtinen & kump. 1993, 122.)



Pohjapiirustus "Snoezelen"-tilasta. Hartenberg Centre, Ede.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 1. Sisäänkäynti | 10. Studio/kuuntelutila | 19. Peilihuone |
| 2. Inva-WC | 11. Valaistu seinä | 20. Katselutila, jossa hoh-
tavat verhot |
| 3. Käytävä | 12. Istumutila | 21. Valo-äänilaitteet |
| 4. Valaistu lattia | 13. Värähtelevä lattia | 22. Kuplakoneet |
| 5. Lattia- ja seinäkellot | 14. Välinevarasto | 23. Selkätuollinen oles-
ke-lupaikka |
| 6. Ilmavirtaan liitettävät
tuoksut | 15. Tunnusteluhuone, jossa
pehmeä lattia | 24. Pallomeri ja peiliseinä |
| 7. Tuoksutarjotin | 16. Vesisänky | 25. Varasto |
| 8. Tunnusteluseinät | 17. Värilasi-ikkunat | |
| 9. Peiliseinä | 18. Pehmeä paikka istumi-
seen tai makaamiseen | |

KUVIO 2. Erilaisia tiloja, joissa on käytetty Snoezelen menetelmän periaatteita (Lehtinen & kump. 1993, 123)

Kuviossa 2 on esitelty elämyskeskus, jossa huoneet ovat toteutettu snoezelenmenetelmien mukaisesti. Elämystiloissa ja aistihuoneissa aistit saavat ärsykeitä erilaisten elementtien avulla. Näköaistia stimuloivat aistihuoneessa erilaiset visuaaliset ratkaisut. Kuuloaistia aktivoidaan luonnonäänillä, musiikilla tai ihmisäänillä. Erilaiset pinnat ja esineet, joita voi kosketella, antavat virikkeitä tuntoaistille. Makuu- ja hajuaistia aktivoidaan ruualla ja juomalla ja hajuaistia miellyttävien tuoksujen avulla. Aistihuoneita on hyvin monenlaisia, esimerkiksi valkoinen huone, musiikkihuone, muisteluhuone, tunnisteluhuone, hiljaisuuden huone, luontohuone ja elämyspuutarha. (Salonen 2009.)

Kuviossa 3 on näkymä Ahtialan toimintakeskuksen valkoisesta huoneesta. Huoneessa kaikki pintamateriaalit ja kalusteet ovat valkoisia. Istuinkäytössä on säkkituoleja ja nojatuoleja sekä lisäksi sänky, joka on osittain vesisänky. Kuviossa 3 näkyvät vesikuplakone ja valokuituverho, jossa vaihtuvat värit. Tilaa käytettäessä valaistus pidetään hämäränä. Katossa oleva tähtitaivas tummansinisellä pohjalla sopii hämäämään tunnelmaan.



KUVIO 3. Näkymä Ahtialan toimintakeskuksen valkoisesta huoneesta

Valkoisessa huoneessa käytetään aromaterapeuttisia tuoksuja, joko rentouttavia tai virkistäviä tuoksuja. Musiikkia käytetään samaan tarkoitukseen. Henkilöt, joilla on vaikeuksia kehontuntemuksen kanssa, peitellään pallopeiton alle. Peiton sisään on ommeltu erilaisi palloja, jotka painavat miellyttävästi kehoa. Pallopeitto stimuloi tuntoaistia, ja samalla kehotietoisuus kasvaa. Huoneen yhdellä seinustalla on kosketusseinä, jossa voi käsin kosketella erilaisia materiaaleja.

Suomen Snoezelen-verkosto syntyi vuonna 2001. Nykyisin verkoston nimi on Multisenso, koska termi Snoezelen on rekisteröity tavaramerkiksi, ja sen haltijat ovat puuttuneet termin käyttöön kansainvälisissä yhteyksissä. Multisenso nimitystä on käytetty vuoden 2008 alusta, ja se on valtakunnallinen epävirallinen alan ihmisten yhteydenpitoväylä, joka toimii Papunetissä. (Papunet 2009.)

Snoezelen-menetelmän rinnalla käytetään myös termiä multisensorinen toiminta, josta on muodostettu Multisenso-verkoston nimi. Multisensorista toimintaa järjestetään isoimpien palvelukeskusten yhteydessä, joihin on rakennettu aistihuoneita. Suomessa on kaksi multisensorista resurssikeskusta, joissa ei siis asuta vaan käydään, Sinikello Tampereella ja Sensoteket Vaasassa. Snoezelen-menetelmää hyödynetään myös pienimutoisesti osana palvelu- tai toimintakeskusten toimintaa. (Papunet 2009.)

Snoezlen-menetelmä on käytössä laajalti ympäri maailmaa. Kansainvälistä yhteistyötä järjestää ISNA, international Snoezelen association. Pohjoismailla on omat verkostonsa. Nordisk Intressegrupe för Snoezelen järjestää alan ammattilaisille tapaamisia Pohjoismaissa. (Papunet 2009.)

3 YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Ympäristö ja ihminen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ympäristöllä ja erityisesti luonnonympäristöllä on elvyttävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Hyvin suunnitellussa ympäristössä on huomioitu eri käyttäjäryhmien tarpeet. Esteetön ympäristö palvelee kaikkia käyttäjiä, sen vuoksi suunnittelussa olisi lähdettävä lasten ja vammaisten tarpeista.

3.1 Hyvän elinympäristön ominaisuudet

Elinympäristö on kokonaisuus, joka määrittää ihmisen päivittäisen toiminnan puitteet. Se voidaan helposti käsittää irralliseksi kokonaisuudeksi, joka vaikuttaa ihmiseen ulkopuolisena tekijänä. Ympäristö ja sen kokijan suhde on vuorovaikutuksellista, sillä toisaalta ympäristö vaikuttaa toimintaan ja toisaalta henkilö vaikuttaa ympäristöön ja sen tapahtumiin omalla toiminnallaan. Ihmisen elinympäristö muodostuu siis fyysisestä, toiminnallisesta, taloudellisesta ja sosiaalisesta kokonaisuudesta. (Niskala 2007; Lehtinen & Kump. 1993, 112.)

Ihmisen elinympäristöön sisältyy asunto ja sen välitön lähiympäristö. Sen lisäksi elinympäristöön katsotaan kuuluvat kaikki ne tilat ja toiminnot, joita yksilö normaalissa toiminnassaan käyttää. Näin ollen esimerkiksi työmatkat, työpaikka ja harrastukset kuuluvat yksilön elinympäristöön, ja niiden avulla avautuu myös muita alueita, jotka eivät muuten kuuluisi välittömään yksilön lähiympäristöön. (Niskala 2007.)

Fyysinen elinympäristö on ihmisille hyvin tärkeä, koska sen turvallisuus, rauhallisuus, virikkeellisyys ja kauneus ovat tekijöitä, jotka parantavat ja vaikuttavat elämän laatuun, viihtymiseen ja mielentasapainoon. Fyysinen ympäristö on se, joka antaa puitteet ja välineet elämälle ja toiminnoille. Se käsittää ekologisen ym-

päristön, luonnon sekä rakennetun ympäristön rakennuksineen, tiestöineen ja laitteineen. (Niskala 2007; Lehtinen & kump. 1993, 112.)

Sosiaaliseen elinympäristöön kuuluvat yksilön ympärillä olevat ihmiset, heidän muodostamansa ryhmät ja yhteisöt sekä yhteiskunta. Jokainen ihminen muodostaa itselleen yksilöllisen kuvan ja käsityksen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kokonaisuudesta. (Lehtinen & kump. 1993, 112)

Eri väestöryhmille hyvä elinympäristö tarkoittaa osin eri asioita. Erilaiset tarpeet olisi kyettävä sovittamaan yhteen. Ikäryhmien alku- ja loppupäässä olevilla on voimakkaimmat elinympäristöön kohdistuvat tarpeet ja usein myös heikon mahdollisuus vaikuttaa omaan elinympäristöönsä. Eri ihmisillä on myös erilainen näkemys ja käsitys hyvästä ympäristöstä. Lasten käsitys on erilainen kuin aikuisten tai autoilijan näkemys eroaa kävelijän näkemyksestä. (Niskala 2007; Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Pakukoski & Tapaninen 2002, 42.)

Hyvä elinympäristö muodostuu muutamasta tärkeästä osatekijästä: Toimiva lähipalveluverkko sekä esteetön ympäristö tukevat ihmisten joka päiväisiä toimia ja omaa selviytymistä. Tilojen monikäyttöisyys edistää yhteisöllisyyden kehittymistä sekä tarjoaa runsalukuisempia mahdollisuuksia kaikille väestöryhmille hyödyntää tiloja toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Kauppinen & kump. 2002, 42.)

Ympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa vaikeasti vammaisen henkilön oma-aloitteisuuteen sekä saada hänet kiinnostumaan ympäröivästä maailmasta. Rikastetulla ympäristöllä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia vaikeasti vammaisten aktiivisuuteen, omatoimisuuteen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä stereotyyppinen käyttäytymisen ja itsensä vahingoittamisen vähentymiseen. (Lehtinen & kump. 1993, 112.)

Hyvässä elinympäristössä on mahdollisuuksia toteuttaa omaa elämäntapaansa ja omaa yksilöllistä olemassaoloaan sekä käyttää ympäristöä psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Hyvässä ympäristössä on useita rinnakkaisia toimintamahdollisuuksia,

koska jokaisella on oma tulkinta ympäristöstä sekä tavat käyttää ympäristöä vaihtelevat yksilöittäin. (Niskala 2007)

Hyvä ympäristö ei ole haasteeton vaikka sen tulee olla turvallinen. Hyvässä ympäristössä on vaihtelevuutta ja vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään monille erityyppisille käyttäjille ja heidän aisteilleen. Viihtyvyys on tärkeä edellytys hyvälle ympäristölle. Usein rakennetussa ympäristössä kaivataan luonnon elementtejä, kuten vettä, vihreyttä ja ainakin päivänvaloa, jotta ympäristö on viihtyisä.

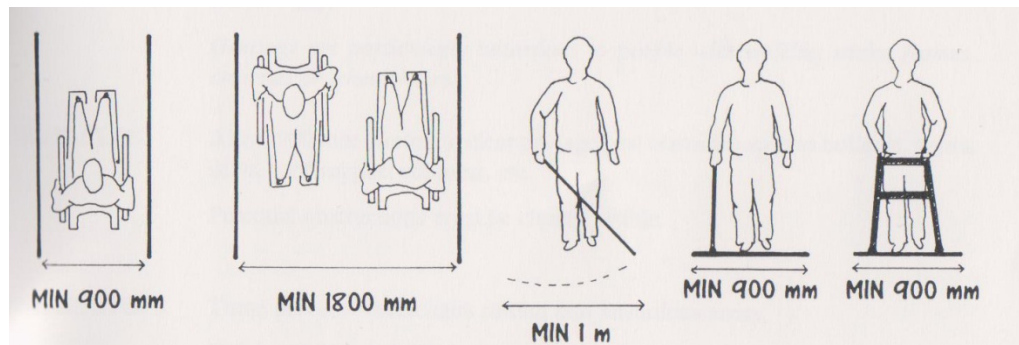
”Luonnonympäristö ja rakennettu ympäristö täydentävät toisiaan”. (Kauppinen & kump. 2002, 90.)

3.2 Esteetön ympäristö

Esteetön ympäristö on yksi tavoitteista, kun edistetään ihmisen hyvinvointia. Sillä esteetön ympäristö on turvallinen ja mahdollistaa liikkumisen kaikille. Osalla ihmisistä on näkö-, kuulo-, jalka- tai muu vamma tai sairaus, joka tekee ympäristössä liikkumisesta vaikeampaa. Raskaat kantamukset ja pienten lasten kanssa liikkeellä oleminen saattavat myös vaikeuttaa liikkumista, vaikka fyysisiä rajoituksia ei olisikaan. (Kauppinen & kump. 2002, 109.)

Esteettömässä ympäristössä keskeistä on koko liikkumisketjun esteettömyys. Se alkaa kodista ja päättyy perille asti, oli kohde mikä tahansa. Esteetöntä ympäristöä suunniteltaessa on otettava huomioon muun muassa asunnon kynnykset, portaat, pintamateriaalit, talvikunnossapito, opasteet ja piha- ja katualuet. Luonnonympäristö ei ole aina esteetön, mutta siellä liikkumista voidaan parantaa. Esimerkiksi kulkuväylien pintakaltevuuden pienentäminen sekä opasteiden ja pintamateriaalien parantaminen edistävät esteettömyyttä. Leikki- ja liikuntapaikkoja, ulkoilureitistöjä, kuntoreittejä sekä puutarhoja tulisi kehittää vammaisten ehdoilla. Ympäristö toimii paremmin kaikkien kannalta, kun suunnittelussa huomioidaan lasten ja vammaisten tarpeet. Sen lisäksi vammaisuudesta on sitä vähemmän haittaa mitä vähemmän ympäristössä on liikkumis- ja toimimisesteitä. (Kauppinen & kump. 2002, 111; RT-kortisto 2009.)

Eri käyttäjäryhmät havaitsevat ympäristöään eri tavoin. Suunnitteluvaiheessa tulisi ottaa huomioon nämä erot, jotta voidaan rohkaista ihmisiä itsenäisiin kokemuksiin ympäristön rakenteiden avulla. Tilan jäsentäminen erilaisten opasteiden, nimikylttien, karttojen ja maamerkkien avulla helpottavat ympäristössä kulkemista. Jos kulunohjaukseen käytetään värejä tai muotoja, on muistettava se, että talvella ne ovat lumen peitossa. (Rappe, Linden & Koivunen 2003, 39.)



KUVIO 4. Kulkuväylien minimileveydet apuvälineiden kanssa (Stoneham & Thoday, 1994)

Esteetön kulkuväylä on tasainen ja riittävän leveä. Kulkuväylä ei saa olla liian kalteva; kaltevuudeltaan yli 1:20 väyliä tulisi välttää. Yksi pyörätuoli pystyy kulkemaan 900 mm:n levyisellä kulkuväylällä. Kahden pyörätuolin kohtaaminen tarvitsee 1800 mm leveän kulkuväylän (kuvio 4). Kova ja luistamaton pinta helpottaa liikkumista. Parhaimpia pintamateriaaleja ovat asfaltti, betoni tai hyvin tiivistetty kivituhka. Talvi asettaa omat haasteensa kulkuväylien kunnossapidolle. Hiekoituksella ja huolellisella lumenpoistolla talviliikkumisesta tulee turvallista. (Rappe & kump. 2003, 37-38.)

3.3 Elvyttävän ympäristön vaikutus ihmiseen

Elvyttävän ympäristön piirteitä on pyritty selvittämään tutkimalla maisemamielityksiä. Oletuksena on, että ihminen tuntee mieltymystä maisemaan, jolla on elvyttävä vaikutus. Maiseman miellyttävyyteen vaikuttavat ympäristön sisältö ja

sen tilallinen rakenne. Kasvit ovat oleellinen osa elvyttävää ympäristöä. Ihmiset kokevat enemmän myönteisiä tunteita ympäristössä, jossa on kasveja kuin ympäristössä, jossa niitä ei ole. Luonto on monelle paikka, joka rauhoittaa ja jossa voi palautua arjen kiireistä. (Rappe & kump. 2003, 28-29; Aura, Horelli & Korpela 1997, 94.)

3.3.1 Maisemamieltymyksiin vaikuttavat tekijät

Maiseman ymmärrettävyyteen ja sitä kautta maisemamieltymyksiin vaikuttavat Roger Ulrichin mukaan kuusi tekijää. Maisemassa tulee olla kiinne kohta, johon katse etsiytyy. Kiinnekohdasta alkaa myös maiseman visuaalinen arviointi. Ilman kiinnekohdtaa maisema vaikuttaa sekavalta. (Rappe & kump. 2003, 30.)

Maiseman rakenne, rakenneosien määrä ja niiden keskinäinen järjestys vaikuttavat miellyttävyyteen. Rakenne määräytyy ympäristön järjestyneisyyden ja avoimuuden mukaan. Järjestynyt ja yhdenmukainen ympäristö on helppo ymmärtää, ja ihminen pystyy heti päättämään minne mielenkiinto kannattaa suunnata. (Rappe & kump. 2003, 29-30.)

Maiseman avoimuus määrittää sen kuinka helposti ympäristö on nähtävissä. Liian tiheä ja läpitunkematon tai liian avoin maisema eivät miellytä, koska kummassakin on mahdollisuus eksymiseen. Sopiva määrä puita maisemassa auttavat arvioimaan syvyyttä ja sijaintia, jolloin kulkeminen on helpompaa. Maanpinnan rakenne kertoo myös liikkumisen helppoudesta. (Rappe & kump 2003, 29-31.)



KUVIO 5. Rajoittunut näkymä tekee maisemasta kiinnostavan

Maiseman kiinnostavuuteen vaikuttaa näkymä. Rajoittunut näkymä tekee maisemasta kiinnostavan, koska kaikkea ei ole heti nähtävissä. Kaartuva polku on houkuttelevampi kulkea kuin viivasuora käytävä, jossa ei ole yllättymisen mahdollisuutta. Monimuotoinen ympäristö, jossa kaikki ei ole heti näkyvillä saa ihmiset tutkimaan ympäristöään (Kuvio 5). (Rappe & kump. 2003, 29,31.)

Maisema, joka mahdollistaa samanaikaisesti paon ja suojan koetaan miellyttäväksi. Ihmiset hakeutuvat mielellään paikkaan, jossa heidän selustaan on suojattu ja eteenpäin avautuu esteetön näkymä. Turvalliseksi koettu maisema on miellyttävä. (Rappe & kump 2003, 29,31.)

3.3.2 Elvyttävän ympäristön ominaisuudet

Rachel ja Stephen Kaplanin mukaan elvyttävälle ympäristölle on tyypillistä neljä seikkaa. Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia lumoutua paikasta ja irrottautua arjesta. Paikassa ja maisemassa tulee olla yhtenäisyyden ja ulottavuuden tuntu sekä ympäristön sopia itselle. Mitä enemmän kokemuksessa on näitä puolia, sitä elvyttävämpi se on. (Aura & kump. 1997, 103.)

Elvyttävä ympäristö tarjoaa vaihtelua normaaliin arkielämään. Vaihtelu voi olla henkistä mielenmatkailua pois arjen vaatimuksista tai fyysisestä oleskelua toisessa paikassa kuin tavallisesti. Elvyttävässä ympäristössä on mahdollisuus yksinoloon, toisten tarkkailuun tai yhdessäoloon. Se sisältää salaperäisyyttä ja piirteitä, jotka voidaan liittää henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan, jolloin ympäristö saa yksilöllisen merkityksen. (Rappe & kump. 2003, 31-32.)

Luonnonympäristössä on paljon kohteita, jotka kiinnittävät huomion ilman, että niihin tarvitsee erityisesti keskittyä. Tällöin mieli voi vapaasti vaellella muissa asioissa. Elvyttävässä ympäristössä on piirteitä, jotka lumoavat ja herättävät kiinnostusta, kuten virtaavan veden tai auringonlaskun seuraaminen. (Rappe & kump 2003, 31.)

Elvyttävän ympäristön tulee olla tarpeeksi yhtenäinen ja laaja, jotta ympäristöstä muodostuu ymmärrettävä kokonaisuus. Ympäristön käyttäjä saa riittävät vihjeet onnistuneelle toiminnalle ja liikkumiselle eikä koe ympäristöä uhkaavana. Laajuus ei välttämättä tarkoita ympäristön fyysistä kokoa, sillä miniatyyrimaisemakin muodostaa laajan yhtenäisen kokonaisuuden. Laajuus voidaan ymmärtää viittauksena historiaan, ajallisenä yhteytenä tai tunteena kuulumisesta laajempaan kokonaisuuteen. Paikan tai maiseman tulee olla ulottavuudeltaan sellainen, että siihen voi mennä ja sen voi kokea ympäröivän itseään. Ulottuvuuden tuntu voi syntyä välittömästi ympäristöä havainnoiden tai kuviteltuna tunteena siitä, että maailma jatkuu välittömästi havaitun taakse. (Aura & kump. 1997, 102; Rappe & kump. 2003, 31.)

Elvyttävä ympäristö on yhteensopiva käyttäjänsä tavoitteiden ja kykyjen kanssa. Se ei aseta liian kuormittavia vaatimuksia käyttäjälle. Kun ihmisen tavoitteet ja mieltymykset ovat yhdenmukaiset ympäristön vaatimusten ja siitä saatavan tiedon kanssa, syntyy tuntu ympäristön sopivuudesta itselle. Yhteensopivuus voi tuottaa parhaassa tapauksessa ykseyden tunteen paikan kanssa. (Aura & kump. 1997, 102; Rappe & kump. 2003, 31.)

3.3.3 Elvyttävän ympäristön suunnittelun periaatteet

Elvyttävän ympäristön suunnittelun perustana ovat käyttäjät, heidän toiveensa, mahdollisuutensa ja tarpeensa. Tavoitteena on saada ympäristö mielenkiintoiseksi, ominaisuuksiltaan vaihtelevaksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi, joka houkuttelee käyttäjät tutkimaan ympäristöään, pysäyttää tarkkailemaan ja syventymään ajatuksiin ja antaa mielikuvitukselle lisää rohkeutta. Elvyttävässä ympäristössä fyysiset tai henkiset vammat eivät ole este toiminnalle vaan ympäristössä jokainen voi toimia taitojensa ja kykyjensä mukaan. Elvyttävä ympäristö tukee käyttäjien toimintakykyä ja tarjoaa mahdollisuuksia taitojen harjoitteluun. (Rappe & kump. 2003, 32.)



KUVIO 6. Suojaisa istuinalue sekä kulkuohjaus eri kiveysmaterioilla (Rappe & kump. 2003, 39.)

Eri käyttäjillä on erilaiset vaatimukset elvyttävän ympäristön ominaisuuksien suhteen. Muistihäiriöiset tarvitsevat selkeät kulkureitit, jotta eivät pelkäisi eksymistä. Pääväylältä voidaan ohjata esimerkiksi lepopaikkaan poikkeavasta materiaalista tehdyllä kulunohjauksella (kuvio 7). Lapsille tulee tarjota mahdollisuus leikkiin. Osa käyttäjistä haluaa olla yksin, osa hiljaisuutta ja osa taas mahdollisuuden yhdessä toimimiseen. Ympäristöllä on myös vaikutus työntekijöiden ja omaisten jaksamiseen. Houkutteleva piha saa omaisten viemään potilaita ulos useammin. (Rappe & kump. 2003, 32.)

Elvyttävän ympäristön tarkoituksena on saada käyttäjät toimimaan omatoimisesti ja valita vapaasti itselle sopiva lähestymistapa ympäristökokemusten saamiseen. Kulkuväylien esteettömyys mahdollistaa liikkumiseen apuvälineitä käyttävien pääsemisen kokemaan ympäristöönsä. Pelkkä liikkumisen mahdollisuus ei ole riittävä vaan tarvitaan vaihtelevuutta ympäristössä eri tarkastelukulmissa, kuten istuen ja sängyssä maaten. Ympäristön tulee olla myös houkutteleva sisältä katsottaessa, koska se lisää ulkoilua. Jos piha on helposti valvottavissa sisätiloista, potilaat voivat ulkoilla omatoimisesti. (Rappe & kump.2003, 33.)

Toiminnan kautta välittyy osa elvyttävän ympäristön vaikutusta, mutta suurin merkitys on ympäristön vaikutuksella tunteisiin. Ympäristön ominaisuuksilla voidaan vaikuttaa tunteisiin ja ajatteluun. Elvyttävässä ympäristössä ihminen tuntee olonsa rentoutuneeksi ja olevansa turvassa. Huonosti hoidettu ympäristö herättää kielteisiä tunteita, josta johtuen ihminen ei halua mennä epämiellyttäväksi koettuun paikkaan. Ympäristö, joka ei ahdistata tai vaadi ylivoimaisia ponnisteluja tukee paranemisprosessia. Ympäristöstä tekee elvyttävän sen, että se koskettaa tunteita, herättää kiinnostusta ja tuottaa kokijalle iloa. (Rappe & kump. 2003, 34-35.)

3.3.4 Ympäristön vaikutus aisteihin

Aistit välittävät tiedon ympäristöstä tietoisuuden. Elvyttävän ympäristön vahvuus on sen tarjoamista monipuolisista aistielämyksistä. Näköaistilla on suurin vaikutus ympäristöstä kertovan tiedon välittämisestä aivoihin, mutta myös muut aistit, haju-, maku-, tunto- ja kuuloaisti, välittävät tietoa ympäristöstä. Kokemus ympäristöstä on sitä voimakkaampi, mitä useamman aistin kautta ympäristöstä saadaan tietoa (kuvio 7). Tällöin ei myöskään yhden tai useamman aistin heikentynyt toiminta eristä yksilöä ympäristöstään. (Rappe & kump.2003, 33.)



KUVIO 7. Välitön kosketus luontoon on elämys (Lehtinen & kump. 1993, 63)

Kasveilla on suuri vaikutus aistikokemuksiin. Kasveilla on erilaisia rakenteita, muotoja, tuoksuja ja värejä, jotka vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. Kasvien värit ja tuoksut vaikuttavat tunteisiin ja ympäristön hahmottamiseen. Lämpimät värit, kuten punaiset ja oranssit, näkyvät kauas ja innostavat aktiivisuuteen. Viileämmät värit, siniset ja vihreät, rauhoittavat ja kutsuvat mietiskelyyn. Tuoksut

herättävät muistoja, erityisesti positiivisilla muistoilla voidaan edistää paranemista. (Rappe & kump. 2003, 40.)

Elvyttävään ympäristöön on hyvä istuttaa sellaisia kasveja, joita voidaan maistella. Yrtit, marjapensaat ja hedelmäpuut ovat hyviä esimerkkejä maisteltavista kasveista. Kaikkien kasvien on oltava myrkyttömiä. Erityisesti kasveja, joissa on myrkylliset marjat tai siemenet, tulisi välttää. (Rappe & kump. 2003, 41.)

4 PUUTARHATERAPIA HOITOMUOTONA

Puutarhaterapiasta puhutaan, kun kasveja ja niihin liittyvää toimintaa käytetään hoitomuotona. Puutarhaterapiaa voidaan hyödyntää esimerkiksi vanhusten hoidossa, kehitysvammaisten parissa sekä alkoholi- ja huumeongelmista kärsivien hoidossa. Yhdysvalloissa puutarhaterapiaa on käytetty osana toimintaterapiaa ja ammatillista kuntoutusta 1950-luvulta lähtien. Puutarhaterapiassa on keskeistä kasvien ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen kokeminen hyvänä, rauhoittavana ja mieltä hoitavana kokemuksena. (Nikkilä 2003, 2,5; Rappe & kump. 2003, 45.)



KUVIO 8. Tukholman sairaskodin terassi on tarkoitettu puutarhaterapian harjoittamiseen (Rappe & kump. 2003, 114)

Puutarhaterapian avulla pyritään parantamaan tai ylläpitämään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kaikkia osa-alueita. Sairaus, vanheminen tai vamma vaikuttavat eri tavoin toimintakyvyn osa-alueisiin, jolloin puutarhaterapeuttisilla menetelmillä voidaan korvata tai kuntouttaa menetettyä toimintakykyä. Esimerkiksi puutarhassa tehtävät työt parantavat koordinaatiota, lihaskuntoa, kes-

tävyyttä ja motoriikkaa, jotka ovat osa fyysistä toimintakykyä. Kuvio 8 on esimerkinä tilasta, jossa on mahdollista harjoittaa puutarhaterapiaa. (Rappe & kump. 2003, 49.)

Puutarhaterapialla voidaan vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn, jolloin itsetunto ja -kunnioitus paranevat. Henkilö kokee itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi, kun hänellä on vastuu elävästä kasvista. Kognitiiviset taidot: oppiminen, keskittymiskyky, suunnitelmallisuus, käsitteiden ja asiayhteyksien hahmottaminen kehittyvät ohjatussa puutarhatyöskentelyssä. Puutarhassa työskentely tarjoaa myös erilaisia aisti- ja tunne-elämyksiä. (Rappe & kump. 2003, 49.)

Sosiaalisen toimintakykyyn liittyvät ryhmätyöskentelytaidot, luottamus toisiin ihmisiin ja kommunikaatiotaidot paranevat puutarhaterapian ryhmäterapiassa. Henkilöt tuntevat olevansa osa yhteisöä ja voivat jakaa kokemuksia keskenään. Myös jakamista ja saamista voidaan harjoitella puutarhasta saatujen tuotteiden avulla. (Rappe & kump. 2003, 50.)

4.1 Määritelmiä

Puutarhaterapia käsitettä on määritelty monin tavoin. Kaikille määritelmille yhteistä on se, että ihmisen hyvinvointia pyritään parantamaan kasvien ja niihin liittyvien toimintojen avulla. Suppeassa määritelmässä puutarhaterapia tarkoittaa tietynä ajankohtaan määrättyssä tilassa tapahtuvaa, suunniteltua hoitomuotoa. Laajemmin ajateltuna puutarhaterapialla voidaan tarkoittaa kaikkea kasveihin liittyvää toimintaa, joka parantaa ihmisten hyvinvointia. Tällöin esimerkiksi luonnossa oleskelu tai puiston läpi kävely työmatkan aikana voidaan katsoa puutarhaterapiaksi. (Rappe & kump. 2003, 46.)

Amerikan puutarhaterapiayhdistyksen (The American Horticultural Therapy Association) määritelmän mukaan: ”Puutarhaterapia on täydentävä terapiamuoto, joka käyttää kasveja, puutarhanhoitoa sekä luontoa ammattimaisesti johdetuissa terapia- ja kuntoutusohjelmissa”. Yhdysvaltalaisen professori Diane Relfin määritelmässä puutarhaterapia on rinnastettavissa muihin hoito- ja kuntoutusmuotoihin.

Hänen mukaan puutarhaterapia jakautuu neljään osa-alueeseen. Kasveihin liittyvä hoito-ohjelma on suunnitelmallinen ja potilaalla on taudinmääritys, jonka vuoksi hän saa hoitoa. Terapia on tavoitteellista ja sen vaikutuksia tulee voida mitata ja arvioida. Lisäksi terapiaa antaa koulutettu henkilökunta. (Rappe & kump. 2003, 46.)

4.2 Kehitysvammaisten kuntoutus puutarhaterapian avulla

Nykymaailman vaatimuksen mukaan henkilöiden tulee kyetä tekemään itsenäisesti päätöksiä, huolehtia perustarpeistaan ja osata käyttäytyä oikealla tavalla sosiaalisissa tilanteissa. Tällaiset tilanteet ovat haasteellisia henkilöille, joilla on aivo- vamma tai muu älykkyyteen vaikuttava vamma. Terapeutit yrittävät auttaa näitä henkilöitä saavuttamaan suurimman mahdollisen taitotason ja puutarhaterapia on yksi menetelmä taitojen kehitykseen. Puutarhahoidossa ei ole ikärajoituksia, joten sitä voidaan hyödyntää niin lasten kuin aikuisten kuntoutuksessa. Sen suurin arvo on elävät kasvit ja vuorovaikutus niiden kanssa hoitamalla ja kasvua seuraamalla. Vuorovaikutus kasvien kanssa kehittää useita osa-alueita, kuten älykkyyttä, vastuuntuntoa ja fyysisiä taitoja. (Lewis 1996, 85.)

Puutarhaterapeutti työskentelee kehitysvammaisen henkilön lähtökohtien ja tarpeiden mukaisesti puutarhassa. Tehtävät voivat olla hyvin yksinkertaisia ja tehtävien valinnassa on otettava huomioon henkilön taidot ja ikä. Työskentelyn tavoitteena on parantaa henkilön henkistä ja fyysistä kapasiteettia mahdollisimman paljon. (Lewis 1996, 85; Nikkilä 2003, 41.)

Kasvin istuttamiseen ja kasvattamiseen liittyvät fyysiset tehtävät, kuten maaperän sekoittaminen, ruukun täyttäminen ja taimen siirtäminen oikeaan paikkaan ruukussa, tarjoavat haasteita hienomotoriikalle. Kasvavasta taimesta tulee elävä esimerkki siitä, miten erilaisten toimintojen seurauksena taimi saadaan kukoistamaan. Siemenien kylväminen on hyvä keino harjoittaa silmän ja käden yhteistyötä (kuvio 9). (Lewis 1996, 86.)



KUVIO 9. Erikokoisten ja –muotoisten siemien kylväminen harjoittaa käden ja silmän yhteistyötä (Rappe & kump. 2003, 109.)

Kasvien parissa työskentely voi tarjota vaihtelua elämään sellaisille henkilöille, joille rutiininomaisesti kerrotaan kuinka tulee käyttäytyä joka päiväsissä tilanteissa. Mahdollisuus valintojen tekemiseen on hyödyllistä, koska päätösten teko edistää itsensä ja arvonsa tuntemista sekä itsenäisyyttä. Valintoja ja päätöksiä tehdessä kehitysvammaiset henkilöt saavat entistä enemmän itseluottamusta ajatella ja toimia itsenäisemmin. (Lewis 1996, 86.)

5 AISTIPUUTARHAN IDEA

Kaikki puutarhat stimuloivat aisteja, jotkin puutarhat paremmin kuin toiset. Aistipuutarhoissa kasvit ja muut suunnitteluelementit ovat valittu niin että ne tarjoavat näkö-, kuulo-, tuoksu-, kosketus- ja makuaisteille erilaisia kokemuksia. Aistipuutarha voi olla keskittynyt vain yhteen aistiin, kuten tuoksupuutarha, tai useampaan aistiin, jolloin jokaiselle aistille on varattu oma alueensa puutarhassa. Kolmannessa lähestymistavassa läpi puutarhan on mahdollista saada useita aistiärsyksiä. Sama tila siis stimuloi useampia aisteja. (Worden & Moore 2003.)

Kuviossa 10 on kuva Tukholmassa sijaitsevasta aistien puutarhasta, Sinnenas Trädgården. Puutarhan ovat suunnitelleet Sabbatsbergin sairaala-alueelle toimintaterapeutti Yvonne Westerberg ja maisema-arkkitehti Ulf Nordfjell. Puutarha on 2500 m² suuruinen ja muistuttaa luostaripuutarhaa. Puutarha valmistui vuonna 1998 ja sitä käyttävät pääasiallisesti sairaalassa olevat dementiaa sairastavat vanhukset.



KUVIO 10. Näkymä aistien puutarhasta (Rappe & kump. 2003, 115)

5.1 Tarkoitus ja hyöty

Aistipuutarhat voivat palvella useita eri toimintoja. Ne voidaan suunnitella opetusta, parantamista, seurustelua ja puutarhaterapiaa varten. Eri väestöryhmille suunniteltaessa tulee huomioida jokaisen ryhmän erityistarpeet. Aistipuutarhasta on hyötyä kaikenikäisten henkilöiden hyvinvointiin, ja se auttaa parantumisen ja sopeutumisen prosessissa. Hyvin suunniteltu aistipuutarha voi samanaikaisesti stimuloida ja rentouttaa. (How to plan sensory garden 2003 ; Worden & kump.)

Sairauden tai muun vaivan heikentämä henkilö saa lisää elämäniloa tai uudistuu fyysisesti ja henkisesti aistipuutarhassa. Henkilöt, joilla on yksi tai useampi aisti heikentynyt, voivat saada erityistä nautintoa puutarhassa, koska muut aistit korvaavat puuttuvan tai heikentyneen aistin. (Worden & kump. 2003.)

5.2 Suunnitteluelementit

Aistipuutarhat tulee olla kaikkien saavutettavissa riippumatta iästä tai vammasta. Erilaisilla tekstuureilla ja materiaaleilla ohjataan kulkija puutarhaan tai osaan siitä. Istuinpaikat puutarhassa tulee sijoittaa paikkoihin, jossa henkilö voi rentoutua ja nauttia aistikokemuksista. istuinpenkkien viereen olisi syytä jättää tilaa myös pyörätuolipotilaita varten. (How to plan sensory garden; Worden & Moore, 2003)



KUVIO 11. Taimikasvatusta voidaan harjoittaa ikkunalaudalla. Pyörätuolia käytäville soveltuvat viistoseinäiset ja alhaalta avoimet istutusaltat (Rappe & kump. 2003, 52)

Kasvillisuuden korkeuseroilla luodaan mielenkiintoa puutarhaan, osa kasveista sijaitsee maantasossa ja osa taas korotetuissa istutusastioissa. Näkövammaiset ja pyörätuolipotilaat pääsevät helpommin tunnustelemaan kasveja, kun ne ovat korotetuissa istutusastioissa (kuvio 11). (How to plan sensory garden; Worden & kump. 2003.)

Tavoitteena aistipuutarhassa on saada sen käyttäjät vuorovaikutukseen kasvien kanssa. Tarkoitus on saada ihmiset maistelemaan, haistelemaan ja koskettelemaan kasveja. Aistipuutarhassa tulee välttää kasveja, jotka aiheuttavat allergiaa tai ovat myrkyllisiä. Myös sellaisia kasveja tulisi välttää, joiden hoidossa käytetään torjunta-aineita. (Worden & kump. 2003.)

5.2.1 Näköaistia kiinnostavat kohteet

Näköaistilla on tärkeä merkitys vuorovaikutuksessa; katsekontakti on vuorovaikutuksen peruselementtejä. Katseesta ja sen suunnasta voi tarkistaa onko toinen tilanteesta kiinnostunut vai onko katse suunnattu muualle. Ilmeitä ja eleitä tulkitaan näön avulla, ja ne ovatkin vuorovaikutuksen kannalta keskeisiä tunneviestejä. Sen vuoksi näköaistin aktivoiminen on tärkeää vaikeammin vammaisille henkilöille. Vuorovaikutuksen kehittymiseen auttaa kiinnostuksen herättäminen mahdollisemman monipuoliseen näön käyttöön. Tehokkain ja luontevin tapa on suunnitella lähiympäristö sellaiseksi, että se tarjoaa virikkeitä näön kehitykselle. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Väreillä, tekstuureille, muodoilla, liikkeellä, valolla ja varjolla on näköaistia stimuloivat vaikutus. Erityisesti näiden elementtien kontrastit lisäävät entisestään aistikokemusta. Väri tarjoaa visuaalista ärsykettä, ja sen lisäksi väreillä luodaan järjestystä ja tasapainoa, rytmiä, yhtenäisyyttä sekä kiinnekohtia puutarhaan. Kukkat ovat perinteinen, mutta tehokas tapa tuoda väriä puutarhaan. Väriä voi tuoda myös hedelmillä ja erivärisillä lehdillä. (Beehive 2007; Worden & kump. 2003.)

Kasvit erilaisin tekstuurein lisäävät aistikokemuksia. Erinomaisen lisän puutarhaan tuovat kasvien lehdet, jotka voivat olla sileä-, karkea, kurttu- tai nukkapintai-

sia. Kasveilla on myös hyvin erilaisia muotoja, joiden avulla voi luoda mielenkiintoisen näkymän. Kasvien kasvutapa voi olla pysty, riippuva, laaka tai pylväsmäinen. (Worden & kump. 2003.)

Liike puutarhassa aktivoi näköaistia. Esimerkkejä liikkeestä ovat kasvien liike tuulessa, vesielementit, kala-altaat, perhoset, linnut sekä altaat, joissa kelluu kukkia tai lehtiä. (Beehive 2007; Worden & kump. 2003.)

Valo ja varjo jäävät usein huomaamatta, mutta se on yksi tärkeimmistä visuaalista elementeistä puutarhassa. Mahdollisuuksia kontrastin saamiseksi on monia. Hiuksenhieno tapa on nurmikolle puun lehdistöstä muodostunut täplikäs kuvio. Dramaattisempi kontrasti saadaan kun varjoisesta köynnösten peittämästä tunnelista astutaan avoimeen aurinkoiseen alueeseen. (Worden & kump. 2003.)

5.2.2 Kuuloa harjoittavat elementit

Suurin osa ihmisten välisestä kommunikoinnista tapahtuu äänen välityksellä. Sen vuoksi kuulolla on tärkeä rooli vuorovaikutuksessa. Ihminen aistii kuulon avulla hienovaraisiakin viestejä ja tulkitsee äänensävyjä. Vaikeasti vammaisen henkilön kiinnostuksen vuorovaikutukseen ja ääniin voidaan herättää yhteisillä kuuloelämyksillä. Kuuloaistia voidaan aktivoida muun muassa tutustumalla ympäristön erilaisiin äänilähteisiin ja ääniin sekä kuuntelemalla eri suunnista tulevia ääniä. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Monet kasvit tuottavat ääntä tuulen heiluttaessa niitä. Puutarhassa puun alla istuminen ja lehtien huminan kuuntelu stimuloi kuuloaistia. Linnut, hyönteiset ja eläimet elävöittävät puutarhaa. Oravien kiipeily tai lintujen laulu tuo ääntä puutarhaan. Erilaisia ääniä voidaan luoda vesielementeillä, kuten vesiputouksilla ja suihkulähteillä, liikkuva vesi vetää puoleen ihmisiä, ja veden liikkeen seuraaminen rentouttaa. (Beehive 2007; Worden & kump. 2003.)

Kuulolle suunnatun puutarhanosan suunnittelussa on otettava huomioon taustamelun määrä, koska muuten kuuloa stimuloivaksi tarkoitettut elementit hukkuvat me-

luun. Taustamelua voidaan vähentää puilla ja pensailla, mutta sitä ei voida täysin poistaa. Sen vuoksi on tärkeää valita hiljaisin osa puutarhasta. (How to plan sensory garden.)

5.2.3 Makujen ja maistelemisen maailma

Vaikeimmin kehitysvammaisilla henkilöillä erilaisten maku- ja hajuaistimusten merkitys korostuu erityisesti, jos muiden aistien toiminnassa on vaikeuksia. Myönteisiä maku- ja hajuelämyksiä voidaan hyödyntää vuorovaikutuksessa vaikeammin kehitysvammaisen kumppanin kanssa, koska maku- ja hajuelämyksen herättävät voimakkaita tunne-elämyksiä ihmisessä. Maku- ja hajuaistimusten avulla voidaan selvittää miten vaikeimmin kehitysvammaisen ihminen ilmaisee esimerkiksi haluamista, kieltäytymistä, inhoamista tai pitämistä. Esimerkiksi suklaan tuoksu ja maku herättävät erilaisen reaktion kuin sitruunan maku tai epämiellyttävä haju. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Aistipuutarhassa makuaistia voidaan stimuloida syötävillä hedelmillä, vihanneksilla, yrteillä ja maustekasveilla. Jotta kaikille varmasti riittää maisteltaa, tulisi suosia enemmän kasveja, jotka tuottavat paljon syötäviä osia kasvukauden aikana kuin sellaisia, joissa on suppeampi tuotanto. Esimerkiksi mintun lehdistä, mansikoista sekä syötäistä kukista riittää maisteltavaa useammaksi kerraksi. (Beehive 2007; Worden & kump. 2003.)

Ruoan valmistaminen itse kasvattamista vihanneksista ja syöminen ulkona tarjoavat makuelämyksen suoraan puutarhasta. Se voidaan toteuttaa pelkästään terassilla olevalla ulkogrillillä tai piknikpöydällä puun varjossa. Myös paviljonki, jossa voidaan valmistaa esimerkiksi yrttiteetä, tuo mukavan lisän aistipuutarhaan. (Worden & kump.2003.)

5.2.4 Tuoksuva puutarha

Tuoksut tuovat usein muistoja mieleen sekä tunneyhteyksiä. Sen vuoksi hajuaisti on kiinteästi yhteydessä ihmisen tunteisiin. Tuoksu puutarhassa voi luoda pitkäänkestävän aistikokemuksen, josta on erityisesti hyötyä näkövammaisille. Tuoksut voivat tuoda esiin unohtuneitakin muistoja. Kasvien haistelu ja murskaaminen käsin on myös perinteinen tapa tutkia ja tunnistaa kasveja. (Worden & kump. 2003.)

Ei ole vaikeaa sisällyttää puutarhaan tuoksuvia kasveja. Monissa syötävistä lajeissa, kuten tomaateissa, yrteissä ja mausteissa, on voimakas tuoksu. Tuoksuvat kasvit kannattaa sijoittaa istuinpenkkien lähelle. Rentoutuminen erilaisten tuoksuvien kasvien ympäröimänä on nautinnollista. Kulkuväylän varrella olevissa ruukuissa tai istutusaltaissa kasvavia kasveja voi kulkiessa haistella ja kosketella. (Worden & kump. 2003.)

Kasveja valittaessa on otettava huomioon se, että osa kasveista vapauttaa tuoksuun auringonpaisteessa ja osa pinnan rikkoutuessa. Jos puutarhaa käytetään pääasiassa iltaisin, tulee sinne valita kasveja, jotka vapauttavat tuoksua iltaisin. (Worden & kump. 2003.)

On myös paljon tuoksujia, jotka ovat hyvinkin tuttuja, kuten palavan puun, suitsukkeiden, tuoksukynttilöiden tai aromaterapiaöljyjen tuoksu. Muita luonnollisia tuoksujia ovat kostea maaperä sekä vastaleikattu ruoho. (Beehive 2007.)

5.2.5 Tuntoaistia stimuloivat elementit

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa koskettaminen ja kosketetuksi tulemisella on keskeinen rooli. Kovakourainen kosketus tuntuu pahalta ja useimmista meistä hellä, lämmin kosketus tuntuu hyvältä. Tuntoaistin avulla ihminen kerää tietoa omasta kehostaan sekä esineistä ja niiden ominaisuuksista. Ympäristön hahmot-

tamisessa auttavat koskettelemalla ja tunnustelemalla saadut kokemukset, joita muut aistit täydentävät. Vaikeimmin kehitysvammaisen ihmisen kiinnostus monipuoliseen tuntoaistiin voidaan herättää muun muassa tunnustelemalla ulkona, mil-
tä tuuli tuntuu kasvoilla, kylmä lumi tai hiekka varpaiden alla. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Aistipuutarhassa ihmisiä tulee rohkaista koskemaan kasveja. Erilaisia kosketettavia pintoja ovat pehmeät kukanterälehdet, nukkaiset lehdet, joustava sammalkeros, karkea kuori, mehikasvien lehdet, piikikkäät siemenet sekä tahmeat hedelmät. Erinomainen lisä aistipuutarhaan on nurmikko, johon ihmiset voivat asettua ma-
kaamaan. Myös vesielementti kasveineen on koskettamiseen rohkaiseva elementti. Koskettamista ja tunnustelua on suositeltavaa tehdä muillakin ruumiinjäsenillä kuin käsillä, kuten kuviossa 12 nurmikkoa tunnustellaan paljain varpain. (Beehive 2007; Worden & kump. 2003.)



KUVIO 12. Nurmikon tunnustelua paljon jaloin on elämys

Lämpötilaerot sekä kontrastit erilaisten materiaalien välillä stimuloivat kosketusaistia. Esimerkiksi auringonlämmittämä kivi ja kylmä vesi, märän ja kuivan kontrastit, kuten märkä ja kuiva hiekka, tuore lehti ja kuivunut lehti sekä kovan ja pehmeän vastakohtat, houkuttelevat koskettamaan. (Beehive 2007.)

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Kehitysvammaisilla henkilöillä on vamman vaikeusasteesta riippuen yleensä vaikeuksia selviytyä jokapäiväisissä toiminnoissa täysin itsenäisesti. Kehitysvammalla tarkoitetaan yleensä vammaa ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella. Se voi johtua synnynnäisestä tai kehitysiässä saadusta sairaudesta, viasta tai vammasta. Monivammaisilla tarkoitetaan usein vaikeasti kehitysvammaisia henkilöitä, joilla on laaja keskushermoston vaurio.

Monivammaisilla aistitoimintojen kehittymättömyys voi johtua puutteellisista, liiallisista tai epäsopivista aistiärsykkeistä. Aistit eivät kehity, jos ne eivät saa sopivia ja oikeanlaisia aistiärsykeitä. Niitä ei saa olla liikaa, eivätkä ne saa olla ristiriidassa keskenään. Usein vaikeasti kehitysvammaisilla ei ole kyse varsinaisesta aistielimen vauriosta vaan puutteellisesta kyvystä käyttää aisteja.

Kehitysvammaisilla henkilöillä ei välttämättä ole mahdollisuutta oleskella ulkotiiloissa asuinpaikoissaan. Sen vuoksi jo nurmikolla paljain jaloin käveleminen tai sateella ulkona oleminen saattavat olla uusia kokemuksia. Luonnolla on moninaisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, ja sen vuoksi jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus ulkoiluun ja nauttia luonnonympäristöistä.

Puutarhaterapia on yksi menetelmissä, jolla kehitysvammaisten fyysistä ja henkistä toimintakykyä voidaan kehittää ja parantaa. Puutarhassa kasvien kanssa työskentely on mielekästä, palkitsevaa, ja se harjoittaa niin fyysisiä kuin psyykkisiä taitoja.

Aistipuutarhan tavoitteena on saada ihmiset rohkeasti tutustumaan eri makuihin, tuoksuihin, materiaaleihin ja käyttämään kaikkia aisteja ympäristön havainnoimiseen. Aistipuutarha ja puutarhaterapia tukevat toisiaan, koska molemmissa pääpaino on kasveissa. Niitä hoidetaan, tunnustellaan, maistellaan ja niiden kasvua seurataan sekä ollaan vuorovaikutuksessa kasvien kanssa. Puutarhassa työskentely antaa työlle merkityksen, se kehittää vastuuntuntoa ja saa entistä paremmin huo-

mioimaan vuodenaikojen vaihtumisen ja niiden merkityksen. Nämä asiat ovat tärkeitä kehitysvammaisen henkilön kannalta. Ne kannustavat omatoimiseen ja itsenäisempään toimintaan.

7 SUUNNITTELUKOHDE – AHTIALAN TOIMINTAKESKUS

7.1 Eteva kuntayhtymä

Etevan kuntayhtymä on aloittanut toimintansa 1.1.2009, jolloin Pääjärven kuntayhtymä ja Uudenmaan erityispalvelut - kuntayhtymä yhdistyivät. Eteva on Suomen suurin vammaispalveluiden tuottaja. Se huolehtii alueensa kunnissa olevissa pienissä yksiköissä yhteensä noin 2500 vammaisen ja kehitysvammaisen henkilön asumisen, työ- ja päivätoiminnan sekä tulkki- ja kommunikaatiopalveluista. (Etevasta vammaispalvelujen johtava tuottaja 2009; Ristkari 2009; Kontu 2009.)

Suurin palvelumuoto ovat asumispalvelut. Asumisyksiköitä on lähes jokaisessa kunnassa eli 130 osoitteessa. Asukkaita niissä on noin 900. Asumispalveluissa on tavoitteena tukea asukkaiden itsenäisyyttä ja mahdollisuutta osallistua yhteiskuntaan. Toimintakeskuksia on noin 40, muun muassa Lahdessa Niemenkadulla ja Laitumenkadulla. Työ- ja päivätoimintapalvelut edistävät työkykyä ja työllistymistä. (Kontu 2009; Ristkari 2009.)

Etevan toimintaa ohjaavat arvot, joita ovat palvelujen käyttäjien ihmisoikeuksien ja itsemääräämisen kunnioitus; yksilöllisyys ja perhesuhteiden tukeminen; henkilöstön luovan ja osaavan työn sekä asiantuntemuksen arvostus; voimavarojen tuottavuus ja ympäristöarvojen kunnioittaminen sekä rakentava yhteistyö omistajakuntien ja muiden kumppanien kanssa. Laitosmaisuudesta pyritään eroon ja tavoitteena on se, että vammaiset ovat osa paikallista yhteisöä. (Etevasta vammaispalvelujen johtava tuottaja 2009; Kontu 2009.)

Palveluiden käyttäjä-asiakkaina ovat kehitysvammaiset henkilöt, viittomakieliset, puhevammaiset sekä muut vammaiset henkilöt ja heidän omaisensa ja läheisensä. Etevan toiminta-ajatuksena on tarjota asiakkaille apua ja tukea sekä asiantuntevia

ratkaisua vammaisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn haasteisiin. (Etevasta vammaispalvelujen johtava tuottaja 2009,)

7.1.1 Ahtialan toimintakeskus

Päivä- ja työtoiminta tukevat asumista sekä kehittää ja ylläpitää kehitysvammaisten henkilöiden taitoja ja omatoimisuutta. Ahtialan toimintakeskus järjestää toimintaa kehitysvammaisille aikuisille sekä muuta sosiaalista tukea tarvitseville henkilöille. Vakituksia asiakkaita on tällä hetkellä noin 40. Toimintakeskuksen tiloja hyödyntävät myös eri tahot. Esimerkiksi uima-altaalla käyvät uimassa vanhuksia sekä Myllypohjan koululaisia. Toimintakeskuksessa järjestetään koulutuksia, kuten ensiapukursseja Etevan kuntayhtymän työntekijöille. Ahtialan toimintakeskus on toiminut Lahdessa 20 vuotta. (Tainala 2008.)



KUVIO 13. Rentoutumispaikka pehmuhuoneesta, joka on toteutettu Snoezelen menetelmän periaatteiden mukaan

Toimintakeskuksessa on Snoezelen menetelmän mukaisesti suunniteltu pehmohuone eli valkoinen huone. Kuviossa 13 on näkymä huoneesta. Pehmohuoneen lisäksi keskuksessa on muun muassa musiikkihuone sekä uima-allas, jossa vesi on hyvin lämmintä. Lämpimällä vedellä on rentouttava vaikutus.

Toimintakeskuksissa järjestetään mielekästä toimintaa, työtä sekä itsenäistämisopetusta. Palveluja käyttävät nuoret ja aikuiset kehitysvammaiset. Keskuksen valmentavan ja kuntouttavan toiminnan avulla palvelujen käyttäjien sosiaaliset taidot ja työvalmius kehittyvät. Kehitysvammahuollon alkuvaiheista alkaen kuntouttava ja elämään sisältöä tuova toiminta ovat kuuluneet kehitysvammaisille suunnattuihin palveluihin. (Kaski & kump. 2001, 358.)

7.2 Kohteen sijainti ja suunnittelualueen raja

Suunnittelukohde Ahtialan päivätoiminta- ja koulutuskeskus sijaitsee Myllypohjan kaupunginosassa Lahdessa (kuvio 14). Päivätoimintakeskuksen lähietäisyydellä ovat päiväkotit ja Myllypohjan koulu. Vanha Ahtialantie ja Alasantie ovat suurimmat läheltä kulkevat tiet. Teiden ja päivätoimintakeskuksen väliin jää viheralue, Lakkapuisto. Viheralue rajaa piha-alueita idässä ja etelässä. Länsipuolella on kevyen liikenteen väylä, joka kulkee linja-autopysäkillä läheiseen lounasravintolaan (kuvio 15).

Suunnittelualueena on päivätoimintakeskuksen piha-alue sekä sisääntulo. Piha-alue on rajattu puuaidalla ja pensasaidanteella. Piha-alue muodostuu useammasta aidatusta osa-alueesta, jotka kiertävät rakennusta. Sisääntulo sijoittuu päivätoimintakeskuksen koillisosaan.



KUVIO 14. Suunnittelualueen sijainti Lahdessa

Asemakaavassa alue on merkitty yleisten rakennusten korttelialueeksi, jolle saadaan rakentaa myös asuntoja (Y-5). Tontin pinta-ala kokonaisuudessaan on 4754 m², josta rakennusoikeutta on käytetty 1868 m². Näin ollen pihan suuruudeksi jää 2886 m². Piha on rajattu useisiin osa-alueisiin aitojen avulla.



KUVIO 15. Suunnittelukohteesta ilmakuva ja suunnittelualueen raja

7.3 Maiseman nykytila

Puutarha on rakennettu samoihin aikoihin kuin itse rakennus. Vanhimmat kasvit ovat siis 20 vuoden ikäisiä. Viime vuosina hoito on ollut pääasiassa nurmikonleikkua, minkä seurauksena muu kasvillisuus, kuten puut, pensaat ja pensaidanteet ovat ränsistyneen näköisiä.

Maaston muodoltaan puutarha on suhteellisen tasainen. Maasto laskee piha-alueella noin puoli metriä. Maaperä on alueella savea ja hiesua Geologian tutkimuskeskuksen maaperäkartan mukaan.

Ahtialan alue kuuluu Nastolan järvisetuun, joka on hyvin vaihtelevaa maisematekijöiltään. Maisemakuvaan kuuluvat pienet, mäkiiset viljelyalueet, vesistöt ja metsäiset, usein karut kallioselänteet (Päijät-Hämeen liitto 2005, 6). Puuvartisten kasvien menestymisvyöhyke on Lahden kohdalla II, mutta mikroilmastolla on ratkaiseva vaikutus siihen, miten kasvit menestyvät puutarhassa.

Inventointikartta piha-alueen kasveista ja rakenteista on liitteessä 1. Pääsisäänkäynti toimintakeskukseen on Alasenkadulta. Sisääntulon kääntöympyrän keskellä kasvaa kaksi rauduskoivua (*Betula pendula*) ja niiden alla rusopajuangervoa (*Spiraea x billiardii*). Lipputangon lähellä on kuunilijaistutus (*Hosta*). Hiekotusastian takana on hurmehappomarjapensaita (*berberis x ottawensis 'Superba'*). Sisääntulon katoksessa on muutama penkki sekä pyöräteline. Pintamateriaaleina on asfalttia ja betonikiveystä. Kuvio 16 on näkymäkuva sisääntulosta.



KUVIO 16 ja 17. Näkymä pääsisäänkäynnille ja puutarhan itälaita

Puutarhan itälaidassa on pieni aidattu alue, jossa on vähän käytetty sisäänkäynti päärakennukseen ja portti varsinaiseen puutarhaan (kuvio 17). Alueen toisessa päässä on hurmehappomarjapensaita (*Berberis x ottawensis* 'Superba'). Betonikiveyksen yläpuolella on katos. Puutarhan kaakkoiskulmassa on varastorakennus, jonka vasemmalla puolella on mongolianvaahteroiden (*Acer ginnala*) ryhmä.

Puutarhan pääoleskelualue on betonisen vesialtaan ympärillä. Alue rajautuu ympäröivästä alueesta betonikiveyksellä. Vesiallas ei ole ollut käytössä vähään aikaan. Sen ympärillä kasvaa muun muassa koristeironiaa (*Aronia x prunifolia*) ja herttavuorenkilpeä (*Bergenia cordifolia*). Vesiaiheen lähellä on parikeinu sekä kukkalaatikoita. Seinän vieressä betonikiveystä rajaavat siperianhernepensaat. Kuvioissa 18 ja 19 on kuvattu oleskelualueita eri suunnista.



KUVIO 18 ja 19. Pääoleskelualue syksyllä ja loppupalvesta

Piha-alueella on asfaltoitu kulkuväylä, joka tekee lenkin rakennuksen länsipuolella. Länsipuolella on myös sisäänkäynti ja betonikivillä rajattu oleskelualue, jossa on muutama penkki sekä istutusastia (kuvio 20). Asfalttikulkuväylän keskelle jää alue, jossa on ollut aikaisemmin grillikatos. Betonikiveys on vielä jäljellä, mutta muuta rakenteita ovat purettu pois. Alueella on myös kaksi isoa rauduskoivua (*Betula pendula*). Valkoinen puuaita rajaa puutarhan luoteessa sijaitsevasta alueesta ja aidassa ei ole porttia, joka vaikeuttaa nurmikon leikkuuta. Ilman kulkuyhteyttä ruohonleikkurin kanssa on jouduttu kiertämään koko rakennuksen ympäri.



KUVIO 20. Näkymä puutarhan länsiosasta

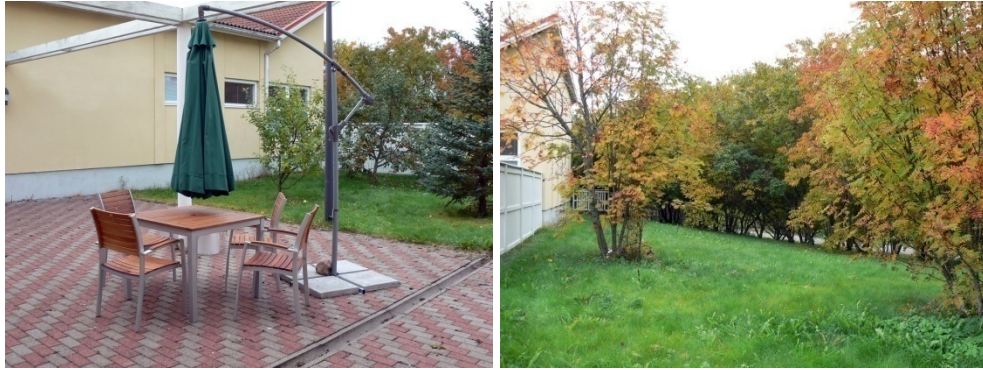
Puutarhaa rajaa joko valkoinen puuaita (kuvio 21) tai tataarivaahtera-aidanne (*Acrr tataricum*). Osittain on käytetty näiden rajaavien elementtien yhdistelmää.



KUVIO 21. Puutarhaa rajaava puuaita

Ruokalan vieressä on aidattu hedelmätarha sekä betonikivinen oleskelualue (kuviot 22 ja 23). Oleskelualueella on muutaman pöytä ja penkkejä sekä kasvialtaita. Hedelmätarhassa on kaksi omenapuuta (*Malus domestica*), muutama marjapensas sekä hopeakuusi (*Picea pungens 'Glauca'*). Aidatusta hedelmätarhasta pääsee

portin kautta nurmikkolle, jossa kasvaa pihlajia (*Sorbus aucuparia*). Aluetta rajaavat tataarivaahtera-aidanne (*Acer tataricum*).



KUVIO 22 ja 23. Ruokalan ovelta hedelmätarhaan ja näkymä hedelmätarhan takaa

Liitteessä 1 on inventointikartta alueesta, jossa on tarkemmin kasvilajit ja rakenteet esitetty. Inventointikarttaan on merkitty myös poistettavat puut ja pensaats.

7.4 Alueen käyttö, käyttäjät ja heidän toiveensa

Alueen käyttö on vähäistä, jonka seurauksena puutarhan hoitokin on jäänyt vähäiseksi. Puutarhan käyttäjät ovat päivätoiminnan asiakkaita sekä työntekijöitä. Asiakkailta on eriasteisia vammoja, jotka vaikeuttavat joka päiväiseen elämään liittyviä toimia. Osa asiakkaista on vaikeasti kehitysvammaisia ja heillä on aistiongelmia. Sen vuoksi olemassa olevasta puutarhasta suunnitellaan aistipuutarha, joka tarjoaa aistiärsyksiä eri aisteille sekä toimintaa, jolla on tarkoitus.

Toiveena on saada puutarhasta virikkeellinen ja elvyttävä kokonaisuus. Toiveena on myös puutarhan helppohoitoisuus ja esteettömyys. Puutarha on tarkoitus kunnostaa ja hoitaa omin voimin. Hoitamiseen osallistuu alkuvuodesta 2009 aloittanut toimintaryhmä. Esteettömän ympäristö puolestaan palvelee kaikkia käyttäjiä.

Aistipuutarhaan liittyen toivotaan myös hyötypuutarhaa, joka antaisi oikean työn merkityksen. Hyötypuutarhan hoidossa tulee esille vuodenaikojen ja päivän rytmitys ja lisäksi vastuuntunto kehittyy kasveja hoitaessa.

Puutarhasta halutaan monipuolinen elämyksiä antava kokonaisuus, jossa on toimintaa ja nähtävää jokaisena vuodenaikana. Sen lisäksi asiakkaiden erityistarpeet tulee huomioida suunnittelussa.

8 AISTIPUUTARHAN SUUNNITELMASELOSTUS

Suunnitelman tavoitteena on luoda kaikkia aisteja stimuloiva ja esteetön aistipuutarha, jotta mahdollisimman moni asiakkaista voisi oleskella puutarhassa. Puutarhan tulee olla sellainen, että pyörätuolissa ja sairaalasängyssä olevat henkilöt pääsevät kosketuksiin kasvien kanssa.

Suunnitelmassa hyödynnetään jo olemassa olevaa kasvillisuutta ja rakenteita. Tarkoituksena on kehittää piha-alueita olemassa olevien elementtien pohjalta ja tekemään siitä entistä houkuttelevampi. Kasvillisuus on valittu niin, että se on suhteellisen helppohoitoista, ja kukkivia kasveja on koko kasvukauden aikana. Suunnittelussa olen pyrkinyt huomioimaan myös talven, jotta silloin puutarhassa olisi myös katseltavaa ja koettavaa.

Aistipuutarhassa ei ole rajattu alueita yhdelle tietylle aistille, vaan kaikille aisteille tarjotaan kokemuksia läpi puutarhan. Asiakkaille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua puutarhan hoitoon, joka on havaittu hyväksi tavaksi kuntouttaa ja kehittää fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Suunnitelma on liitteenä 2.



KUVIO 24. Havainnekuva suunnitelmasta.

Kuviossa 24 on havainnekuva länsipuolelta otettuna. Kuvassa näkyvät pääoleskelualue, länsiosan oleskelualue ja hyötypuutarha. Liitteissä 3 on lisää havainnekuvia piha-alueesta.

8.1 Pääsisäänkäynti

Pääsisäänkäynnin kääntöympyrän keskustasta rusopajuangervot (*Spirae billiardii*) poistetaan, ja tilalle istutetaan pikkutalviota (*vinca minor*), joka menestyy paremmin rauduskoivun alla. Ympyrään tuodaan erikokoisia kiviä, joista tehdään asetelmia. Kivistä tehdään asetelma myös lipputangon ja kuunliljapenkin (*Hosta sp.*) taakse, koska ne luovat mielenkiintoa siääntuloon. Liitteessä 2/3 on havainnekuva sisäänkäynnistä.

Vihreä muovisen hiekoitusastian eteen istutetaan norjanaanervoa (*Spiraea 'Grefsheim'*), jotta se ei olisi ensimmäinen katseen kiinnittäjä sisäänkäynnin luona. Pensasistutuksen takana istutetaan pilvikirsikka (*Prunus pensylvatica*) ja maanpeitekasvillisuutta, jolloin hankalan kulmauksen nurmikon leikkuulta vältytään. Maanpeitekasveina käytetään peittopensaita, kuten suiperovihmaa (*Cytisus decumbens*), peittopajua (*Salix x aurora*) ja lamoherukkaa (*Ribes glandulosum*).

Väriä sisääntuloon saadaan ruukkuistutuksilla ja ampeleilla, joissa kasvavat vuodenaikaan sopivat kesäkukat ja perennat. Näin sisääntulosta tulee houkuttelevampi ja asiakkaiden sekä työntekijöiden on mielekkäämpää tulla rakennukseen. Ruukkuistutuksissa voidaan käyttää yhtä lajia, yhden lajin eri värimuunnoksia tai usempia lajeja. Ruukkuista voi muodostaa ryhmiä, joissa on käytetty usemman kokoisia ruukkuja tai käytetään vain yhtä ruukkua, jossa on kasvatavaltaan erilaisia kukkia. Kuvioissa 25 ja 25 ovat ideakuvia ruukkuistutuksista.



KUVIO 25 ja 26. Ruukkuistutuksilla saadaan uutta ilmettä puutarhaan
(Amatangelo 2007, 52)

8.2 Pääoleskelualue

Pääoleskelualueella, rakennuksen eteläpuolella, betoninen vesiaihe otetaan uudelleen käyttöön ja siihen asennetaan suihkulähde. Veden solinalla saadaan ääntä puutarhaan. Vesi houkuttelee koskettamaan, ja sen ääni rauhoittaa ja rentouttaa. Jotta veden äärellä pääsisi entistä paremmin, puinen silta kulkee monikulmaisen vesialtaan yhden kulman yli. Laudoitus jatkuu sillan ympäristössä, jotta oleskelualueella olisi erinäköisiä ja –tuntuksia materiaaleja. Sillan idea on kuviossa 26. Suunnitelmassa on otettu huomioon turvallisuus. Kaiteen avulla estetään pääsy veteen, ja samalla se toimii tukena henkilöille, joille liikkuminen on hankalaa. Liitteessä 4 on piirros sillasta.



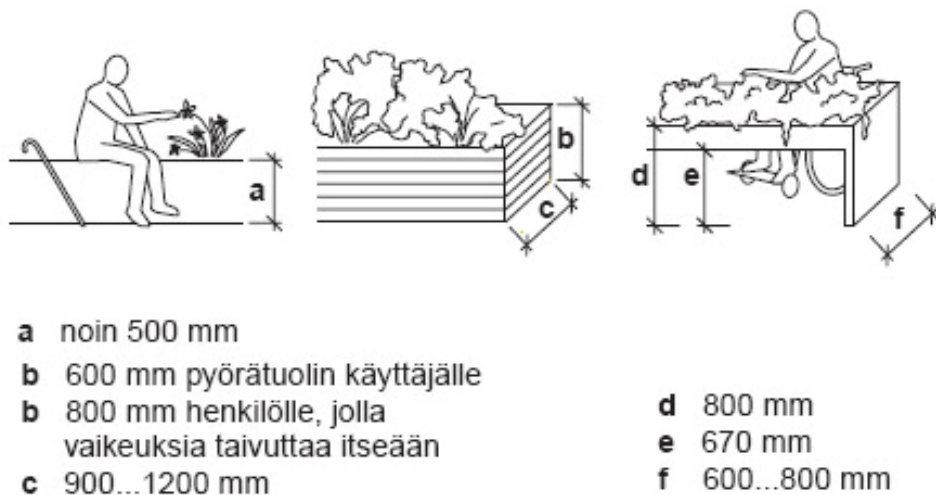
KUVIO 27. Silta kulkee pienen vesiaiheen yli (Engstrand 2007, 70)

Vesaiheen ympärillä on perennoita ja pensaita. Koristearonia (*Aronia x prunifolia*) ja herttavuorenkilpi (*Bergenia cordifolia*) ovat olemassa olevia kasveja. Niiden seuraksi tulee muun muassa siperiankurjenmiekkää (*Iris sibirica*), idänkurjenpolvea (*Geranium himalayense*) sekä jättipoimunlehtiä (*Alchemilla mollis*). Valitut kasvit viihtyvät veden äärellä ja ovat kestäviä. Perennat istutetaan tavallista tiheämpään ja multa peitetään katteella, jolloin istutusryhmästä saadaan helpohoitoisempi. Kate ja tiivis istutusväli vähentävät rikkaruohojen määrää. Liitteessä 2/3 on pelkistetty havainnkuva oleskelualueesta. Jotta heti alkukevästä vesiaiheen ympärillä olisi kukkivia kasveja, istutetaan maahan kymmenen sipulin ryhmissä perinteisiä sipulikasveja, kuten tulppaneja (*Tulipa sp.*), narsisseja (*Narcissus sp.*), hyasinttia (*Hyacinthus orientalis*) ja idänsinililjaa (*Scilla siberica*). Ryhmäistutukset tuovat enemmän näyttävyyttä kukkapenkkiin kuin yksittäin ripotellut sipulikasvit.

Oleskelualueella on parikeinun lisäksi istuskeluryhmiä ja ruokkustutuksia. Alueelle sijoitetaan kaksi istutusallasta (kuviot 28), jotta pyörätuolissa ja sängyssä olevilla henkilöillä on mahdollisuus tutustua kasveihin. Altaissa on perennoja ja kesäkukkiä, joilla on erilainen kasvutapa, muoto ja tekstuuri, jotka rohkaisevat ihmisiä kokeilemaan, maistelemaan ja haistelemaan kasveja ja samalla aistit saa-

vat erilaisia ärsykeitä. Istutusaltaissa olevia kasveja on kaikkien käyttäjien helpompi lähestyä ja hoitaa. Koristeheinistä on muodostettu ryhmä toisen istutusaltaan taakse. Koiristeheinät tuovat mielenkiintoa puutarhaan ja houkuttelevat koskettamaan. Liitteissä 9-11 on esimerkkejä kasveista, jotka sopivat aistipuutarhaan.

Betonikiveys rajaa oleskelualueen muusta puutarhassa. Seinän vierustalla oleville siperianhernepensaille (*Caragana arborescens*) tehdään nuorennusleikkaus ja osa pensaista poistetaan. Oleskelualueen molemmille puolille jätetään rajaavaksi elementiksi siperianhernepensasta.



KUVIO 28. Istutusaltaiden mitoitusperiaatteet (RT 09-10720 2009)

8.3 Itäinen osa

Aistipuutarhan pääoleskelualueen viereen jää pieni nurmikko, ja ikkunan eteen sijoitetaan lintulauta, jonka tapahtumia voi seurata sisältäkin käsin. Nurmikon toisella puolella oleville mongolianvaahteroista (*Acer ginnala*) leikataan huonokuntoiset oksat pois. Viereiseen varastoon tehdään kulkuväylä asfaltista ja aidan viereen havuista ryhmä, jotta puutarhassa olisi vihreää myös talvella. Havujen alle laitetaan koristesoraa ja kiviä. Havuryhmän muodostavat valkokartiokuusi (*Picea abies* 'Conica'), siilikuusi (*Picea abies* 'Echiniformis') ja pallotuija (*Thuja occidentalis* 'Globosa').

Rakennuksen itäisivulla olevaan pieneen aidattuun alueeseen luodaan mielenkiintoa amppele- ja ruokkuistuksin. Liitteessä 12 on amppeleihin soveltuvia lajeja. Perällä olevat hurmahappomarjapensaat (*Berberi x ottawensis 'Superba'*) poistetaan ja niiden tilalle rakennetaan istutusallas, jonka reunalla voi istua. Tuoksu-köynnöskuusama (*Lonicera caprifolium*) kiipeää aitaa pitkin, ja köynnöksen edessä on perennoita ja kesäkukkia. Kuviossa 29 on pelkistetty havainnekuva alueesta.



KUVIO 29. Havainnekuva itäosan olekselualueesta

8.4 Läntinen osa

Puutarhassa on oleva asfalttipinnoitteinen kulkuväylä, läntisessä osassa puutarhaa väylä tekee lenkin. Pinnoite olisi syytä uusita muutaman vuoden kuluessa, koska väylässä on pieniä routavaurioita. Uudella pinnoitteella kulkuväylästä saataisiin entistä esteettömämpi.

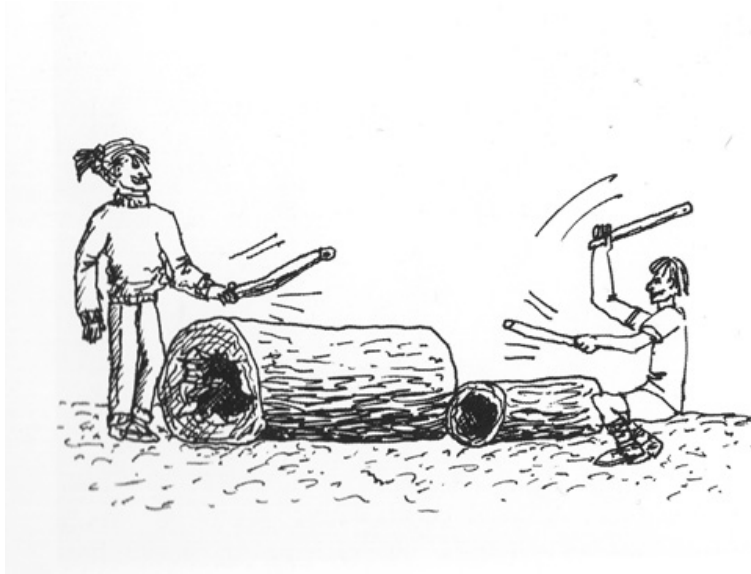
Kulkuväylällä on kaksi pergolaa, joiden jälkeen avautuu näkymä kukkivaan puutarhaan. Varjoisasta ja hämärästä tilasta valoisaan ja avaraan tilaan astuminen on

näköaistia stimuloiva tekijä. Pergoloita peittää useampi köynnöslaji, esimerkiksi siperiankärhkö (*Clematis sibirica*) ja humala (*Humulus lupulus*). Liitteessä 6 on rakennepiirros pergolasta.

Lenkin keskellä jäävältä alueelta kaadetaan rauduskoivu (*Betula pendula*), jotta saadaan elintilaa kukkiville ja tuoksuville pensaille. Liitteessä 5 on detaljipiirros pensasryhmästä. Alueella on ollut ennen grillikatos ja siitä muistona on betonikiveys. Betonikiveykselle sijoitetaan muutama penkki sekä isossa ruukussa oleva vesiaihe, jossa vesi pulppuaa kiville (liite 7). Vesiaiheen ympärille ja penkkien läheisyyteen sijoitetaan kesäkukkia ruukuissa. Kesäkukkien kukinta on punaisen ja oranssin eri sävyjä, jotta saadaan kontrastia tuoksuvienn pensaiden valkoisille kukille sekä lisää väriä alueelle. Liitteessä 3/3 on havainnekuvia alueesta.

Oleskelelalueen ja pergoloiden väliin jäävään alueeseen istutetaan jaloangervo-ryhmä (*Astilbe Arendsii* –hybr.). Jaloangervoista löytyy useita eri värimuunnoksia. Niistä on muodostettu epäsymmetrinen ruudukko, jossa on leikitelty eri värisävyillä.

Sisäänkäynnin yhteydessä olevaan betonikiveys alueella tulee istutusallas, jossa on yhdistettynä penkki sekä seinäke, joka rajoittaa näkymää (liite 8). Seinäkkeeseen kiinnitetään laatikoita, joissa on kukkivia kesäkukkia sekä ampelimansikka (*Fragaria x ananassa*). Kuultavaa alueella ovat tuulikellot sekä kaksi kuivaa ja onttoa puunrunkoa, joita rummuttamalla saadaan ääntä aikaiseksi. Toisin kuin kuviossa 30 olevat puurummut, suunnitelmassa olevat rummut ovat jalustan päällä. Korkeammalla tasolla olevia rumpuja on helpompi soittaa pyörätuolissa olevien henkilöiden.



KUVIO 30. Puunrunkorummut ovat hauska keino saada ääntä aikaiseksi (Bell 2008)

Aidan edessä oleva tataarivaahtera-aidanne (*Acer tataricum*) kaipaa nuorennusleikkausta. Aidan ja kulkuväliin jäävälle alueelle istutetaan maanpeitekasvillisuutta nurmikon sijaan. Liian pienistä nurmikkoalueista on hankala leikata nurmikkoa, maanpeitekasveilla puutarhan hoito helpottuu. Maanpeittoon sopivia perennoja ovat maahumala (*Glechoma hederacea*), suikeroalpi (*Lysimachia nummularia*) ja rönsyansikka (*Waldsteinia ternata*).

Länsisivustan aidanteen ja kulkuväylän väliin istutetaan pensaita, ja maa peitetään katteella. Pensaat ovat varjossa viihtyviä lajeja: keltavuohenkuusama (*Diervilla lonicera*), mahonia (*Mahonia aquilifolium*) ja sinialppiruusu (*Rhododentron impeditum*).

8.5 Hyöty – ja hedelmäpuutarha

Ruokalasta ja uima-allasosastolta on pääsy aidattuun puutarhan osaan, jossa on betonikivetty oleskelualue ja nurmikolla omenapuita (*Malus domestica*) ja marjapensaita. Hedelmäpuutarhassa on myös hyvinmuotoinen hopeakuusi (*Picea pungens 'Glauca'*). Kuusi saa jäädä paikoilleen ja toimia valaistuna joulukuusena

talvisin. Kun kuusi kasvaa liian isoksi ja alkaa varjostaa omenapuita ja marjapensaita, se poistetaan ja sen tilalle istutetaan omenapuu. Samalla marjapensaiden määrää voidaan lisätä (kuvio 31).



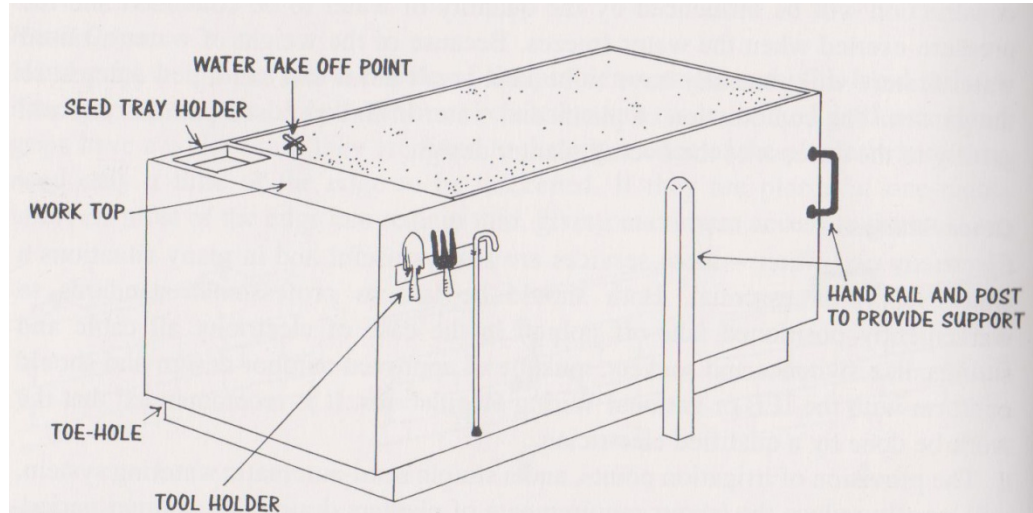
KUVIO 31. Näkymäkuva hyötypuutarhasta

Oleskelualueella on pari istuskeluryhmää, jolloin ruokailla voi ulkona lämpiminä ilmoina. Oleskelualueella ei ole katettu, mutta sen kattaminen olisi suotavaa. Näin saataisiin varjoisa istuskelualue. Ruukuissa ja ampeleissa on kuumuutta ja kuivuuutta kestäviä lajeja. Muutamissa istustualtaissa kasvaa yrtejä ja kasveja, joilla on syötävät kukat (liitteet 13 ja 15).

Puiden ja pensaiden välissä kulkee kapea (900 mm) levyinen tiivistetty kivituhkakäytävä. Väylältä ylettyy pyörätuolissakin oleva henkilö maistelevaan herukoita ja omenoita. Puiden ympärille tehdään kaulukset hoidon helpottamiseksi, ja mullos peitetään katteella. Sen lisäksi nurmikko korvataan maanpeitekasveilla, kuten maahumalalla (*Glechoma hederacea*), kangasajuruoholla (*Thymus serpyllum*), suikeroalpilla (*lysimachia nummularia*) ja rönsyansikalla (*Waldsteinia ternata*).

Uusi kulkuväylä tehdään yhdistämään läntinen aistipuutarhan osa ja hyötypuutarha. Kulkuväylä on 1800 mm leveä hyvin tiivistetty kivituhkakäytävä. Kivituhkalla päällystetään myös hyötytarhan osia, jossa hyötykasvit kasvavat istutusaltaissa. Altaat ovat suuren lehtokotilo määrän takia ja esteettömyyden kannalta käytännöl-

lisempiä kuin avomaalla oleva hyötytarha. Hyötytarhan sivuun sijoitetaan kompostori puutarhajätettä varten.



KUVIO 32. Esimerkki istutusaltaasta ja työvälineiden sijoittelusta (Stoneham & Thoday 1994, 178)

Hyötypuutarhan istutusaltaissa kasvatetaan yleisiä ja helppohoitoisia vihanneksia, salaatteja ja yrttejä. Kuviossa 32 on eräs vaihtoehto istutusaltaasta. Altaan reunalla on paikka puutarhatyökaluille sekä pieni työtaso. Puutarhan satoa voidaan hyödyntää toimintakeskuksen omassa keittiössä. Liitteessä 14 on esimerkki kotipuutarhurin kalenterista, ja liitteessä 15 on lista yrteistä ja niiden käyttötarkoituksista.

Hyötytarhaa rajaa tataarivaahtera –aidanne (*Acer tataricum*), joka kaipaa leikkaamista. Aidanne olisi hyvä pitää hiukan matalimpana kuin se nykyisin on, jotta hyötykasveille saataisiin enemmän valoa. Alueella kasvavista kolmesta pihlajasta joudutaan kaatamaan kaksi huonokuntoisuuden vuoksi. Tilalle istutetaan pihlaja (*Sorbus aucuparia*) aidanteen kulmaan sekä pilvikirsikka (*Prunus pensylvatica*) Kulkuväylän reunaan tulee myös herukkapensaita, joista voi ohikulkiessa maistella marjoja.

9 PÄÄTÄNTÄ

Työn tarkoituksena on suunnitella aistipuutarha, joka olisi esteetön, elvyttävä ja virikkeellinen kokonaisuus, ja joka huomioi vaikeasti vammaisten erityispiirteet. Puutarhan tulisi olla sellainen, jossa kaikki asiakkaat voisivat viettää aikaa ja kehittää taitojaan.

Toimintakeskuksen piha-alueen kehittämisen avulla on paljon positiivisia vaikutuksia. Asiakkailla on mahdollista harjoittaa aistejaan ja fyysistä toimintakykyään puutarhassa. Sen lisäksi puutarhanhoito antaa työlle tarkoituksen ja se on mielekästä puuhaa. Viherympäristön elvyttävät ominaisuudet saavat työntekijätkin jaksamaan paremmin töissä.

Puutarhan olemassa olevia kasveja ja rakenteita säilytettiin mahdollisuuksien mukaan. Ruukuilla, istutusaltailla ja ampeleilla saadaan väriä, tuoksua, tekstuureja ja eri muotoja puutarhaan. Korkeammalle sijoitettuja kasveja on helpompi lähestyä pyörätuolissa tai sairaalasängyssä. Istutusaltaita on käytetty monenlaisia, osan reunoilla voi istua, ja osa soveltuu paremmin pyörätuolissa istuville.

Ensimmäiseksi on keskityttävä piha-alueen hoitoon: pensaista kuolleiden ja huonokuntoisten oksien leikkaaminen sekä pinnoitteiden puhdistaminen rikkaruohosta. Sen jälkeen aistipuutarhaa voidaan rakentaa useammassa osassa. Tärkeimmät kohennuskohteet ovat pääsisäänkäynti ja oleskelualue. Sen lisäksi portin lisääminen läntisen osan ja hyötytarhan välisen aitaan helpottaa kulkua.

Aistipuutarhassa kokee elämyksiä ja aistit saavat huomaamatta harjoitusta. Aistipuutarha tuo hyvän lisän toimintakeskuksen toimintaan, koska sitä voivat hyödyntää erilaiset käyttäjäryhmät ja se tarjoaa mahdollisuuksia moneen toimintaan. Siellä voi vain oleskella ja nauttia kauneudesta, tuoksuista ja näkymästä tai puuhastella kitkien rikkaruohoja, keräämällä kukkia maljakkoon tai kastelemalla kukkia. Aistipuutarhassa voidaan käyttää puutarhaterapian harjoittamiseen ja siellä onnistuu myös Snoezelen-menetelmän hyödyntäminen.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Alanko, P., Koivunen, T., Regårdh, E. & Saario, M. 2004. Suomalainen piha ja puutraha. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino.

Amatangelo, S. 2007. Absolutely beautiful containers. Batavia: Ball Publishing.

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

Bell, S. 2008. Design for outdoor recreation. Abingdon : Taylor & Francis

Engstrand, K. 2007. Trädgårdensdeign för alla. Tukholma: Prisma.

Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko, H. 2001. Kehitysvammaisuus.

Porvoo: WS Bookwell.

Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Pakukoski, M. & Tapaninen, A. 2002.

Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: Werner Söderström.

Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlsröm, R.-M. 1993. Aistien avulla oppimaan.

Tampere: Tammer-paino.

Lewis, C. 1996. Green Nature/ Human Nature. Illinois: University of Illinois Press.

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

Niskala, K. 2007. Terveyttä edistävä elinympäristö. Yhteisvastuullisesti terveyttä ja hyvinvointia -seminaari, Oulu.

Pirhonen, A. & Tynys, O. 2006. Terassin ja parvekkeen ruukkutarha. Helsinki:

Puutarhaliitto.

Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, J. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino.

RT-kortisto. 2009. Perustietoa liikkumis- ja toimintaesteisistä RT 09-10720. Rakennustieto.

Stoneham, J. & Thoday, P. 1994. Landscapes for elderly and disabled people. Woodbridge: Packard Publishing.

Sanomalehti artikkelit

Kontu, M. 2009. Jättiyhtymä havittelee Lahteen tukikeskusta ja asuntoja. Uusi Lahti 21.1.2009.

Ristkari, E. 2009. Ali-Juhakkalaan vammaisasuntoja. Lahden uutiset 21.1.2009.

Elektroniset lähteet

Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. 2007. Papunet [viitattu 18.3.2009].
Saatavissa: <http://www.papunet.net/yleis/vuorovaikutus/aistit-ja-vuorovaikutus.html>.

Etevesta vammaispalvelujen johtava tuottaja. 2009. Eteva kuntayhtymä [viitattu 11.3.2009]. Saatavissa: <http://www.eteva.fi/hakemisto>.

How to plan sensory garden. Glasgow City council Countryside Ranger service [viitattu 14.3. 2009]. Saatavissa: www.ltscotland.org.uk/earlyyears/images/planasensorygarden_tcm4-117850.doc.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. 2009. Mitä on kehitysvammaisuus? [viitattu 10.1. 2009]. Saatavissa: <http://www.kvtl.fi/sivu/kehitysvammaisuus>.

Papunet. 2009. Multisensorinen toiminta. Saatavissa:
http://papunet.net/multisensorinen_toiminta/verkosto.html.

Päijät-Hämeen liitto. 2005. Päijät-Hämeen maisemaselvitys -projekti. [viitattu 12.5.2009]. Saatavissa: http://www.paijat-hame.fi/maka/pdf/maisematyyppien_aluekuvaukset_23112005.pdf.

Salonen, J. 2009. Multisensorinen toiminta ja Snoezelen. [viitattu 4.3.2009]. Saatavissa: http://papunet.net/multisensorinen_toiminta/.

The sensory garden project. 2007. Beehive [viitattu 30.3.2009]. Saatavissa: <http://www.sensory-garden.com/>.

Vernerī – kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 2008. Kehitysvammaisuuden määritelmä. [viitattu 10.1.2009]. Saatavilla: <http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Viitapohja, K. (2008. Tietoa kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammanhuollon tietopankki [viitattu 10.1.2009]. Saatavissa: <http://www.saunalahti.fi/kup/vammaist.htm>

Worden, E. & Moore, K. 2003. Sensory garden. Edis [viitattu 10.1.2009]. Saatavissa: <http://edis.ifas.ufl.edu/EP117>

Suulliset lähteet:

Tainala, P. 2008. Ahtialan toimintakeskus. Keskustelu 31.10.2008, 15.5.2009

LIITTEET

LIITE 1. Inventointikartta

LIITE 2. Suunnitelma

LIITE 3. Havainnekuvia puutarhasta

LIITE 4. Puusilta

LIITE 5. Tuoksuva pensasryhmä

LIITE 6. Pergola

LIITE 7. Mukulakivilähde

LIITE 8. Kukkalaatikkoseinäke

LIITE 9. Tuoksuvia kasveja

LIITE 10. Koskettelemaan houkuttelevia kasveja

LIITE 11. Koristeelliset lehdet

LIITE 12. Amppeleihin sopivia kasveja

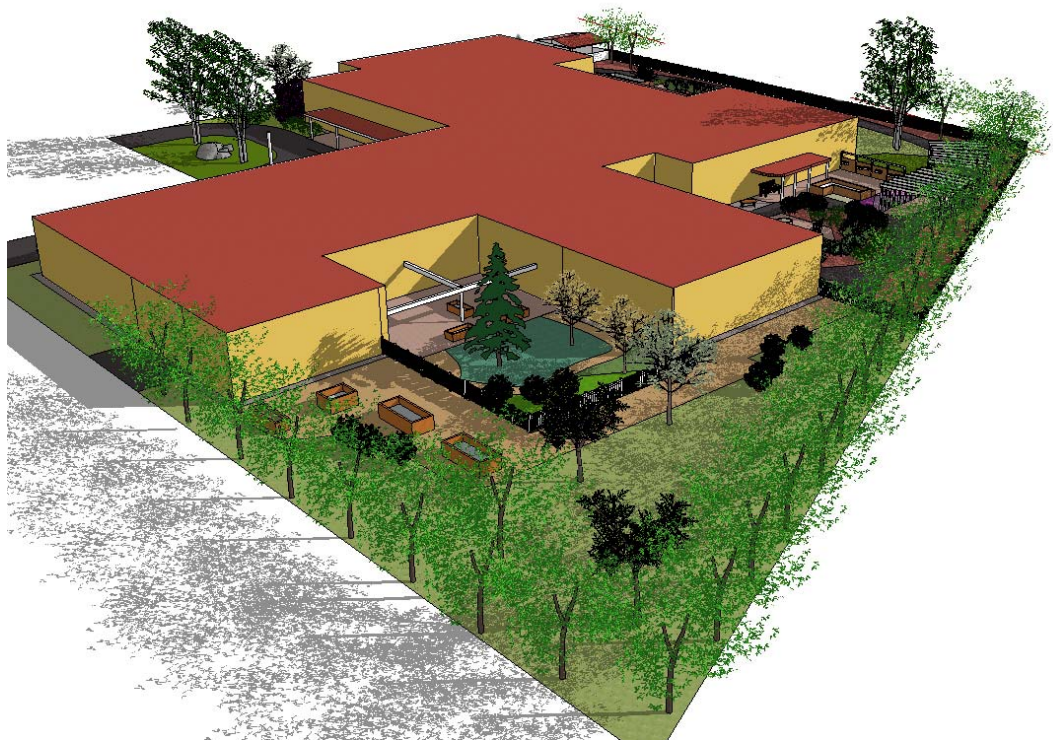
LIITE 13. Syötävien kukkien värit ja käyttö

LIITE 14. Kotipuutarhurin kalenteri

LIITE 15. Yrtejä sekä niiden käyttöä ja elinkaari

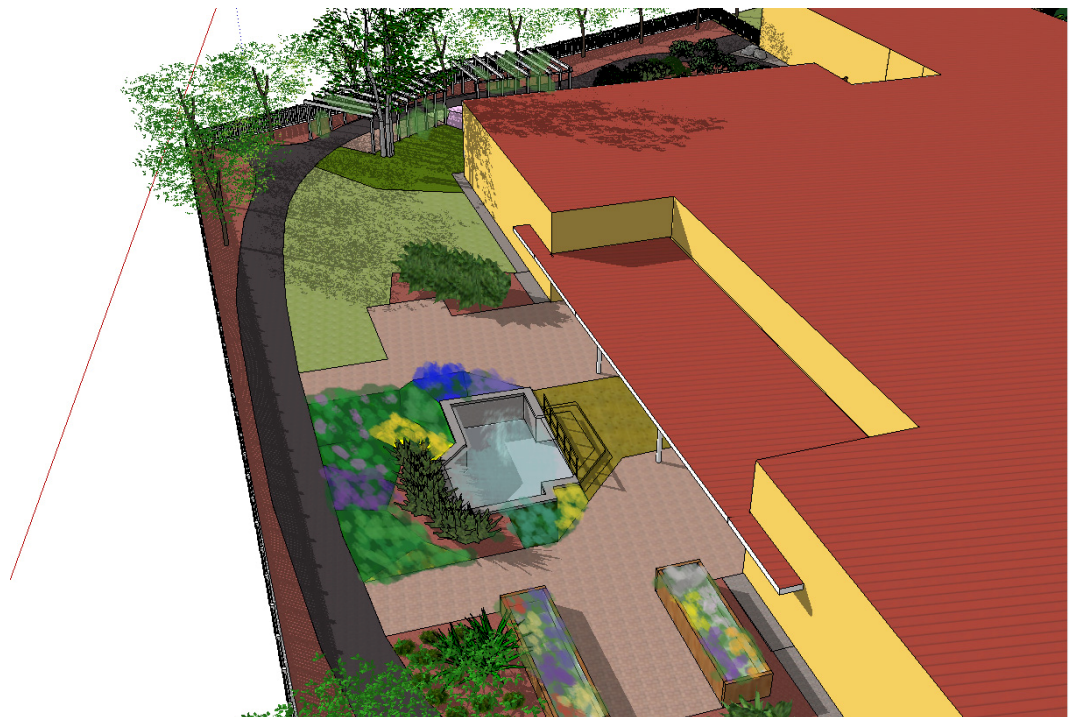
LIITE 1 ja 2. erillisenä tiedostona.

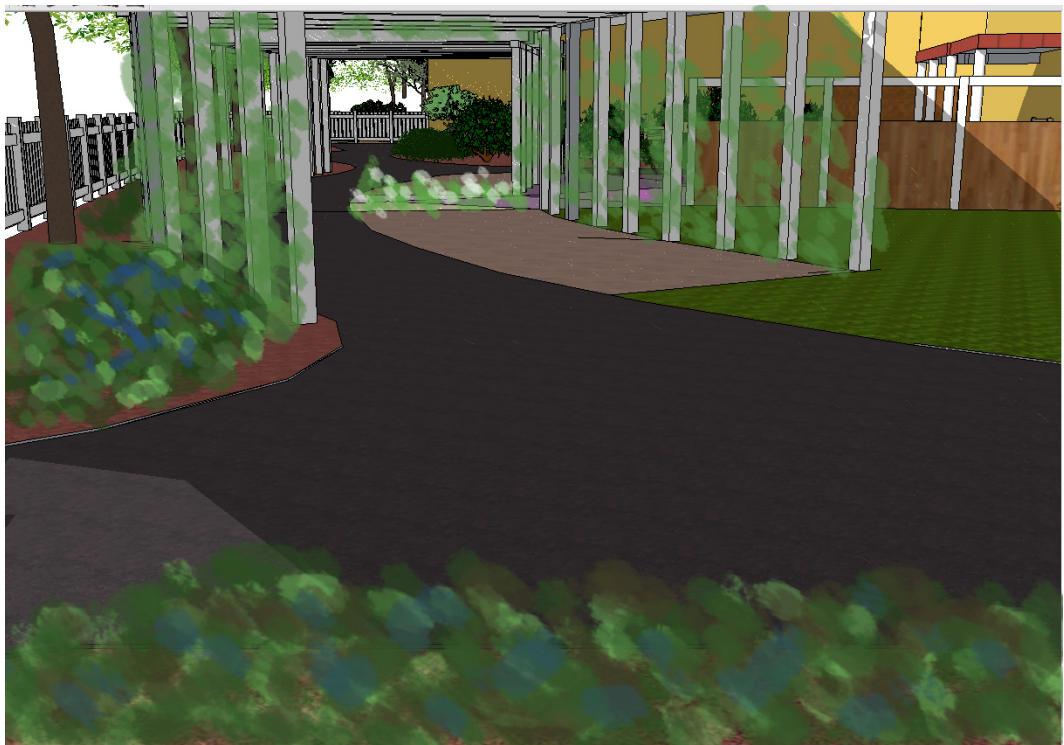
HAVAINNEKUVIA PUUTARHASTA



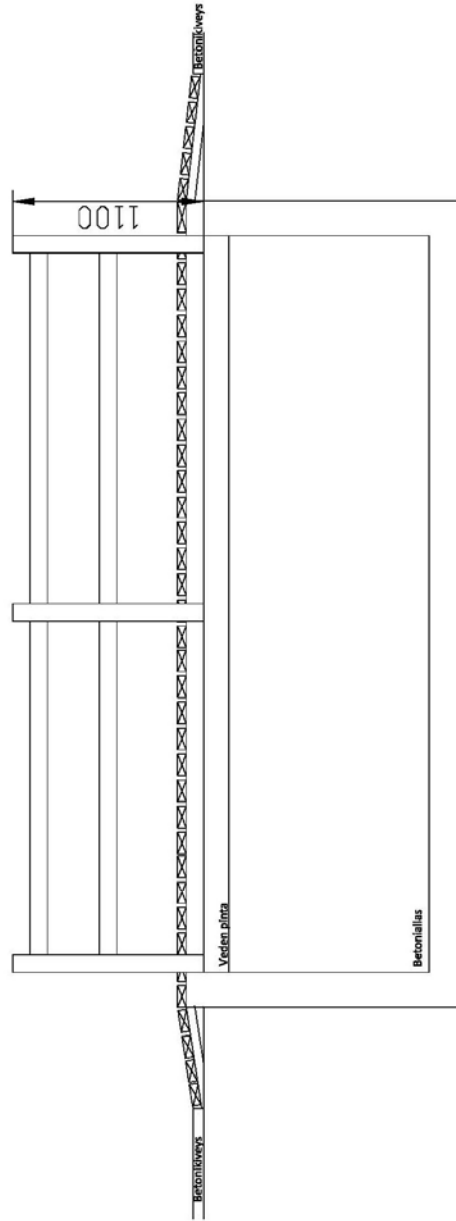


Havainnekuva pääoleskelualueesta





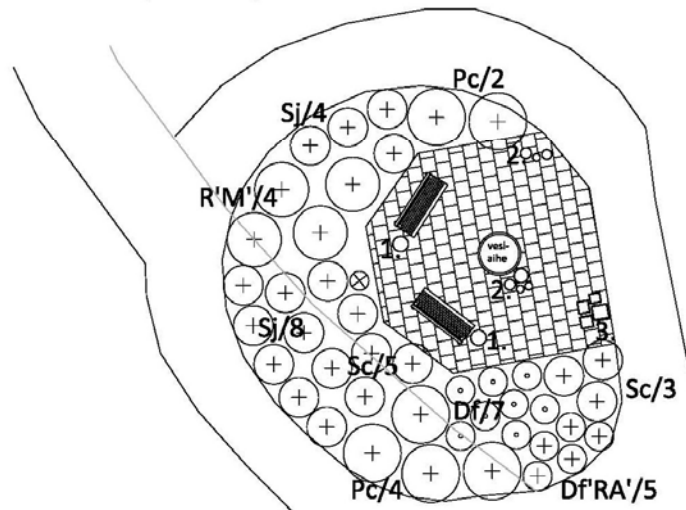
Detalji 1. Puusilta



LIITE 4

RAKENNUSKOHDE Asioiden toimintakeskus 15500 Lahti	OSOITTE Lahdenkatu 4 15500 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Detalji	MITTAKAAVA 1:50
PÄIVÄYS 3.6.2009	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Timo Sillgren	

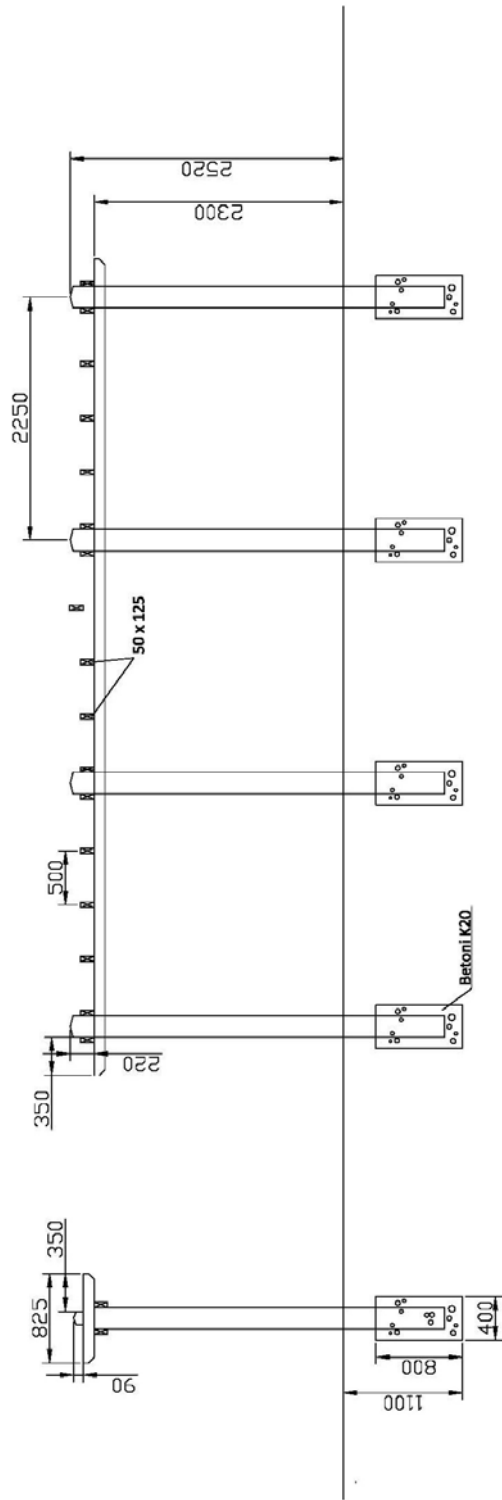
Detalji 2. Tuoksuva pensasryhmä



Pensaat			
Df	<i>Dasiphora fructicosa</i>	Pensashanhikki	7 kpl
D'RA'	<i>Dasiphora fructicosa</i> 'Red Ace'	Pensashanhikki	5 kpl
Pc	<i>Philadelphus coronarius</i>	Pihajasmike	6 kpl
R'M'	<i>Rosa</i> 'Minette'	Mustialanruusu	4 kpl
Sc	<i>Spiraea chamaedryfolia</i>	Idänvirpiangervo	7 kpl
Sj	<i>Spiraea japonica</i>	Japaniangervo	12 kpl
Ruukkuistutukset			
1.	<i>Antirrhinum majus</i>	Leijonankita	
2.	<i>Celosia argentea Cristata</i> -ryhmä	Kukonharja	
	<i>Gazania Pavonia</i> -ryhmä	Timanttikukka	
	<i>Eschscholtzia californica</i>	Kalifornianunikko	
	<i>Tropaeolum majus</i>	Isoköynnöskrassi	
3.	<i>Begonia sp.</i>	Begonia	
	<i>Dianthus caryophyllus</i>	Tarhaneilikka	
	<i>Dimorphotheca majus</i>	Keltasääkukka	
	<i>Tropaeolum majus nanum</i>		
	pensasköynnöskrassi		

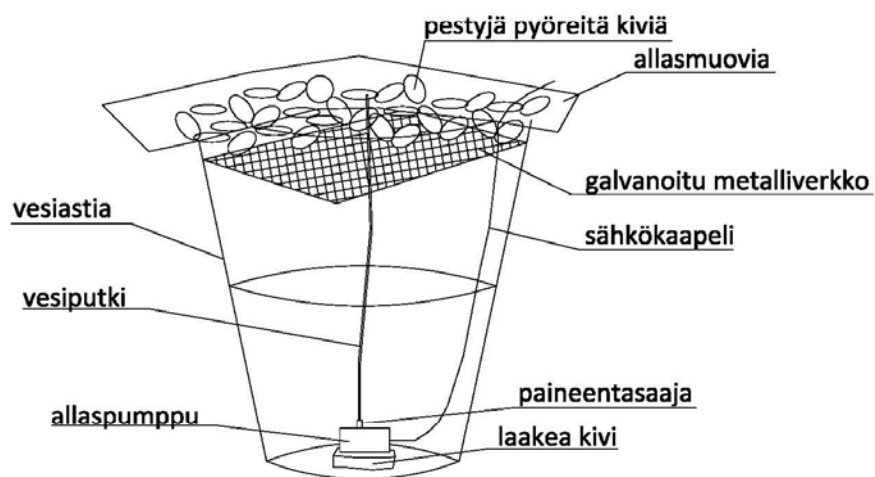
PAIKKUNUMEROIDIE Ahtilan toimitustekeskus	OSOITTE Lahdenmerkatu 4 15300 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Detalji	MITTAKAAVA 1:150
PÄIVÄYS 3.6.2009	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tila Sillgren	

Detalji 3. Pergola



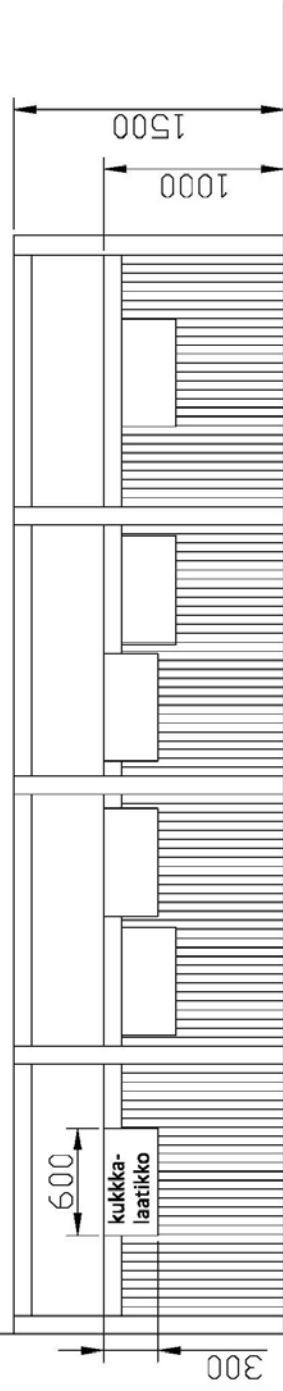
RAKENNUSKOHDE Ahtilan toimintakeskus	OSOITE Laitumenkatu 4 15300 Lahti	FIBRUSTUSLAJI Detalji	MITTAKAAYA 1:50
PÄIVÄYS 3.6.2009	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tila Silligen	

Detalji 4. Mukulakivilähde



RAKENNUSKOHDEN Antilan toimintakeskus	OSOITTE Lähtymenkatu 4 15300 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Detalji	MITTAAKAAVA
PÄIVÄYS 3.6.2009	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELIJA Tila Sillgren	

Detalji 5. Kukkalaatikoseinäke



RAKENNUSKOHDEN NIMI Artilan toimintakeskus	OSOITTE Laitumentie 4 15100 Lahti	PIIRUSTUSLAJI Detaili	KATTOKAAYA 1:30
PAIVAYS 3.6.2009	PAIKKA Lahti	SUUNNITTELAJA Timo Siilinen	

LIITE 1/9

TUOKSUVIA KASVEJA

Puita:

<i>Tilia x vulgaris</i>	lehmus
<i>Sorbus aucuparia</i>	pihlaja
<i>Prunus padus</i>	tuomi

Pensaita ja köynnöksiä:

<i>Buddleja davidii</i>	syrikkä eli syyssyreeni
<i>Clematis</i>	kärhöt
<i>Lonicera caprifolium</i>	tuoksuköynnöskuusama
<i>Philadelphus</i>	jasmikkeet
<i>Rosa</i>	ruusut
<i>Syringa</i>	syreenit

Perennoja:

<i>Anthemis tinctoria</i>	keltasauramo
<i>Galium odoratum</i>	tuoksumatara
<i>Hesperis matronalis</i>	illakko
<i>Lilium sp.</i>	liljat
<i>Monarda didyma</i>	punaväriminttu
<i>Pelargonium sp</i>	pelargoni
<i>Phlox stolonifera</i>	rönsyleimu
<i>Saponaria officinalis</i>	rohtosuopayrtti
<i>Thymus praecox</i>	harmaa-ajuruoho
<i>Thymus serpyllum</i>	kangasajuruoho

Kesäkukkia:

<i>Heliotropium arborescens</i>	heliotrooppi
<i>Hyacinthus orientalis</i>	Hyasintti
<i>Matthiola incana</i>	tarhaleukoija

<i>Lathyrus odoratus</i>	tuoksuherne
<i>Reseda odorata</i>	tuoksuresseda
<i>Phacelia campanularia</i>	kellohunajakukka
<i>Viola</i>	orvokit

Yrttejä:

<i>Lavandula angustifolia</i>	laventeli
<i>Melissa officinalis</i>	sitruunamelissa
<i>Mentha sp.</i>	minttu
<i>Ocimum basilicum</i>	Basilika
<i>Thymus vulgaris</i>	tinjami

Luonnonkasveja:

<i>Calluna vulgaris</i>	kanerva
<i>Convallaria majalis</i>	kielo
<i>Filipendula ulmaria</i>	mesiangervo
<i>Ledum palustre</i>	suopursu

(Rappe & kump. 2003; Beehive 2007.)

KOSKETTELEMAAN HOUKUTTELEVIA KASVEJA

<i>Amaranthus caudatus</i>	punarevonhätä
<i>Celosia argentea Cristata</i>	kukonharja
<i>Gomphrena globosa</i>	pallohätä
<i>Hordeum jubatum</i>	partaohra
<i>Artemisia sp.</i>	marunat
<i>Lagurus ovatus</i>	jänönhätä
<i>Liatris spicata</i>	punatähkä
<i>Limonium latifolium</i>	hopeaikiviuhko
<i>Papaver nudicaule</i>	siperianunikko
<i>Physostegia virginiana</i>	kellopeippi
<i>Stachys byzantina</i>	nukkapähkämö
<i>Stipa pennata</i>	höyhenheinä
<i>Thymus praecox</i>	hopea-ajuruoho
<i>Verbascum phoeniceum</i>	purppuratulikukka

(Beehive 2007.)

KORISTEELLISET LEHDET

<i>Ajuga reptans</i>	rönsyakankaali
<i>Amaranthus tricolor</i>	kirjorevonhäntä
<i>Bassia scoparia</i>	kesäsypressi
<i>Brassica oleracea Sabelli</i>	koristekaali eli lehtikaali
<i>Calocephalus brownie</i>	hopealanka
<i>Carex buchananii</i>	Kuparipisara
<i>Dichondra argentea</i>	hopeavitja
<i>Helichrysum petiolare</i>	hopeakäpälä
<i>Hosta</i>	kuunliljat
<i>Houttuynia cordata</i>	kameoleonttilehti
<i>Iresine herbstii</i>	kirjopunalehti eli iresine
<i>Mentha suaveolens 'Variegata'</i>	kirjominttu
<i>Perilla frutescens</i>	veripeippi
<i>Plectranthus</i>	liisukat
<i>Ricinus communis</i>	risiini
<i>Salvia officinalis</i>	ryytisalvia
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	nyhähopeayrtti
<i>sedum</i>	maksaruohot
<i>Senecio cineraria</i>	hopeavillakko
<i>Solenostemon scutellarifoides</i>	iskokirjopeippi
<i>Viola hederacea</i>	riippaorvokki (myrkylliset siemenet)

(Pirhonen & Tynys 2006.)

AMPPELEIHIN SOPIVIA KASVEJA

<i>Ajuga</i>	akakaalit (perenna)
<i>Anagallis monellii</i>	taivasalpi
<i>Antirrhinum majus</i>	Leijonankita
<i>Asarina purpusii</i>	purppuravaula
<i>Begonia Tuberhydria Pendula</i> –ryhmä	neitobegonia
<i>Brachyscome iberidifolia</i>	nukenkaulus
<i>Campanula poscharskyana</i>	tähtikello
<i>Diascia vigilis</i>	amppelidiana
<i>Dichondra argentea</i>	hopeavitja
<i>Fragaria x ananassa</i>	amppelimansikka
<i>Fuchsia</i>	verenpisara
<i>Glechoma hederacea</i>	maahumala (perenna)
<i>Hedera helix</i>	muratti
<i>Helichrysum petiolare</i>	hopeakäpälä
<i>Impatiens walleriana</i>	ahkeraliisa
<i>Lathyrus odoratus</i>	tuoksuherne
<i>Lobelia erinus</i>	lobelia
<i>Lysimachia nummularia</i>	suikeroalpi (perenna)
<i>Mimulus</i>	apinankukat
<i>Pelargonium peltatum</i>	riippapelargonia
<i>Petunia, Calibrachoa</i>	petuniat
<i>Scaevola aemula</i>	siniviuhka
<i>Sanvitalia procumbens</i>	huovinkukka
<i>Solanum Jasminoides</i>	köynnösiskoiso
<i>Solanum lycopersicum</i>	amppelitomaatti
<i>Streptocarpus saxorum</i>	pikkusoilikki
<i>Sutera cordata</i>	lumihiutale
<i>Thunbergia alata</i>	mustasilmäsusanna
<i>Torenia fournieri</i>	torenia
<i>Verbena bipinnatifida</i>	riippaverbena

(Pirhonen & Tynys 2006.)


SYÖTÄVIEN KUKKIEN VÄRIT JA KÄYTTÖ

KASVI	VÄRI	KÄYTTÖ
Basilika	valkoinen, sinipunainen	salaatteihin, tomaattiruokiin
Iisoppi	tummansininen, vaaleanpunainen, valkoinen	koristeeksi
Kehäkukka	keltainen, oranssi, pronssi	väriksi leivonnaisiin
Kesäkynteli	sinipunainen	tuoresalaatteihin, munakkaisiin
Kurkkuyrtit	heleän sininen	koristeeksi, jääkuutioihin
Kurpitsat	kellanhvihreä	friteerattuna, koristeeksi
Krassin nuput	vihreä	kapriksen tapaan
Laventeli	sinipunainen	leivonnaisiin, tryffeleihin
Orvokit <i>tarhaorvokki</i> <i>tuoksuorvokki</i> <i>keto-orvokki</i>	monia värejä	kakkuihin, jälkiruokiin
Ruohosipuli	sinipunainen	salaatteihin, keittoihin
Ruiskaunokki	sininen	kakkuihin, leivonnaisiin
Ruusupapu	punavalkoinen, punainen	sellaisenaan, salaatteihin, koristeeksi
Salvia	sinipunainen	koristeeksi
Sinappi	keltainen	juustotarjottimella, salaatteihin, voileipäkakkuihin
Tilli	kellanhvihreä	koristeeksi
Väriminttu	punainen, sinipunainen	koristeeksi, teeksi

(Alanko, Koivunen, Regårdh & Saario 2004, 344)

Kotipuutarhurin kalenteri

Töiden suunnittelussa on tunnettava kylvö-, istutus- ja sadonkorjuuajat. Puuhaa riittää helmikuusta myöhäiseen syksyyn. Talvella saadaan satoa sisällä hyödyttävästä salaattisikurista ja ruukuissa kasvavista yrteistä. Taulukon aikataulu pätee parhaiten Etelä-Suomessa.

Kuukausi	Kylvö sisälle (tai lavaan)	Kylvö avomaalle	Istutus muovi- tai lasihuoneeseen	Istutus avomaalle	Sadonkorjuu
Tammikuu					hyödetty salaattisikuri
Helmikuu	paprika lamopinaatti latva-artisokka				hyödetty salaattisikuri
Maaliskuu	munakoiso paprika tomaatti purjo sellerit				hyödetty salaattisikuri
Huhtikuu	tomaatti kaalit keräsalaatti amerikansalaatti lehtisalaatti lamopinaatti peruna (idätys)	pinaatti mustajuuri palsternakka			mustajuuri piparjuuri palsternakka
Toukokuu	avomaankurkku kesäkurpitsa kurpitsa maissi kiinankaali salaatit	silpo- ja ydinhermeet sokeriherne härkäpapu vihersipuli salaatit salaattisikuri pinaattihierakka pinaatti mangoldi juurikasvit	munakoiso paprika tomaatti	kaalit lamopinaatti perunat purjo salaatit sellerit sipulit raparperi	raparperi maa-artisokka
Kesäkuu	kiinankaali	pavut avomaankurkku sokerimaissi vuonankaali endiivi salaatit juurikasvit kyssäkaali	munakoiso tomaatti paprika kiinankaali	avomaankurkku kesäkurpitsa kurpitsat sokerimaissi talviperuna kaalit lamopinaatti purjo raparperi	raparperi vihersipuli keräsalaatti lehtisalaatti pinaattihierakka pinaatti retiisi retikka varhaisperuna kukkakaali
Heinäkuu		kiinankaali vuonankaali pinaatti retiisi salaattifenkoli		kiinankaali	herneet härkäpapu kesäkurpitsa paprika tomaatti varhaisperuna kukkakaali parsakaali kyssäkaali valkokaali vihersipuli keräsalaatti amerikansalaatti lehtisalaatti nauris porkkana punajuurikas leikkoselleri lamopinaatti mangoldi

(Alanko & kump. 2004, 239)

Kuukausi	Kylvö sisälle (tai lavaan)	Kylvö avomaalle	Istutus muovi- tai lasihuoneeseen	Istutus avomaalle	Sadonkorjuu
Elokuu				raparperi	herneet pavut avomaankurkku kurpitsat kesäkurpitsa salaattifenkoli sokerimaissi munakoiso paprika tomaatti varhaisperuna talviperuna kaalit sipulit purjo salaatit pinaattihierakka pinaatti lamopinaatti mangoldi juurikasvit sellerit latva-artisokka
Syyskuu					herneet avomaankurkku kurpitsat salaattifenkoli sokerimaissi munakoiso paprika tomaatti talviperuna kaalit sipulit purjo salaatit sidesalaatti endiivi vuonankaali pinaattihierakka pinaatti lamopinaatti mangoldi juurikasvit latva-artisokka
Lokakuu		(jäätäneeseen maahan): porkkana palsternakka persilja		(jäätäneeseen maahan): talvivalkosipuli- istukkaat	kaalit kiinankaali purjo vuonankaali mangoldi mustajuuri palsternakka
Marraskuu (jos ei ole kovia pakkasia)					vuonankaali lehtikaali purjo mustajuuri palsternakka maa-artisokka salaattisikuri hyötöön

(Alanko & kump. 2004, 240)

YRTTEJÄ SEKÄ NIIDEN ELINKAARI JA KÄYTTÖ

Kasvi	Elinkaari	Käyttö
Basilika	1-vuotinen	lehdet
Iisoppi	monivuotinen	lehdet, versot, kukat
Kamomillasaunio	1-vuotinen	kukkamykeröt
Kesäkynteli	1-vuotinen	lehdet, versot
Korianteri	1-vuotinen	siemenet
Kumina	2-vuotinen	siemenet
Kurkkuyrtti	1-vuotinen	kukat, nuoret lehdet
Laventeli	monivuotinen	kukat
Liperi	monivuotinen	lehdet, juuret
Maustekirveli	1-vuotinen	lehdet
Maustemeirami	1-vuotinen	lehdet
Mäkimeirami (oregano)	monivuotinen	lehdet (kuivakukka)
Persilja	2-vuotinen	lehdet, juuret
Piparjuuri	monivuotinen	juuret
Piparminttu	monivuotinen	versot, lehdet
Ranskalainen rakuuna	monivuotinen	versot, lehdet
Rosmariini	monivuotinen	lehdet
Ruohosipuli	monivuotinen	lehdet
Ryytisalvia	monivuotinen	lehdet
Sinapit	1-vuotisia	siemenet
Sitruunamelissa	monivuotinen	lehdet
Tilli	1-vuotinen	lehdet, kukinnot
Tinjami	monivuotinen	lehdet, versot
Väinönputki	monivuotinen	lehtiruoti, lehdet, juuri

(Alanko & kump. 2004, 350)