
**GREEN CARE -TOIMINNAN HUOMIOIMINEN
PIHASUUNNITTELUSSA**

-Case Lamminniemen Hyvinvointikeskus



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Lepaa, 27. 11. 2012

Virpi Nybacka

LEPAA

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Tekijä	Virpi Nybacka	Vuosi 2012
Työn nimi	Green Care -toiminnan huomioiminen pihasuunnittelussa -Case Lamminniemen Hyvinvointikeskus	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vihersuunnittelun merkitystä Green Care -toimintaympäristössä. Green Care -toiminta kokoaa alleen erilaisia hyvinvointipalveluita, joissa luonnon elvyttävyyttä yhdessä toiminnan ja yhteisöllisyyden kanssa käytetään tarkoitushakuisesti ammattihenkilön työkaluna.

Saatavilla olevaa kirjallista, luentopohjaista ja internetlähteistä peräsin olevaa tietoa on sovellettu opinnäytetyön päätuloksena syntyneen Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen piha-alueiden saneeraussuunnitelmaan.

Green Care -toiminnasta puhuttaessa pääpaino suomalaisessa keskustelussa kohdentuu maaseutu ympäristöihin, joihin tyypillisesti sisältyy valmiiksi toiminnan edellyttämä luontoavusteisuus. Maalla luonto on lähellä. Green Care -toiminnan edellytysten toteutuessa ei esimerkiksi kaupunki ympäristö kuitenkaan koidu esteeksi toiminnan toteuttamiselle. Selvää kuitenkin on, että tiiviisti rakennetussa ympäristössä luonnontilaisia alueita on vähemmän. Myös asiakaskunnan toimintarajoitteisuus saattaa aiheuttaa haasteita luontoavusteisuuden täysipainoiselle toteutumiselle. Vihersuunnittelun keinoin ympäristön haittatekijöitä on mahdollista minimoida ja toisaalta Green Care -toiminnalle olennaisia asioita on mahdollista korostaa tai tuoda ympäristöön.

Green Care -toiminta voi antaa kehykset vihersuunnittelun opaslinjoiksi, mutta sen alla olevien toimintamallien laajakirjoisuuden sekä sen tarkoituksellisen määrittelemättömyyden vuoksi jokainen suunnitelma on tehtävä yksilöllisesti kyseisen kohteen toimintaan ja käyttäjäkuntaan syvemmin perehtyen.

Avainsanat Green Care, hyvinvointipalvelut, pihasuunnittelu

Sivut 32 s. + liitteet 4 sivua.

LEPAA
Degree Programme in Landscape Design

Author	Virpi Nybacka	Year 2012
Subject of Bachelor's thesis	Green Care -Concept in Landscape Design - Case Lamminniemi Welfare Centre	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to clarify meaning of garden design in Green Care environment. Green Care -concept collects different kind of welfare services, which are combined with nature revivality, action and community. These are used purposefully as the tool of professionals.

The theory of the thesis is based on existing literature, internet and some lecture sources. The main result of the thesis was the garden design for Lamminniemi Welfare Centre.

In the Finnish discussion main focus of Green Care -concept is on the countryside environment. In the countryside nature is near. It is possible to use the Green Care -concept in the city environment, when the surroundings allow it. The density of buildings and the limited functions of clients could be challenging to achieve influence of nature fully. With garden design it is possible to minimize negative influences of environment. It is also possible to bring the essential things of Green Care -concept to the environment with garden design.

Green Care -concept can give guidelines for garden design, but every design you have to take the needs of clients and the functional mode of Green Care -concept into consideration individually.

Keywords Green Care, welfare services, garden design.

Pages 32 p. + appendices 4p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN	2
3	GREEN CARE -TOIMINTA	5
3.1	Luonnon elvyttävän vaikutuksen hyödyntämisen historiaa	5
3.2	Green Care -toiminnan syntyminen	6
3.3	Green Care	7
3.3.1	Luontoavusteisuus	8
3.3.2	Toiminnallisuus	8
3.3.3	Yhteisö	8
3.4	Green Care -toimintamallit	9
3.4.1	Maatilaympäristö	9
3.4.2	Puutarhaterapia	9
3.4.3	Eläinavusteinen terapia	10
4	GREEN CARE -TOIMINNAN HUOMIOIMINEN LAMMINNIEMEN HYVINVOINTIKESKUKSEN PIHASUUNNITELMASSA	10
4.1	Lamminniemen Hyvinvointikeskus	10
4.2	Suunnittelutyön tavoite	14
4.3	Ympäristön häiriötekijät	16
4.3.1	Turvallisuuden häiriötekijöitä	17
4.3.2	Melu ja visuaaliset häiriötekijät	20
4.3.3	Säätö ja vuodenaajat	21
4.3.4	Muita häiriötekijöitä	23
4.4	Vihersuunnittelu Green care -toiminnan tukena	23
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	28
	LÄHTEET	30

Liite 1	Sisäpihan yleissuunnitelma
Liite 2	Sisäpihan istutussuunnitelma
Liite 3	Liikunta-alueen yleissuunnitelma
Liite 4	Liikunta-alueen istutussuunnitelma

1 JOHDANTO

Viherympäristöjen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon. Tulokset ovat yhdensuuntaisia ja niistä ilmenee kiistattomasti kasvillisuus-painotteisen ympäristön positiivisia vaikutuksia tuottava ominaisuus. Siellä vietetty aika vaikuttaa myönteisesti sekä mielenterveyteen että fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Viherympäristöissä tapahtuva yhteinen toiminta voi edistää hyvinvointia myös yhteisöön kuulumisen kautta. (Schantz 2011.)

Suomen maaseudun elinkeinorakenteessa on jo pidemmän aikaa tapahtunut muutoksia. Viidentoista viime vuoden aikana maatilojen määrä on puoliintunut. Kotieläinten pito on vähentynyt ja maataloustuotanto on painottunut enemmän kasvien viljelyn puolelle. Viljelyn rinnalle maataloil- le on tullut tarvetta hankkia lisäelinkeinoja joko yritystoiminnasta tai tilan ulkopuolelta. Maailmalta Suomeenkin rantautunut Green Care -toiminta on nähty yhtenä vastauksena tähän tarpeeseen. Maaseudulla suuri osa toiminnan edellyttämistä resursseista on valmiiksi olemassa ympäristön ja toiminnan puolesta. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini. 2009, 27.)

”Green Care -palvelu voidaan ymmärtää hoiva-, hoito- tai kasvatuspalveluna, jossa hyödynnetään luontoavusteisia menetelmiä eri toimialoihin yhdistettynä erilaisille asiakasryhmille, erilaisin tavoitetasoin, erityyppisessä ympäristössä ja eri tavoin organisoituna.” (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 321).

Kuntien yhdistäminen on tällä hetkellä voimakkaasti yleisen keskustelun alla oleva aihe. On syntynyt painetta keskittää julkisia palveluita niiden ylläpidon kustannusten vähentämiseksi. Tästä on seurannut huoli syrjäseutujen elinkelpoisuuden säilymisestä vähenevien palveluiden ja työpaikkojen vuoksi. Green Care -toiminnan kaltaiset uudet innovaatiot voivat olla osaltaan mahdollisuus ylläpitää ja kehittää syrjäseutujen elinvoimaisuutta. Maaseutumiljöön ja maatiloilla tapahtuva toiminta täyttävät usein lähes sellaisenaan Green Care -toiminnalle otollisen ympäristön keskeisimmät edellytykset. Green Care -toiminnan voi siis nähdä eräänä vaihtoehtona syrjäseutujen elinvoimaisuuden säilyttämisessä niin uusien työpaikkojen, kuin sen piiriin kuuluvien palveluidenkin tarjonnan kautta.

Suomessa Green Care -toiminta painottuu tällä hetkellä voimakkaasti juuri maaseutuun. Määritelmä Green Care -toiminnasta ei kuitenkaan automaattisesti sulje pois muunlaisia toimintaympäristöjä esimerkiksi kaupungeissa. Green Care -toiminta onkin mahdollista monenlaisissa ympäristöissä, kunhan toiminnan vaatimat edellytykset toteutuvat. (Soini ym. 2011. 324.) Vihersuunnittelulla voi olla tärkeä rooli ympäristön puitteiden luomisessa paikkoihin, joissa toiminnalle keskeinen luontoavusteisuus ei toteudu itsestään.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi somerolaisen Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen piha-alueiden saneeraussuunnitelma. Asiakkaan puolelta toivottiin, että pihasuunnittelussa huomioidaan Green Care -toiminnan mahdollistaminen hyvinvointikeskuksen palvelutarjonnassa. Lamminniemi sijaitsee maaseutuympäristössä, mutta Green Care -ajatuksen toivottiin toimivan punaisena lankana myös uusien viheralueiden osalta.

2 YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Ympäristön vaikutuksesta hyvinvointiin on tehty lukuisia tutkimuksia. Näiden tutkimusten keskeinen viesti on, että ympäristöllä, jossa ihminen viettää aikaansa on merkitystä hänen terveytensä kannalta.

Ei ole täysin yhdentekevää, millaisessa ympäristössä aikaansa viettää. Ympäristö vaikuttaa joskus hyvinkin voimakkaasti siihen, millaisia tunteita siellä olijalle muodostuu. Epämiellyttäväksi koettu paikka voi aiheuttaa pelkoa, masennusta, ahdistusta, turhautumista, ärsyyntymistä tai levottomuutta. Epämiellyttäviä tunteita herättävä paikka voi olla esimerkiksi teollisuusalue tai liikenneympäristö, joita on kaupunkiympäristössä enemmän kuin maaseudulla (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 56.) Lisäksi kaupunkiympäristö vaatii siellä olijalta jatkuvan tarkkaavaisuuden tilaa. Hektisyys erilaisine ärsykkeineen ja uhkineen altistaa ihmisen aistijärjestelmän jatkuvaan jännitystilan myötä stressille ja sitä kautta stressiperäisille sairauksille. (Rappe 2003, 24).

Ihmiselle elämä kaupunkiympäristössä on loppujen lopuksi vielä suhteellisen uusi asia, eikä siihen ehkä ole vielä sopeuduttu. Kuitenkin yksilöiden välillä on eroja ainakin siinä, kuinka tärkeäksi luontoelementtien esiintymisen ympäristössään tuntee kokevansa. Myös henkilön tausta, ikä, sukupuoli, varallisuus, henkilökohtaiset mieltymykset ja kulttuuri vaikuttavat osaltaan siihen, miten hän ympäristönsä arvottaa. (Tyrväinen ym. 2007, 58, 66 -67; Horelli 1982, 94 -97.)

Ympäristön kasvillisuudella on tutkimusten mukaan oleellinen merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisen ja sairauksista tervehtymisen kannalta (Schantz 2011). Viherympäristön aikaansaaman elpymisen toteutumista on selitetty pääosin kahdella ajatusmallilla. Ensimmäinen on suunnatun tarkkaavaisuuden, eli hektisestä ympäristöstä johtuvan jatkuvan keskittymisen seurauksena syntyvästä kuormitustilasta palautuminen. Toinen kasvillisuuden aikaansaama elpymisreaktio on stressistä toipuminen. (Rappe 2003, 24- 25.)

Stressistä palautuminen on tiedostamaton reaktio, jonka jo pelkkien ikkunanäkymien tai luontokuvien katselu saa aikaan. Fysiologisesti mitattavia muutoksia ihmisessä alkaa tapahtua jo muutamassa minuutissa. Suunnatun tarkkaavaisuuden palautuminen sen sijaan on tiedostettu tapahtuma, jonka luonnon ihastusta herättävät ja huomion kiinnittävät piirteet käynnistävät, vaatimatta kokijalta kuitenkaan keskittymistä. Tämän seurauksena suunnattu tarkkaavaisuus palautuu ja sitä kautta toimintakyky tehostuu. (Rappe 2003, 24- 25.) Tämän teorian valossa on helppo huomata, kuinka

tärkeää terveydenhuollon tilojen lisäksi esimerkiksi työpaikoilla ja kouluissa on panostaa ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu.

Elvyttävän ympäristön tutkimisen uranuurtajien, Rachel ja Stephen Kaplanin 1970-luvulla tehdyn tutkimuksen mukaan ympäristön elvyttävyydelle on tyypillistä paikasta lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, ja ympäristön sopivuus itselle. Lisäksi paikan tulisi olla ulottuvuudeltaan sellainen, että sen voi kokea ympäröivän itseään ja yhdistyvän maiseman tai paikan muiden osien kanssa yhtenäiseksi, selkeäksi kokonaisuudeksi. Tämä tunne voi syntyä havainnoimalla, tai yhtä hyvin kuvitteellisella tunteella paikan jatkuvuudesta havaitun taakse. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 102.)

Kun ihmisten mielipaikkoja on tutkittu, nousevat tärkeimmiksi paikoiksi erilaiset luonnonympäristöt. Tyrväisen ym. (2007, 61.) tekemän kyselyn mukaan tamperelaisten ja helsinkiläisten kaupunkilaisten mielipaikka sijaitsi useimmiten metsä- ja luontoalueilla (45 % kyselyyn osallistuneista). Rakennetuilta viheralueilta löytyi 23 % asukkaiden mielipaikoista. Rantaluodeista piti 17 % kyselyyn vastanneista. Rakennetut liikuntapaikat, pelialueet ja leikkikentät kokivat mielipaikakseen enää 9 % vastaajista. Rakennetun kaupunkiympäristön mielipaikakseen koki ainoastaan 6 % kyselyyn osallistuneista.

Arvostetuimpia ominaisuuksia luontokohteessa olivat kyselyn mukaan ulkoilun ja liikunnan mahdollisuus, sekä esteettiset elämykset. Rauha ja hiljaisuus, luontoon liittyvät tuoksut ja äänet, tilan ja vapauden tunne, sekä luonnon arkeen tuoma vaihtelu koettiin niin ikään tärkeäksi.

Ihminen myös pyrkii vaikuttamaan stressitasoonsa ympäristöään kontrolloimalla. (Tyrväinen ym. 2007, 58). Esimerkiksi useammasta reittivaihtoehdosta työmatkansa pyöräillen kulkevat valitsevat sen, jonka varrella on eniten luontoa, puistoja, puita ja istutuksia. Ympäristön vihreyden on todettu vähentävän koettua fyysistä rasitusta sekä lisäävän motivaatiota. (Schantz 2011.) Ulkoilu viherympäristössä voi myös edistää vanhusten koettua terveyttä heidän sairauksistaan huolimatta. (Rappe 2005, 51).

Viherympäristössä vietetyllä ajalla on vaikutusta myös sairauksien ehkäisyssä. Sairastumisen todennäköisyys moniin muihin kuin tarttuviin sairauksiin vähenee viherympäristössä vietetyn ajan määrän lisääntyessä. Myös jo sairastuneiden kuolleisuuden ja ympäristön vihreyden välillä on havaittavissa samansuuntainen korrelaatio. (Schantz 2011.)

Yksi ilmiötä selittävä tekijä on kasvillisuus, joka sitoo epäpuhtauksia ilmasta, maasta ja vedestä. Osan epäpuhtauksista kasvit pystyvät aineenvaihduntansa kautta muuttamaan haitattomiksi. Lisäksi puistoissa jopa 85 % ilman pienhiukkasista voi sitoutua kasvillisuuteen. Lehdettömänäkin kasvillisuus pystyy sitomaan yli puolet ilman pienhiukkasista luodessaan esteitä ilmapirtauksille ja lisätessään tarttumapinta-alaa. Kaupunkiympäristön pienhiukkaset lisäävät kuolleisuutta sydän- ja verisuonitauteihin, sekä keuhkosairauksiin. (Rappe 2004, 69.)

Tämän lisäksi viherympäristöt stimuloivat fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta terveyttä. Viherympäristöt vetävät puoleensa ihmisiä, jolloin syntyy myös kohtaamisia toisten ihmisten kanssa helpommin ja sitä kautta sosiaalisten tarpeiden täyttyminen mahdollistuu. Lisäksi elinympäristön viheralueet lisäävät henkilön tyytyväisyyttä elinympäristöönsä kohtaan. Myös tietyn paikan erityinen tunnelma, ”Sense of place”, lisää paikkaan kuulumisen tunnetta. (Schantz 2011.) Sackin (1997) mukaan paikkaan kuulumisen tunne puolestaan on tunnistettu yhdeksi ihmisen perustarpeeksi. (Yli-Viikari ym. 2009, 325).

Viherympäristöjen puoleensavetävyyden ansiosta ulkoilu lisääntyy ja aurinkolle altistumisen myötä D-vitamiinin tuotanto iholla käynnistyy. D-vitamiinin riittävä saanti vähentää nykytutkimusten mukaan eräiden sairauksien, kuten nivelrikon, osteoporoosin, kohonneen verenpaineen sekä joidenkin syöpien esiintymistä. Lisäksi sen puutostila yhdistetään alentuneeseen immuunipuolustukseen. (Rappe 2004, 69.) Toisaalta liiallinen aurinkon UV säteily nykytiedon mukaan altistaa melanoomalle.

Huomionarvoista oli myös, että Schantzin luennolla pohjatietona käytämistä tutkimuksista yhdessä oli määritelty positiivisia terveysvaikutuksia tuottavan viheralueeksi luokiteltavan alueen koko. Alueen ei tarvinnut olla suuri, sillä jo 10 m²:n kokoinen alue kaupunkirakenteessa laskettiin viheralueeksi. (Schantz 2011.) Tällaisia intiimejä kaupunkirakenteessa sijaitsevia, asukkaiden elinympäristöä parantavia pikkupuistoja kutsutaan taskupuistoiksi. Lähellä kotia sijaitsevilla puistoissa käydään useammin, jolloin asukkailla todetaan vähemmän stressiä ja väsymystä. (Koivunen 2003, 65; Rappe 2004, 68- 69).



Kuva 1. Pieni, viehättävä ja helposti poikettava taskupuisto pääkadun varrella Enköpingissä Ruotsissa.

Vihersuunnittelulla on varsin iso merkitys myös lapsuuden ympäristöjen luomisessa. Tilan toimivuuteen on vaikuttavat monet tekijät ja haasteena onkin erityisesti kaupunkiympäristössä monien eri tekijöiden yhteensovittaminen. Paletissa on huomioitava myös esimerkiksi turvallisuusriskit, kuten liikenne. Lisäksi ympäristön vaihtelevuudella on merkitystä. Pelkät rajatut leikkipuistot lapsen ulkoiluympäristönä ovat puutteellisia kehityksen kannalta ja lapsen käyttämässä ympäristössä tulisikin olla mahdollista laajentaa turvallisesti elinpiiriään iän ja taitojen karttuessa. Lapsen kasvua tukeva ympäristö koostuu erilaisista tapahtumapaikoista ja niitä yhdistävästä reittiverkostosta. Tapahtumapaikkoja voivat olla esimerkiksi lähimetsikkö, kauppa, päiväkodin piha ja naapurin mukavan mummon piha. Tapahtumapaikkojen hajauttaminen ja sopiva sijoittelu tukevat arkielämän toimivuutta, sosiaalisia kontakteja sekä viihtyvyyttä. (Aura ym. 1997, 69- 74.)

3 GREEN CARE -TOIMINTA

Viherympäristössä oleskelemisen ja siellä työskentelemisen merkitys on ymmärretty terveydenhuollon ja kasvatuksen kannalta jo pitkään. Green Care -toiminnassa luonnon elvyttävyyttä yhdessä toiminnallisuuden sekä yhteisöllisyyden kanssa käytetään tarkoitushakuisesti ammattihenkilön työkaluna erilaisissa hoiva-, hoito- tai kasvatuspalveluissa.

3.1 Luonnon elvyttävän vaikutuksen hyödyntämisen historiaa

Viherympäristöjen terapeuttinen merkitys ei ole uusi oivallus terveydenhuollon saralla. Ennen parantumattomaksi luokiteltujen mielenterveys sairauksien hoitokeinona puutarhanhoito raportoitiin vuonna 1798 yhdysvalloissa. Suomessakin Lapinlahden sairaalan valmistuttua 1841 ymmärrettiin laitosten ruokahuollon turvaamisen lisäksi maatalous- ja puutarhatöiden terapeuttinen merkitys mielenterveys sairauksien hoidon välineenä. Myös yleisissä sairaaloissa ja parantoloissa oli oleskeluun tarkoitettuja esteettisesti kauniita puistoja. Näihin, sekä myös kauniisiin ikkunanäkymiin kiinnitettiin huomiota aina suunnitteluvaiheesta alkaen. (Linden 2003, 13.)

Jossain vaiheessa tapahtui kuitenkin asioita, joiden vuoksi ympäristön merkitys osana hoitoprosessia alkoi menettää osuuksiaan. Lääketieteen kehityksen myötä tehokkaiksi todetut psyykenlääkkeet ja antibiootit valtasivat alaa, jolloin työtoiminnan arvostus hoitomuotona alkoi pikku hiljaa jäädä taka-alalle. Osaltaan siihen vaikutti myös psyykelääkkeiden myötä mahdollistunut avohoito, jolloin työhön kykenevät potilaat sairaaloissa vähenivät. Tuolloin maatalous alkoi myös koneellistua. Samaten autoistuminen ja muu teknistyminen alkoivat osaltaan sanella tilankäyttöä sairaalapuutarhojen kustannuksella. (Linden 2003, 14.)

Viherympäristöjen hyödyntäminen terveydenhuollon ohella on historiasta tuttua myös pedagogisessa yhteydessä. 1900-luvun alussa kouluissa oli koulupuutarhoja. Kasvien hoitamisen katsottiin kehittävä lapsille vastuuntunnon lisäksi kauneudentajua ja tunne-elämän taitoja sekä tukevan omaperäistä yritteliäisyyttä ja herättävän tiedonjanoa. Lisäksi koulupu-

tarhasta sai havainnollistavaa tukea muiden aineiden opetukseen. Koulu- puutarhoilla oli niin ikään myös tehtävä kouluruokailun raaka-aineiden tuottamisessa. (Linden 2003, 16- 17.)

3.2 Green Care -toiminnan syntyminen

Alankomaissa 1970-luvulla alettiin käyttää termiä Care Farm sellaisista maataloista, joilla hyödynnettiin aktiivisesti maatalan toimintoja ja ympäristöä sosiaalipalveluiden tuottamisessa. (Soini ym. 2011, 321). Tästä alkunsa saanut Green Care -toiminta on tänä päivänä monessa maassa monimuotoista luontoavusteisia hyvinvointipalveluja tarjoavaa toimintaa.

Green Care -toiminnassa on erilaisia suuntauksia jotka ovat lähteneet rakentumaan ja painottumaan eri tavoin toimintaa harjoittavissa maissa kyseisen maan tutkimustraditioiden, luonto- ja elinkeinotyyppien, kulttuurin, sekä edelläkävijöiden osaamisen ja kiinnostuneisuuden mukaisesti. (Soini ym. 2011, 321- 322). Karkeasti katsoen suuntauksia on ollut Green Care -toiminnassa nähtävissä kolme. Nämä ovat maatala, puutarhaterapia sekä eläinavusteinen terapia. Eri maissa toimintamuodot ovat myös erilaisissa kehitysvaiheissa. Esimerkiksi toiminnassaan pitkälle edistyneissä, maatalasuuntaukseen painottuneissa Norjassa ja Hollannissa palveluiden tarjonta on jo nyt monipuolista ja toimintaa pyritään tällä hetkellä saamaan osaksi terveydenhuoltojärjestelmää. (Yli-Viikari ym. 2009, 10- 12.)

Suomessa Green Care -toiminta esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 2008, jonka jälkeen maaseudun kehittäjät, viranomaiset ja yrittäjät ovat varsin nopeasti omaksuneet sen käyttöönsä. Uusi toiminta on nähty varsinkin maaseudulla työllistävänä ja hyvinvointipalveluita turvaavana ja kehittäväenä mahdollisuutena. (Soini ym. 2011, 320).

Green Care -toiminnan kohdistuminen juuri maaseutuun ja maataloille saattaa johtua osaltaan rakennemuutoksesta, joka Suomen maaseudulla viime vuosina on ollut käynnissä. Maatilalla voidaan maataloustuotannon ohessa harjoittaa muutakin yritystoimintaa, jolloin puhutaan monialaisuudesta. Green Care -toiminnan lisääminen tilan lisäänsionlähteeksi on yksi tällainen vaihtoehto. Green Care -toiminnan vaatima ammattitaito voi tulla joko tilan sisältä, tai yhtä hyvin tila voi tehdä yhteistyötä hoiva-, hoito- tai kasvatusalalan ammattilaisen kanssa ja tarjota ympäristön toiminnalle. (Yli-Viikari ym. 2009, 27, 29.)

Green Care -toimintaa harjoittava toimintaterapeutti Joyce Collin-Kajaala kertoo yhdistävänsä ammattitaitonsa Iittalan puutarhaa pitävän puutarhuri-puolisonsa kanssa. Monialaisuuden yhdistäminen tapahtuu heillä niin, että toimintaterapeutina hän kartoittaa, millaista harjoitusta asiakas tarvitsee. Sitten yhdessä puutarhurin kanssa käydään läpi, että mitä sellaisia töitä, joista asiakas hyötyisi, on tilalla sillä hetkellä tehtävissä. Esimerkiksi hän mainitsee perennoiden alas leikkauksen käden hienomotoriikan tukemisessa. (Collin-Kajaala 2011.)

Edellisen esimerkin kautta voi myös nähdä viitteitä siitä, millaisista asioista Green Care -toiminnan lisäarvo muodostuu. Pelkän kuntoutusvälineen käytön sijasta asiakas pääsee osalliseksi oikeasti hyödyllisestä tekemisestä ja saa olla osa työyhteisöä. Varsinkin työkyvyttömälle tai sellaiselle henkilölle, jonka elinpiiri on syystä tai toisesta kaventunut, tämä voi tuottaa tahtumaan huomattavaa lisäarvoa.

3.3 Green Care

Tänä päivänä käsite Green Care ymmärretään sateenvarjotermiksi, joka kokoa alleen monenlaisia luontoon tukeutuvia hyvinvointipalveluita. Toiminnan määrittämisessä on tarkoituksellisesti pyritty olemaan rajamatta määritelmää liiksi, jotta erilaisten toimintamuotojen kehittyminen ja näiden mukauttaminen erilaisiin puitteisiin ei muodostuisi hankalaksi. Green Care -toiminta liiketoimintana on Suomessa vielä varsin uutta.

Suomessa toimii myös valtakunnallinen yhdistys Green Care Finland ry, jonka päämääränä on lisätä Green Care -toiminnan tunnettavuutta, parantaa toimialan edellytyksiä, sekä tukea kehitys- ja tutkimustyötä asian tiimoilta.



Kuva 2. Green Care -toiminnan muodostuminen. (kuva: Green Care Finland ry.)

Green Care -toiminnan mahdollistavat kolme ydinelementtiä, jotka ovat luontoavusteisuus, toiminnallisuus sekä yhteisöllisyys. Näiden kolmen ydinelementin lisäksi ehtona Green Care -toiminnan tuottamiselle on, että itse palveluntarjoajan ammattitaito on riittävää suhteessa palveluun ja asiakkaiden tarpeisiin. Toiminnan tulee myös noudattaa lainsäädäntöä sekä eettisiä ohjeita. Lisäksi toiminnan tulee olla pitkäjänteistä, sitoutunutta ja tavoitteellista. (Soini ym. 2011, 323- 326.)

Green Care -toimintaa voidaan harjoittaa erilaisten asiakasryhmien hyödyksi kuntoutus, sosiaali- ja kasvatuspalveluissa. Kuntoutuksen osalta toiminta voi olla esimerkiksi ratsastus- tai puutarhaterapiaa. Sosiaalipuolella Green Care -toimintaa voidaan toteuttaa vaikkapa vammais- vanhus-

mielenterveys- ja päihdehuollossa, sekä lastensuojelun palveluissa. Päiväkodit ja leirikoulut ovat puolestaan esimerkkejä kasvatuspalveluiden palvelumuodoista. (Yli-Viikari ym. 2009, 32- 45.)

3.3.1 Luontoavusteisuus

Green Care -toiminnan edellytys on ympäristö, jossa luonto on tavalla tai toisella läsnä. Luonto voi tässä yhteydessä tarkoittaa esimerkiksi eläimiä, kasveja, luontokuvia tai -ääniä. Luonto on mahdollista tuoda myös sisätiloihin esimerkiksi taiteen keinoin. Green Care -toiminnan tuottaman hyödyn voi saavuttaa joko aktiivisella toiminnalla tai passiivisesti ympäristöstä vain nauttimalla, jolloin luonto toimii rauhoittavasti tai vaihtoehtoisesti vaikkapa elämyksiä tai virikkeitä herättävästi. Luonto ei Green Care -toiminnassa kuitenkaan saisi jäädä pelkästään taustakulissiksi, vaan sen tulisi olla oleellinen osa interventiota, eli toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön terveydentilaan tai käyttäytymiseen. Tämä toteutuu, kun aikaisemminkin mainitut Green Care -toiminnan ehdot, eli ammatillisuus, tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys, sekä vastuullisuus on huomioitu toiminnan toteutuksessa. (Soini ym. 2011, 321- 325; Yli-Viikari ym. 2009, 59.)

3.3.2 Toiminnallisuus

Luontoavusteisuuteen yhdistyy sen toinen ydinelementti, toiminta. Toiminta lisää taitoa ja tietoa, saa ponnistelemaan sekä tuottaa mielihyvää. Asiakkaan kokemat riittävyiden sekä onnistumisen tunteet ovat tärkeitä, koska näiden puuttuminen löytyy monen ongelman taustalta. Luonto nivoutuu toimintaan esimerkiksi taustana, tekemisen kohteena tai välineenä. Aktiivinen vuorovaikutus luonnon ja ihmisen välille syntyy toiminnan kautta, esimerkiksi sadonkorjuussa ja sen jatkokäsittelyssä tai puutarhan ja maatilan hoitotöissä. (Soini ym. 2011, 324- 325.)

3.4.3. Yhteisö

Green Care -toiminnan kolmas ydinelementti on yhteisö, joka antaa yksilölle tilaisuuden tuntee osallisuutta. Sosiaalinen tuki tunnustetaan vahvaksi mielenterveyttä suojelevaksi tekijäksi. Osallistumisen ja vastuun ottamisen kautta yksilö ankkuroituu helpommin osaksi yhteiskuntaa. (Soini ym. 2011, 324- 325.) Esimerkki yhteisöllisyyttä painottavasta toiminnasta on hevospedagoginen toiminta, jossa hevosallille pyritään luomaan yhteisö, josta lapsi tai nuori saa tukea fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle. (Yli-Viikari ym. 2009, 33). Aina osallisuuden tunteen syntyminen ei kuitenkaan vaadi toisia ihmisiä, sillä myös jokin paikka tai tietynlainen ympäristö voi herättää tunteen osallisuudesta. (Soini ym. 2011, 325.)

3.4 Green Care -toimintamallit

Green Care -toiminnasta on ollut erotettavissa kolme eri suuntausta, jotka ovat painottuneet Green Care -toimintaa toteuttavissa maissa eri tavalla. Nämä ovat toiminta maatilaympäristössä, puutarhaterapia, sekä eläinavusteinen terapia. On kuitenkin huomattava, että tämä kolmijako on karkea, sillä toiminta on monissa maissa varsin uutta, eikä kattavaa käsitystä kokonaistilanteesta ole vielä olemassa. (Yli-Viikari ym. 2009, 10- 11, 60.)

3.4.1 Maatilaympäristö

Maatilaympäristöjen kohdentuminen voimakkaasti suomalaisen Green Care -toiminnan ympäristöksi saattaa johtua osaltaan siitä, että maatalous elää tällä hetkellä murrosvaihetta. Suomessa viimeisen 15 vuoden aikana maatilojen määrä on puolittunut. Monilla tiloilla on siirrytty tuotantoeläimien pidon kustannuksella kasvinviljelyyn ja keskimääräinen peltopinta-ala onkin tänä aikana lähes kaksinkertaistunut. Kasvinviljelyn oheen on tullut tarvetta kehittää muuta yritystoimintaa tai hakea toimeentuloa tilan ulkopuolelta. (Yli-Viikari ym. 2009, 27.) Lisäksi maataloilla tapahtuva toiminta näyttäisi vastaavan monipuolisesti yhteiskunnan haasteisiin ja tavoitteisiin. (Soini ym. 2011, 322).

Suomessakaan maatilaympäristöjen käyttö erilaisten laitosten työtoiminnassa ei ole vierasta, vaikka toimintaa ei ole välttämättä tunnistettu varsinaisena palveluna. (Saukko & Warsell 2011, 12). Eli tämän kaltaista toimintaa on ollut jollain tasolla olemassa ja siitä on kokemusta pitkältikin ajalta, mutta vasta Green Care -käsitteen kautta toiminta tavallaan nähdään omana palvelumuotonaan.

Maatilaympäristön vaikutusta hyvinvointiin ei ole tutkittu siinä määrin kuin puutarhaterapian ja eläinavusteisuuden kohdalla on tehty. Aiheesta alustavasti tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet maatilaympäristön olevan monipuolinen ja monivaikutteinen hoivaympäristö. (Soini ym. 2011, 321.)

Käytännössä maatilalla tapahtuva Green Care -toiminta voi olla vaikka maatilalla erilaisissa askareissa työskentelyä. Muista toimintamalleista varsinkin eläinavusteisuus on usein esillä maatilaympäristössä tuotantoeläinten hoidon muodossa.

3.4.2 Puutarhaterapia

Puutarhaterapia, jossa kasvillisuudella on keskeinen rooli hyvinvoinnin tuottamisessa, on tällä hetkellä ehkä tunnetuin Green Care -toiminnan pääsuuntauksista ja se on myös käytössä monessa maassa. Puutarhaterapian avulla on mahdollista vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Varsinainen toiminta voi olla esimerkiksi kasvien katselua, niiden kasvattamista ja hoitamista. Voidaan tehdä suunnitelmia ja hankkia tarvikkeita yhdessä tai korjata ja jatkojalostaa satoa. Hyötyäkseen

puutarhaterapiasta asiakkaan ei kuitenkaan ole välttämätöntä osallistua toimintaan, vaan passiivinenkin kokemus riittää tuottamaan hyödyllisiä vaikutuksia esimerkiksi tuoksujen, näköärsykkeiden tai äänien kautta. Puutarhaterapiaa voidaan täten harjoittaa monella tavalla ja se on myös monenlaisille kohderyhmille sovellettavissa. (Rappe. 2003, 47.)

3.4.3 Eläinavusteinen terapia

Kolmas Green Care -toiminnan pääsuuntaus on eläinavusteinen terapia. Tutkimusten mukaan esimerkiksi lapsilla, jotka ovat osallistuneet eläinavusteiseen terapiaan, ovat kieleltään vahvempia sekä aktiivisempia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Eläimillä on myös terapiaan motivoiva ja siihen sitoutumista edistävä vaikutus. (Saukko & Warsell 2011, 14- 15.)

Lasten lisäksi eläinterapiasta hyötyvät myös muut ikäryhmät. Vanhainkohteissa vanhusten seurana saattaa asustella kissa, tai asukkaille on saatettu saada vierailijaksi kaverikoira, joka käy omistajansa kanssa tervehtimässä asukkaita. Luonnollisesti tällaisen koiran tulee olla rauhallinen ja yhteistyöhaluinen.

Myös isompien eläinten läsnäolo saa positiivisia reaktioita aikaan. Esimerkiksi Ilomantsin Kivilahden kylällä sijaitsevassa vanhuksille tarkoitettussa Kiwillan ryhmähoitokodissa on koiran ja kissojen lisäksi mahdollisuus seurata ja hoivata hevosia. Asukkaille nämä ovat menneisyydestä tuttuja eläimiä. Hevoset nostattavat vahvoja muistoja jo vuosikymmenten takaa henkilöille, joiden muistissa alkaa olla muutoin jo puutteita. Asukkaat saattavat innostua kertomaan ohjeita esimerkiksi appeiden teosta tai jälkeisten hoidosta varsomisten yhteydessä. Hevosten elämän seuraaminen tuo arkeen jutunjuurta, tapahtumia, sekä jännitystäkin, kun on eletty mukana vaikkapa hevosten varsomisista uutisia odotellen. (Romppainen. 2012, 20- 24.)

4 GREEN CARE -TOIMINNAN HUOMIOIMINEN LAMMINNIEMEN HYVINVOINTIKESKUKSEN PIHASUUNNITELMASSA

Tietoa Green Care -toiminnasta sovelletaan Lamminniemen hyvinvointikeskuksen pihasuunnitelmaan. Piha-alueen vihersuunnitteluratkaisut muokkautuvat kyseisen kohteen asiakaskohderyhmän sekä toiminnan edellytysten mukaisiksi. Green Care -toimintaa tukevat vihersuunnitteluratkaisut keskittyvät pitkälti toimintaa häiritsevien tekijöiden poistamiseen tai minimoimiseen sekä toisaalta toiminnalle olennaisten asioiden korostamiseen tai paikalle tuomiseen.

4.1 Lamminniemen Hyvinvointikeskus

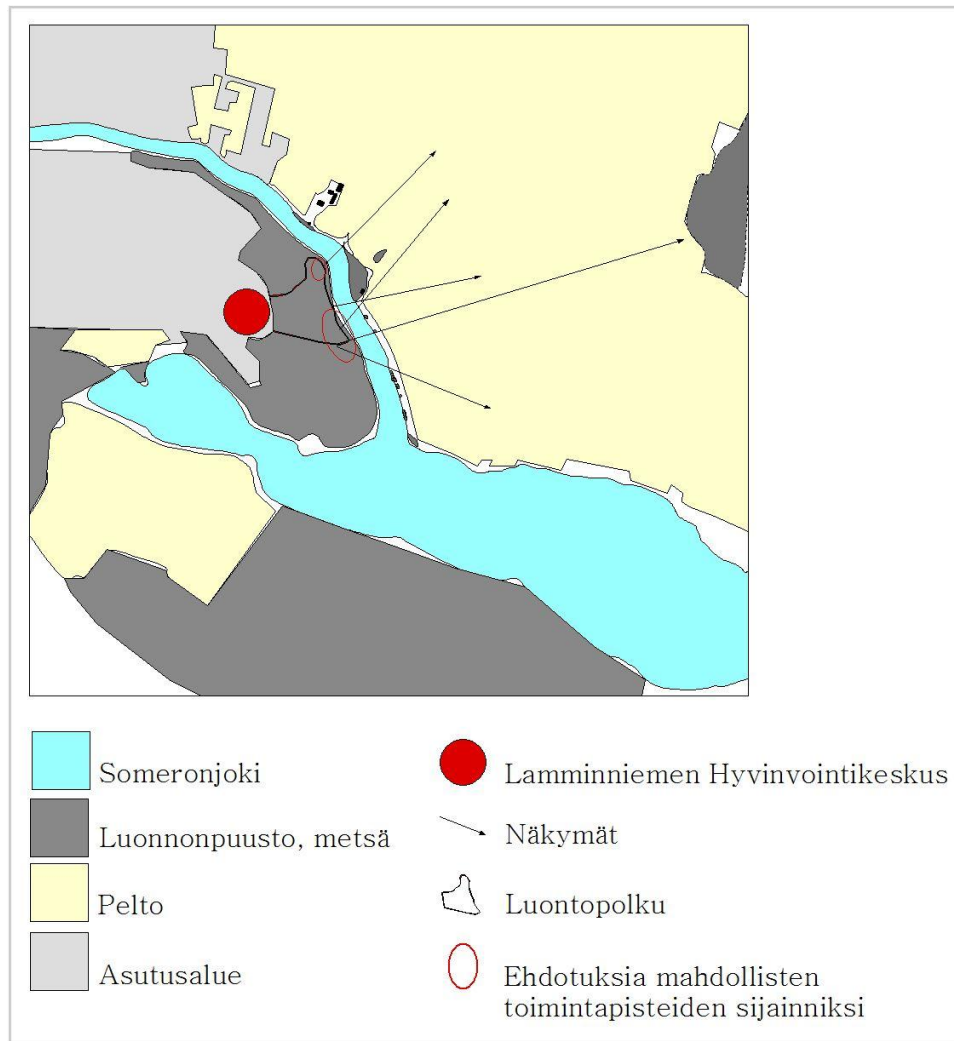
Somerolla sijaitseva Lamminniemen Hyvinvointikeskus tarjoaa asiakkailleen tänä päivänä monipuolisia kuntoutuspalveluja. Alun alkaen veljesko-

diksi 1990- luvulla rakennetun hyvinvointikeskuksen palvelutarjonnassa on tänä päivänä veteraaneille suunnattujen palveluiden lisäksi ikääntyvien aikuisten terveyttä ylläpitävää toimintaa ja kuntoutusta erilaisten lomien, kurssien ja tapahtumien muodossa. Palvelutarjontaan kuuluu myös sairaaloista kotiutuvien potilaiden kotiutumista tukevaa moniammatillista erityisosaamista vaativaa kuntoutusta. Hyvinvointikeskuksesta löytyy monipuoliset liikuntamahdollisuudet kylpylöineen, ohjattuine toimintoineen ja luontopolkuineen. Lamminniemessä on myös pitkäaikaishoitopaikkoja tarjoava vuodeosasto.



Kuva 3. Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen sisääntulo.

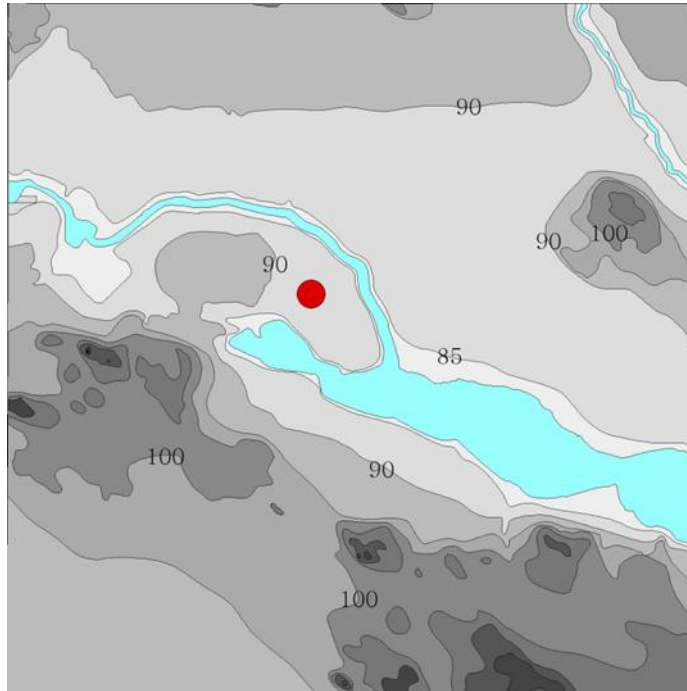
Lamminniemi sijaitsee maaseutumaisessa ympäristössä Someronjokeen rajoittuvassa niemessä. Hyvinvointikeskuksen piha- alue rajoittuu suurelta osin metsään. Metsässä kulkeva luontopolkulenkki lähtee hyvinvointikeskuksen pihalta ja kulkee osan matkaa joen rantaa pitkin. Joen vastarannalla avautuu viljelysmaisemaa. Lähistöllä on myös asutusaluetta.



Kuva 4. Maiseman analysointia Lamminniemessä.

Hyvinvointikeskuksen rakennusten välittömässä läheisyydessä sijaitsevat piha-alueet ovat asemakaavan vaatimusten mukaisesti puistomaisesti istutettua ja hoidettua viheraluetta nurmipintoineen ja istutuksineen.

Asemakaavassa hyvinvointikeskuksen alue on merkitty sosiaalitointa ja terveydenhuoltoa palvelevien rakennusten YS-1 korttelialueeksi. Pääkäyttötarkoituksen vaatimien asuntojen rakentaminen korttelialueella on sallittu. Mikäli kulkuväyliä perustetaan, niiden leveys on oltava vähintään 1,5m. Linjauksia suunniteltaessa on otettava huomioon olemassa oleva puusto.



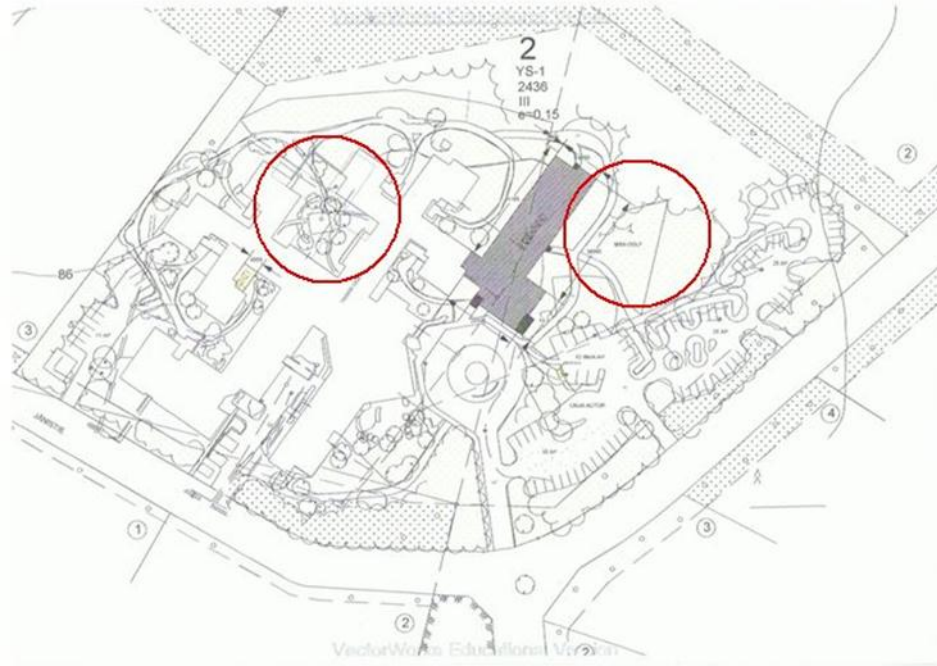
Kuva 5. Maiseman topografia -piirros nostaa esille maanpinnan muodostamia maisemarakenteita korkeuskäyrien avulla.

Maaseudulle tyypillisten piirteiden ja niiden monipuolisen ilmentymisen vuoksi lähtökohdat Green Care -toiminnalle ovat Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen ympäristössä sinällään olemassa.



Kuva 6. Luontopolku.

4.2 Suunnittelutyön tavoite



Kuva 7. Suunniteltavien alueiden sijainti tontilla: Vasemmanpuoleinen ympyrä kertoo rakennuksen suojaan jäävän sisäpihan sijainnin. Oikea ympyrä puolestaan näyttää myöhemmin rakennetun lisäsiiven vireen sijoittuvan liikunta-alueen paikan.

Saneeraussuunnitelmat koskevat kahta erillistä piha-aluetta. Toinen kohteista on liikunta-alue, jossa tulee olemaan erilaisia tasapainoa tukevia ja aktivoivia liikuntavälineitä. Välinevalinnat on tehty valmiiksi kuntoutusta ohjaavien henkilöiden ja välineiden valmistajan Lappset Group Oy:n toimesta. Lisäksi alueella toivotaan olevan avointa tilaa, joka mahdollistaisi erilaisten ryhmäpelien, kuten Mölkyn pelaamisen.

Alueen käyttäjät ovat pääasiassa erilaisille kursseille ja kuntoutukseen tulevia henkilöitä. Aluetta ja sen aktiviteetteja on tarkoitus voida käyttää sekä ohjatuissa ryhmissä että itsenäisesti.



Kuva 7. Uuden liikunta-alueen paikka.

Toinen suunnittelua kaipaava alue on vuodeosaston yhteydessä oleva sisäpiha. Sisäpihalla olevan grillikatoksen yhteyteen toivotaan lisää istumapaikkoja yhteisten tilaisuuksien järjestämistä varten. Tällä hetkellä pensaat on sijoitettu niin, että potentiaaliset paikat, joihin istuimia voisi sijoittaa, jäävät pensasmassan alle, tai sitten alustana on nurmikko. Alueella ei ole henkilökunnan mukaan riittävästi kovaa pintaa, joka helpottaisi liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumista. Myös varjostusta kuumimpaan aurinkoon toivottiin. Sisäpihan suunnittelussa tärkeä asia on huomioida mahdolliset muistisairauksia sairastavat henkilöt, joilla saattaa esiintyä taipumusta karkailuun.

Alueella on talvella tarkoitus tehdä lumityöt koneellisesti. Sisäpiha ei ole pelastustie, jonne tarvitsisi päästä tikasautolla, mutta kulkuväylien leveyksissä on kuitenkin hyvä huomioida pelastushenkilöstön mahdollinen kulkeminen. Varsinainen pelastustie kulkee kummankin suunniteltavan alueen vierestä.



Kuva 2. Sisäpihan grillikatos.

Uusien alueiden osalta asiakas toivoo Green Care -toimintaa tukevien puitteiden säilymisen ja huomioimisen. Suunnitteluprosessin alkuvaiheessa Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen henkilökunnan edustajat toivat näkökulmia ja ideoita suunniteltaville alueille oman ammattitaitonsa ja käytännön kokemusten pohjalta.

Opinnäytetyön loppuosassa pyritään osoittamaan Case -kohteen ratkaisujen myötä vihersuunnittelun roolia Green Care -toimintaa tukevan ympäristön suunnittelussa. Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen asiakaskohderyhmän mukaisesti suunnitelmaratkaisujen näkökulma painottuu tällöin kuntoutuvien ja ikääntyvien asiakkaiden erityistarpeisiin.

4.3 Ympäristön häiriötekijät

Green Care -toiminta tukevan ympäristön luominen voidaan raa'asti jaotella kahteen osaan. Ensimmäinen on alueen Green Care -toimintaa häiritsevien ympäristön ominaisuuksien poistaminen tai vähentäminen ja toinen toimintaa tukevien ominaisuuksien korostaminen tai niiden luominen. Siitä eteenpäin yksityiskohtainen jaottelu onkin haasteellista, koska vihersuunnittelun osa-alueet linkittyvät miltei väistämättä useisiin Green Care -toiminnan ydinelementteihin. Esimerkiksi kasvillisuudesta puhuttaessa liikutaan helposti luontoavusteisuuden, mutta myös toiminnallisuuden, ja yhteisöllisyydenkin osa-alueilla.

4.3.1 Turvallisuuden häiriötekijöitä

Asiakaskunta ja Green Care -toiminnan toimintamalli määrittävät pitkälti vihersuunnittelun lähtökohdat. Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen asiakkaat ovat ikääntyviä ja kuntoutuvia henkilöitä, joten vihersuunnittelu-prosessi lähtee heidän erityistarpeensa huomioimalla. Vihersuunnittelulla halutaan luoda hyvinvointikeskuksen suunniteltaville alueille puitteet mahdollisen monipuoliselle Green Care -toiminnan ilmentämiselle.

Minna-Helena Malinin (2010) tekemän tutkimuksen mukaan ikäihmisten uloslähtemistä motivoivat pääosin kolme tekijää. Nämä ovat turvallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Näistä tärkeimmäksi Malin nostaa turvallisuuden, sillä kokemuksellisuus ja toiminnallisuus eivät toteudu ylipäätään, mikäli henkilö ei uskalla lähteä ulos. Turvallisuuden tunne on siis edellytys koko pihalle lähtemiselle. (Malin 2010, 25.)

Esteettömyys on tärkeä ympäristön turvallisuutta luokitteleva tekijä. Ympäristön esteettömyys vähentää tapaturmia ja lisäksi se antaa henkilölle tilaisuuden unohtaa rajallisen toimintakykynsä. Se myös mahdollistaa toiminnallisuuden ja sen aikaansaaman hyvinvoinnin toteutumisen silloinkin, kun kyky liikkua tavallisessa ympäristössä on syystä tai toisesta rajoittunut. Ympäristö määrittää toimintakyvyn haitan suuruuden. (Rappe 2003, 32).

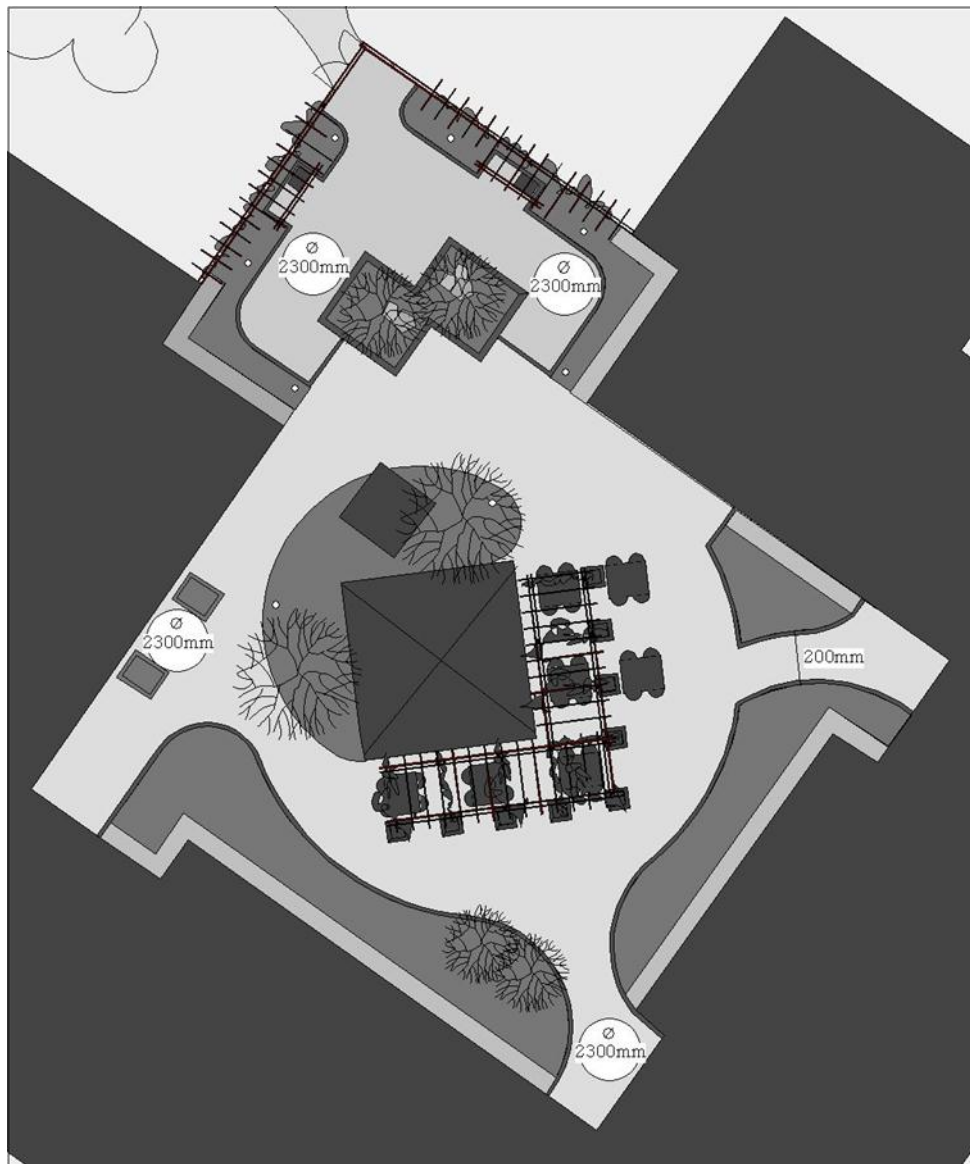
Esteettömyyden toteutumista varten on vuonna 2000 säädetty maankäyttö- ja rakennuslaki, joka velvoittaa kuntia huolehtimaan ympäristön esteettömyydestä. (Koivunen 2003, 70). Esteettömyyden tasoa on mahdollista kuitenkin tarkoituksenmukaisesti määrittää alueen sisällä niin, että eri reitit ovat pituudeltaan ja rasittavuudeltaan erilaisia ja tätä kautta luovat vaihtoehtoja käyttäjälle. (Rappe 2003, 120).

Yleisin ja pelätyin tapaturma iäkkäiden henkilöiden keskuudessa on kaatuminen, jonka osuus kaikista tapaturmista onkin 80 %. Tontin tasaisuuteen ja korkeuseroihin tulee kiinnittää huomiota jo tällaisen ympäristön sijaintia valittaessa tai sitä saneerattaessa. Esteettömyyden toteutumiseksi kaltevuus palvelutalojen kulkuväylillä pituuskaltevuus saa olla enintään 3 % ja leveyskaltevuus 2 %. Pinnan materiaalia valittaessa on syytä kiinnittää huomiota sen tasaisuuteen sekä riittävään kovuuteen tai tiivyyteen. Siirtymäkohdissa pinnoitteelta toiselle ei myöskään saa olla kynnyksiä. Osa käyttäjistä saattaa kokea alustan joustavuuden nivelrasituksen kannalta mielekkäämmäksi kuin täysin kovan pinnan. Tällöin pintamateriaali voi olla kivituhka, jossa kummatkin alustan ominaisuudet tulevat huomioiduksi. Myös pintavesien ohjaukseen on kiinnitettävä huomiota, jotta ei synny lätäköitä ja talvella jääpintoja. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 6, 42.) Lamminniemen suunnitelmissa kulkuväylien pintamateriaaleina on käytetty betonikiveystä sekä kivituhkaa. Liikunta-alueella toimintaa on jonkin verran ohjattu myös nurmipinnoille.

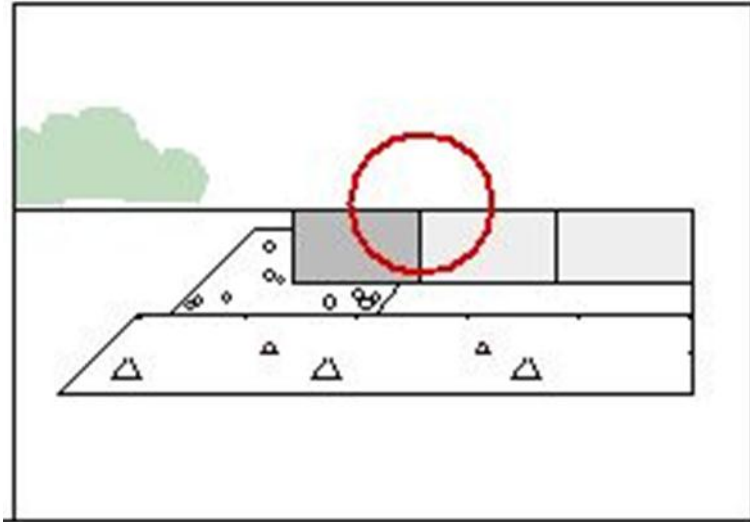
Hyvinvointikeskuksen sisäpihaa suunniteltaessa pyrittiin huomioimaan apuvälineiden, kuten pyörätuolin vaatima tila. Jotta kaksi pyörätuolia voisi kohdata, tulee kulkuväylän leveyden olla vähintään 1,8 metriä. Myös pyö-

rätuolilla kääntyminen vaatii tilaa. Tavallisen pyörätuolin vaatiman kääntöympyrän halkaisija on 1,5 metriä. Sähköpyörätuoli puolestaan vaatii jo 2,3 metrin kääntöympyrän. (Rakennustietosäätiö 2006, 3.) Hyvinvointikeskuksen suunnitelmissa tila ja kulkuväylälineen on mitoitettu niin, että kääntyminen myös sähköpyörätuolilla onnistuu.

Myös sisäpihaa mahdollisesti kulkuväylänään käyttävä pelastushenkilöstö on otettu huomioon kulkuväylien leveyksissä niin, että parien vaatima 2,4 metrin pituussuuntainen tila toteutuu portilta sisätiloihin johtavan kulun varrella. (Könkkölä, Juutilainen & Kilpelä, 2006, 42).



Kuva 10. Esteettömyyden toteutumista sisäpihalla.



Kuva 11. Kun kiveystä rajaavan sauvakiven yläpinta on samassa tasossa kuin kiveys, voidaan se laskea mukaan kulkuväylän leveyteen.

Turvallisuuden tunteeseen ja sen myötä lisääntyneeseen ulkoiluun hoi-
vaympäristössä vaikuttaa usein myös kokemus henkilökunnan läsnäolosta.
(Malin 2010, 31). Vihersuunnittelun keinoin tunteen syntymiseen voidaan
vaikuttaa esimerkiksi ikkunanäkymien harkitulla sijoittelulla niin, että alu-
etta, jossa ulkoilun on määrä tapahtua, on mahdollisuus seurata sisätiloista-
takin. Lamminniemessä tämä on huomioitu sijoittamalla ikkunoiden eteen
lähinnä vain matalaa kasvillisuutta, jolloin näkymä pysyy avoimena. Ikku-
nanasta sisäänpäin näkyvän kasvillisuuden merkitystä ei kuitenkaan sovi
vähätellä, sillä asiakkaiden lisäksi myös henkilökunnan työssä viihtyminen
on todettu parantuvan ja sairastamisen vähentyvän mikäli ikkunasta voi
nähdä puita ja kukkia. (Koivunen 2003, 72). Mielenkiintoiset ikku-
nanäkymät myös houkuttelevat ulkoilemaan. (Rappe, 2003, 32). On myös
helppo ymmärtää, mikä on ikkunanäkymän arvo henkilölle, joka on vuo-
depotilaana.

Aita lisää turvallisuuden tunnetta sekä asukkaiden, omaisten, että henkilö-
kunnan tahoilla ja lisäksi mahdollistaa piha-alueelle johtavan oven auki pi-
tämisen, jolloin ulkotilaa voidaan käyttää omaehtoisesti. Se lisää myös
hahmotuskyvyltään heikentyneiden muistisairaiden henkilöiden rohkeutta
ulkoiluun eksymisen mahdollisuuden poistumisen kautta. Toisinaan aita
kuitenkin saattaa lisätä ahdistusta luomalla selkeän viestin vapauden ja it-
semääräämisoikeuden rajoittamisesta. (Malin 2010, 26, 29.) Tästä syystä
Lamminniemen sisäpihan aitamalli on pergolatyyppinen, jolloin se on
mahdollista kokea enemmän koristeellisena rakenteena, köynnösten kii-
peilytelineenä ja istutusten taustana. Rakenne ei myöskään ole umpinai-
nen, jolloin näköyhteys ulkopuolelle ei täysin esty. Pergolarakenteen lä-
helle tulevien penkkien sijoittelussa kannattaa kuitenkin huomioida, ettei-
vät ne edesauta kiipeämistä aidan yli. Vaihtoehtoisesti penkkien takana voi
tunnelmaa häiritsemättä käyttää esimerkiksi säleikköä, joka ulottuu riittä-
vän korkealle.

Lamminniemen sisäpihalla lepopaikkojen väliset näköyhteydet on huomi-
oitu sijoittelussa, sillä niiden on todettu rohkaisevan liikkumiseen. (Malin

2010, 27.) Turvallisuuden tunnetta lisää myös lepopaikkojen riittävä tiheys joka saisi olla enintään 25 metriä. Kalusteiden sijainnissa on kuitenkin huomioitava, että ne eivät saa haitata kulkuväylällä liikkumista. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 42.) Suunnitelman toisen osan, liikunta-alueen osalta saattaa olla rajoittavaa lukita toimintaa kiinteillä penkeillä johonkin tiettyyn pisteeseen. Tästä syystä penkit voisivat olla irralliset, jolloin niitä voidaan siirrellä kulloinkin käytössä olevan toimintapisteen mukaan. Koska käyttäjäkunta rajoittuu lähinnä vain hyvinvointikeskuksen asiakkaisiin, ei ilkeväkään mahdollisuuskään ole kovin todennäköinen, jolloin penkkien kiinnittäminen maahan ei ole siltä osin perusteltua.

Muita turvallisuutta lisääviä ja esteettömään ympäristöön kuuluvia seikkoja ovat lisäksi riittävä valaistus, kunnossapito ja liukkauden poisto varsinkin talviaikaan. Valaisimien etäisyys määritellään valaisinmallikohtaisesti ja valaisussa huomioidaan kulku ja sisääntuloväylien ohella käytön kannalta merkittävät kohteet, kuten oleskelualueet. Valaistus ei saa olla häikäisevää ja sen tulisi olla 10- 30 luxia yleisvalaistuksen osalta, mutta tärkeissä toiminnallisissa pihan osissa, kuten sisäänkäynneissä sen olisi hyvä olla 20- 50 luxia. Pihan mitoituksissa huomioidaan myös pihan ylläpidossa käytettävien työkalujen työlevyydet. (Soini 2005, 261; Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 42- 43.)

4.3.2 Melu ja visuaaliset häiriötekijät

Ympäristön meluisuus koetaan pääsääntöisesti häiritseväksi ja havainnointia vaikeuttavana tekijänä. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 9). Se voi myös aiheuttaa stressiä ja erilaisia toimintahäiriöitä. Meluun reagoimiseen vaikuttaa myös se, kuinka melu koetaan.

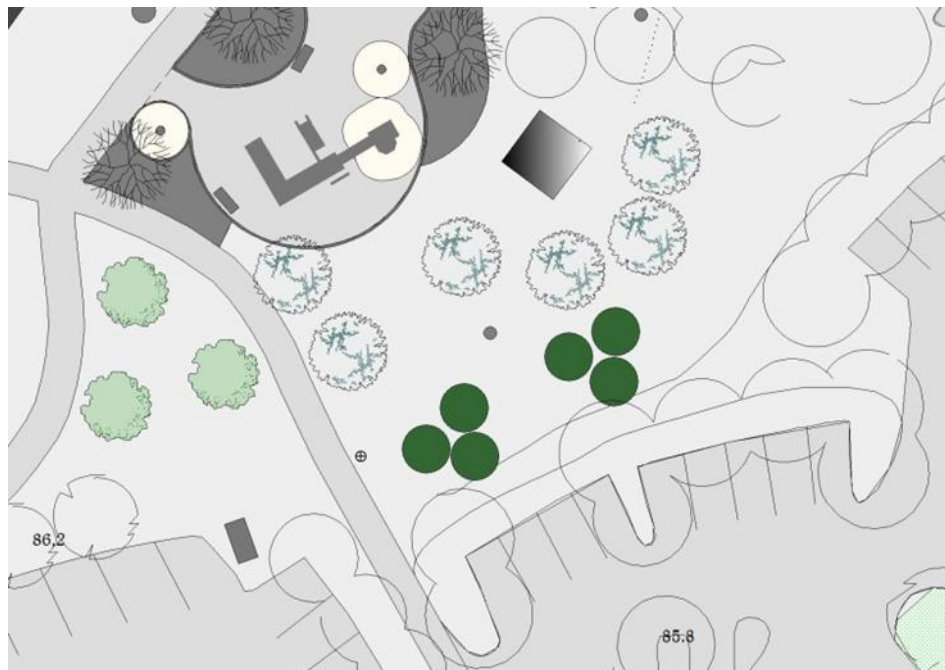
Melun haittojen vaikutuksiin pyritään puuttumaan ennaltaehkäisevästi jo kaavoituksen yhteydessä. Täydennysrakentaminen tuo kuitenkin tähän haasteensa, ja tarvittaessa meluun joudutaan puuttumaan äänen etenemistä ehkäisevin toimenpitein. Kohteen suojaaminen suojaetäisyyksin ja ääntä eristävin ratkaisuin esimerkiksi rakennusten äänieristyksen osalta ovat myös keinoja vähentää äänen häiritsevyyttä. (Lahti 2003, 26, 69- 70.)

Vihersuunnittelijan työkaluja jonkin yksittäisen kohteen melun ehkäisyssä ovat ääntä absorboivien eli imevien pintojen hallinta, erilaiset äänen etenemistä ehkäisevät rakenteet, kuten melusteet, tai toimintojen sijoittelu niin, että esimerkiksi rakennukset toimivat äänen kulkua estäen. Kasvillisuudella voidaan muuttaa melun äänensävyä miellyttävämmäksi ja poistaa kaikua, mutta itse voimakkuuden tasoon sillä ei voida vaikuttaa. Lisäksi niin kasvillisuudella, kuin muillakin melunlähteen visuaalisesti peittäävillä ratkaisuilla on psykologinen vaikutus, jonka on todettu vähentävän melun häiritsevyyden astetta. (Lahti 2003, 91, 95- 105.)

Ääni voi siis olla häiriötekijä, mutta toisaalta miellyttäväksi koettua ääntä voidaan käyttää tarkoituksenmukaisestikin. Esimerkiksi suihkulähteen soileva ääni voi auttaa näkövammaista paikantamaan sijaintiaan pihalla. (Rakennustietosäätiö 2006, 3.) Opinnäytetyön kirjoittajalla on myös ehkä

vihersuunnittelijan kannalta maininnan arvoinen omaan kokemukseen perustuva oletamus asiasta. Mikäli havainnoitavan kohteen lähellä sijaitsee häiriötä aiheuttavan äänen lisäksi jokin miellyttävämmäksi koettu äänenlähde, esimerkiksi veden solina, saattaa ikäväksi koettu ääni siirtyä kokemuksena hieman taka-alalle. Olettamuksen on synnyttänyt haavikon havinan sekoittuminen valtatie ääniin tien varrella sijaitsevan talon oleskelualueen äänimaailmaa havainnoitaessa.

Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen ympäristössä ei juurikaan häiritsevää melua esiinny. Sen sijaan joitain visuaalisia ympäristön häiriötekijöitä on suunnittelun keinoin pyritty poistamaan.



Kuva 12. Näkymien hallintaa puuston avulla parkkipaikan ja liikunta-alueen välillä. Serbiankuusiryhmät (*Picea omorica*) muodostavat näköesteen myös talvella.

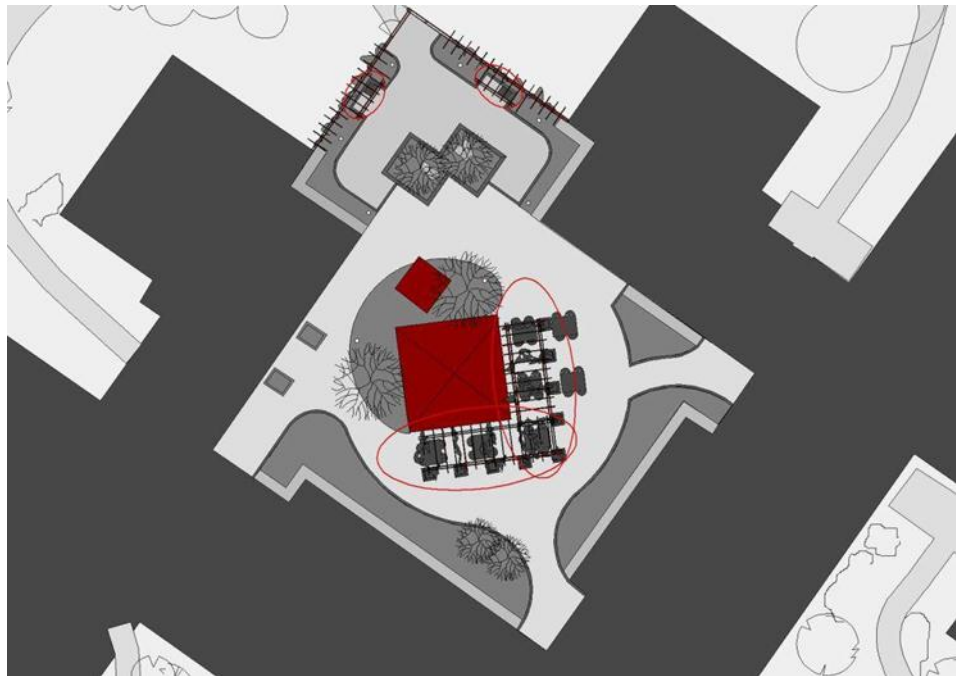
Toimivien suunnitteluratkaisujen avulla voidaan vaikuttaa myös ennakkoivasti häiriötekijöiden syntyyn tekemällä ratkaisuja joiden kunnossapito on suhteessa ylläpidon resursseihin. Hoitamattoman näköinen ympäristökin voi olla visuaalinen häiriötekijä.

4.3.3 Säätila ja vuodenaajat

Säällä ja vuodenajoilla on suuri merkitys ulkoilemaan lähtemiseen ja siihen käytettävän ajan keston. Ei olekaan yllättävää, että Malinin (2010, 39.) palvelutaloympäristöä koskevien havaintojen perusteella kevät ja kesä olivat ne vuodenaajat, jolloin pihalle hakeudutaan useammin ja siellä myös viihdytään pidempiä ajanjaksoja. Muina vuodenaikoina ja huonolla säällä ulkoilu toteutuessaan jää usein kierrokseksi pihalla. Lämpiminä vuodenaikoina liiallinen auringon paahde muodostuu helposti epämiellyttäväksi tekijäksi.

Osaltaan ulkoilua edistävät lähellä sisäänkäyntiä sijaitsevat oleskelualueet kuten terassit. Myös ulkotiloissa sijaitsevat erilaiset katetut tilat koetaan miellyttävinä niiden suojaavuuden, mutta toisaalta näkyvyyden säilymisen vuoksi. (Malin 2010, 39- 40.) Kasvillisuudella voidaan vaikuttaa tuulisuuden vähenemiseen.

Vuodenaajat tuovat muitakin häiriötekijöitä ympäristöön. Varsinkin talvi tuo lumen ja liukkauden poiston tarpeen. Vihersuunnittelijan keinoja huomioida tätä ovat työkoneiden sujuvan työskentelyn mahdollistaminen leveyksien ja maan kantokyvyn osalta. Samoin on syytä huomioida tila lumikasoille, mikäli niitä ei kuljeteta pois alueelta. Lumikasat ja katolta putoava lumi asettavat myös kestävyysvaatimuksia niiden alle valittaville kasveille. Syksyllä haittaa saattaa muodostua putoavista lehdistä sekä marjoista ja hedelmistä.



Kuva 13. Hyvinvointikeskuksen sisäpihan katettuja tiloja. Katoksen yhteyteen suunnitellun köynnöksillä varjostetun pergolan alle saadaan sijoitettua useita pöytäryhmiä. Pöytäryhmille on varattu tilaa myös pergolarakenteen ulkopuolelta, jolloin käyttäjällä on mahdollisuus valita joko aurinkoinen tai varjoinen istumapaikka.

Green Care -toimintaa tukevassa ympäristössä kunnossapitoon, kuten vuodenaikojen mukaisiin pihatöihin osallistuminen asiakkaiden kanssa on mahdollista nähdä lisäarvona toiminnassa. Ulkopuolisen kiinteistönhoidon mahdollinen pienempi mitoitus tästä syystä kannattaa varmastikin pohtia joka kohteessa erikseen. Lamminniemessä sitä ei ole järkevää mitoittaa alakanttiin tästä syystä, mutta esimerkiksi vankilaympäristössä, jossa kohderyhmänä ovat työkuuntoiset henkilöt, voi tilanne olla toisenlainen.

4.3.4 Muita häiriötekijöitä

Muita ympäristössä olevia häiriötekijöitä ovat esimerkiksi lika, pöly ja haju. Kasvillisuuden avulla voidaan kuitenkin vähentää ilman pienhiukkaspitoisuuksia piha-alueita suunniteltaessa. Toisaalta myös vääränlainen kasvillisuus saattaa aiheuttaa häiriötekijöitä ympäristölle. Kasvien myrkyllisyys ja allergiavaikutukset tuleekin tuntea, kun suunnitellaan pihaa henkilöille, joille näistä ominaisuuksista saattaa koitua haittaa. (Koivunen 2003, 69-72.)

Lamminniemen suunnitelman osalta esimerkiksi villiviini (*Parthenocissus*) jäi pois kasvivalikoimasta juuri sen myrkyllisyyden vuoksi. Se aiheuttaa harvoin oireita pienen määrän syöneille, mutta toisaalta siihen kehittyy syksyisin marjaterttuja, jotka saattavat erityisesti houkuttaa maistamaan. Muistisairauksia sairastaville ulkoilualueita suunniteltaessa kasvien myrkyttömyyden vaatimus korostuu entisestään.

4.4 Vihersuunnittelu Green Care -toiminnan tukena

Elvyttävän ympäristön suunnittelussa huomioonotettavia asioita ovat Erja Rappen (2003, 32.) mukaan lähtökohtien määrittäminen käyttäjäkunnan mukaan, monipuolisuus eri aistien ja toimintakyvyn kannalta sekä mahdollisuus kiireettömään tarkkailuun, elpymiseen. Lopputuloksen tulisi vaikuttaa positiivisesti niin mieleen, kehoon, kuin mielikuvitukseenkin.

Lamminniemessä lähtökohdat kummallakin suunnittelualueella ovat hyvin erilaiset. Liikunta-alueella on enemmän toimintakykyä ylläpitäviä ja harjoitettavia aktiviteetteja, koska käyttäjät ovat suurelta osin kuntoutujia. Nämä voivat olla eläkeläisiä, edelleen työelämässä mukana olevia kurssilaisia, tai kuntoutuksen jälkeen työelämään mahdollisesti palaavia henkilöitä. Sisäpihalla puolestaan käyttäjäkunta kohdentuu vuodeosaston asukkaisiin, jolloin toimimisen taso on hyvin erilainen ja tavoitteena on ulkoilemaan lähtemiseen motivoituminen ja siellä viihtyminen. Sisäpihan suunnitelmassa on pyritty ottamaan painokkaammin huomioon myös sellaisia luontoavusteisuuden ilmentymiä, jotka eivät välttämättä vaadi aktiivista osallistumista.

Luontoavusteisuus toimii pohjana kokemuksellisuudelle ja toiminnallisuudelle kasvien ja eläinten kautta. Nämä tilanteet puolestaan luovat toisten ihmisten kohtaamisen myötä myös mahdollisuuden yhteisöllisyyden toteutumiselle. Luontoavusteisuutta ei syyttä pidetä elementeistä tärkeimpänä, sillä oman arvonsa lisäksi se luo pohjaa muille Green Care -toiminnan kantaville ajatuksille.

Vihersuunnittelun näkökulmasta luontoavusteisuuden tärkein ilmentymä lienee kasvillisuus. Kasvillisuuden avulla voidaan jäsentää tilaa mittakaavaltaan pienemmiksi, jolloin muistisairaat pystyvät jäsentämään sitä paremmin. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 40).

Kasvillisuutta suunniteltaessa vanhuksille suunnattuun ympäristöön, voidaan tarkoituksenmukaisesti käyttää kasvivalikoimassa perinnekasveja, jotka herättävät muistoja menneiltä vuosilta. Perinneperennoista Lamminniemeen suunnitellusta perennapenkistä löytyy kultapallo (*Rudbeckia laciniata Goldball*), rusopäivänlilja (*Hemerocallis fulva*), varjolilja (*Lilium martagon*), sekä keisarinkruununakin tunnettu ruskolilja (*Lilium bulbiferum*). Sijoittamalla perennojen joukkoon niin sanottuja perhoskasveja, voidaan pihalle houkuttaa lisää seurattavaa. Lamminniemen sisäpihalla perhosia houkuttelevista kasveista löytyy punahattu (*Echinacea purpurea*). Puut ja pensaikat puolestaan tuovat paikalle lintuja sirkuttamaan. Kasvien kehitys ja eläinkunnan seuraaminen ovat hauskaa ajan yhdessä tai yksin toteutettavaa ajanvietettä. Hyötyäkseen ympäröivän kasvillisuuden positiivisista vaikutuksista ei välttämättä tarvitse tehdä muuta, kuin hakeutua sen pariin.

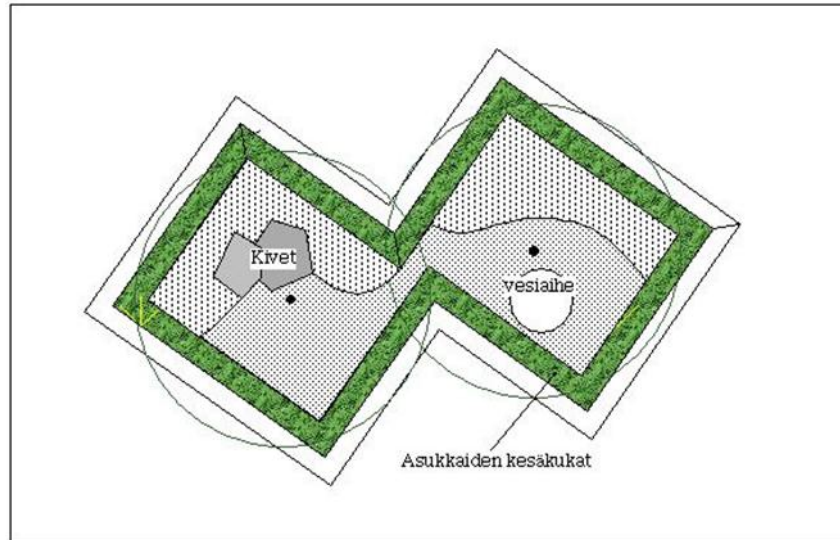
Vihersuunnittelun ja -rakentamisen keinoin olosuhteiltaan puutteellisenkin tilan kasvillisuus on mahdollista saada kukoistamaan. Erilaisille kasvupaikoille valitaan siellä menestyvät lajeja. Myös kasvupaikkojen ominaisuuksiin voidaan vaikuttaa tuomalla istutusalueille hyvä kasvualusta. Kastelujärjestelmien asentaminen istutusalueille takaa kasvien viihtyvyyden kuivinkin kausina. Ahtaaltakin tuntuvaan tilaan voidaan tuoda kasvillisuutta vertikaalisesti köynnösten ja kapeakasvuisten lajien ja lajikkeiden muodossa. Myöskään viherseinät eivät ole poissuljettu vaihtoehto tänä päivänä.

Kun ihmisellä on mahdollisuus luoda itse ympäristöönsä, on luonnollista että hän kaipaa ympärilleen omaa tilaa, paikkaa, jossa voi itse säädellä omaa sosiaalisuuttaan. Tämä territorion, esimerkiksi käytössään olevan oman pihan, hän saattaa merkitä vaikkapa aidalla viestiäkseen ympäristölle alueen hallinnasta. Aitaamisen lisäksi tätä aluetta voidaan personalisoida myös sisustamalla sitä mieleiseksi. (Aura ym. 1997, 140; Horelli 1982, 154.)

Mistä sitten tätä taustaa vasten kertookaan se, että laitosympäristössä asukkaat saattavat kokea yhteisen alueen helposti jonkun muun hallinnoimaksi. Malinin (2010, 53.) maisterintutkielmassaan seuraaman palvelutalon asukkaat esimerkiksi kokivat useasti, että yhteisen pihan kasvit kuuluivat jollekin muulle ja tämä vaimensi heidän haluaan osallistua niiden hoitoon. Asuinhuoneistojen yhteydessä sijaitsevien henkilökohtaisiksi koettujen terrassien kasvillisuudesta sen sijaan huolehdittiin mieluusti ja siinä onnistuminen tuotti mielihyvää.

Vihersuunnittelijan ei siis ehkä kannata miettiä kaikkea liian valmiiksi, vaan jättää käyttäjille, niin asukkaille kuin henkilökunnallekin mahdollisuus tuoda ja luoda tilaan myös jotain henkilökohtaista, jolloin siellä toimiminen tuntuu ehkä kotoisammalta ja luontevammalta. Lamminniemen sisäpihalla ajatusta on sovellettu jonkin verran ja se näkyy esimerkiksi korotetun kasvialtaan kesäkukkien istutustilassa. Henkilökunta on myös suunnitteluvaiheessa tuonut esille omia toiveitaan. Pihan valmistuttua voi ajatella asukkaiden omien kasvien sijoittamista pihalle kesäaikaan. Myös

siemenestä porukalla kasvatettujen taimien itseoikeutettu paikka on sisäpiha. Lahjaksi saadut jouluamaryllikset voidaan viedä kesäksi pihan nurkkaan odottamaan seuraavan joulun hyötämistä. Ajatusta voi viedä eteenpäin ja soveltaa innovatiivisesti resurssien mukaan.



Kuva 14. Sisäpihan korotetun kasvualtaan reunaan voidaan asukkaiden toimesta istuttaa kesäkkäitä. Hoitotoimenpiteet sujuvat 0,5 metrin korkuisella reunalla istuen.

Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen henkilökunnan puolelta toivottiin sisäpihan tunnelmanluojaksi myös veden solinaa. Suunnitelmassa vesialue on sijoitettu muurilla korotettuun kasvualtaan yhteyteen. Tätä varten rakenteen yhteydessä on oltava myös sähköpistoke, joka puolestaan mahdollistaa talvisaikaan myös kasviryhmän puiden jouluvalaistuksen.

Sisäpihan alueelle on varattu tila erillisille kasvien kasvatuspöydille, jotka esteettömyyden toteutumiseksi voidaan rakentaa niin, että myös pyörätuolilla työskentely onnistuu. Käytännössä tämä tarkoittaa riittävän korkeista tilaa pöydän alla, jotta pyörätuolilla ylettyä tarpeeksi lähelle. Pyörätuolin yhteydessä käytettävän pöydän polvitilan korkeuden tulisi olla vähintään, 0,67 metriä, ja syvyyden 0,6 metriä. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 35.) Myös pyörätuolilla liikkumisen on tilan puolesta oltava mahdollista pöytien ympärillä. Kasvatuspöydät mahdollistavat työskentelykorkeutensa puolesta viljelytoimintaan osallistumisen silloin, kun maanpinnan tasolle pääsy on vaikeaa.

Sisäpihalla on käytetty pinnoitteena pääasiassa betonikiveä, joka kovana pintana täyttää esteettömyyden vaatimukset, mutta on myös monen mielestä ulkonäöltään miellyttävä. Osa pihasta on kuitenkin kivituhkaa. Materiaalin vaihtumisen tarkoitus on tuoda vaihtelua aisteille äänen ja jalan alla tuntevan erilaisen pinnan kautta. Myös pieni nurmialue tuo vaihtelevuutta, vaikka toisaalta se tuokin hieman lisätyötä. Asiakkaat voivat halutessaan kuntonsa mukaan myös osallistua pienen nurmikkoalueen kunnossapitoon. Osallistuminen voi tapahtua myös nurmikonleikkuuta seuraamalla ja vaikkapa leikkuutyöstä syntyviä tuoksuja havainnoimalla. Nurmikon leikkaus on todennäköisesti tuttua puuhaa monelle entuudestaan.

Myös esineet ja toiminnot voivat herättää myönteisiä mielikuvia menneisyydestä. Merkityksellisiä esineitä voivat ovat esimerkiksi lintulauta, keinut ja pihapeleistä tikkataulu. (Malin 2010, 51.)

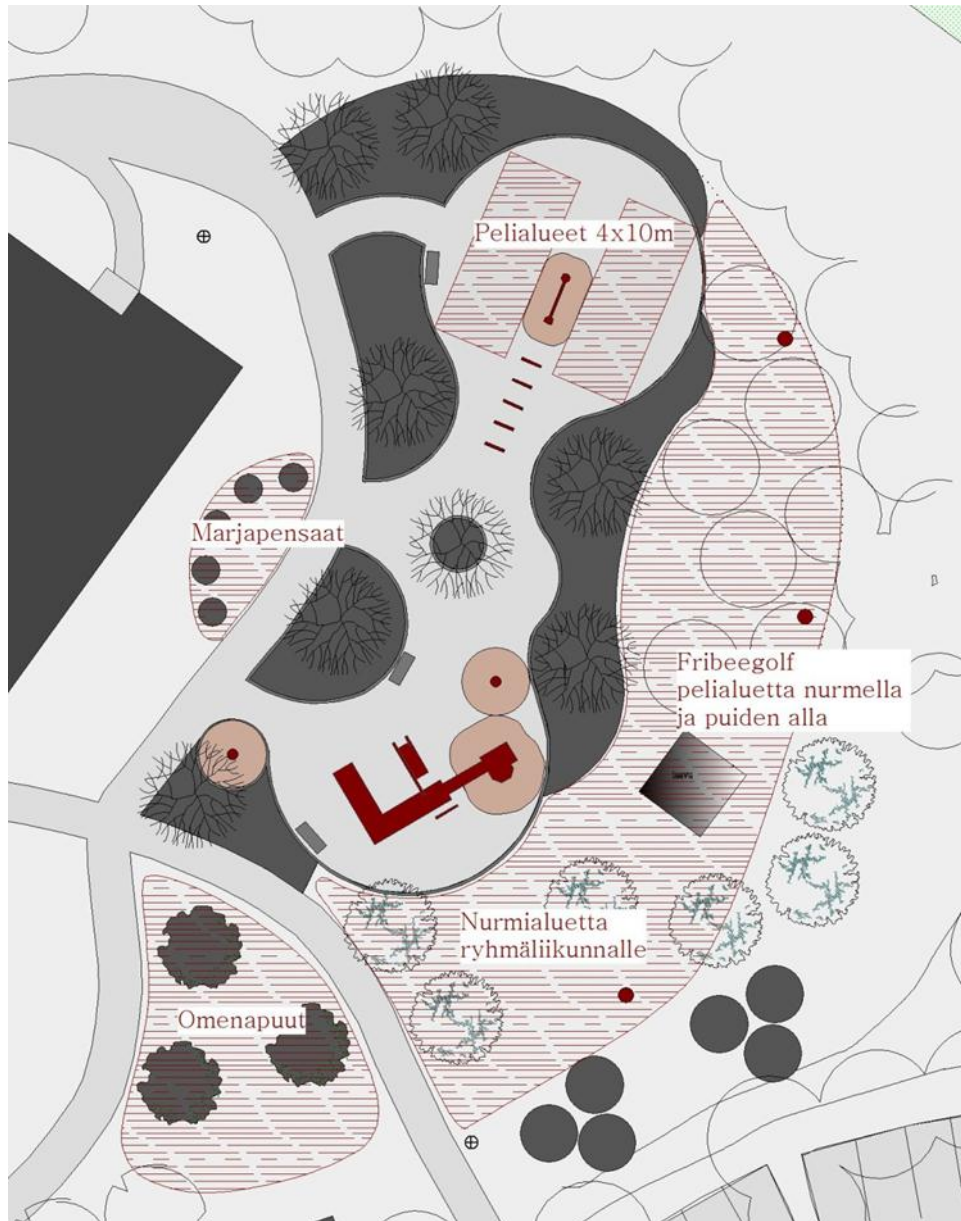


Kuva 15. Kulkuväylä sisäpihalla muodostaa kaksi eripituista lenkkiä lepomahdollisuuksineen, jolloin käyttäjä voi suhteuttaa liikkumisen määrän jaksamiseensa. Näköyhteyden katkaisevien esteiden ja kulkuväylien mutkittelevuuden on tarkoitus herätellä kuljijan mielikuvitusta ja saada hänet valitsemaan kävelymatkakseen pidempi reitti.

Rajatun alueen sisäpuolella pitää olla myös mahdollisuus säädellä sosiaalisuuden astettaan ja pihalla pitäisi olla mahdollisuus vetäytyä rauhaan joko yksin tai omaisten kanssa. Viihtyisä piha saa myös läheisiään katsomaan tulleet vierailijat viihtymään kauemmin. (Rappe 2003, 43). Pihatiloissa esimerkiksi eläinavusteista toimintaa kaverikoiratoiminnan muodossa on helppo järjestää. Koiran herkkää hajuaistia ajatellen ulkoa puuttuvat laitospäristön sisätiloissa olevat voimakkaat, esimerkiksi pesuaineista tulevat hajut.

Liikunta-alueella käy noin 30 hengen ohjaajavetoisia ryhmiä ja alueella on mahdollista toimia myös itsenäisesti. Varsinaiset välineet on valittu tukemaan erityisesti tasapainon harjoittamista. Alueella on kaksi istuttavaa jousipalloa, hyppyesteet, puomit ja ”Sporttileikki” niminen isompi kokonaisuus jossa on muun muassa tasapainoa ja tarkkuutta tukevia toiminta-

mahdollisuuksia. Henkilökunta toivoi alueelle myös vapaata tilaa erilaisien ryhmäpelien, kuten Mölkyn pelaamista varten. Ulkoilualueen pintamateriaalina on kivituhka, joka tiivistyy riittävästi ollakseen tukeva kävelyalusta. Toisaalta se kuitenkin tekonivelkuntoutuksessa olevia ajatellen on joustavampi kuin esimerkiksi asfaltti ja myös istuu luonnolliseen ympäristöön tätä paremmin.



Kuva 16. Liikunta-alueen toimintapisteitä. Marjapensaiden ja omenoiden sadonkorjuun lisäksi myös muut kasvillisuuden hoitotyöt voidaan nähdä lisäarvona Green Care -toiminnassa.

Liikunta-alueen yhteydessä on lisäksi tasaista nurmialuetta, jossa voidaan järjestää erilaista ohjelmaa, kuten voimistelutuokioita pienryhmille. Nurmialueen ja metsän välissä olevaa reunavyöhykettä levennetään niin, että se voidaan ottaa käyttöön frisbee-golfin peluuseen. Tätä varten on puustoa hieman harvennettava. Puiden poistosta jääneet kannot poistetaan ja alustan tasaisuutta parannetaan hiekkaseoksen avulla. Täyttö ei kuitenkaan saa

olla 10 cm paksumpi, koska koivut kärsivät tätä paksummasta kerroksesta. Puiden alle kylvetään nurmi, jonka kasvua koivut, varjoisuus ja hiekkainen kasvualusta todennäköisesti myös hidastavat. Nurmea on tarkoitus leikata muutaman kerran kesässä, kuitenkin niin, että kulkeminen ei ratkaisevasti hankaloitu.

Kulkeminen koivujen alla on haasteellisempaa kuin usein leikattavalla nurmella. Vaikeakulkuisempi maasto voi kuitenkin toimia kuntouttavana elementtinä juuri haasteellisuutensa vuoksi. Frisbeegolf -koreja olisi kuitenkin hyvä sijoittaa myös nurmelle, jotta liikuntakyvyltään rajoituneemmatkin käyttäjät voisivat osallistua toimintaan. Haasteellisemmän alueen lisääminen on kuitenkin perusteltua, koska ympäristön vaihtelevuus ja monimuotoisuus antaa käyttäjälle mahdollisuuden valita oman tapansa toimia ja kokea. (Rappe 2003. 121).

Rakennetun liikunta-alueen on tarkoitus liittyä ympäröivään metsään luontevasti. Osaltaan frisbeegolfin pelaamiseen kunnostettu reunavyöhyke visuaalisesti pehmentää metsän ja ulkoilualan välistä rajaa. Sinikuusaman (*Lonicera caerulea*) luonnonvaraisena kasvina alueen reunassa on niin ikään tarkoitus toimia linkkinä rakennetun ja luonnontilaisen alueen välillä. Pensasalueet toimivat eri toimintojen tilanjakajina. Istutettujen puiden tarkoitus on saada rakennettu alue sulautumaan luonnollisesti ympäröivään metsään sekä myös tuoda alueelle vähän viilentävää varjoisuutta. Puut vähentävät myös tuulisuutta alueella jonkin verran ja myös puiden latvuksissa viihtyvien lintujen äänet ovat tervetulleita piristämään alueen käyttäjiä. Pensasalueissa on pyritty selkeyteen ja harmonisuuteen käyttämällä vain muutamaa toistuvaa pensaslajia. Niin sinikuusama, kuin muutkin alueen kasvilajit on pyritty valitsemaan niin terveyden, kestävyiden, kuin helppohoitaisuuden näkökulmat huomioon ottaen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Hyvinvointia lisäävä viherympäristö on monesti pohja luontoavusteisuuden toteutumiselle Green Care -toiminnassa. Maaseudulla luonnon läheisyys toteutuu usein itsestään. Tiiviisti rakennettujen kaupunkialueiden toimipisteissä viherympäristöistä saattaa olla kuitenkin olla puutetta. Vihersuunnittelun ja -rakentamisen keinoin on mahdollista tuoda elvyttävää viherympäristöä myös palasina paikkoihin, joissa sitä ei luonnostaan ole. Myös pinta-alaltaan rajalliseen tilaan voidaan myös keskittää monipuolisesti erilaisia Green Care -toimintaa tukevia elementtejä. Tällä tavoin Green Care -toiminta voi saavuttaa yhä laajemman käyttäjäkunnan.

On helppo ymmärtää, mikä merkitys voi olla edes pienellä vihreällä keitaalla tehokkaasti rakennetussa ympäristössä, kun esimerkiksi toimintakyvyn rajoite tai muistisairaus estävät yksilön vapaan kulkemisen. Suunnittelun avulla viherympäristöön luotu turvallisuus ja esteettömyys saattavat muodostua edellytykseksi sinne pääsyyllä. Toimivan ympäristön myötvaiikutuksen avulla omat toiminnalliset rajoitteensa voi hetkeksi unohtaa, jolloin on mahdollista keskittyä täysipainoisesti johonkin muuhun asiaan.

Itse käsite Green Care on sateenvarjotermi luontoavusteisille terapiamuodoille. Sen erilaisten toimintamallien vaatimuksia on yksilöidymmin käsitelty jonkin verran jo entuudestaan ja erilaisia rakennuspalikoita on myös kohteiden vihersuunnittelua ajatellen käytössäkin. Tästä ehkä kehittyneimpänä voisi mainita puutarhaterapian, johon vähänkin perehtymällä löytää helposti juuri tuota toimintamallia tukevia ympäristön kuvauksia ja ohjeistuksia.

Green Care -käsitteen tarkkaa määrittelyä on tarkoituksella vältetty siksi, että määritelmän eräänlainen tarkentamattomuus mahdollistaisi erilaisten toimintamuotojen innovatiivisen kehittymisen. Kuinka valmiiksi koko Green Care -toimintaa kattavia vihersuunnittelun linjoja ylipäättään sitten on mahdollista määrittää, vai onko itse asiassa välttämättömyys, että suunnitteluratkaisut tarkentuvatkin vasta, kun kohteen erityispiirteet ovat selvillä? Vaikuttaa siltä, että sateenvarjotermiinä Green Care pystyy korkeintaan määrittämään suuressa mittakaavassa toimintaa tukevat, mutta varsin sallivat rajat puitteille, joiden sisällä vihersuunnittelijan tehtäväksi jää jokaisen kohteen ympäristön jalostaminen juuri tämän käyttäjäkuntaa ja toimintaa parhaiten palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Tämä opinnäytetyö painottuu voimakkaasti ikääntyvien ja kuntoutuvien asiakkaiden näkökulmaan ja erityistarpeisiin. On kuitenkin ilmeistä, että esimerkiksi sosiaali- tai kasvatuspalveluita tukevat viherympäristöt edellyttävät vihersuunnittelulta jonkin verran toisenlaisia lähtökohtia, kuin tässä opinnäytetyössä on esitelty. Uudelle opinnäytetyön jatkotutkimuksen aihetta voisikin jalostaa toisenlaiseen Green Care -toimintamallin ja kohderyhmän kautta.

Toinen mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe voisi käsitellä ulkopuolisten vihersuunnitteluratkaisujen vaikutusta käyttäjän kykyyn kokea piha omaksi alueekseen (luku 4). Mikä on suunnitteluratkaisujen merkitys tässä yhteydessä ja miten vihersuunnittelija voisi sen työssään huomioida? Aihetta voisi pohtia paitsi laitosasukkaan, myös yksityisen pihasuunnittelupalveluja ostavan asiakkaan kannalta.

LÄHTEET

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

Collin-Kajaala, J. 2011. Green Care -toiminta yrittäjän näkökulmasta. Luento Green Care infotilaisuudessa Inkalan Kartanossa Hämeenlinnassa. 4. 10. 2011. Työtehoseura.

Horelli, L. 1982. Ympäristöpsykologia. Amer-yhtymä Oy Weilin+Göösin kirjapaino. Espoo.

Koivunen, T. 2003. Hyvä elinympäristö. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 61-77.

Könkkölä, M., Juutilainen, A. & Kilpelä, A. 2006. Esteettömyys terveysasemilla –opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle. Helsinki kaikille projekti ja vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu . Kynnys ry. Pdf-tiedosto. viitattu 26. 9. 2012.

http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas_esteettomyys_terveysasemilla.pdf

Lahti, T. 2003. Ympäristömelun arviointi ja torjunta. Ympäristöopas 101. Ympäristöministeriö. Edita Prima Oy.

Lehmuspuiisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveystilakunnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Rakennustieto Oy. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Linden, L. 2003. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 11-18.

Malin, M. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Maisterintutkielma. Pdf-tiedosto. Viitattu 7. 12. 2012.

<http://greencare.twid.com/twidadmin/file/original/gc+malin.pdf?fileId=9478>

Rakennustietosäätiö. 2006. Esteetön liikkumis- ja toimintaympäristö, RT – kortti 09-10884.

Rappe, E. 2003. Elvyttävä ympäristö ja sen suunnittelu. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 27- 42.

Rappe, E. 2003. Kasvit ja vanhusten hyvinvointi. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 117-126.

Rappe, E. 2003. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 21-26.

Rappe, E. 2003. Puutarhaterapia. Teoksessa Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 45-55.

Rappe, E. 2004. Terveyttä viherympäristöstä. lehdessä Viherympäristö 1/04. 68-70. Viherympäristöliitto ry. Kirjapaino Miktor.

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Yliopistopaino, Helsinki.

Romppainen, H. 2012. ”Oman kylän hoitokodissa”. Kodin Pellervo -lehti 3/2012. Pellervo-Seura ry. 20-24.

Saukko, E. & Warsell, M. 2011. ”Tos tulee enemmän sitä elämisen maakuu.” Maatila toimintaterapian ympäristönä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Pdf -tiedosto. Viitattu 6. 2. 2012.
<https://publications.theseus.fi/handle/10024/223/browse?value=Saukko%2C+Elisa&type=author>

Schantz, P. 2011. Urban nature, movement and health. Luento 9. 9. 2011. Urban Nature seminaarissa Turussa osana Turun kulttuuripääkaupunkivuotta 2011. Turun kesäyliopisto.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76. Pdf-tiedosto. Viitattu 6. 2. 2012.
https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Soini, T. 2005. Viherrakentajan käsikirja. Viherympäristöliitto ry. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja52. Pdf-tiedosto. Viitattu 8. 12. 2011.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mvp052.htm>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. MTT. Tampereen yliopistopaino Ju-

venes Print Oy. Pdf-tiedosto. Viitattu 27. 1. 2012.
<http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>

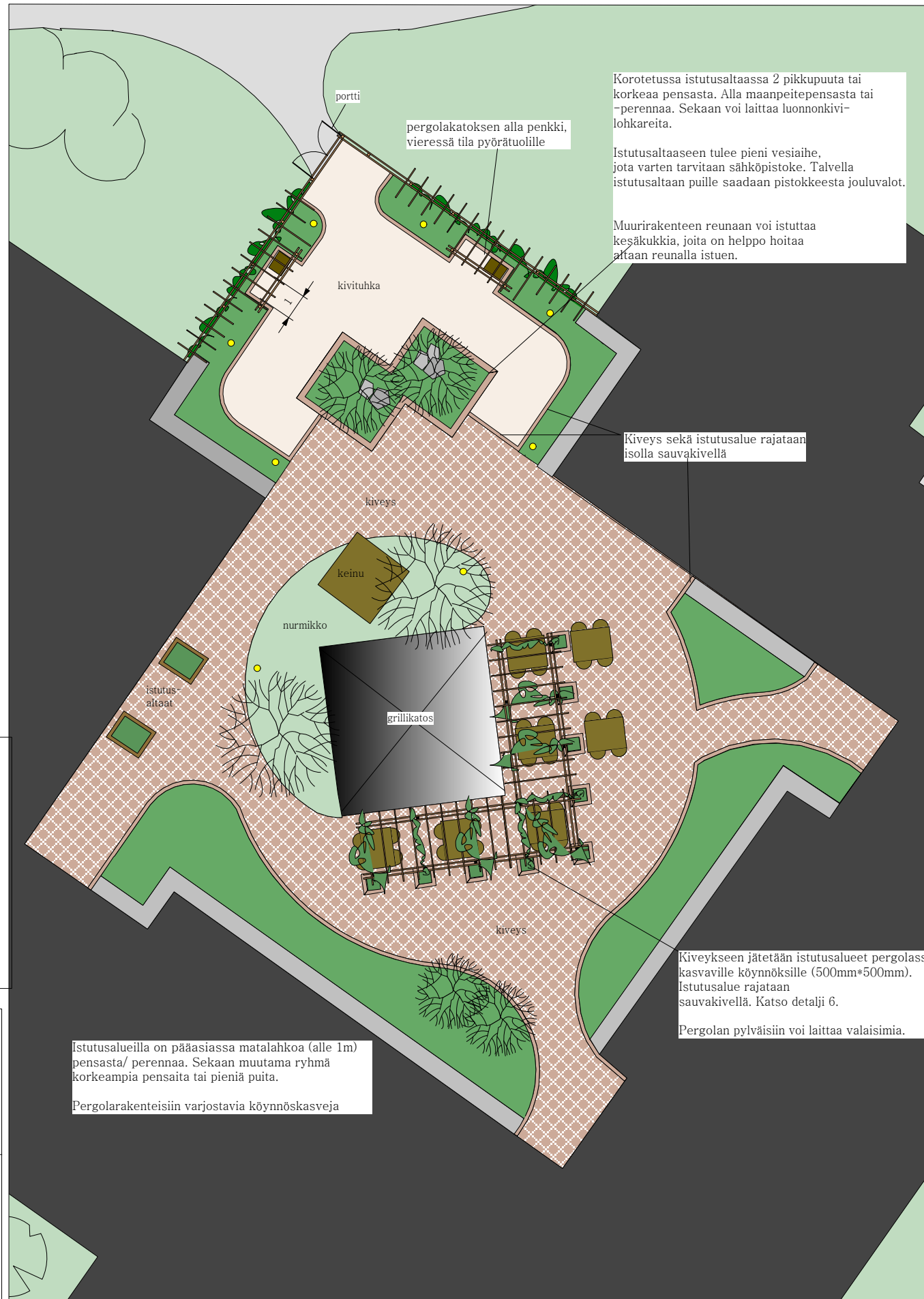
Liitteet

SISÄPIHAN YLEISSUUNNITELMA	Liite 1
SISÄPIHAN ISTUTUSSUUNNITELMA	Liite 2
LIIKUNTA-ALUEEN YLEISSUUNNITELMA	Liite 3
LIIKUNTA-ALUEEN ISTUTUSSUUNNITELMA	Liite 4

Lamminniemen hyvinvointikeskus

Yleissuunnitelma

Sisäpiha



Merkinnät

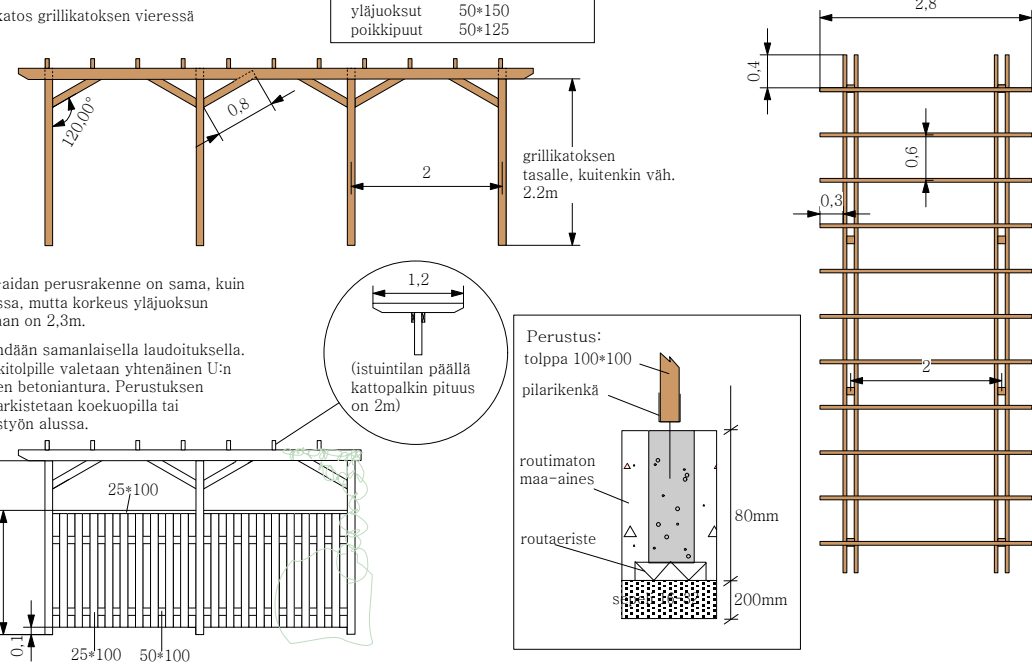
- Kasvillisuus**
- istutettava puu tai pensas
 - istutusalue, yht.142m2
- Rakenteet**
- pergola, katso detalji 1
 - muurilla korotettu kasvuallas, muurikkokivi tai vastaava. Muurin pituus 23 jm. katso detalji 2
- Materiaalit, pinnoitteet**
- kivetusta, 73m2, väri punertava, katso detalji 3
 - kiveys, 305m2, Napolikivi tai vastaava (Lemminkäinen, väri: ruska PR441), katso detalji 4
 - pintamateriaalien sekä istutusalueen rajaus, iso sauvakivi tai vastaava, 113jm. (Lemminkäinen, väri ruska, S114), katso detaljit 5 ja 6
 - seulanpääkiveys, leveys 700mm, yht 42m2
- Varusteet**
- portti
 - istutusaltaat (istutus onnistuu pyörätuolista käsin)
 - valaisin (Matalia valaisimia, sijoittelu viitteellinen)

Detalji 1

Painekyllästetty sahatavara: (väri ruskea)

pystytolpat 100*100
vinotuet 100*100
yläjuoksut 50*150
poikkipuut 50*125

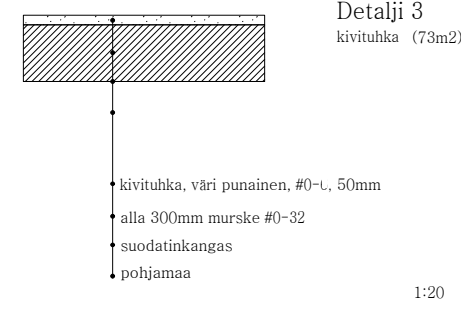
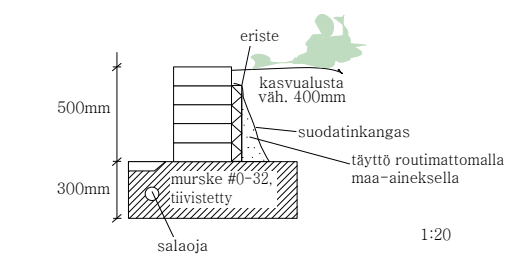
katosrakenne



Detalji 2

Detalji 3

kivetusta (73m2)

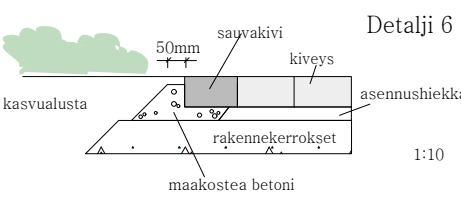
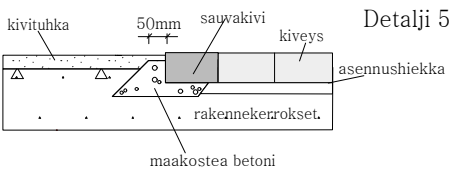


Detalji 4

Detalji 5

-Tarkistetaan koekuopilla tai rakennustyön alussa.

kiveys (313m2)



- Napolikivi tai vastaava, (Lemminkäinen 80 mm, väri Ruska PR 441)
 - asennushiekka, #0-8, 30mm
 - alla kantava kerros, murske #0-32, 150mm
 - jakava kerros, murske #0-150, 600mm
 - suodatinkangas
 - pohjamaa
- 1:20

Pihasuunnitelma	
Lamminniemen Hyvinvointikeskus	
Jänistie 1, Somero	
1:100	Yleissuunnitelma
Hämeenlinnassa 15. 4. 2011	Virpi Nybacka

Lamminniemen hyvinvointikeskus

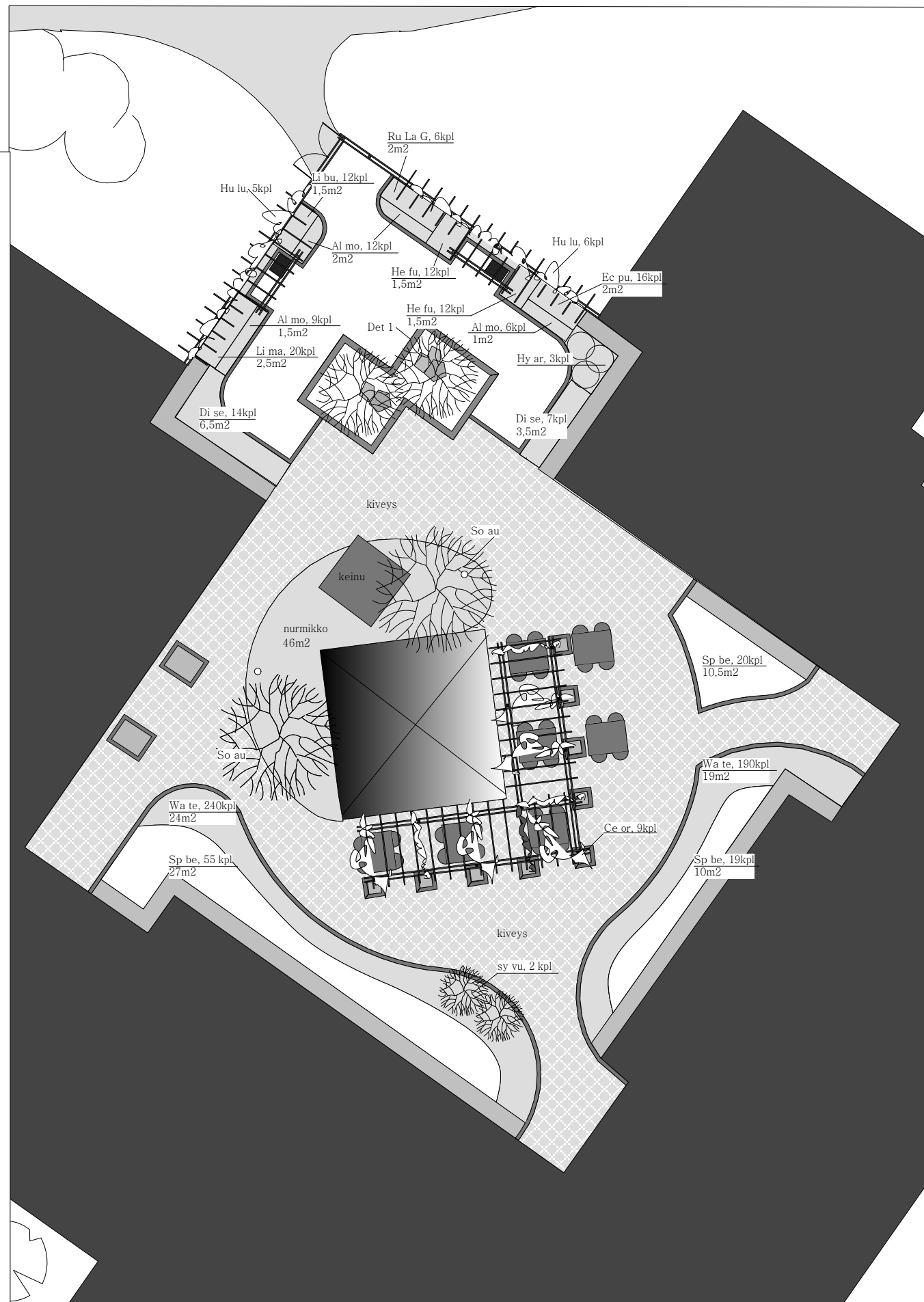
Istutussuunnitelma

Sisäpiha

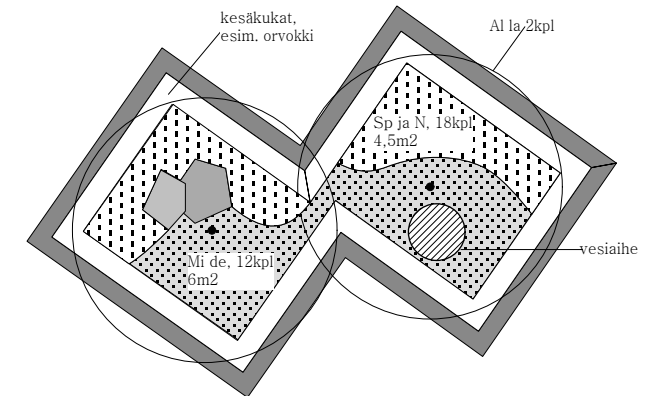
Kasviluettelo

Lyhenne	kasvin nimi	koko	istutustiheys	kpl	m2 yht
PUUT:					
Am al	Amelanchier laevis, sirotuomipihlaja rungollinen	150 200		2	
So au	Sorbus aucuparia, kotipihlaja	10-12		2	
PENSAAT/HAVUT:					
Di se	Diervilla sessilifolia, rusovuohenkuusama		70x70	21	10
Hy ar	Hydrangea arborescens, pallohortensia			3	
Mi de	Microbiota decussata, tuivio		70x70	12	6
Sp be	Spiraea betulifolia, koivuangervo		70x70	94	47,5
Sp ja N	Spiraea japonica Nana, pikkukeijuangervo		50x50	18	4,5
Sy vu	Syringa vulgaris			2	
PERENNAT:					
Al mo	Alchemilla mollis, jättipoimulehti		6kpl/m2	27	4,5
Ec pu	Echinacea purpurea, punahattu		8kpl/m2	16	2
He fu	Hemerocallis fulva, rusopäivänliija		8kpl/m2	24	3
Li bu	Lilium bulbiferum, ruskolilja		8kpl/m2	12	1,5
Li ma	Lilium martagon, varjolilja		8kpl/m2	20	2,5
Ru fu	Rudbeckia lac.Goldball, kultapallo		3kpl/m2	6	2
Wa te	Waldsteinia ternata, rönсыnsikka		10kpl/m2	430	43
KÖYNNÖKSET:					
Ce or	Celastrus orbiculatus, kelasköynnös			9	
Hu lu	Humulus lupulus, humala		2m	11	

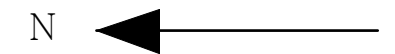
Kuorikate pensasalueille (58m2) = 3m3



Detalji 1



1:50



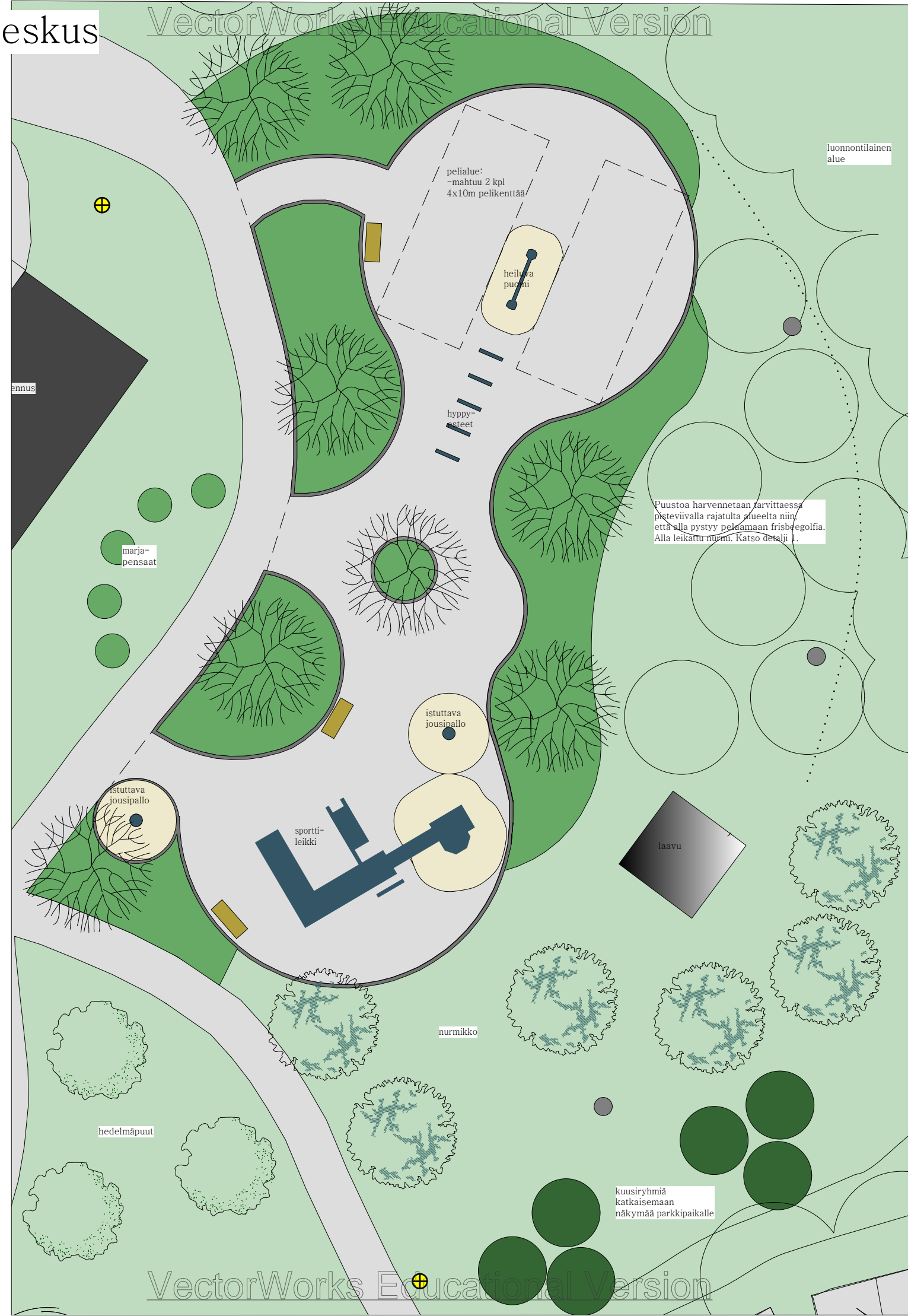
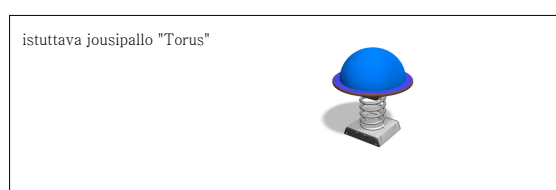
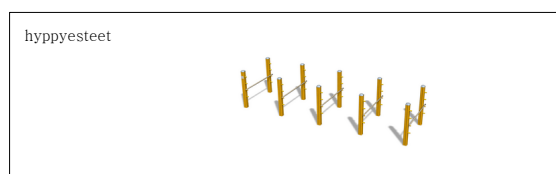
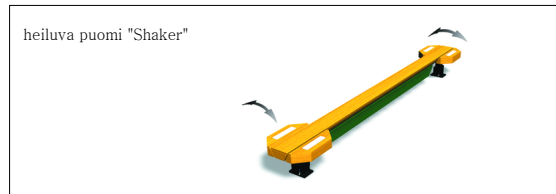
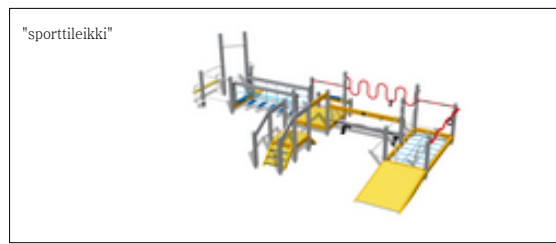
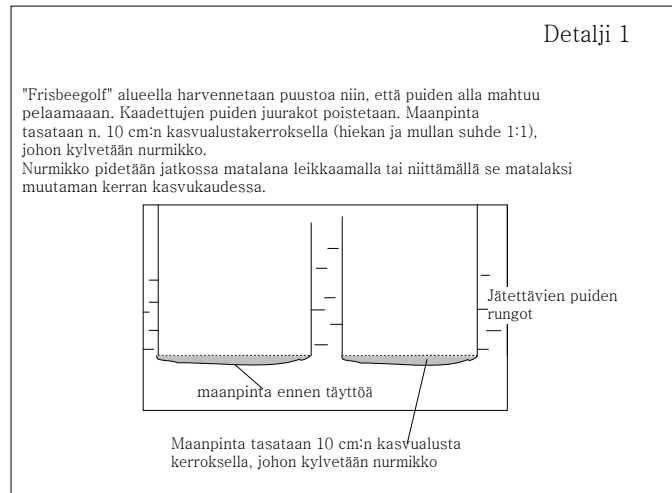
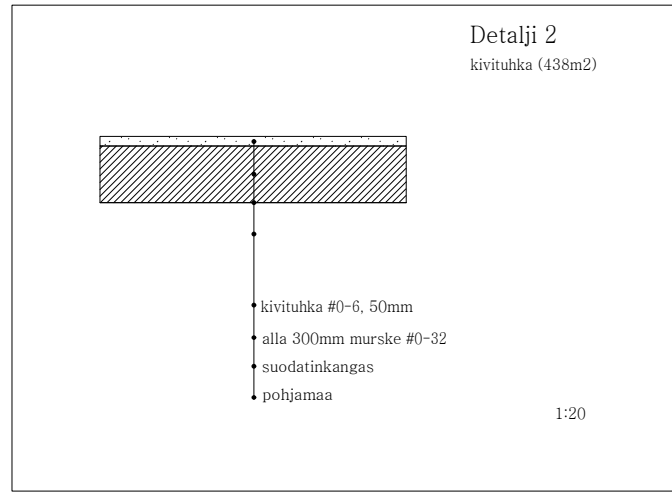
Pihasuunnitelma	
Lamminniemen Hyvinvointikeskus	
Janistie 1, Somero	
1:100	Istutussuunnitelma
Hämeenlinnassa 11. 5. 2011	Virpi Nybacka

Lamminniemen hyvinvointikeskus

Yleissuunnitelma

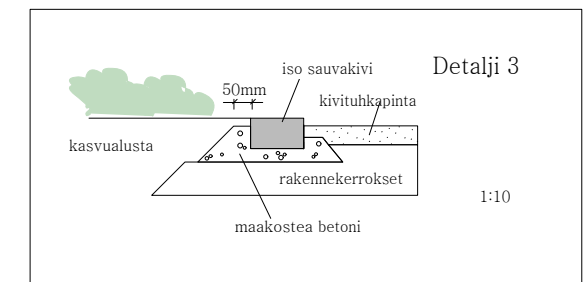
Liikunta-alue

VectorWorks Educational Version



Merkinnät

- Kasvillisuus**
- oleva puu
 - istutettava puu
 - istutettava hedelmäpuu
 - marjapensas
 - istutusalue yht. 310 m², kasvialustan paksuus 400mm=124m³
 - turva-alusta
 - luonnontilaisen alueen raja
- Materiaalit, pii**
- Kivituhka, 437m², katso detalji 2
 - kivituhkan sekä istutusalueen/nurmikon rajaus, iso sauvakivi, 156jm (Lemminkäinen), väri punamusta S112, katso detalji 3
- Varusteet**
- frisbeegolf kori
 - oleva valaisin
 - penkki



Pihasuunnitelma	
Lamminniemen Hyvinvointikeskus	
Jänistie 1, Somero	
1:100	Yleissuunnitelma
Hämeenlinnassa 15. 4. 2011	Virpi Nybacka

VectorWorks Educational Version

Lamminniemen hyvinvointikeskus

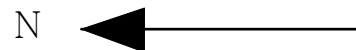
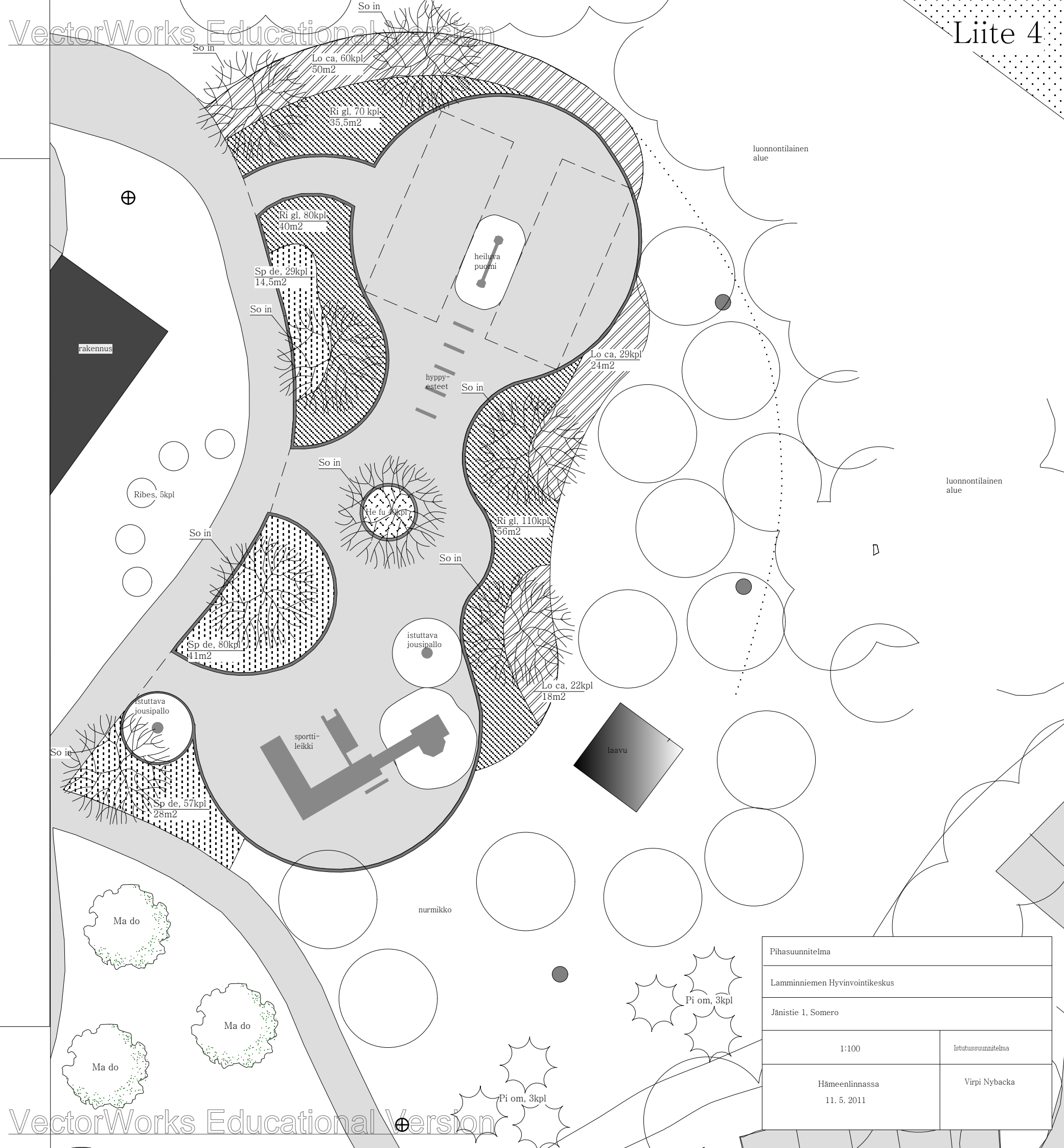
Istutussuunnitelma

Liikunta-alue

Kasviluettelo

Lyhenne	kasvin nimi	koko	istutustiheys	kpl	m2 yht
PUUT:					
Ma do	Malus domestica omenapuu	150-200		3	
Pi om	Picea omorica serbiankuusi	150-200		6	
So in	Sorbus intermedia ruotsinpilaja	10-12 tai isompi		8	
PENSAAT:					
Lo ca	Lonicera caerulea sinikuusama		90x90	111	90
Ri gl	Ribes glandulosum lamoherukka		70x70	260	131,5
Ribes	Herukkapensaat			5	
Sp de	Spiraea densiflora rinneangervo		70x70	166	83,5
PERENNAT					
He fu	Hemerocallis fulva ruosopäiväniilija		7kpl/m2	42	6

Kuorikate pensasalueille (305m2) = 16m3



Pihasuunnitelma	
Lamminniemen Hyvinvointikeskus	
Jänistie 1, Somero	
1:100	Istutussuunnitelma
Hämeenlinnassa 11. 5. 2011	Virpi Nybacka