

Marja-Leena Kavasto

MIKÄ INNOSTAISI ULKOILEMAAN? – DIAKONIAPUISTON
SUUNNITTELUSSA IÄKKÄIDEN TOIVEET HUOMIOON

Vanhustyön koulutusohjelma

2013

MIKÄ INNOSTAISI ULKOILEMAAN? – DIAKONIAPUISTON SUUNNITTELUSSA IÄKKÄIDEN TOIVEET HUOMIOON

Kavasto, Marja-Leena
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
toukokuu 2013
Ohjaaja: Javanainen-Levonen, Tarja
Sivumäärä: 51
Liitteitä: 6

Asiasanat: esteettömyys, hyvinvointi, toimintakyky, ulkoilu, vanhukset, ympäristö

Opinnäytetyön aiheena oli selvittää Diakonialaitoksen palvelualueella asuvien ja siellä kuntoutujien omia toiveita ja odotuksia luonnossa ja ulkona liikkumisesta. Tutkimustuloksia pyritään hyödyntämään Diakoniapuisto-hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa. Diakoniapuisto on Länsi-Suomen Diakonialaitokselle perustettava erityisesti ikäihmisille suunnattu elämys- ja toimintapuisto.

Poriin perustettava puisto tarjoaisi elämyksiä ja toiminnallista aktivointia luonnonkauniissa ympäristössä. Puisto suunnitellaan esteettömäksi, jolloin puistossa on turvallista ulkoilla myös erilaisin apuvälinein. Ulkoilu turvallisessa ympäristössä tukee myös muistisairaiden kuntoutumista. Puisto tarjoaisi myös muille satakuntalaisille mahdollisuuden ulkoiluun.

Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla asukkaita ja kuntoutujia. Tutkimusote oli laadullinen ja se toteutettiin yksilöhaastatteluin syksyn 2012 aikana. Haastatteluun osallistui kaksitoista iäkästä henkilöä Diakonialaitoksen palvelutaloista sekä sairauskoti- ja kuntoutuskeskuksesta. Haastattelut analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Haastateltavat nostivat tärkeimmäksi asiaksi turvallisuuden. Lenkille lähdetään mielellään, kun on esteettömät kulkuväylät ja voi tarvittaessa levähtää turvallisesti. Esteettinen ympäristö nousi toisena innostavana tekijänä ulkoilemiselle. Kauniit istutukset ja elementit tuovat mielenvirkistystä. Säännöllinen ulkoliikunta nähtiin tärkeänä myös toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta ja kävely/lenkkeily oli tulosten perusteella mieluisinta tekemistä ulkona.

Muita haastatteluissa esiin tulleita tekijöitä olivat mm. sosiaalisuus ja rauhallisuus. Luonnon rauha ja viherympäristö houkuttelevat puistoon ulkoilemaan. Yhteisölliset toimintatuokiot ja tapahtumat virkistävät ja innostavat pidemmällekin lenkille. Tulosten perusteella aikaisemmin ulkoilua ja liikuntaa harrastaneet eivät luopuneet tästä tavasta ikääntyessäänkään. Iäkkäät vierastavat hienoja laitteita ja vemppeitä, koska eivät ole tottuneet sellaisia käyttämään. He arvostavat luonnon kauneutta, metsän läheisyyttä ja rauhallisuutta, johon Diakoniapuisto tarjoaisi oivan mahdollisuuden.

WHAT WOULD INSPIRE OUTDOOR ACTIVITIES? – INTEGRATING ELDERLY CLIENTS' WISHES TO THE PLANNING OF THE DIAKONIA PARK

Kavasto Marja-Leena
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Human Ageing and Elderly Services
May 2013
Supervisor: Javanainen-Levonen, Tarja
Number of pages: 51
Appendices: 6

Key words: barrier-free, elderly, environment, functional activity, outdoor activities, well-being

The purpose of this thesis was to find out the residents' and rehabilitation clients' own wishes and expectations related to outdoor activities. Results of this final thesis will benefit the planning process and implementation of the Diakonia park. Diakonia park is meant to be an action and experience park particularly for the elderly. It will be established integrated to the facilities of Diakonia Institute of Western Finland in Pori.

The park would offer experiences and functional activation in a beautiful forested setting. A barrier-free park would be suitable for exercising even with assistive aids. Outdoor exercising in safe environment would serve as means for rehabilitation of patients with dementia. Furthermore, it might activate other local residents of Satakunta region.

The thesis was carried out by individual interviews of twelve residents and rehabilitation clients during autumn 2012. The interviews were tape-recorded and transcribed verbatim. The transcripts were analysed by inductive content analysis.

The interviewees considered safety as the most important factor. Going for a jog is pleasant, when there are barrier-free trails and there is a possibility to rest safely. Aesthetical nature turned out to be other inspiring factor for outdoor activities. Beautiful plantings and elements bring mental refreshment. Moreover, regular outdoor exercise was seen as an important way to maintain functional ability and on the basis of the results walking and jogging were the most pleasant activities to do outdoors.

Social life and peacefulness were also focused on in the interviews. Peace of nature and green environment inspire to outdoor activities in Diakonia park. Community activity moments and events give refreshing effects and encourage for a longer walk. According to the results, informants who took earlier in life an interest in physical and outdoors exercise, did not give up this habit even later in life. Elderly avoid fine gadgets and equipment, because they are not accustomed to such things. They appreciate the beauty of nature, closeness of the forest and peacefulness. These things should be offered in the Diakonia park.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	7
3	DIAKONIAPUISTON SUUNNITTELUPROSESSI.....	8
3.1	Diakonialaitoksen palvelualue	8
3.2	Diakoniapuiston suunnitelma.....	9
4	IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY	11
4.1	Liikunta iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitäjänä.....	12
4.2	Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät.....	13
4.3	Ulkoilun merkitys iäkkään toimintakykyyn	16
5	YMPÄRISTÖ.....	17
5.1	Esteetön ympäristö	18
5.2	Luonnon merkitys hyvinvointiin.....	19
5.3	Luonnon merkitys muistisairaille.....	21
6	KATSAUS MUIHIN PUISTOIHIN JA TUTKIMUKSIIN.....	22
7	TUTKIMUKSEN ETENEMISPROSESSI.....	24
7.1	Tutkimustehtävä.....	24
7.2	Menetelmät.....	24
7.2.1	Laadullinen tutkimus.....	25
7.2.2	Aineiston keruu	25
7.2.3	Tutkimuksen haastateltavien rekrytointi ja kuvaus.....	27
7.2.4	Tutkimuksen käytännön toteutus	29
7.2.5	Aineiston analysointi.....	30
8	TULOKSET	32
8.1	Haastateltavien toiveet ja odotukset Diakoniapuiston suhteen	32
8.1.1	Turvallisuus	32
8.1.2	Esteettisyys.....	33
8.1.3	Toiminnallisuus	34
8.1.4	Muut haastatteluissa esiin nousseet seikat	35
8.2	Haastateltavien liikunta- ja ulkoilutottumukset elämän varrella.....	37
9	TULOSTEN TARKASTELO	39
9.1	Johtopäätökset	42
9.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	43
10	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen, se on yhtä tärkeää kuin ruoka tai juoma. Toimintakyvyn heikentyessä ulkoilu usein vähenee, mutta tarve ulkona liikkumiseen säilyy. Ikäinstituutti julkaisi vuonna 2010 Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Suositusten keskeisin sanoma on, että ulkona liikkuminen on ihmisen perustarve. Säännöllinen liikkuminen ulkona kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, parantaa liikkumisvarmuutta sekä virkistää mieltä. Ulkoilu pitäisi ottaa osaksi perusterveydenhuoltoa. Hoito- ja palvelusuunnitelmiin tulisi liittää yhtenä kohtana ulkoilu sekä iäkkäiden terveys- ja toimintakykytarkastuksiin tulisi sisällyttää arviointia ulkona liikkumisesta. (Ikäinstituutti 2010.) Ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen on tullut yhä tärkeämmäksi kaikille toimijoille, niin päättäjille, yhdistyksille kuin ikäihmisten parissa työskenteleville ja itse iäkkäillekin. Mutta mitä keinoja ja minkälaisia puitteita pitäisi olla, jotta ikäihmiset innostuisivat omaehtoiseen liikkumiseen ulkona. Vielä suurempi haaste on, miten saada toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät ulkoilemaan.

Senioripuistot tarjoavat ulkoilumahdollisuuksia luonnon ympäristössä ja houkuttelevat iäkkäitä ulkoilemaan sekä kohottamaan kuntoa ja mielenvirkeyttä ulkoilun lomassa. Eri puolille Suomea on viime vuosina perustettu useita seniori- toiminta- ja elämyspuistoja, esimerkiksi Paltanpuisto Paimiossa, Taavetinpuisto Helsingissä, Norrköpinginpuisto Tampereella. (Ikäinstituutti, Varttuneiden lähiliikuntapaikat). Satakunnasta löytyy muun muassa Linnavuoren vanhainkodin aktiivipiha Rauman Lapissa sekä Porin Yyteristä esteetön luontopolku.

Ikäihmisille suunnatun puiston perustaminen Poriin Länsi-Suomen Diakonialaitoksen piha-alueelle olisi merkittävä lisä ikääntyvien satakuntalaisten ulkoilu- liikunta- ja virkistyspalveluihin. Satakuntalaisten iäkkäiden määrä tulee kasvamaan lähivuosina ja yhteinen tavoite on, että he selviytyisivät itsenäisesti toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään. Satakuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi Satakuntaliitto järjesti vuonna 2011 Tulevaisuuskilpailun. Tulevaisuuskilpailun tavoitteena oli maa-

kuntaohjelman painotusten mukaan kannustaa satakuntalaisia yhteisöjä ja yhdistyksiä ideoimaan toimenpiteitä myönteisemmän tulevaisuuden puolesta Satakunnassa. Diakonialaitos osallistui kilpailuun Diakoniapuisto -ikäihmisten palvelualue – hankkeella ja voitti kilpailun. Palkintosumma 20 000 euroa on alkupääoma puiston perustamiselle. Diakoniapuisto toteuttaisi Satakuntaliiton tavoitetta antamalla Diakonialaitoksen asukkaille ja muillekin satakuntalaisille kuntoutusta, virkistystä ja elämyksiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää asukkaiden ja kuntoutujien omia toiveita ja odotuksia Diakonialaitoksen piha-alueelle perustettavan Diakoniapuiston suhteen. Minkälainen ympäristö, mitkä elementit ja aktiviteetit herättäisivät kiinnostuksen ulkoilemiseen? Tavoitteena on, että puiston käyttäjien mielipiteet otetaan Diakoniapuisto-hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioon. Toisena tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat olleet heidän liikunta- ja ulkoilutottumukset elämän varrella.

Opinnäytetyössäni käsittelen aluksi Diakoniapuiston suunnitteluprosessia. Haastattelututkimuksen tulososiossa tulen peilaamaan tuloksia Diakoniapuiston suunnitelmaan ja esteettömyyskartoitukseen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käyn läpi liikunnan, ulkoilun ja luonnon vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Aikaisempien tutkimustulosten valossa tarkastelen tekijöitä, jotka motivoivat ja vastavasti ovat esteinä ulkoilun ja liikunnan harrastamiselle.

3 DIAKONIAPUISTON SUUNNITTELUPROSESSI

3.1 Diakonialaitoksen palvelualue



Kuva 1. Diakonialaitoksen palvelu-alue (kuvannut Matti Sovala).

Länsi-Suomen Diakonialaitos on kristilliseltä arvopohjalta toimiva yhteisö, joka tuottaa monipuolisia hyvinvointipalveluja eri väestöryhmien tarpeisiin. Diakonialaitoksen palveluajatuksena on erityisesti ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Palveluihin kuuluu esimerkiksi erilaisia asumispalveluja ikäihmisille, monipuolisia kuntoutus-, terveys- ja virkistyspalveluja eri-ikäisille ihmisille. Palvelukokonaisuutta täydentävät ateriat- ja pitopalvelu, hautauspalvelu sekä kotiin annettavat palvelut. Länsi-Suomen Diakonialaitoksen avaintehtävinä on uusien avuntarvitsijoiden etsiminen ja uusien palveluiden kehittäminen. Diakonialaitos on tunnettu koko Länsi-Suomen alueella ja toimipisteitä on monessa Länsi-Suomen kunnassa. (Länsi-Suomen Diakonialaitoksen www-sivut 2013; Keltto sähköposti 3.4.2013.)

Diakonialaitoksen alue Porissa tarjoaa asumismuotoja itsenäisestä asumisesta ja palveluasumisesta valvottuun ympärivuorokautiseen hoitoon saakka. Palvelukoti Honkala tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa vanhuksille, jotka eivät enää selviydy kotihoidossa. Palvelutalot, Petäjäkoti ja Mäntyrintne, tarjoavat itsenäistä asumista henkilöille, jotka tarvitsevat tukea jokapäiväiseen elämään. Kesäkuussa 2013 valmistuu uusi vuokrakerrostalo, DiaVilla. Sairaskoti- ja kuntoutuskeskus tarjoaa monipuolista hoitoa ja kuntoutusta erityisesti ikäihmisille. Palvelut koostuvat

sotaveteraanien ja sotainvalidien kuntoutuspalveluista, päivätoiminta- ja neuvontapalveluista sekä fysioterapiapalveluista. Muita palveluita on muun muassa lyhyt- ja pitkäaikaishoito, saattohoito ja muistineuvola. (Länsi-Suomen Diakonialaitoksen www-sivut 2013.)

Palvelutaloissa Diakonialaitoksella asuu yli 80 asukasta. Lisäksi DiaVillaan valmistuu 50 vuokra-asuntoa. Sotainvalidien Sairaskodilla on 85 hoitopaikkaa sisältäen kuntoutus- ja intervallipaikat. Asukkaat ovat iäkkäitä, keski-ikä sairaskodilla noin 90 vuotta, palvelutaloissa ja kuntoutuskeskuksessa vähän alempi. (Peltomäki & Salo henkilökohtainen tiedonanto 8.6.2012; Länsi-Suomen Diakonialaitoksen www-sivut 2013.)

Diakonialaitoksen palvelualue sijaitsee rauhallisessa paikassa luonnon keskellä, jossa asukkailla on hyvät mahdollisuudet ulkoiluun. Pihapiiri (52 985 m²) muodostuu moni-ilmeisestä kangasmetsästä, jossa on vanhaa mäntymetsää ja runsasta aluskasvillisuutta marjamättäineen ja kanervineen. Piha-alueella on valaistuja, osittain asfaltoituja ulkoilupolkuja ja – reittejä sekä grillikatos, kasvihuone ja katettuja terasseja. Diakonialaitoksen vieressä on laaja Isomäen ulkoilu-alue, joka antaa mahdollisuuden esim. omaishoitajille ulkoiluun ja virkistykseen. (Keltto, Diakoniapuiston suunnitelma 31.10.2011.)

Metsän ympäröimä luonnonkaunis pihapiiri tarjoaa erinomaiset puitteet ulkoilulle ja ikäihmisten toiminnallisuuteen ja hyvinvointiin perustuvan puiston perustamiselle.

3.2 Diakoniapuiston suunnitelma

Satakuntaliiton Tulevaisuuskilpailun voitto julkaistiin 6.11.2012. Seuraavana päivänä Satakunnan Kansa – lehdessä kerrottiin Diakoniapuiston suunnitelmasta (Liite 1). Suunnitelmassa painotetaan liikunnan ja toiminnan monipuolisia mahdollisuuksia, joilla lisätään ikääntyneiden hyvinvointia. Suunnitelmassa huomioidaan eriasteiset muistisairaam, joille puisto tarjoaisi heidän toimintakykyään tukevaa aktivointia turvallisessa ympäristössä. Puisto toteutetaan Diakonialaitoksen luonnonkaunista ympäristöä kunnioittaen. (Keltto 2011.)

Hankkeelle perustettiin suunnitteluryhmä ja tilattiin esteettömyyskartoitus Satakunnan ammattikorkeakoulun Innoke -hankkeen kautta. Suunnitteluryhmää ryhtyi vetämään Sotainvalidien Sairaskodin ja Kuntoutuskeskuksen johtaja Sanna-Mari Pudas-Tähkä. Suunnitteluryhmän jäsenet valittiin Diakonialaitoksen kuntoutus- ja asumispalveluista, kiinteistöpalveluista sekä fysioterapiapalveluista. Myös asukasedustus oli mukana ja yhteistyöverkoston joukosta Porin Vanhusneuvoston ja Satakunnan Omaishoitajien edustajat. Ensimmäinen kokous pidettiin 11.4.2012 ja siinä yhteydessä esitettiin, että puiston käyttäjien eli ensisijaisesti Diakonialaitoksen palvelualueella asuvien asukkaiden mielipiteitä pitää myös kuunnella jo suunnitteluvaiheessa. (Pudas-Tähkä 2012.)

Esteettömyyskartoitus valmistui 22.5.2012. Suositukset esteettömyyden näkökulmasta pitävät sisällään keskeisiä ohjeistuksia, jotka perustuvat Suomessa säädettyihin lakeihin ja säädöksiin. Esteettömyyskartoituksessa selvitetään yksityiskohtaisesti ne tekijät, jotka pitää ottaa huomioon esteetöntä puistoa perustettaessa. Kartoituksessa on otettu huomioon niin liikunta- kuin näkövammaisetkin. Lisäksi kartoituksessa annetaan malleja ja ohjeita opasteista, kunnossapidosta, materiaaleista ja niin edelleen. (Tupala 2012.)

Diakoniapuisto suunnitellaan ensisijaisesti iäkkäille ulkoilijoille, joilla tyypillisesti on liikkumisessa eriasteista vaikeutta. Siksi keskeiseksi asiaksi puiston suunnittelussa nousee esteettömyys. Esteettömyys tarjoaa tasapuolisesti kaikille mahdollisuuden ulkoilla puistossa. Puisto tarjoaa elämyksiä ja virkistystä myös muille satakuntalaisille ryhmille, esimerkiksi omaishoitajille. (Keltto 2011.)

Diakoniapuisto toteutetaan siinä laajuudessa kuin käytettävissä olevat voimavarat sallivat. Rahoituskanavia selvitetään ja puiston perustaminen aloitetaan 2013.

4 IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY

Iän myötä ihmisen elintoiminnot ja toimintakyky alkavat heikentyä. Toimintakyvyn heikkeneminen voi johtua normaaleista vanhenemismuutoksista tai kyse voi olla sairauden aiheuttamasta oireesta. Toimintakykyä voidaan tarkastella joko voimavara-lähtöisesti tai toiminnanvajavuuksina. Voimavara-lähtöinen ajattelu tarkoittaa sitä, että iäkkään jäljellä olevat voimavarat otetaan käyttöön tarkastellessaan hänen kykyään selviytyä tai suoriutua. Toiminnanvajaus on usein jonkin sairauden tai vamman aiheuttamaa. Yksinkertaisimmillaan toimintakyky voi siis tarkoittaa suoriutumista yksittäisestä tehtävästä ja laajimmillaan toimintakyky tarkoittaa ihmisen selviytymistä jokapäiväisessä elämässä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9; Luoma 2007, 28; Lyyra 2007, 21.)

Toimintakyky liittyy olennaisena osana ihmisen hyvinvointiin ja on elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Toimintakyky jaetaan yleisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Osa-alueet ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa ja osittain myös päällekkäisiä. (Lyyra 2007, 21.) Esimerkiksi jos iäkkään liikuntakyky on heikentynyt, se vaikuttaa myös hänen sosiaaliseen osallistumiseen.

Iän tuomat muutokset näkyvät selvimmin fyysisen toimintakyvyn heikkenemisenä. Fysiologiset muutokset kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön, liikuntaelimistön ja aistitoimintojen muutokset liittyvät usein biologiseen vanhenemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10; Lyyra 2007, 21.) Kun fyysinen toimintakyky heikkenee, se voi vaikeuttaa päivittäisistä perustoiminnoista selviytymistä.

Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy mielenterveyteen, elämänhallintaan ja mielialaan liittyvät toiminnot. Myös kognitiiviset toiminnot liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn. Kognitiivisella eli älyllisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi lyhyt- ja pitkäkestoisen muistin toimintaa ja toiminnan ohjausta. Kognitiivinen toimintakyky on joissakin toimintakykyluokituksissa määritelty erilliseksi toimintakyvyn osa-alueeksi. Erityisesti muistisairaana kohdalla tällainen luokitus antaa selkeämmän kuvan hänen toimintakyvystään. Muistisairaille on monesti tarvetta määrittää myös oikeudellinen toimintakyky, joka tarkoittaa kykyä tehdä päätöksiä, joilla on oikeudel-

lista merkitystä. Dementoitunutta voidaan helposti esimerkiksi käyttää hyväksi tilansa vuoksi. (Luoma 2007, 28; Lyyra 2007, 21.)

Sosiaalisen toimintakyvyn tekijöitä ovat suhteet omaisiin ja ystäviin, kyky suoriutua sosiaalisista rooleista, toimia yhteisöjen ja koko yhteiskunnan jäsenenä. Kyse on vuorovaikutussuhteesta yksilön ja ympäristön välillä sekä sen moniulotteisuudesta. Moniulotteisuus tekeekin sosiaalisen toimintakyvyn arvioimisen ongelmalliseksi. Sosiaaliset suhteet ja osallistuminen vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun, jonka jokainen kokee omalla tavallaan, subjektiivisesti. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17; Jyrkämä 2003, 95; Luoma 2007, 28-29.)

4.1 Liikunta iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitäjänä

Vuode on vaarallisin paikka, johon vanhus voi joutua.
(Finne-Soveri, Vireään vanhuuteen, 59)

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Ikä tuo muutoksia ihmisen elimistöön. Muutokset ovat yksilöllisiä ja monet sairaudet tuovat mukanaan erilaisia oireita. Yleisimpiä iän mukanaan tuomia fyysisiä oireita on tuki- ja liikuntaelimiin liittyvät oireet, jotka aiheuttavat liikuntarajoitteita. Esimerkiksi lihasjäykkyys on yksi iäkkäillä esiintyvä yleinen vaiva. Lihasvoima alkaa heiketä 50 ikävuoden jälkeen noin prosentin vuodessa ja heikkeneminen kiihtyy 65 ikävuoden jälkeen 1,5–2 prosenttiin vuodessa. Naisilla heikkeneminen on nopeampaa hormonaalisten muutosten takia. (UKK-instituutti 2010.) Siksi lihasvoimaharjoittelu, erityisesti alaraajaharjoittelu on erittäin tärkeää iäkkäillä. Jos lihasvoima katoaa alaraajoista, se aiheuttaa vaaratilanteita esimerkiksi kävellessä.

Vanhenemismuutokset ja niiden vaikutus toimintakyvyn ovat yksilöllisiä. Elimistön muutokset ovat kuitenkin väistämättömiä, kun ihminen vanhenee. Kyse on normaaleista, palautumattomista muutoksista, jotka usein johtavat erilaisiin oireisiin. Tämän seurauksena on yleisesti toimintakyvyn heikkeneminen. Säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa vanhenemisen mukanaan tuomaa toimintakyvyn vajetta. (Vuori 2011, 88.) Liikunnalla ei voida estää vanhenemistä, mutta liikunnalla on ennaltaeh-

käisevä vaikutus lähes kaikkiin iän tuomiin sairauksiin (Salonoja 2010). Stakesin tutkimuksen mukaan esimerkiksi lonkkamurtumien ilmaantuvuutta voidaan vähentää puoleen fyysisellä aktiivisuudella (Luoma 2007, 43). Myös aivojen toimintaan liikunta vaikuttaa myönteisesti. Liikunnan ja aivotoimintojen yhteyksiä tutkittaessa on havaittu, että liikunta ehkäisee tai hidastaa kognitiivisten aivotoimintojen, kuten muistamisen huononemista. Dementian ja Alzheimerintaudin kehittymisen riski pienenee useilla kymmenillä prosenteilla. (Vuori 2011, 96; Käypä hoito suositus, Liikunta 2008.)

Fyysisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on sekä sosiaalinen että psyykinen vaikutus iäkkään elämään. Liikunta on yhteydessä yleiseen hyvinvointiin, lisää tyytyväisyyttä elämään sekä on yhteydessä paremmaksi koettuun terveydentilaan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 64; Hirvensalo & Leinonen 2007, 234; Rasinaho & Hirvensalo 2007, 78.) On tehty havainnoivia tutkimuksia myös siitä, että liikuntaa harrastavilla iäkkäillä on vähemmän masennusoireita ja liikunta vähentää depression sairastumisen vaaraa 20-30 prosenttia (Vuori 2011, 97).

4.2 Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Liikunta on lääkettä.

(mies 90 v.)

Terveys ja toimintakyky ovat keskeisellä sijalla liikuntaharrastusta määriteltäessä. Merkittävintä on se, miten iäkäs kokee oman terveydentilansa. Fyysisesti toimintarojoitteinen saattaa harrastaa enemmän liikuntaa kuin toimintakykyisemmät. Haasteena onkin, miten saada liikunnallisesti passiiviset liikunnan pariin. Rasinaho ja Hirvensalo (2007) ovat tutkineet iäkkäiden liikunnan harrastamisen motiiveja ja koettuja esteitä. Motivoivia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, tavoitteiden asettaminen, koettu turvallisuus, säännöllinen palautteen saaminen ja toiminnan vahvistaminen. Liikunnan harrastamisen esteeksi iäkkäillä nousi tutkimuksessa esiin esimerkiksi pelko siitä, että jo olemassa olevat sairaudet pahenevat. Ei pidä pyrkiä ihannesuorituksiin, vaan pääpaino on omassa mieltymyksissä ja arkielämän liikunnassa. (Rasinaho ym. 2006; Rasinaho & Hirvensalo 2007, 79.)

Jyväskylässä vuosina 2003-2005 toteutettiin liikuntaneuvontatutkimus, jossa kohde-ryhmänä oli 75-81 vuotiaat vähän liikkuvat iäkkäät. Tutkimuksessa koottiin liikunnan harrastamiseen liittyviä esteitä, joista tyypillisimpiä olivat sairaudet, kaatumisen pelko, negatiiviset liikuntakokemukset, seuran puute ja sopimaton lähiympäristö. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 240-241; Pelo-Arkko 2009.) Liikuntalääketieteen dosentti Ilkka Vuori (2011) on jakanut liikuntaharrastusta rajoittavat tai estävät tekijät yksilökohtaisiin, ympäristöön liittyviin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin (Taulukko 2). Ikääntyneiden kohdalla yksilökohtaisia tekijöitä havaittiin yli kolme kertaa enemmän kuin ympäristö- ja yhteiskunnallisia tekijöitä.

Taulukko 2. Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ikääntyneillä (Vuori 2011, 100)

YKSILÖKOHTAISET TEKIJÄT	YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄT TEKIJÄT	YHTEISKUNNALLISET TEKIJÄT
tiedon, ajan, kiinnostuksen puute	liikuntapaikkojen puuttumi- nen, huono saavutettavuus, käytettävyys tai sopivuus, koettu tai todellinen turvatto- muus	ikäsyrintä ja ikääntymisen vaikutusten riittämätön hu- mio on otto, esim. liikunta- paikkojen ja -palvelujen suunnittelussa ja käyttömah- dollisuuksissa
liikuntaa koskevien myön- teisten odotusten puute		
terveys (koettu, kliininen)	puutteellinen tieto ja tiedotus liikuntapaikoista ja niiden käyttöön liittyvistä asioista	epäedulliset normit ja käsityk- set koskien iäkkäiden, erityi- sesti naisten liikuntaa, näiden heijastumat esim. terveyden- huollon liikuntaan liittyviin palveluihin
liikapaino, lihavuus		
taitojen ja kokemuksen puu- te, tottumattomuus		
välineiden ja varusteiden puutteet	liukkaus, lumi, kylmä, huono kunnossapito, riittämätön valo	opittu avuttomuus koskien koettua liikunnan tarvetta ja pyrkimystä löytää ja käyttää liikuntaan liittyviä mahdolli- suuksia ja palveluja
käyttövarojen puute		
asuinpaikan syrjäisyys, yk- sinäisyys, seuran ja tuen puute		
aikaisemmat kielteiset ko- kemukset, pelot		
vähäinen usko hyvään tule- vaisuuteen		

Sosiaali- ja terveysministeriö laati vuonna 2004 Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. Suositusten on tarkoitus palvella muun muassa niitä järjestäjätahoja, jotka suunnittelevat ja kehittävät liikuntapalveluja ikäihmisille. Laatusuositusten mukaan ikääntyneille tarjotuissa liikuntapalveluissa on otettava huomi-

oon seuraavia seikkoja: käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja arviointikäynnit. (STM 2004.)

Käyttäjälähtöisyys korostuu kaikessa iäkkäille suunnitelluissa palveluissa. Kun suunnitellaan iäkkäille ympäristöjä, ei voida ohittaa iäkkäiden omia näkemyksiä. Käyttäjälähtöisyyden lähtökohta on vuorovuorovaikutus asiakkaiden kanssa, joka sisältää kattavan tiedottamisen toimintakäytännöistä ja palvelun sisällöstä (STM 2004). Sosiaali- ja terveyspalveluita on moitittu käyttäjälähtöisyyden tai asiakaslähtöisyyden puutteesta. Esimerkiksi uusia virkistyspalveluja suunniteltaessa on liian usein käynyt niin, että asiantuntijat (sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstö) määrittelevät mitä asiakas tarvitsee ja asiakkaan oma mielipide jää kuulematta tai liian vähäiselle huomiolle. Kysymys kuuluu, onko asetelma asiakas- vai organisaatiolähtöistä. (Päivärinta & Maaniittu 2002.)

Sosiaali- ja terveysalalla on palvelujen suunnittelussa alettu käyttämään termiä empaattinen suunnittelu asiakaslähtöisyyden parantamiseksi. Empaattinen suunnittelu tarkoittaa sitä, että suunnittelija pyrkii katsomaan suunnittelukohdetta käyttäjän näkökulmasta, asettumaan käyttäjän asemaan ja samaistumaan käyttäjän maailmaan. Suunnitteluratkaisuja tehdessään suunnitteluryhmä pystyy näin ymmärtämään asiakkaan tarpeita paremmin ja käyttämään tätä ymmärrystä suunnitteluprosessissa. (Vähälä, Kontio, Kouri & Leinonen 2012, 45.)

Yksilöllisyys liikuntapalvelujen suunnittelussa korostuu erityisesti silloin, kun iäkkään liikuntakyky on heikentynyt. He tarvitsevat yksilöityjä ohjeita ja kuntouttavia harjoitusohjelmia. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 241.)

Ikäihmisten palveluiden laatusuosituksessa kehoitetaan järjestämään asumisyksiköiden asukkaille ulkoilumahdollisuus. Piha- ja puutarhasuunnittelulla tulee turvata asukkaille mahdollisuus luontokokemuksiin, joilla on elvyttävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja mielenvireyteen. (STM 2008, 42.)

4.3 Ulkoilun merkitys iäkkään toimintakykyyn

Iäkkäät kävelevät mielellään ulkona saadakseen liikuntaa ja raitista ilmaa. Päivittäinen ulkoilu edellyttää, että sekä sisätilat että piha-alue soveltuvat liikkumiseen. Tämä tarkoittaa esteetöntä ulospääsyä ja helppokulkuisia kulkuväyliä. Ulkona liikkumisella on todettu olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia, sekä psyykkisiä, sosiaalisia että fyysisiä. (Ponsi, Karvinen & Simonen 2005, 15-17.) Opetusministeriön liikunta- paikkajulkaisussa (94/2007) kerrotaan tutkimuksesta, joka tehtiin keski-ikältään 87 -vuotiaille vanhainkodin asukkaille. Tutkimuksessa todettiin muun muassa, että tunnin ulkona oleskelun jälkeen asukkaiden keskittymiskyky ja stressinsietokyky oli parempi kuin ennen ulkoilua. Asukkaat olivat lisäksi avuliaampia, hyväntuulisempia ja sairaalassa käynnit harvenivat. Myös verenpaine ja pulssi laskivat. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 11.) Säännöllisellä ulkoilulla on tutkimuksissa osoitettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia iäkkään fyysiseen terveyteen (Taulukko 4).

Taulukko 4. Fyysiset vaikutukset (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 11)

ULKOILUN LÄÄKETIETEELLISET VAIKUTUKSET
krooniset sairaudet lieventyvät
jalkojen lihaksisto ja voimat vahvistuvat
fyysiset kyvyt paranevat, kunto kasvaa; riski toimintarajoitteiden syntyyn vähenee
keuhkojen tilavuus kasvaa
luuston mineraalipitoisuus kasvaa, kalsiumarvot nousevat → osteoporoosi hidastuu
kuolleisuusriski alenee; elämä pitenee jopa 3-10 vuotta
vahingolliset veren haitta-aineet vähenevät
aivoverenkiertohäiriöt ja aivoinfarktit vähenevät
riski kuolla aivoverenkiertohäiriöihin alenee
parantaa sydämen toimintakykyä
kohottaa kehon vastustuskykyä infektioita vastaan
Aineenvaihdunta paranee
ehkäisee ylipainon muodostumista; kakkostyyppin diabetesriski vähenee
unen laatu paranee
riski syöpäkuolemiin alenee

Iäkkäille, joiden toimintakyky on heikentynyt, ulkona liikkuminen on huomattavasti vaativampaa kuin sisällä liikkuminen. Ulkoilu vaatii enemmän muun muassa tasapainon hallintaa ja lihasvoimaa, jonka takia ulkoilu on suositeltava liikuntamuoto kunnon ylläpitämiseksi. Jos ulkona liikkuminen on vaikeutunut, sinne ei tule lähdettyä. Seurauksena on usein, että toimintakyky heikkenee entisestään. (Ponsi ym. 2005, 10-14.) Tästä ”noidankehästä” irti pääsemiseksi on viime vuosina julkaistu erilaisia tutkimuksia, joissa on haluttu selvittää tekijöitä, jotka motivoivat iäkkäitä ulkoilemaan. Ikäinstituutin Liikkeessä -projektin (2002–2005) tarkoituksena oli edistää toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ulkona liikkumista. Tutkimuksessa havaittiin, että ulkona liikkumisen motiivit liittyvät sekä yksilöllisiin että ympäristötekijöihin. Ulkoilemaan motivoivia tekijöitä oli muun muassa oman terveyden hoitaminen, raitis ilma, ystävien tapaaminen ja luontokokemukset. Ympäristöön liittyvät tekijät olivat tuttu asuinympäristö ja ympäristön olosuhteiden turvallisuus ja viihtyisyys. (Ponsi ym. 2005, 15,17,37.)

Ulkoilu aktivoi myös muistisairaita. Fyysiseen kunnon lisäksi säännöllisen ulkoilun on todettu parantavan muistihäiriöisten unen määrää ja laatua, mielialaa, henkistä tasapainoa ja vireyttä. Ulkoilu ja liikunta lieventävät myös käytöshäiriöitä, esimerkiksi levottomuutta. Käytöshäiriöiden lieveneminen taas vaikuttaa muistisairaana psyykelääkkeiden käyttöön vähentävästi. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 8; Salonoja 2010.)

5 YMPÄRISTÖ

Ympäristöpsykologiassa puhutaan ihmisen paikkaidentiteetistä, joka tarkoittaa sitä, että ihminen kiintyy tuttuihin paikkoihin. Iäkkään kohdalla paikkaidentiteetti on merkittävä voimavara, joka auttaa esimerkiksi muistisairasta kuntoutumisessaan. Ympäristötekijät voivat joko tukea tai rajoittaa muistisairaana arjessa selviytymistä. Ihminen elää vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja iän myötä ympäristön merkitys korostuu. Ympäristökokemus on osa iäkkään hyvinvointia ja parhaimmillaan ympäristö aktivoi iäkästä ottamaan käyttöönsä omia voimavarojaan. (Hakonen 2003,

213; Mäkinen, Kruus-Niemelä & Roivas 2009, 9; Mikkola 2005, 117; Mäkinen ym. 2009, 11.)

Ympäristön virikkeellisyys vaikuttaa iäkkään toimintakykyyn. Ympäristön pitää tarjota virikkeitä, sillä virikkeettömässä, välinpitämättömässä tai yksinäisessä ympäristössä iäkäs tuntee itsensä helposti saamattomaksi, haluttomaksi ja masentuneeksi. Ihminen virkistyy elämänhaluiseksi ja tasapainoiseksi, jos ympäristö on virikkeellinen. (Heikkinen 2003, 229.)

5.1 Esteetön ympäristö

Lain mukaan kaikille pitää sallia esteetön liikkuminen. Perustuslakiin tehtiin 1995 muutos, joka kieltää syrjinnän muun muassa vammaisuuden tai sairauden perusteella. Esteettömyys tarjoaa tasa-arvoista kohtelua kaikille. WHO:n ICF-luokituksessa esteetön ympäristö tarkoittaa ympäristöä, jossa jokainen ihminen selviytyy mahdollisimman itsenäisesti toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. (Kähärä-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 167.)

Esteettömyys on laaja kokonaisuus, siihen kuuluu fyysisen ympäristön lisäksi myös psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Esteetön ympäristö sisältää myös asenneilma-
piirin, kaikkien yhteistä vastuunottoa vapaasta liikkumisesta. Esteettömyys merkitsee palvelujen saatavuuden lisäksi apuvälineiden käytettävyyttä ja tiedon ymmärrettävyyttä sekä mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. (Eloranta & Punkanen 2008, 77.)

Iäkkään toimintakyky heikkenee nopeammin, jos ympäristössä on esteitä. Pienikin yksityiskohta liikkumisväylällä voi estää itsenäisen toimimisen ja lisätä entisestään avuttomuuden kokemusta (Ahola 2009, 63). Liikkumisympäristön esteiden vaikutuksia iäkkäiden arkeen on kuvattu sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksessa Esteettömyys ja ikääntyneiden palvelutarve (2005). Esteettömässä ympäristössä iäkkään toimintakyky säilyy ja kotona asuminen on mahdollista pidempään (Taulukko 3). (Ruonakoski, Somerpalo, Kaakinen & Kinnunen 2005, 21.)

Taulukko 3. Liikuntaympäristön vaikutukset (Ruonakoski ym. 2005, 21)

ESTEITÄ YMPÄRISTÖSSÄ	ESTEETÖN YMPÄRISTÖ
Lieväkin toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa avuntarpeen ↓	Lievä toimintakyvyn heikkeneminen ei aiheuta avuntarvetta ↓
Arkiliikkuminen ja sosiaaliset suhteet vähenevät ↓	Arkiliikkuminen ja sosiaaliset suhteet tukevat aktiivisuutta ↓
Toimintakyvyn heikkeneminen nopeutuu ja kotona asuminen vaikeutuu	Toimintakyky säilyy ja kotona asuminen on mahdollista pidempään

Laitoshoidossa asuvalle iäkkäälle esteetön lähiympäristö tulee entistä tärkeämmäksi. Mitä riippuvaisemmaksi iäkäs tulee ulkopuolisesta avusta, sitä enemmän hänen elinpiirinsä kapenee. Elämä pyörii laitoksen välittömän ympäristön, huoneen ja viimeiseksi vain oman sängyn ympärillä. Elinympäristön olosuhteilla on suuri merkitys iäkkään elämänlaatuun ja näihin olosuhteisiin on kiinnitettävä huomiota. Menetettyä toimintakykyä voidaan palauttaa elinympäristön muutoksilla ja apuvälineiden avulla. (Luoma 2007, 30.)

Esteettömyyteen ja apuvälineisiin liitetään usein käsitteet ruma, kallis ja epäkunnossa. Esteettömyys ei kuitenkaan saa tarkoittaa estetiikan unohtamista. Oikeilla ja laadukkailla materiaalivalinnoilla voidaan luoda esteettömän lisäksi myös esteettisesti miellyttävä ympäristö. (Jokiniemi 2007, 53,148.)

5.2 Luonnon merkitys hyvinvointiin

Kun hoidat luontoa, luonto hoitaa sinua.

(Salonen 2005, 215)

Ekopsykologian mukaan ihmisen luontainen suhde luontoon ei koskaan katkea. Luontoympäristö on osa ihmisen elämää ja elämän varrella syntyy erityinen suhde luontoon. Esimerkiksi iäkkäillä kiinnostus päivän säähän on itsestään selvää. Useat

lapsuuden ja nuoruuden toiminnot olivat riippuvaisia säästä, esimerkiksi marjastus ja maanviljely. (Pikkarainen 2007, 58-59.) Kasvien ja ihmisen välinen vuorovaikutus on kuulunut iäkkäiden elämään ja tällainen kokemus voi palauttaa mieleen muistoja lapsuuden kesistä. Kun iäkäs joutuu muuttamaan palvelu- tai vanhainkotiin, hän joutuu eroon tutusta elinympäristöstään. Luontoside säilyy silti, mutta se voi ohentua, jos tarve luontoyhteyteen jätetään huomioimatta tai sitä vähätellään. Iäkäs voi myös vieraantua luontoympäristöstään muuttaessaan laitokseen. Hän voi kokea piha-alueen vieraaksi, jota muut käyttävät ja hoitavat, johon iäkkäällä ei ole menemistä saati kokemista. (Hakonen 2003, 212; Pikkarainen 2007, 58-59; Rappe, Linden & Koivunen 2003, 121.)

Kirjallisuudessa puhutaan elvyttävästä luonnosta tai viherympäristön ja luonnon elvyttäviä vaikutuksia on tutkittu paljon. Kaikissa tutkimuksissa on tullut esiin stressistä vapautuminen. Tutkimuksissa huomattiin myös, että luonnon elvyttävä vaikutus syntyy hyvin nopeasti. Jo 4-6 minuutin luonnon katselemisella on todettu stressioireita vähentävä vaikutus. Elvyttävä vaikutus ei edellytä mitään erityisen dramaattista näkymää, kuten vesiputouksia tai kansallismaisemaa. Jo pelkästään ikkunanäkymä tai luontokuvat riittävät tuomaan elvytystä. Ikäinstituutin julkaisussa (Oraita 1/2011) kerrotaan Roger Ulrichin (1999) tutkimuksesta luonnon ja luontokuvien vaikutuksista leikkauksesta toipuviin potilaisiin. Havainto oli, että yhteys luontoon nopeutti toipumista ja vähensi lääkityksen tarvetta. (Liikanen 2011, 22.) Kun toimintakyky heikkenee, lähiympäristön koko pienenee ja lopulta vain ikkunanäkymä tuo luontokokemuksen tai vain tietoisuus pihan olemassaolosta. Näkymä ikkunasta vähentää ikävystymistä ja auttaa iäkästä pysymään ajassa ja paikassa kiinni. Ikkunanäkymien tulisi Rappen ym. (2003) mukaan olla vaihtelevia ja monipuolisia. Myös luonnon äänet ovat merkityksellisiä ihmisille ja erityisen tärkeitä niille, joiden liikkuminen ulkona on rajoitettua. Linnunlaulu ja veden solina ovat kaikkein miellyttävimpinä pidettyjä ääniä. (Ahola 2009, 65; Hakonen 2003, 214; Pikkarainen 2007, 58-59; Rappe ym. 2003, 24-25,119; Salovuori 2009, 16; Salonen K.2005, 65; Wahlström 2006, 65.)

Jo 1960 –luvulla USA:ssa aloitettiin tutkimaan luonnon ja kasvien merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. HHH-tutkimuksessa (Human Issues in Horticulture) keskitytään muunmuassa siihen, miten kasvit ja erilaiset ympäristöt vaikuttavat ihmisen ter-

veyteen. (Wahlström 2006, 64.) Puutarhaterapia onkin otettu jo käyttöön eräissä hoitolaitoksissa. Vanhusten hoidossa kasvien kasvatus ja niiden kanssa puuhastelu on auttanut dementiapotilaita ja masentuneita vanhuksia. Iäkkäät tuntevat itsensä tarpeellisiksi, kun on jotain hyödyllistä tekemistä. Hyödyttömyyden kokeminen on todettu olevan yksi eniten masentuneisuutta aiheuttava asia. Kukilleen rupatteleva ikäihminen ei koe itseään yksinäiseksi. (Hakonen 2003, 216.) Myös Tilastokeskuksen tekemä vapaa-ajan tutkimus yli 65 vuotiaille suomalaisille osoitti, että luonto ja luonnossa liikkuminen ovat lähes kaikille haastatelluille tärkeitä, erityisesti miehet kokivat ne tärkeiksi (Liikanen 2011, 13,15).

Meillä kaikilla on kuitenkin omanlaisensa elpymisen paikat luonnossa. Mielipaikat luonnossa vaativat sen löytämisen. Jokaisella on omansa ja paikka voi myös vaihdella tunnetilojen mukaan. Kalevi Korpela (2007) on tutkinut ihmisten mielipaikkoja luonnossa. Useimmat suomalaiset kertoivat mielipaikakseen metsän (45 prosenttia), 23 prosenttia kertoi mielipaikakseen rakennetun viheralueen ja 16 prosenttia ranta-alueen. (Liikanen 2011, 22; Korpela 2007.) Iäkkäiden kohdalla mielipaikat liittyvät usein muistoihin lapsuuden kesistä. He välttelevät yleensä paikkoja, jossa on rauhatonta, hälinää tai liian vilkasta toimintaa. Heikentynyt reaktionopeus ja havaintokyky voivat aiheuttaa arkuutta ja pelkoa, vanhus pelkää kaatuvansa tai jäävänsä muiden jalkoihin. Toisaalta ulkoillessaan iäkkäät seuraavat mielellään ympäristön tapahtumia. Piha-alueella tulisikin olla rauhallisia ja turvallisia paikkoja ympäristön tarkkailuun. Myös mahdollisuus hiljentymiseen pitää järjestää, sillä hiljentymisen on tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta. (Rappe ym. 2003, 119-120; Salonen 2005, 65,67.)

5.3 Luonnon merkitys muistisairaille

Muistisairaille kasvit ja kukat edustavat tuttua ja turvallista arkikokemusta, jota he ovat kokeneet läpi elämän. Tutut tuoksut, maut ja äänet herättävät tuttuja mielikuvia, esimerkiksi sammunut ruokahalu voi herätä uudestaan henkiin. Muistojen avulla muistisairas kokee itsensä merkitykselliseksi, aloitekyky lisääntyy ja kadotettu minuus voi tulla hetkeksi takaisin. Kasvit auttavat dementoitunutta hahmottamaan ym-

päristönsä, esimerkiksi kasvien ja lehtipuiden väreistä pystyy tunnistamaan vuodenajat. (Rappe ym. 2003, 124.)

Puutarhanhoito on yleensä mieluisaa puuhaa muistisairaille ja esimerkiksi haravointi on monelle tuttua puuhaa, sen avulla voi purkaa ahdistuneisuuttaan. ”Puutarha synnyttää kävijöissään turvallisen vapauden tunteen ja antaa heille mahdollisuuden unohtaa sairautensa vähäksi aikaa. Puutarha luo uskoa tulevaisuuteen ja antaa elämänhalua” (Rappe ym. 2003, 127).

6 KATSAUS MUIHIN PUISTOIHIN JA TUTKIMUKSIIN

Tukholmassa Sabbatsbergin sairaala-alueella sijaitsee aistien puutarha –Sinnenas trädgård. Puutarha on rakennettu dementiaa sairastaville vanhuksille. Puutarhan perustaminen lähti tarpeesta saada dementoituneille asukkaille paikka ulkoiluun, koska sisälläolo, lukitut ovet ja pitkät käytävät aiheuttivat ahdistusta ja karkailuhalukkuutta asukkaissa. Puutarha on toteutettu niin, että se ei rajoita muistisairaiden itsemääräämisoikeutta, vaan he saavat itse määrätä tekemisistään. Puutarhassa oleskelijaa houkutellaan itse löytämään mielenkiintoisia asioita. Virikkeitä löytyy, mutta puutarha viestii myös siitä, että pelkkä oleileminenkin on sallittua, osallistua ei tarvitse. Puutarhaan on sijoitettu erilaisia muistoja herättäviä kasveja, esineitä ja toimintoja, esimerkiksi pyykkilautaa ja heinäniittoon omistettu alue. Keholla on muiden aistien ohella hyvä muisti. Roolitkin voivat puistossa vaihtua; vanhuksesta voi tulla asiantuntija ja hoitajasta innokas oppija. (Rappe ym. 2003, 126-127.)

Suomesta löytyy lukuisia esimerkkejä liikuntaesteisille tarkoitetuista puistoista tai luontopoluista. Esimerkkinä luonnon ympäristöön soveltuvasta luontoreitistä on muun muassa esteetön puistoreitti Helsingissä, joka on 250 metriä pitkä iäkkäille ja liikunta- ja toimintaesteisille suunniteltu ulkoilupolku. Polulla on mahdollista liikkua turvallisesti rollaattorin, pyörätuolin ja muiden apuvälineiden kanssa. Reitti sopii selkeyden ja hyvän opastuksen ansiosta myös näkövammaisille ja muistihäiriöistä kärsiville. Polun ansiosta liikkeelle lähdön kynnyks on madaltunut ja iäkkäiden päivittäinen liikunta on lisääntynyt. (Ikäinstituutti 2009; Kähärä-Wiik ym. 2006, 167.)



Kuva 2. Maunulan puistopolku (kuvannut Roy Koto 2008).

Tämä esimerkki kertoo siitä, että liikuntaesteinenkin voi saavuttaa luontokokemuksen luonnonmukaisessa ympäristössä. Ikäinstituutti on koonnut varttuneiden lähiliikuntapaikat nettisivustolleen. Sivustolla esitellään toistakymmentä iäkkäille soveltuvia lähiliikuntapaikkaa Suomessa sekä muutaman puiston ulkomailla. Lähiliikuntapaikat on jaoteltu palvelutalojen pihoihin, toimintapuistoihin sekä reitteihin. (Ikäinstituutti, varttuneiden lähiliikuntapaikat.)

Iäkkäiden ulkoilua ja liikuntaa pidetään entistä tärkeämpänä. Lukuisat aikaisemmin mainitut tutkimustulokset vahvistavat tätä. Varsinaisiin senioripuistoihin kohdistuneita tutkimuksia on vain vähän tehty. Palvelukeskus Kaskeen Pihtiputaalle toteutettiin pihasuunnitelman laatiminen opinnäytetyönä, jossa keskityttiin esteettömyyteen ja puiston elementteihin (Friman & Kokko 2011). Kurvisen (2010) opinnäytetyössä laadittiin niin ikään suunnitelma palvelukeskus Mainingin elämyspuiston perustamiseen Sysmään. Kurvisen työn yhtenä osana kysyttiin Sysmälaisiltä kotona asuvilta ikäihmisiltä mielipiteitä puistoon liittyen. Malinin (2010) maisteritutkielma tehtiin Paimion palvelukeskuksen iäkkäille asukkaille. Siinä selvitettiin niitä viherympäristön tekijöitä, jotka motivoivat asukkaita ulkoilemaan palvelukeskuksen piha-alueella. Tutkimuksessa kysyttiin myös omaisten ja hoitohenkilökunnan mielipiteitä ulkoilusta sekä käytettiin havainnointia yhtenä menetelmänä. Tutkimus toteutettiin kahdessa erässä, ensimmäinen kysely tehtiin asukkaille keväällä, kun puisto oli juuri valmistu-

nut, toinen syksyllä. Tulokset olivat hyvin samansuuntaiset kuin tässä tutkimuksessa. Asukkaat arvostivat muun muassa kauniita kasveja ja suuria puita, yhteisiä tapahtumia, esteettömyyttä ja itsenäisyyttä.

7 TUTKIMUKSEN ETENEMISPROSESSI

7.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyössäni tutkimustehtävänä oli selvittää Diakonialaitoksen palvelutaloissa sekä sairaskoti- ja kuntoutuskeskuksessa asuvien ja kuntoutujien toiveita ja odotuksia piha-alueelle perustettavan Diakoniapuiston elementeistä ja toiminnoista. Toisena tehtävänä oli selvittää haastateltavien liikunta- ja ulkoilutottumuksia heidän elämänsä varrella. Tutkimuskysymykset asettelin seuraavasti:

1. Mitkä ovat haastateltavien toiveet ja odotukset Diakoniapuiston suhteen?
2. Minkälaiset ovat haastateltavien liikunta- ja ulkoilutottumukset elämän varrella?

Tutkimustyötä aloittaessa on aiheen valinnan ja rajauksen jälkeen määriteltävä tutkimusongelma tai tutkimustehtävä. Laadullisessa tutkimustyössä on usein sopivampaa puhua tutkimustehtävästä, koska tutkimuksen edetessä laadullisessa tutkimuksessa ”ongelma” saattaa muuttua tai kehittyä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 117.)

7.2 Menetelmät

Menetelmän valinnassa täytyy ottaa huomioon, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä sitä etsitään. Keskeistä menetelmän valinnassa on myös se, miten paljon menetelmä sallii joustavuutta sekä miten vapaasti tutkittavat henkilöt voivat toimia tutkimustilanteessa. (Hirsijärvi ym. 2004, 173,182-183.)

7.2.1 Laadullinen tutkimus

Tässä tutkimuksessa päädyin laadulliseen tutkimukseen, joka mahdollistaa ilmiön kokonaisvaltaisen tutkimisen. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa määrää tärkeämpi tekijä on laatu, jolloin on mahdollista keskittyä pieneen otokseen perusteellisesti. Tällöin mahdollistuu tutkittavien henkilöiden yksilöllisempi kohtelu ja tutkija pääsee lähelle ihmistä. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään pääasiassa ihmisiä tiedon keruun välineenä, jolloin tutkimusten kohteiden näkökulmat ja ääni pääsevät esille. (Hirsijärvi ym. 2004, 152,155; Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009.) Opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tavoitteisiin sopivat edellä mainitut perustelut laadullisen menetelmän valintaan, jossa keskitytään määrän sijasta laatuun. Tutkimuskysymyksiin vastaaminen ja niiden tulkinta on näin kokonaisvaltaisempaa ja se sopii iäkkäille tehtävään tutkimukseen.

Laadullinen tutkimus on haasteellisempaa kuin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa nousee esiin ongelma objektiivisuudesta, esimerkiksi tutkijan oma arvomaailma ei voi olla vaikuttamatta tutkittavan ilmiön tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

7.2.2 Aineiston keruu

Yksi tapa kerätä aineistoa on kyselytutkimukset. Kyselyt voidaan karkeasti jakaa vapaamuotoisesta keskustelusta strukturoituun kyselyyn. Strukturoitua kyselyä käytetään yleensä määrällisessä tutkimuksessa, esimerkiksi lomakehaastattelut. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään vapaamuotoisen eli avoimen haastattelun lisäksi teemahaastattelua, joka on tyypillinen laadullisen tutkimuksen aineiston keruun menetelmä. Hirsijärven ym. mukaan teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen kyselyn välimuoto, joka mahdollistaa monipuolisen analysoinnin ja tulkinnan. Esimerkiksi aineistosta voidaan laskea myös frekvenssejä, joka tyypillisesti on strukturoidun haastattelun analysointimenetelmä. (Hirsijärvi ym. 2004, 182-183,197.)

Teemahaastattelusta voidaan käyttää myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Se eroaa strukturoidusta kyselystä siten, että vastausvaihtoehtoja ei ole laadittu etukäteen, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Haastattelun teema-alueet on laadittu etukäteen ja ne ovat kaikille haastateltaville samat, mutta haastattelija voi vaihdella niiden järjestystä ja sanamuotoa. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 47.) Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, koska se on joustava ja sallii yksilöllisen etenemisen vapaamuotoisesti keskustellen.

Iäkkäille tehtävään tutkimukseen teemahaastattelu sopii hyvin juuri sen joustavuuden ja vapaan vuorovaikutuksen takia. Haastattelijalla on esimerkiksi mahdollisuus toistaa kysymys, esittää selventäviä kysymyksiä tai oikaista väärinkäsityksiä. Näin aiheesta on tarkoitus saada mahdollisimman paljon tietoa. Haastattelijalta edellytetään perehtyneisyyttä aiheeseen ja kohderyhmään sekä etukäteisvalmisteluja. Oma kokemukseni iäkkäiden parissa tehtäviin kyselyihin on työhistoriani kautta tullut tutuksi. Lisäksi Diakoniapuiston suunnitteluryhmässä mukana olo auttoi minua perehtymään aiheeseen. Iäkkäät ovat yleensä kiitollisia haastateltavia, varsinkin jos aihe liittyy heidän elämänsä historiaansa. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 34,133-134; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Hirsijärven ja Hurmeen mukaan iäkkäille tehtävissä haastatteluissa on otettava huomioon mm. seuraavat seikat:

1. aikaa pitää varata riittävästi
2. noin puolet ajasta pitää varata luottamuksen ja hyvän suhteen luomiseen
3. haastattelua haittaavat rajoitukset, esimerkiksi huono kuulo

Teemahaastattelu edellyttää etukäteen laadittua haastattelurunkoa, jonka mukaan haastattelu etenee. Mutta kuten jo edellä mainittiin, joustavuuden periaatetta noudattaen. Haastattelurunko sisältää keskeiset teema-alueet apukysymyksineen. Teema-alueet nousevat tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimustehtävästä. Teemojen tehtävänä on toimia haastattelijan muistilistana haastattelutilanteissa. Kohderyhmän ja ympäristön tuntemus auttaa haastattelurungon laatimisessa ja haastattelutilanteessa. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 133-134; Vilka 2005, 105.) Tutkimuksessani keskustelut henkilökunnan kanssa ja puhelinyhteydet haastateltaviin antoivat riittävästi ennakkotietoa. Lisäksi monivuotinen työkokemukseni Diakonialaitoksen työntekijänä iäkkäiden parissa antoivat varmuutta haastattelutehtävään. Haastattelurungon laatimisessa

auttoi myös tutustuminen kirjallisuuteen ja aikaisempiin aiheeseen liittyviin tutkimuksiin. (Liite 2)

7.2.3 Tutkimuksen haastateltavien rekrytointi ja kuvaus

Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavat valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisen otoksen perusteella (Hirsijärvi ym. 2004, 152,155). Tässä tutkimuksessa haastateltavat valittiin yhteistyössä Diakonialaitoksen henkilökunnan kanssa.

Vastaava sairaanhoitaja kartoitti toukokuussa 2012 palvelutaloissa asuvien kykyä ja halukkuutta osallistua kyselyyn. Sairaanhoitaja kertoi asukaskerhossa, että tällainen haastattelu tullaan tekemään, mikä on sen tarkoitus ja montako haastateltavaa valitaan jne. Sairaskodin- ja kuntoutuskeskuksen puolelta osastonhoitajat kartoittivat sopivia haastateltavia.

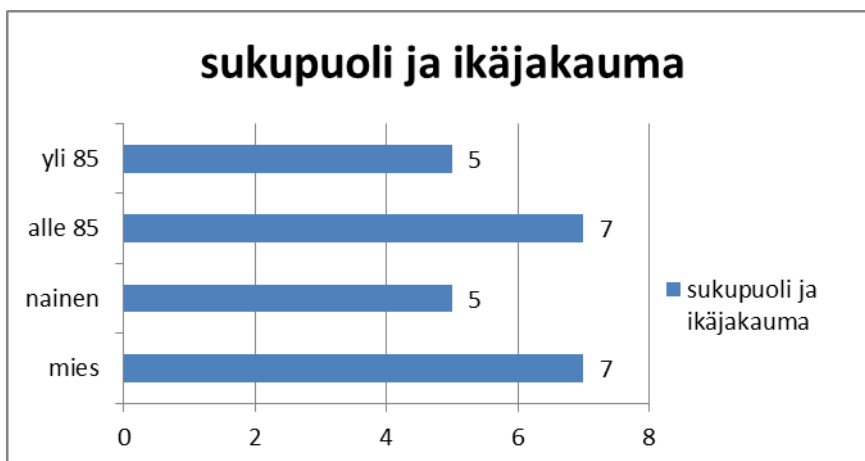
Laadimme yhteistyössä vastaavan sairaanhoitajan kanssa kirjallisen tiedotteen sekä palvelutaloihin että sairaskodille (Liite 3). Tiedotteessa selvitettiin lyhyesti mistä haastattelussa on kyse ja kannustettiin osallistumaan tutkimukseen. Haastatteluun ilmoittautui seitsemän henkilöä palvelutaloista. Sairaskodilla osastonhoitajat valitsivat muutaman ehdokkaan, jotka heidän kokemusmaailmansa mukaan olivat kykeneviä ja halukkaita haastatteluun. Haastatteluun osallistuville painotettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja täydellistä luottamuksellisuutta.

Tutkimukseen osallistui kolmeoista henkilöä, joista seitsemän Diakonialaitoksen palvelutaloista, Mäntyrinteestä ja Petäjäkodista. Neljä henkilöä ilmoittautui sairaskodilta ja kaksi kuntoutuskeskuksesta. (Kuvio 1) Yhden henkilön osalta haastatteluaineistoa ei voinut hyödyntää analyysissä muistamattomuuden takia. Haastateltavista seitsemän oli miestä ja viisi naista, ikäjakauma oli 68-92 vuotta, keskiarvo 83 vuotta (Kuvio 2). Liikkumisessa apuvälineistä eniten oli käytössä rollaattori, joka oli viidellä henkilöllä käytössä. Kuusi ei tarvinnut mitään apuvälineitä liikkumisessa, yksi käytti pyörätuolia, kaksi keppiä. (Kuvio 3) Tavoitteena oli valita korkeintaan kymmenen haastateltavaa, mutta koska halukkaita oli muutama enemmän, päätin haastatella kaikkia kolmeoista. Tutkimuksen painopisteenä olivat palvelutalon asukkai-

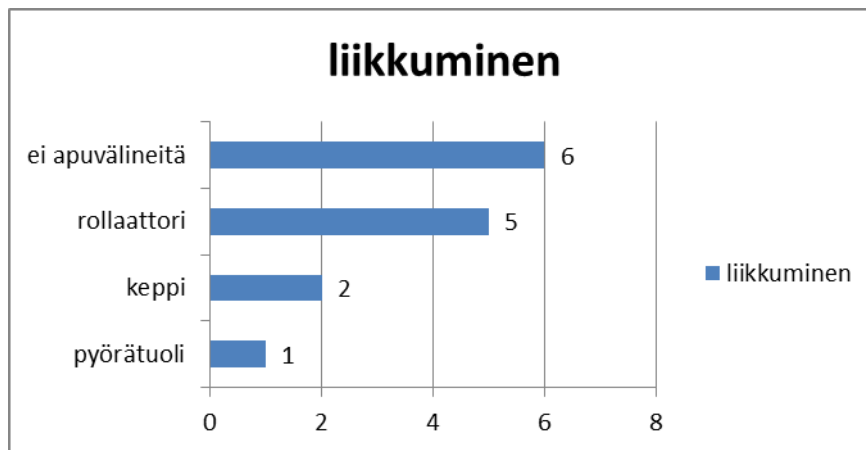
den mielipiteet, koska asukkaat ovat keskimäärin nuorempia ja omatoimisempia kuin sairaskodin pitkäaikaisasukkaat. Haastatteluympäristönä toimivat pääasiassa haastateltavien omat asunnot tai huoneet.



Kuvio 1. Haastateltavien asuin- tai kuntoutuspaikka Diakonialaitoksella



Kuvio 2. Haastateltavien sukupuoli ja ikäjakauma



Kuvio 3. Haastateltavien apuvälineiden käyttö

7.2.4 Tutkimuksen käytännön toteutus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa asukkaiden toiveita tulevan Diakoniapuiston suhteen sekä heidän liikunta- ja ulkoilutottumuksia. Elokuussa 2012 otin yhteyttä palvelutaloissa asuviin haastateltaviin ja sovin haastattelun ajankohdat ja paikat. Syyskuussa 2012 kävin henkilökohtaisesti sairaskodilla sopimassa haastatteluajat. Suoritin haastattelut elo- syyskuun 2012 aikana.

Laadin tutkimussuunnitelman etukäteisvalmistelujen jälkeen ja 14.8.2012 suunnitelma oli hyväksytty. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 21.8.2012 sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjaavan opettajan, koulutusjohtajan että toimiksiantajan eli Diakonialaitoksen johtajan kanssa. Kirjallinen tutkimuslupa allekirjoitettiin 16.8.2012 (Liite 4).

Haastattelun alussa kerroin vielä lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta ja itsestäni sekä annoin laatimani suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi (Liite 5). Luin suostumuslomakkeen ääneen varmistaakseni, että asia tuli ymmärretyksi. Korostin tutkimukseen osallistumisen luottamuksellisuutta ja vapaaehtoisuutta. Kerroin, että haastattelut nauhoitetaan ja korostin vielä, että kaikki haastattelussa nauhoitetut keskustelut jäävät vain omaan käyttöön opinnäytetyöni aineistoksi niin, ettei haastateltavia voida niistä tunnistaa.

Haastattelut toteutettiin rauhallisesti ilman kiirettä, pääasiassa yksilöhaastatteluina ajalla 23.8.–14.9.2012. Haastattelut kestivät 45 minuutista puoleentoista tuntiin. Ennen varsinaisen teemahaastattelun toteuttamista pitää suorittaa esihaastattelu, jonka tarkoitus on testata haastattelurunkoa. Esihaastattelun avulla haastatteluun varattava aika saadaan myös selville. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 72-73.) Suoritin esihaastattelun ensimmäisenä haastattelupäivänä, jonka jälkeen muokkasin apukysymyksiä hieman.

7.2.5 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole merkitystä, vaan merkitystä on ainoastaan tutkimusaineiston laadulla. Keskeistä on kysyä, millaisella aineistolla päästään kattavaan kuvaukseen tutkimustehtävästä ja milloin aineisto on riittävä. Tutkimusaineisto on riittävä silloin, kun samat asiat alkavat kertautua haastattelussa eikä lisääaineisto tuo enää uutta tietoa. Tällöin on tapahtunut saturaatio eli kylläntyminen. (Hirsijärvi ym. 2004, 171; Vilka 2005, 127.)

Tutkimushaastattelujen analysointimenetelmänä käytin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Kvalitatiivisille tutkimuksille induktiivinen lähestymistapa on tunnusomaista, koska se etenee yksityisestä yleiseen. Deduktiivinen eli teorialähtöinen sisällönanalyysi lähtee liikkeelle teoriasta ja etenee yleisestä yksityiskohtaiseen. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 25.) Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopii tutkimustyöni aineiston analysointiin, koska se parantaa tutkittavien toimintaja ajattelumaailmojen ymmärtämistä (Vilka 2005, 141).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto jaetaan karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi:

1. aineiston pelkistäminen eli redusointi
2. aineiston ryhmittely eli klusterointi
3. teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi

Pelkistämisvaiheessa aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäoleellinen informaatio pois. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavai-

suuksia, jotka jaetaan alaluokkiin. Viimeisessä vaiheessa yhdistellään luokituksia niin kauan, kuin se aineiston sisällön kannalta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-111.)

Tutkimushaastattelut tehtyäni aloitin aineiston analysoinnin. Kuuntelin haastattelut muutama kertaan läpi ja sitten aloitin litteroinnin. Litteroinnissa haastatteluaineisto muutetaan sellaiseen muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Purin haastattelut tekstimuotoon ja litteroinnin jälkeen kuuntelin vielä kertaalleen nauhoitukset tarkistaakseni, että kirjoitettu teksti vastaa puhuttua. Litterointi on työlästä ja aikaa vievää, mutta se on välttämätöntä aineiston järjestelmällisen läpikäymisen kannalta. (Vilka 2005, 115.)

Aineiston litteroinnin jälkeen tulostin haastattelut ja ryhdyin pelkistämään aineistoa. Pelkistämisvaiheessa aineistosta karsitaan kaikki turha pois ja jätetään vain tutkimustehtävän teema-alueita vastaava aineisto jäljelle. Aineistoa pelkistettäessä tulee ottaa huomioon, mikä on tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaista (Alasuutari 2011, 40; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Litteroinnissa tekstiaineistoa tuli paljon ja se sisälsi runsaasti epäolennaista, tutkimustehtävää nähden hyödytöntä aineistoa. Pelkistämiseen kului runsaasti aikaa, mutta se helpotti huomattavasti seuraavaan vaiheeseen siirtymistä, koska tekstiaineisto selkiytyi ja lähes puolittui.

Seuraavassa vaiheessa aloitin havaintojen ryhmittelyn. Etsin alkuperäisistä ilmaisuisista samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhteen. Sen jälkeen käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään yhdeksi havainnoksi tai havaintojen joukoksi. Havainnoille pitää löytää joku yhteinen nimittäjä tai sääntö, joka pätee tältä osin aineistoon. (Alasuutari 2011, 40; Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Tutkimuksessani merkitsin ilmaisut värikoodein siten, että hain samankaltaisuuksia ja luokittelin ne sopiviin alaluokkiin. Käsitteellistämisvaiheessa aineiston luokittelu jatkui, kunnes löytyi kolme tutkimustehtävää vastaavaa pääluokkaa.

8 TULOKSET

8.1 Haastateltavien toiveet ja odotukset Diakoniapuiston suhteen

Tulosten perusteella kaikki haastateltavat arvostivat Diakonialaitoksen ympäristöä, jossa on paljon puita ja luonnon elämää. Ulkoilu kiinnosti jokaista ja sitä pidettiin tärkeänä asiana. Eniten ulkoilussa huolestutti turvallisuuteen liittyvät tekijät. Haastateltavien odotukset ja toiveet tulevan puiston suhteen liittyvät turvallisuuden lisäksi toiminnallisuuteen ja esteettisyyteen. Turvallisuuden tunteen kokeminen vaikuttaa myös toiminnallisuuteen. Jos iäkäs tuntee turvattomuutta, liikkuminen ja ulkoilu vähenevät ja seurauksena saattaa olla toimintakyvyn heikkeneminen ja jopa syrjäytyminen. Turvallisuutta ja esteettömyyttä suunniteltaessa tulee kiinnittää myös esteettisyyteen huomiota, jos esimerkiksi pihakalusteet ovat epäkunnossa, ne on monesti myös rumia ja vaarallisia käyttää.

8.1.1 Turvallisuus

Turvallisuus ja esteettömyys ovat ensisijainen edellytys puistossa ulkoilemiselle. Jos ulos meno ja siellä liikkuminen on esteetöntä, vaikuttaa se puiston käyttöön ja rohkaisee itsenäiseen ulkoiluun. Haastatteluissa lähes jokainen toivoi tasaisia kulkuväyliä. Pintamateriaalien valinnalla voidaan vaikuttaa siihen, että kulkuväylät ovat helppokulkuisia kaikille käyttäjäryhmille. Haastateltavat toivat seuraavanlaisia asioita esille:

...käytävät olis semmosii, et olis pitävät, asfaltti ei o hyvä, rollaattorin kansko mennää ja pyörätuolill, ettei vajjoo, on vähän raskas kulkee...

...kivituhka kestää poluilla, ei ole liukas...

...liuskat pitäis olla, jos on kynnyksii...

Turvallisuustekijöihin liittyy oleellisesti myös säännöllinen piha-alueen kunnossapito, joka otettiin monissa haastatteluissa esiin. Erityisesti talvella hiekotus, lumen luonti vaikuttavat turvalliseen liikkumiseen: ”...sillon kun tulee liukas aika, lumet tulee, sillon pitäis sannottaa”. Kulkuväylien kunnossapito kaikkina vuodenaikoina

on tärkeää, roskat, irtokivet, oksat pitää lakaista väyliltä pois. Myös kaide koettiin turvallisuustekijäksi: *”hyvä et on kaiteet kummallaki puolel. Ja kaide muutenkin...”*. Esimerkiksi huimauksesta kärsivä uskaltaa liikkua kulkuväylillä, kun on kaide, josta voi tarvittaessa ottaa tukea. Myös muistisairaiden ulkoilumahdollisuudet paranevat, jos alue on aidattu.

Penkkien ja oleskelupaikkojen läheisyys nousi monissa haastatteluissa tärkeimmäksi turvallisuuteen liittyväksi tekijäksi. Istuinpaikkojen pitää olla riittävän taajaan, seuraava levähdyspaikka täytyy olla näköetäisyyden päässä edellisestä: *”...sit penkkei sopiviin välipaikkoihin”*. Ulkoilija kokee näin olonsa turvalliseksi ja rohkenee kävellä pidemmän lenkin. Penkkien ja keinujen laatu ja kunnossapito liittyy myös turvallisuuteen. Sopivan korkuiset, tukevat ja käsinojalliset penkit houkuttelevat istumaan: *”...penkit hyvät ja hyvän korkuiset”*.

Muu liikenne koettiin vaaratekijäksi. Autojen liikennöinti piha-alueella aiheuttaa vaaratilanteita. Autojen läsnäolo puistossa tulisi kokonaan kieltää. Myös autojen ja muun liikenteen aiheuttama melu ja pakokaasu koettiin epämiellyttäväksi. Liikenteen vaaroja kommentoitiin muun muassa näin: *”...ku joku tulee rollaattoril, ni sillon on vaarallist, auto ajaa ihan lähelt...”*.

Selkeät opasteet reitin varrella ohjaavat lenkkeilijää ja tuo turvallisuuden tunteen. Eräässä haastattelussa toivottiin opastukseen kiinnitettävän huomiota uudessa puistossa: *”Voi olla pelko, että eksyy”*. Myös valaistus on tärkeää turvallisen ulkoilun kannalta. Pimeään vuodenaikaan ulkoilu mahdollistuu, kun on hyvin valaistut käytävät.

8.1.2 Esteettisyys

Kaunis ympäristö houkuttelee ulkoilemaan. Kun ympäristö miellyttää silmää, se virkistää koko kehoa. Diakonialaitos sijaitsee metsän keskellä, joka jo sinällään houkuttelee luontoon. Lähes kaikissa haastatteluissa nousi luonnon kauneus ja esteettisyys tärkeiksi tekijöiksi, jotka innostavat ulkoilemaan. Muutamissa haastatteluissa mainittiin, että pelkästään ikkunasta näkyvä luonnon maisema riittää, jos ei jaksa

mennä ulos. Haastatteluissa tuli useaan otteeseen esiin, että kaunista ympäristöä pitää myös hoitaa, jotta se säilyy kauniina: *”Kukat vaatii työtä, että pysyy kauniina”*. Istutuksien hoitaminen sekä penkkien, kalusteiden ja välineiden kunnosta huolehtiminen ovat osa esteettistä ympäristöä. Diakonialaitoksen luonnonkaunista ympäristöä kunnioitettiin kaikissa haastatteluissa. Jo olemassa olevat puut, pensaat ja mustikkamättäät haluttiin säilyttää ja niitä mahdollisimman vähän karsia:

Antais puuston olla mahdollisimman koskematon, metsään koskettais mahdollisimman vähän.

...korostan, että ei liikaa roinaa pidä kerätä, se pilaa yleisen vaikutelman.

...puut tekee viihtyisäksi ja mustikkamättäät, ne pitää säilyttää.

Haastatteluissa ehdotettiin myös useita kauniita elementtejä, jotka sopivat luonnon ympäristöön, kuten esimerkkinä eräs kommentti: *”lintujen ruokintapiste, sin vois laittaa katoksen”*. Muita ehdotuksia oli suihkulähde, puuveistos, kivipuutarha ja niin edelleen. Materiaalien valinnassa korostettiin luonnonmukaisuutta, sellaisia materiaaleja, jotka sopivat luonnonympäristöön: *”...parasta, että on melkein kuin metsässä”*.

Keväisin luonnon heräämisen seuraaminen on virkistävää ja voimaannuttavaa. Puutarhasta nousevat myös ensimmäiset krookukset lumen keskeltä ja lumien sulattua luonto jatkaa heräämistään. Kaunis puutarha ja kukkien hoito on kuulunut iäkkäiden elämään ja antanut heille niin fyysistä kuin psyykkistä mielihyvää.

8.1.3 Toiminnallisuus

Toiminnallisuuteen liittyy toimintakyvyn ylläpitäminen ja harrastaminen. Diakoniapuistoon on suunniteltu erilaisia toiminnallisia elementtejä, kuten tasapaino- ja voimaharjoittelurata, nojapuut, pelialue. Elementeillä on tarkoitus innostaa iäkkäitä kuntoilemaan ulkona. Pelkästään säännöllinen ulkona kävely kohottaa kuntoa. Diakoniapuistoon toivotaan sellaisia kulkureittejä, jotka innostavat liikkeelle: *”Hyvä ku polkui tulee lissää...”, ”...hyvä mennä lenkille, kun polkuja uusitaan”*

Lähes jokaisessa haastattelussa ulkona lenkkeily tai kävely nousi mieluisimmaksi tavaksi pitää toimintakykyä yllä. Diakoniapuistoon toivottiin sellaisia reittejä, joita olisi mielekästä kiertää ympäri: *”...voi kulkee ympäri omal tontil...”, ”...isompi lenkki, jota voi kiertää”*. Reitit kulkisivat niin, että ne päättyisivät alkupisteeseen ja niiden olisi hyvä myös vaihdella pituudeltaan ja maisemaltaan.

Joissakin haastatteluissa toivottiin reitin varrelle fyysistä kuntoa kohottavia toimintoja, esimerkiksi ylä- ja alamäkiä: *”...voi mennessäs harjoitell”*. Fyysisesti paremmassa kunnossa olevat toivoivat myös erilaisia kuntoilulaitteita reitin varrelle: *”Kaikki mikä fyysistä kuntoa vahvistaa, on hyvä olla reitin varrella”*

Aktiviteeteista toivomuslistalle nousivat esimerkiksi petankki, pienoistolfrata ja tikkataulu. Peleihin liittyviä aktiviteetteja toivoivat erityisesti miehet: *”mekin viel voidaan jottai pelata, esim. tonne tolpat pystyyn ja pallolla sinne”*. Erilaiset aktiviteetit nähtiin joissakin haastatteluissa innostavan ulkoilemaan: *”vehkeet ja vempheet on hyvä houkutin...”*. Pelit tarjoavat myös mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin. Pelien seuraaminenkin on monen mielestä mukavaa, vaikkei itse osallistukaan. Haastattelun kohderyhmästä vain yksi liikkui pyörätuolilla ja kuusi ei tarvinnut mitään liikumisen apuvälineitä. Harrastusmahdollisuuksien suhteen moni haastateltava toivoi kuitenkin sellaisia lajeja, joita voi myös istuen harrastaa: *”...sitä voi istuenki heittää”*.

Naisia taas kiinnostivat enemmän fyysiset harjoitteet, joita reitin varrella voi itseksensä harjoitella, esimerkiksi nojapuut tai porraskelmat: *”Kun katselee luontoa, siin samall voi harjoitell”*.

8.1.4 Muut haastatteluissa esiin nousseet seikat

Luontoyhteys on iäkkäille tärkeää, joka tuli lähes kaikissa haastatteluissa esiin. Iäkkäät nauttivat luonnon rauhasta ja siitä, että voi rauhoittua ja rentoutua luonnon keskellä. Haastatteluissa kerrottiin luonnon rauhan ja viherympäristön hyvää tekevästä vaikutuksesta monella tapaa:

Hiljaisuus ja rauha on semmost, jota hakee täs kohtaa elämää, omat ajatukset, saa vaan olla.

...kun lähtee keskustaan, ni koval kiireel haluu takas tän rauhallisuuteen.

Myös luonnon äänet, lintujen laulu ja luonnon eläimet tuottivat monelle mielihyvää. Lintujen ja oravien seuraamisessa kuluu aika mukavasti ja lintujen laulu on musiikkia korville. Asiaa kommentoitiin seuraavanlaisesti: *”Nautin siitä kun saa katsella kun oravat ja kanit touhuu siellä, siinä on koko päiväksi televisio-ohjelmaa...”,* *”...voi istuskella ja kuunnella linnunlaulua”.*

Puiston pitää palvella monipuolisesti erilaisia ulkoilijoita. Sinne toivottiin aktiviteetteja, mutta myös luonnon rauhaa, josta voi yksin nauttia. Erilaiset oleskelualueet ja terassit tarjoavat jokaiselle jotakin. Oleskelupaikkoja voi olla varjossa, auringossa, keskeisellä paikalla tai syrjässä, unohtamatta tuulensuojaisia alueita katoksineen.

Osa kohderyhmästä kertoi, miten ulkoilu vaikuttaa heihin. Ulkoilun kokemukset liittyivät raittiiseen ilmaan, vapauden tunteeseen ja ulkoilun virkistävään vaikutukseen. Ulkoilun jälkeistä olotilaa kuvattiin muun muassa näin: *”...siitä on monenlaista hyötyä, raitista ilmaa kun hengittää, tulee hyvä olo”.*

Haastateltavat saivat myös esittää ehdotuksia, mitkä asiat heidän mielestään innostaisivat ulkoilemaan myös sellaisia, jotka ei yleensä paljoa ulkoile. Ulkoiluttajan puute on usein ongelma. Henkilökunnan muut työt vievät aikaa ulkoilulta. Ulkoiluttajat tulevatkin yleensä muualta, esimerkiksi opiskelijoita tai ystäväpalvelusta. Toinen henkilö houkuttelisi ulos, jos ei itse pääse tai on arkuutta lähteä:

...tarttis olla joku joka herättäis joka aamu ja komentais ulos.

...potku ahteriin ensteks, et lähtis liikkeel ja ensimmäisen kerran jälkeen innostuis lähtemään uudestaan.

Kiinnostavat tapahtumat tai tempaukset houkuttelisivat ulos, esimerkiksi yhteislenkki tai metsäkirkko, jonne olisi helppo kulkea ja istumamahdollisuus kaikille: *”tapahtumat kiinnostaa... innostais ulos”.* Sosiaalisuus nousi joissakin haastatteluissa makkaranpaisto- tai kahvipaikan toivomuksena. Makkaranpaisto- ja kahvipaikalla voi seu-

rustella toisten kanssa ja solmia ystävyysuhteita. Mahdollisuutta kahvin tai muun sellaisen ostoon myös iltaisin ja viikonloppuisin toivottiin useissa haastatteluissa: *”joku semmonen paikka, josta voi ostaa kahvit tai juotavaa. Kahvi olis houkutin”*

Diakonialaitoksen pihassa on grillikatos, joka on vanha ja ei enää kovin toimiva. Puistoon on suunniteltu grillikota, jonne olisi esteetön kulku ja paikat myös pyörätuolilla liikkuville. Kodassa voisi järjestää tilaisuuksia, jotka houkuttelisivat osallistumaan. Muutamissa haastatteluissa tämä toivomus nousi esille: *”Grillikota, joka suojaisi, ettei tuulis. Istuinpaikka monelle...”, ”Muutenkin vois istuu grillikodassa”*.

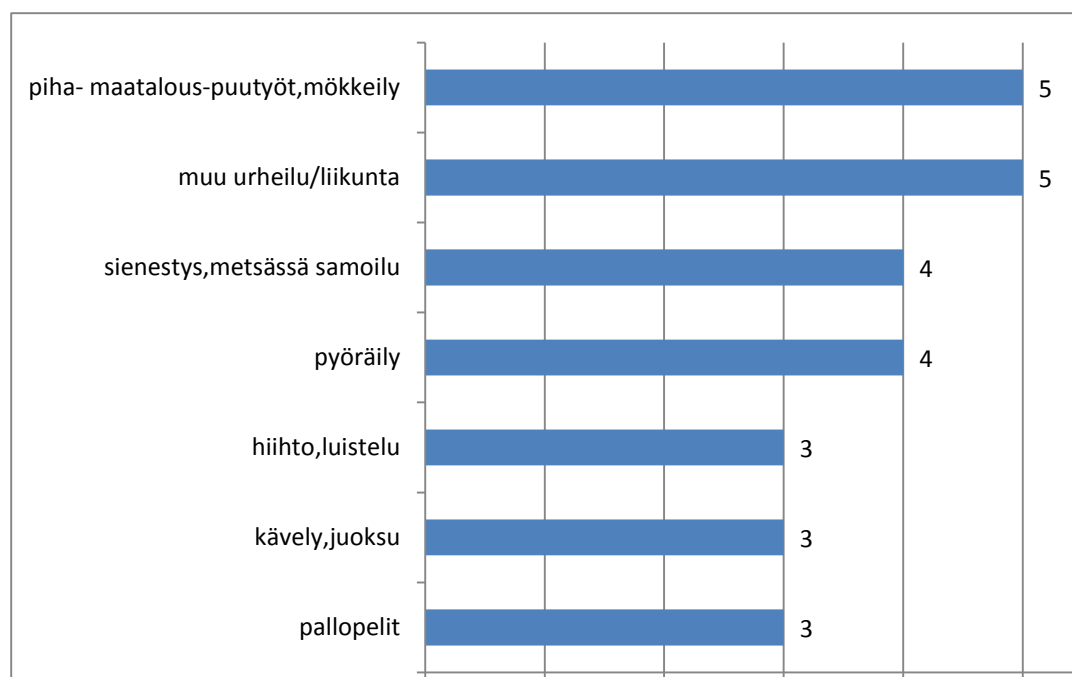
Haastatteluissa nostettiin esiin myös tulevaisuuden näkymiä ulkoilun suhteen. Kohderyhmä halusi ulkoilla, vaikka liikkumiskyky heikkenisikin. He pitivät Diakonialaitosta hyvänä asuin- tai kuntoutuspaikkana, jossa otetaan liikuntaesteiset huomioon. Tulevaisuudessa kun puisto on valmis, haastateltavat näkivät sen lisäävän mahdollisuuksia ulkoiluun ja liikuntaan: *”totta hiivatissa käyn puistossa niin kauan kun suinkin kykenen. Sitten pyörätuolillakin”*.

Osa haastatelluista suhtautui ristiriitaisesti puiston perustamiseen. *”Mitä se maksaa”, ”tuleeko liikaa hälyä?”* ja niin edelleen. Tällaiset kysymykset huolestuttivat esimerkiksi vuokrankorotuksen pelossa. Iäkkäät ovat yleensä vähään tyytyväisiä ja vierastavat uudenaikaisia ”vempaimia”. Yksinkertaista, luonnollisia ja luotoympäristöön sopivia elementtejä ja kasvillisuutta toivottiin useissa haastatteluissa.

8.2 Haastateltavien liikunta- ja ulkoilutottumukset elämän varrella

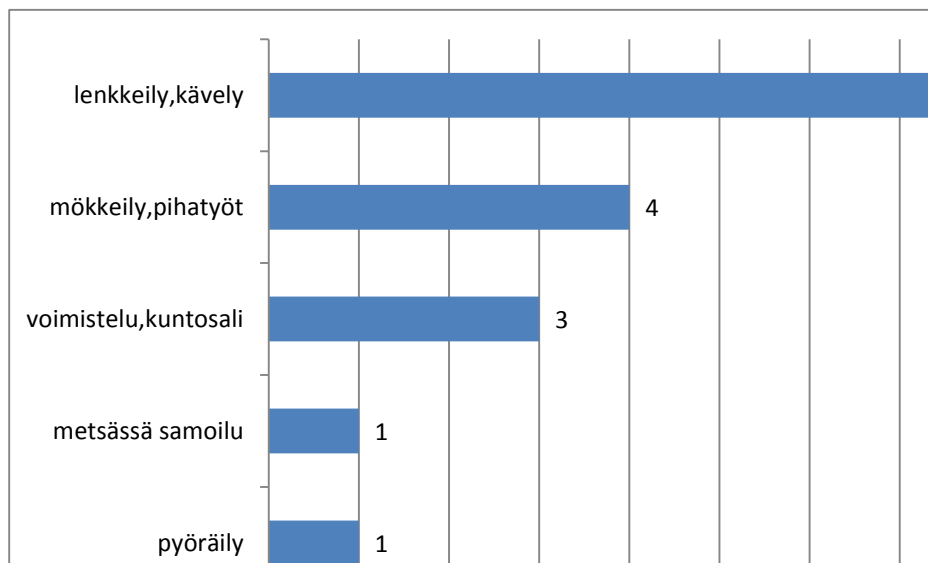
Tässä tutkimuksessa toisena tutkimuskysymyksenä oli iäkkäiden liikunta- ja ulkoilutottumukset elämän varrella. Pitkään elämään mahtuu monenlaista ja haastateltavat kertoivat mielellään entisistä ajoista ja harrastuksistaan. Sota-ajan eläneet ovat rakentaneet sodan jälkeisen Suomen ahkeralla työllä, jolloin ei vapaa-aikaa paljoa jäänyt. Elämä oli silloin kuitenkin hyvin liikunnallista, koska ei ollut autoja eikä helpottavia koneita kotitöiden tekemiseen. Maatalous- puutarha- ja kotitöitä tehdessä fyysinen kunto pysyi yllä, eikä tarvinnut erikseen käydä kuntoilemassa.

Haastateltavien elämään on kuitenkin mahtunut myös liikunnallisia harrastuksia, joita yleensä harrastettiin ahkerasti. Muutamilla nuorempina aloitettu liikunnallinen harrastus on jatkunut tähän päivään. Kohderyhmä mainitsi niin kutsutun hyötyliikunnan (piha- ja maataloustyöt) olevan suosituin tapa pitää kuntoa yllä nuorempina. Suosittuja lajeja olivat myös pyöräily, metsässä samoilu ja hiihto (Kuvio 1).



Kuvio 4. Haastateltavien mainitsemat aikaisemmat liikunta- ja ulkoiluharrastukset

Tämän tutkimuksen haastateltavat harrastavat vielä nykyäänkin monenlaista liikuntaa. Lähes kaikki ilmoittivat ulkoilevansa päivittäin tai muutaman kerran viikossa ja muutamat jopa useita kertoja päivässä. Ulkona harrastetaan useimmiten lenkkeilyä tai kävelyä (Kuvio 2). Haastattelussa mukana olleet palvelukodin asukkaat olivat asuneet Diakonialaitoksella pääasiassa vajaasta vuodesta muutamiin vuosi. Nykytilanteen ulkoilumahdollisuuksiin oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Haastatteluissa suurimmaksi esteeksi ulkoilemiselle nousi liukkaus, lumi ja sääolot ylipäätään. Kunnosapitoon toivottiin myös parannusta, jotta ulosmeno helpottuisi ja tuntuisi mielekkäämmältä. Sairaskodin asukkaat mainitsivat ulos menemistä estävän myös saattajan puute. Useat haastateltavat mainitsivat myös, että vaikka iän myötä liikuntakyky on heikentynyt, niin ulkoilu on siitä huolimatta säilynyt lähes ennallaan. Ainoastaan ulkoliikunnan muodot ovat muuttuneet, esimerkiksi enää ei harrasteta hiihtoa tai juoksua, vaan lajit ovat vaihtuneet kävelemiseen.



Kuvio 5. Haastateltavien mainitsemat liikunta- ja ulkoiluharrastukset nykyään

Kohderyhmältä kysyttiin myös mielipaikkaa ulkona. Kaikkien mielipaikat liittyivät luontoon, paikkaan joka oli mieluummin ”luonnon muokkaama”, ei rakennettu viheralue. Mielipaikka liittyy yleensä muistoihin ja usein siellä ollaan yksin. Eräs haastateltava kertoi mielipaikastaan näin:

...semmonen paik ko mennee mettää, nätti metsä ja puolukat punaisina, saa istua jossain kannon pääs ja katel sitä tuonoi. Jos siel linnut laulaa, se olis hieno kuunnel...

9 TULOSTEN TARKASTELU

Tämän tutkimuksen keskeinen tavoite oli selvittää Diakonialaitoksen palvelualueella asuvien ja kuntoutujien toiveita ja odotuksia alueelle perustettavan Diakoniapuiston suhteen. Tutkimuksessa painotettiin asioita, jotka motivoivat iäkkäitä ulos. Mitkä ovat sellaisia tekijöitä, jotka innostavat ulkoilemaan puistossa ja minkälaista toimintaa siellä tulisi järjestää. Tulosten perusteella puiston tulisi olla luonnonmukainen ja alkuperäinen luonto tulisi säilyttää mahdollisimman koskemattomana lintuineen, oravineen ja mustikkamättäineen. Tämä asettaa haasteen puiston toteuttamiseen. Kulkeminen luonnon muokkaamassa metsässä on usein vaikeakulkuista, jonne lii-

kuntarajoitteisen on vaikea päästä. Kun sinne ryhdytään rakentamaan puistoa, vaarana on, että luonnon koskemattomuus kärsii.

Haastattelun tulokset vahvistavat aikaisempia tutkimuksia siitä, että liikuntarajoitteisemmat arvostavat omaa pihapiiriä enemmän kuin paremman toimintakyvyn omaavat. Ilman apuvälineitä liikkuvat haastateltavat liikkuvat enimmäkseen pihapiirin ulkopuolella, esimerkiksi kävivät torilla, huoltoasemalla. Siksi he eivät osanneet arvioida oman pihan esteettömyyttä niin hyvin, kuin liikuntarajoitteisemmat. Muutamassa haastattelussa todettiin, että oma piha-alue tulee silloin tärkeäksi kun ei pääse enää kauemmaksi.

Sairaskodin asukkailla on enemmän liikkumiseen liittyviä yksilökohtaisia ongelmia, jotka nähtiin rajoittavana tekijänä ulkoilemiselle. Esimerkiksi apuvälineiden tai saat-tajan tarve vaikeuttavat ulkoilua. Myös ovien lukitseminen estää vapaan ulos menemisen. Sairaskodilla on myös muistisairaiden osasto, joka edellyttää ovien lukittuna pitämistä. Tämä estää vapaan ulkoilun ja rajoittaa asukkaan autonomiaa.

Haastateltavat ulkoilevat mielellään ja kävely/lenkkeily on tulosten perusteella mieluisinta tekemistä ulkona. Lenkille lähdetään mielellään, jos tietää, että voi tarvittaessa levähtää turvallisesti. Penkit ja levähdyspaikat tulee olla riittävän lähellä toisiaan niin, että edellisestä penkistä näkee seuraavan levähdyspaikan. Toinen turvallisuuden liittyvä tutkimustulos koski polkuja ja kulkuväyliä. Esteetön ja turvallinen kulkuväylä, jossa on kaiteet, tuo turvallisuutta kävelylenkille ja houkuttelee lähtemään lenkille. Diakoniapuistoa varten laaditussa esteettömyyskartoituksessa on suunniteltu käytävien leveydet, materiaali, valaistus sellaisiksi, että ne vastaavat esteettömyysvaatimuksia. Diakoniapuisto on suunniteltu esteettömäksi siten, että niin liikuntakuin näkövammaisetkin otetaan huomioon. (Tupala 2012.)

Tuloksien perusteella puistoon houkuttelee ulkoilemaan ympäristön kauneus. Puistoon suunnitellut erilaiset kiinnostuksen kohteet innostavat asukkaita lähtemään ulos. Kiinnostuksen kohteiden ei tarvitse olla erikoisia, sillä yksinkertainen luonnollinen ympäristö miellyttää eniten. Luontoon soveltuvat istutukset, vesi- ja kiviaiheet miellyttävät kauneudellaan. Metsä nähtiin tärkeänä pikkueläimille, linnuille, pupuille ja oraville. Pikkueläinten tarpeet on myös puiston suunnitelmassa otettu huomioon,

esimerkiksi lintujen ruokintapaikkoina. Pikkueläinten ruokinta tuo monelle runsaasti iloa ja hyödyllisyyden tunteen.

Luonnonkauniiseen puistoon houkuttelee myös erilaiset aktiviteetit, jotka edistävät puistossa ulkoilevien fyysistä kuntoa. Puistossa ulkoilevat toivovat vaihtoehtoja, koska kaikilla on omat mieltymyksensä. Lisäksi eriasteiset rajoitteet liikkumisessa asettaa omat vaatimuksensa. Aktiviteeteista kysyttäessä, haastateltavista miehiä kiinnostivat yhteiset pelit ja kuntolaitteet. Naisia kiinnostivat pehmeämmät aktiviteetit, joissa voi harjoitella esimerkiksi jalkalihaksia. Pelialueiden sijoittaminen puistoon on esteettömyyskartoituksen mukaan turvallisuusriski. Kartoituksessa suositellaan siirrettäviä pelisalkkuja ja erilaisia luonnon materiaaleista, esimerkiksi kivistä, kävyistä tai puukapuloista sovellettuja pelejä. (Tupala 2012.)

Yleisesti aktiviteettien sijoittaminen puistoon herätti ristiriitaisia mielipiteitä. Toisaalta aktiviteetit toimisivat motivoivana tekijänä kunnon kohottamiselle ja toisaalta ne aiheuttaisivat liikaa häiriötä luonnon rauhaan. Muista elementeistä kysyttäessä grilli- ja kahvipaikka olivat usean mieleen. Yhteiset kokoontumiset grillikodalla tai kahvihetki luonnon helmassa miellytti. Ilon ja nautinnon kokemisen mahdollisuus houkuttelee pitkällekin kävelylenkille, kun tiedossa on jotain miellyttävää. Sosiaalisten kontaktien luominen kiinnosti yhteisten tapahtumien tiimoilla. Diakoniapuistoon on suunniteltu grillikota, jossa voi järjestää erilaisia tilaisuuksia. Grillikotaan pääsee myös pyörätuolilla.

Viherympäristön positiiviset vaikutukset mielialaan välittyi lähes kaikista haastattelusta. Diakonialaitoksen pihapiiriä arvostettiin sen luonnon kauneuden, metsän läheisyyden ja rauhallisuuden takia. Muutamat kertoivat sen yhdeksi ratkaisevaksi syyksi alueelle muuttoon. Luonnon ympäristöön ehkä hakeutuu henkilöitä, joille luonto ja rauhallisuus ovat aina olleet tärkeitä. Rauhallisuus olikin sana, joka nousi useassa haastattelun vaiheessa esiin. Hyvin monet iäkkäät kaipaavat rauhallisuutta ja hiljaisuutta ja iän myötä kaipuu korostuu.

9.1 Johtopäätökset

Ulkoilu ja liikunta ovat kuuluneet luonnollisena osana lähes kaikkien haastateltavien aikaisempaan elämään. Ulkoiluun liittyi monesti ruumiillinen työ, esimerkiksi maatalous-, metsä- tai puutarhatyöt. Kunto pysyi yllä ja sai raitista ilmaa automaattisesti. Siksi iäkkäiden on vaikea ymmärtää ”huvin vuoksi” kuntoilua esimerkiksi kuntolaitteilla. He vierastavat hienoja laitteita ja vemppeitä, koska eivät ole tottuneet sellaisia käyttämään. Sama havainto tehtiin myös Paimion Paltanpuistoon tehdyssä maisteritutkimuksessa. Iäkkäät eivät kaipaa erikoisia rakennettuja tai järjestettyjä asioita, vaan yksinkertaista luonnonmukaista ympäristöä. Heille riittää, kun on turvallisia käytäviä, levähdyspaikkoja, riittävä valaistus ja rauhallinen ympäristö. Kuitenkin kiinnostuksen kohteita pitää reitin varrella olla, koska ne houkuttelevat lähtemään lenkille.

Iäkkäät pitävät säännöllistä liikuntaa tärkeänä toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Useimmissa haastatteluissa tuli esiin, että päivittäistä ulkoilua halutaan jatkaa liikuntarajoitteista huolimatta. Ulkona järjestettävillä tapahtumilla nähtiin olevan virkistävä ja mieltä piristävä vaikutus. Iäkkäät haluavat myös nauttia elämästä, heillä on tarve nautintoihin siinä missä nuoremmillakin. Ilon ja mielihyvän kokeminen on motivaatiotekijä, joka houkuttelee liikkeelle.

Kaikilla meillä on toivomus, että pystyisimme elämään itsenäisesti ilman ulkopuolista apua mahdollisimman pitkään. Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden tunteen kokeminen välittyi tuloksista. Kokemus siitä, että saa itse päättää omista asioista, on ensiarvoisen tärkeää omanarvontunnon kannalta. Ympäristö, jossa pystyy itsenäisesti liikkumaan ja saa itse valita reitin ja ajankohdan ulkoiluun, tuo iäkkäälle riippumattomuuden tunteen. Monissa haastatteluissa tuli tämä esiin vapauden tunteena. Yhdessä haastattelussa mainittiin asia myös toisinpäin, eli hän koki olevansa vankina, jos ei pääse ulkoilemaan.

Yksi yllättävä havainto tutkimuksessa oli se, että ympäristötekijöihin olivat enemmän tyytymättömiä itsenäisesti ilman apuvälineitä liikkuvat. Tyytymättömyyttä kohdistui esimerkiksi ulkoilualueen epäsiistyyteen. Sen sijaan liikuntarajoitteiset apuvälineitä käyttävät kiinnittivät enemmän huomiota yksilötekijöihin, esimerkiksi mitkä apuvälineet auttavat selviytymään ulkona.

Ulkoilu kuului lähes jokaisen haastateltavan nykyiseen päiväohjelmaan. Palvelualueella ulospääsyn esteettömyys ja siellä liikkumisen helppous oli lähes itsestään selvä asia monelle. Automaattisesti aukeavat ulko-ovet ja hissiin pääsyn helppous edesauttaa merkittävästi ulos menemistä. Liuskat ja piha-alueen tasaisuus toivat turvallisuuden tunteen. Liikkumiseen liittyvät ongelmat liittyivät lähes poikkeuksetta sääoloihin ja piha-alueen kunnossapitoon. Suomen sääolot lienee suurin este ulkoilemiselle ja kunnossapito on asia, johon pitää panostaa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa on arvioitava tutkimuksen luotettavuus, koska laadullista eli kvalitatiivista tietoa pidetään yleensä epäluotettavampana kuin kvantitatiivisesti koottua tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, koska hän tekee valinnat ja ratkaisut. Ongelmaksi nousee tutkimuksen objektiivisuus. Tutkimuksen luotettavuutta ei voi tutkimuksen jälkeen arvioida, vaan luotettavuuden arviointia pitää tehdä koko tutkimuksen ajan. Jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla tutkijan on arvioitava se ja perusteltava, miksi päätyi kyseiseen valintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009; 135 Vilkka 2005, 159.) Tutkimustyöni luotettavuutta lisäsi se, että aihe oli minulle tuttu ja perustelin tekemäni valinnat.

Luotettavuuden pohdinta aloitetaan jo tutkimusmenetelmän valinnalla. Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, joka on avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun välimuoto. Teemahaastattelun luotettavuutta lisää sen huolellinen valmistelu ja etukäteen laadittu haastattelurunko. Haastattelurungon läpikäyminen etukäteen lisäsi tutkimukseni luotettavuutta.

Tutkimusprosessin kuvaus vaihe vaiheelta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Näin jopa ulkopuolisella henkilöllä olisi periaatteessa mahdollisuus suorittaa tutkimus samankaltaisesti. Vaiheiden kuvaus todistaa myös sen, että tutkija on tosissaan asian kanssa ja perehtynyt siihen sekä antanut sille riittävästi aikaa. Omassa tutkimustyössäni kuvasin vaiheet tarkasti alkaen toimintaympäristön kuvauksesta aineistonkeruusta ja analysointimenetelmiin.

Tutkimustulosten raportointivaiheessa luotettavuutta lisää lainauksien käyttö. Tässä on kuitenkin käytettävä harkintaa, ettei dialogista tunnista haastateltavaa. Lainauksen pitää myös sopia kokonaisuuteen, eikä ottaa mukaan vain sen värikkyuden tai persoonallisuuden takia. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 142.) Lainauksien tarkoitus on toki myös elävöittää raporttia.

Oman tutkimustyöni luotettavuutta olisi lisännyt joku varmentava menetelmä eli triangulaatio. Triangulaatio tarkoittaa sitä, että sama seikka tutkitaan eri menetelmällä, ikään kuin varmennetaan tulos. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 31; Tuomi & Sarajärvi 2009, 143.) Mielenkiintoista olisi ollut esimerkiksi havainnoida pihan nykyistä käyttöä. Tähän ei kuitenkaan aikataulullisesti ollut resursseja.

Tutkimustulosten luotettavuuteen liittyy muutama ongelma. Esimerkiksi Hawthornen efekti, joka tarkoittaa sitä, että antaa paremman kuvan itsestään (Kankaanrannan luento 12.5.12). Esimerkiksi haastateltava saattoi antaa itsestään liikunnallisesti aktiivisemmän kuvan. Toinen ongelma liittyy aineiston tulkintaan. Tutkija voi tuntea epävarmuutta siitä, milloin haastateltava puhuu tarkasteltavana olevasta teemasta ja mikä aineisto on olennaista tutkimustehtävän kannalta (Hirsijärvi & Hurme 2010, 142; Vilka 2005, 127).

Tutkimuksen luotettavuutta käsiteltäessä ei voi välttyä tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin pohtimiselta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten toistettavuutta, esimerkiksi sitä, että tutkittaessa samaa henkilöä, saadaan kahdella tutkimuskerralla sama tulos. Tulokset eivät tällöin ole sattumanvaraisia. Validiteetti taas tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 185-186; Hirsijärvi ym. 2004, 216-; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Tutkimuksen validius on osoitettu tarkalla kuvauksella tutkimuksen kulusta sekä tutkijan paneutumisella tutkimukseen.

Tutkimuksen eettisyyttä täytyy miettiä jo siinä vaiheessa, kun valitsee tutkimusaiheen. Onko aihe sellainen, että se vaatii erityisiä järjestelyjä, esimerkiksi eettisen toimikunnan lausunnon. Ja kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on mietittävä miten suostumus hankitaan, mitä riskejä tutkimukseen osallistuminen sisältää ja millaista

tietoa heille annetaan (Hirsijärvi ym. 2004, 26). Eettiset vaatimukset nousevat erityisesti esiin, kun kohderyhmänä ovat iäkkäät ihmiset. Heillä voi olla eriasteisia toimintavajavuuksia, esimerkiksi muisti- tai kuulohäiriö, jolloin he eivät välttämättä ymmärrä mihin ovat osallistumassa. Aineiston salassapitovelvollisuus ja sen asiallinen hävittäminen tutkimuksen jälkeen on myös tärkeää.

Tutkimuksen etiikkaan liittyy myös muiden tutkimusten käyttö omassa tutkimuksessaan. Muiden tekemiä tutkimuksia ei saa vähätellä, eikä vääristellä tuloksia. Myös huolellinen viittaus muihin tutkimuksiin osoittaa kunnioitusta muita tutkijoita kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133.) Tässä tutkimusraportissa käytettyihin valokuviiin pyydettiin asianmukaiset luvat.

10 POHDINTA

Haastattelun kohderyhmäksi valikoitui melko hyvässä kunnossa olevia iäkkäitä. Yli puolet oli täysin omatoimisia, vaikka liikkumiseen olikin eriasteista vajavuutta iän myötä tullut. Vajavuuksien kanssa oli totuttu pärjäämään eivätkä ne juurikaan haitanneet. Positiivinen elämänasenne välittyi haastatteluissa ja tarve autonomiaan ja itsenäisen elämän ylläpitämiseen nousi varsinkin palvelutaloissa asuvien haastatteluissa.

Tutkimustyön kohderyhmää valittaessa painotettiin haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta. Seurauksena saattoi olla, että tutkimukseen osallistuivat aktiivisemmat asukkaat ja kuntoutujat, jotka liikkuivat ja ulkoilivat keskimääräistä enemmän. Tästä saattoi aiheutua ilmiö, että passiiviset, vähemmän liikkuvat ja jopa yksinäiset, syrjäytymisvaarassa olevat eivät tule huomioiduksi tässä tutkimuksessa.

Diakoniapuistoa suunniteltaessa tiedottamiseen olisi pitänyt panostaa enemmän. Tämän takia osalla haastatelluista oli negatiivinen suhtautuminen hankkeeseen, koska he eivät tieneet mitä ollaan pihalle tekemässä. Pelättiin puiston aiheuttamaa hälyä ja rahan menoa sekä sitä, että puistoon tulee liikaa ulkopuolista väkeä. Opinnäytetyöni tarkoitus oli saada asukkaat mukaan suunnittelemaan hanketta. Ote oli asiakaslähtö-

nen, jossa puiston käyttäjien ääni tulee kuulluksi. Tutkimuksen ajoitus näin ollen ei ollut paras mahdollinen, koska asukkaiden mielipiteitä ei ollut ajoissa kuultu.

Käyttäjien itsensä tarpeet, toiveet ja odotukset eivät aina kohtaa palvelujen tarjoajien kanssa, joka asettaa haasteita palvelujen suunnittelijoille ja toteuttajille. Haasteellisuutta lisää se, että kohderyhmänä ovat toimintakyvyltään vajaat henkilöt, riippumatta mihin osa-alueeseen toimintakyvyn vajoitus kohdistuu. Esimerkiksi muistisairas saattaa olla fyysiseltä toimintakyvyltään hyvässä kunnossa, mutta kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt. Myös masentuneisuus tai yksinäisyys aiheuttaa toimintakyvyn vajetta. Asiakasnäkökulman huomioiminen vaatii empaattisuutta ja kykyä asettua asiakkaan asemaan, varsinkin silloin kun asiakas ei itse osaa tai kykene ilmaistamaan tarpeitaan.

Käyttäjälähtöisyys/asiakaslähtöisyys on avainasemassa tänä päivänä, kun ryhdytään suunnittelemaan mitä tahansa palvelua niin iäkkäille kuin muillekin väestöryhmille. Liikunta- ja ulkoilupalvelujen suunnittelussa on otettava kohderyhmän tarpeet huomioon. Iäkkäät itse ovat parhaita asiantuntijoita kertomaan omista tarpeistaan ja toiveistaan. He ovat myös varsin heterogeeninen joukko, joiden palvelutarpeet ovat hyvin yksilöllisiä, niihin ei pystytä vastaamaan samalla sapluunalla. Jos ajatellaan iäkkäitä tai ikääntyneitä yhtenä ryhmänä, täytyy ottaa huomioon, että ryhmän ikähaarukka voi olla jopa 30 vuotta, 65 vuodesta 95 vuoteen. Tämä haastaa palvelujen suunnittelijat ja toteuttajat käyttäjälähtöisen ajattelumallin omaksumiseen. Emmehän voi myöskään tarjota samoja palveluja 20 vuotiaille kuin 50 vuotiaille. Iäkkäiden palvelutarve riippuu monesta seikasta ja se voi vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Siksi on tarjottava myös vaihtoehtoja.

Tutkimushaastattelun ulkopuolelle jäivät vaikeasti liikuntarajoitteiset, muistisairaot ja muut haasteelliset ryhmät. Jotta heidätkin tulisi huomioitua, on otettava selvää näiden ryhmien elämänhistoriasta ja aikaisemmista liikunta- ja ulkoilutottumuksista. Kuten useissa haastatteluissa ilmeni, aikaisemmin liikuntaa ja ulkoilua harrastaneet eivät luopuneet tästä tavasta ikääntyessäänkään. Tutut harrastukset, toiminnot ja elementit innostavat jatkamaan ulkoilua uudessakin ympäristössä. Iäkkäiden liikunta- ja ulkoilutottumuksien selvittäminen antaa erilaista näkökulmaa ja lisäinformaatiota liikunta- ja ulkoilupalvelujen suunnittelijoille ja toteuttajille.

Diakonialaitoksen alueelle Poriin on valmistumassa kolmas palvelutalo, johon tulee 50 asuntoa. Tulevat asukkaat ovat pääasiassa iäkkäitä henkilöitä. Puiston ja piha-alueen merkitys alueen laajetessa kasvaa ja sen viihtyisyyteen ja kunnossapitoon on kiinnitettävä jo suunnitteluvaiheessa huomiota, jotta puisto palvelisi laajenevaa asukasmäärää.

Opinnäytetyöni saattaa palvella myös muita iäkkäiden ulkoliikunta-alueita suunnittelevia tahoja. Tutkimus vahvisti ainakin sen, että uusia palveluja tai toimintoja suunniteltaessa on varhaisessa vaiheessa otettava kohderyhmä huomioon, mitkä ovat sen tarpeet ja toiveet. Ja ennen kaikkea tiedottaa uusista suunnitelmista. Vaarana on, että kalliit puistot jäävät vailla kävijöitä, jos ne eivät vastaa käyttäjien tarpeita tai ympäristö ei miellytä.

Tulevaisuudessa, kun vanhusten määrä Satakunnassa kasvaa, liikkumisen esteisiin on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota. Esteettömyys on kaikkien yhteinen asia, johon tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Yhteisesti toimimalla yli hallintorajojen saadaan koko Satakunnasta esteetön maakunta, jonne kaikkien on turvallista tulla.

Ulkoilu-alueita iäkkäille tehdään lisää, joka on erinomainen asia. Diakoniapuisto perustetaan Poriin ja se tulee olemaan mainiona jatkeena varttuneiden lähiliikuntapaikkojen listalle.

LÄHTEET

- Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhus-tenkeskuksessa. Helsinki. Yliopistopaino, 63- 69
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. Neljäs, uudistettu painos. Tampere: Vas-tapaino.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Finne-Soveri, H. 2008. Liikkumiskyky ja liikunta. Teoksessa T. Eloranta & T. Pun-kanen Vireään vanhuuteen, 59
- Friman, M. & Kokko, K. 2011. Puhtia pihalta, Esteettömän piha-alueen viitteellinen suunnitelma Palvelukeskus Kaskeen. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikor-keakoulu. Viitattu 2.4.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103183330>
- Hakonen, S. 2003. Vihreä ympäristö eheyttää. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä. PS-kustannus, 212-221
- Heikkinen, R-L. 2003. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207-231
- Helsinki kaikille -projekti 2006. Esteettömyys vanhusten palvelukeskuksissa– opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle. Päivitetty 2009. Viitattu 10.4.2013. http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas_esteettomyys_vanhusten_palvelukeskuksissa.pdf
- Hirvensalo M. & Leinonen R. 2007. Liikuntaneuvonta. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkanen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 234-242
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P., 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Ikäinstituutti. 2010. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikku-misen edistämiseksi. Viitattu 2.4.2013. <http://www.voimaavanhuuteen.fi/binary/file/-/id/22/fid/55/>
- Ikäinstituutti. n.d. Varttuneiden lähiliikuntapaikat. Viitattu 2.4.2013 <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/esimerkkikohteet/kotimaiset+esimerkki+kohteet/>
- Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Moniaistisuus ja saavutettavuus ra-kennetussa ympäristössä. Väitöskirja. Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 15.4.2013. http://www.innojok.fi/tiedosto/Jukka_Jokiniemi_Vaitos.pdf

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä. PS-kustannus, 94-102

Kankaanranta, P. 2012. Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelman koulutuksessa 12.5.2012.

Keltto, A. 2011. Länsi-Suomen Diakonialaitoksen johtaja. Pori. Diakoniapuiston suunnitelma 31.10.2011. Satakuntaliiton tulevaisuuskilpailu.

Keltto, A. Länsi-Suomen Diakonialaitoksen johtaja. Pori. Sähköpostiviesti 3.4.2013. Viitattu 20.4.2013.

Korpela, K., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Viitattu 15.4.2013. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Koto, R. 2008. Helsingin kaupungin rakennusvirasto. Valokuva Maunulan puistoreitistä, s.43. Lupa 3.5.2013.

Kurvinen, A. 2010. Toimintakykyä tukevan Mainingin elämyspuiston suunnittelu. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.4.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004086206>

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Käypä hoito –suositus. 2008. Liikunta. Duodecim 2008;124(19):2252–73. Viitattu 2.4.2013. <https://moodle19.samk.fi/moodle19/mod/resource/view.php?id=94655>

Lehmuspuiisto, V. & Åkerblom, S., 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö liikuntapaikkajulkaisu 94. Helsinki. Rakennustieto Oy.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Ikäinstituutti: Helsinki.

Luoma, M-L. 2007. Asiakkaan voimavarat ja elämänlaatu. Teoksessa H. Lehtoranta, M-L. Luoma & S. Muurinen (toim.) Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti. Stakesin raportteja 19/2007. Helsinki: Valopaino, 28-30

Luoma, M-L. 2007. Toimintakykyä tukeva hoitotyö. Teoksessa H. Lehtoranta, M-L. Luoma & S. Muurinen (toim.) Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti. Stakesin raportteja 19/2007. Helsinki: Valopaino, 43

Lyyra, T-M. 2007. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkanen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 21

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen www-sivut. 2013. Viitattu 20.4.2013. <http://www.pdl.fi>

Malin, M-H. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palveluyhteisössä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Viitattu 2.4.2013. <http://hdl.handle.net/10138/17124>

Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki. Tammi, 117

Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Arjessa selviytymisen tarve haastaa kehittämään ikäihmisen ympäristöjä. Teoksessa E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhuskeskuksessa. Helsinki. Yliopistopaino, 9-23

Pelo-Arkko, K. 2009. Ikääntyneen ihmisen liikuntaneuvonnan avulla kohti pysyvää muutosta. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3748/Pelo-Arkko_Kirsi.pdf?sequence=1

Peltomäki, A. & Salo, S. 2012. Länsi-Suomen Diakonialaitos. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 8.6.2012.

Pikkarainen A. 2007. Ympäristö. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkanen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 42-68

Ponsi, V., Karvinen, E. & Simonen, M. 2005. Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Liikkeessä -projekti 2002-2005. Loppuraportti. Raportteja 3/2005. Ikäinstituutti: Helsinki.

Pudas-Tähkä, S-M. 2012. Länsi-Suomen Diakonialaitos. Pori. Diakoniapuiston suunnitteluryhmän kokous 11.4.2012.

Päivärinta, E. & Maaniittu, M. 2002. Asiakaslähtöistä vai asiakkaasta lähtevää ? Gerontologia 16 (2002) : 1, 6. artikkeli. Viitattu 15.4.2013. <http://elektra.helsinki.fi.lillukka.samk.fi/se/g/0784-0039/16/1/asiakasl.pdf>

Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä. Viherympäristöliitto ry. Gummerus.

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Wsoy, 78-91

Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2006. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. Journal of Aging and Physical Activity, 2006, 15, 90-102. Viitattu 15.4.2013.

Ruonakoski, A., Somerpalo, S., Kaakinen, J. & Kinnunen, R. 2005. Esteettömyys ja ikääntyneiden palvelutarve. STM selvityksiä 2005:11. Viitattu 10.4.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3680.pdf

Salonen, K., 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonoja, M. 2010. Ikääntyvien toimintakyky ja koettu ikääntyminen. Verkkoluento Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelman koulutuksessa.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä: Levon ja virkistykseen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. STM julkaisu 2008:3. Viitattu 15.4.2013.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmissen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. STM oppaita 2004:6. Viitattu 10.4.2013.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3553.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tupala, R. 2012. Suositukset esteettömyyden näkökulmasta Diakoniapuiston suunnittelun tueksi. 21.5.2012. Innoke-hanke 2011-2013. Viitattu 20.4.2013.

UKK-instituutti. 2010. Liikuntaa eläkeiän kynnyksellä. Viitattu 2.4.2013.

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/425-terveysliikuntauutiset2010.pdf>

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystoiminta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 8

Diakoniapuisto pääsee alkuun 20 000 euron palkintorahoilla

Tulevaisuuskilpailu:
Ikäihmisille suunnattu kuntoutusalue miellytti Satakuntaliittoa eniten.

PÄIVI SAARILAHTI
Pori

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen säätöön piha-alueelle Poriin nousee ikäihmisten toimintapuisto.

Diakoniapuistoksi nimetty ulkoilu- ja kuntoutusalue voitti Satakuntaliiton järjestämän tulevaisuuskilpailun ja kuittasi 20 000 euron palkintorahat.

Yksikönjohtaja Sanna-Mari Pudas-Tähkä kertoo, että potti käytetään suunnittelun ja rakentamisen aloittamiseen.

Puistosta on hahmoteltu ikäihmisiä, etenkin muistisairaita kuntouttava ympäristö, joka tarjoaa kävijöilleen runsaasti tekemistä maataloustyöstä muisteluokioihin.

– Iäkikäiden osuus väestöstä kasvaa Satakunnassa rajusti ja tulee olemaan koko maan keskiarvoa suurempi, Pudas-Tähkä taustoitaa.

Tulevaisuudessa kaikki muistisairaat eivät asu laitoksissa, vaan heidän pitää selviytyä kotona. Tarjoamme toimintakykyä aktivoivaa tekemistä turvallisessa ympäristössä.

Kohtaamispaikka

Puisto rakentuu erilaisista toimintapaikoista. Yksi kuntoutusmuodoista on liikunta.

– Tässä hyödynnetään arjen toimintoja, kuten halkojen hakkaamista tai korjaus- ja huoltotöitä, joita ikäihmiset ovat tehneet. He voivat olla näissä hyviä, vaikka esimerkiksi muisti olisi mennyt, Sanna-Mari Pudas-Tähkä kertoo.

Diakoniapuistoon aiotaan tuoda terapiaeläimiä, muun muassa koiria, laamoja ja hevosia. Muisteluokioissa saatetaan keittää nokipannukahvit tai pestä pyykkää pyykkilaudalla.

– Pyrimme hyödyntämään eri aistien kautta saatavia kokemuksia ja elämyksiä, kuten luonnon ääniä, kosketusta ja tuoksua.

Puistosta halutaan sukupolvienväistä kohtaamispaikkaa, jossa paikallisten päiväkotien ja koulujen

Tausta

Tulevaisuuskilpailu

Satakuntaliitto järjesti 20-vuotisjuhlaansa kunniaksi tulevaisuuskilpailun. Tavoitteena oli satakuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen ja myönteinen tulevaisuus. Kilpailuun lähetettiin 21 ehdotusta. Raadin mukaan puisto toteuttaa erinomaisesti EU:n aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuotta.

Tässä hyödynnetään arjen toimintoja, kuten halkojen hakkaamista tai korjaus- ja huoltotöitä, joita ikäihmiset ovat tehneet.

lapset vierailivat.

Suunnitelmassa on myös järjestää yleisötilaisuuksia, kuten yhteislaulua, metsäjumalanpalveluksia ja vaihtuvia taide- ja näytelmiä. Erilaisille ryhmille voidaan räätälöidä omia puistopäiviä.

Rahoitus avoin

Diakoniapuiston rakentaminen maksaa arviolta 50 000 euroa. Sen vuosittaiset käyttökustannukset ovat noin 150 000 euroa. Rahoitus on vielä avoin.

– On suunniteltu, että rakentaminen ajoittuisi vuosille 2012–13. Toivon mukaan Diakoniapuisto olisi jo kesällä 2013 täydessä vauhdissa.

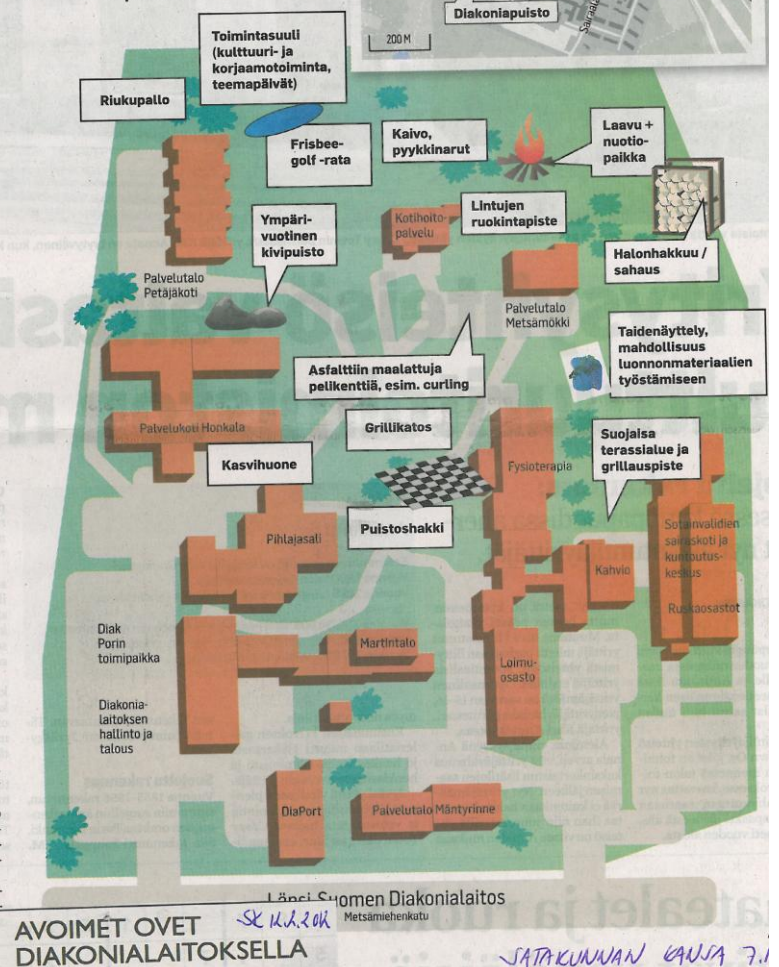
Valmistuttuaan Diakoniapuisto työllistää palveluohjaajan, työnohjaajan ja kahdesta kolmeen tukityöllistettyä.

Puisto hyödyntää alueella jo sijaitsevia palveluja, kuten Sotainvaldioiden Sairaskotia ja Kuntoutuskeskusta sekä ruokapalvelua.

Toiminnasta viriää myös työkokkeiluja ja opinnäytetöitä, joita on hahmoteltu muun muassa Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa.

Diakoniapuisto

Satakuntalaisten ikääntyvien toimintapuisto



TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Taustatiedot

- ikä, sukupuoli
- asutteko palvelutalossa/sairaskodilla

2. Liikkuminen

- liikutteko itsenäisesti sisällä/ulkona?
 - missä tilanteissa/paikoissa on vaikea liikkua, miksi?
- tarvitsetteko apuvälineitä/saattajaa?
 - missä tilanteissa/paikoissa saattaja on tarpeen, miksi?
 - kuka teitä auttaa?
- onko teillä jokin liikuntarajoite?
 - onko liikkuminen sen vuoksi vähentynyt?
- harrastatteko liikuntaa?
 - minkälaista?

3. Ulkoilu/luonnossa liikkuminen

- kuinka usein ulkoilette?
- ulkoiletteko mieluummin yksin vai seurassa?
- luonnossa liikkuminen
 - mielipaikkanne luonnossa?
- Diakonialaitoksen piha-alueella ulkoilu tällä hetkellä
 - onko ulkoilu mahdollista aina kun sitä haluatte?
 - mitä teette ulkona?
 - d.laitoksen piha-alueen hyvät ja huonot puolet tällä hetkellä?
 - ✓ onko piha-alueella vaikeakulkuisia/vaarallisia alueita?

4. Mikä houkuttelisi ulkoilemaan diakoniapuistossa?

- mitä toivoisitte puistoon?
 - mitä elementtejä/aktiviteetteja/istutuksia yms?
 - mitä haluaisitte tehdä puistossa?
- kiinnostaako ryhmäliikunta/ohjattu liikunta ulkona?
- minkälainen ympäristö miellyttäisi?

- muita toiveita

5. Kokemukset ulkoilusta/luonnossa liikkumisesta

- minkälaisia kokemuksia teillä on luonnosta?
- miten paljon ulkoilitte nuorempana?
 - onko ulkoilutottumuksenne muuttuneet iän myötä, miten?
- pidättekö ulkoilua tärkeänä, miksi?
 - minkälaisia vaikutuksia sillä on teille?
 - mikä innostaa lähtemään ulos?

6. Tulevaisuuden näkymät ulkoilun suhteen

- mikä innostaisi ulkoilemaan?

HYVÄT ASUKKAAT!

DIAKONIAPIUISTON SUUNNITTELU KÄYNNISTYY!

TARKOITUS ON, ETTÄ PUISTO TARJOAISI KAIKILLE ASUKKAILLE JA KUNTOUTUJILLE MAHDOLLISUUDEN ULKOILUUN JA VIRKISTYKSEEN.

NYT ON TEIDÄN MIELIPITEIDEN VUORO. MITÄ TOIVOISITTE, ETTÄ PUISTOSSA OLISI JA MITÄ SILTÄ ODOTATTE.

DIAKONIALAITOKSEN TYÖNTEKIJÄ MARJA-LEENA KAVASTO HAASTATTELEE TEISTÄ MUUTAMIA. HAASTATTELUT TEHDÄÄN ELO-SYYSKUUN AIKANA.

JOS OLET HALUKAS HAASTATTELUUN, ILMOITATHAN SIITÄ HENKILÖKUNNALLE.

MUISTUTAN VIELÄ, ETTÄ ILMAN EHDOTUKSIA ASIOIHIN EI VOI VAIKUTTAA.

NYT OLISI TEIDÄN MIELIPITEIDENNE AIKA!

T: ANNE

Marja-Leena Kavasto
Karjalankatu 13 B 17
26100 Rauma
040 5796 252

marja-leena.kavasto@student.samk.fi

ANOMUS

15.8.2012

Länsi-Suomen Diakonialaitos
Aku Keltto
Metsämiehenkatu 2
27580 Pori

TUTKIMUSLUPA

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa vanhuustyön koulutusohjelmassa Geronomi (AMK) tutkintoa. Opintoihini sisältyy opinnäytetyön tekeminen, joka on 15 opintopisteen laajuinen.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Diakonialaitoksen palvelualueella asuvien sekä kuntoutujien tarpeita ja odotuksia liittyen Diakonialaitoksen piha-alueelle perustettavaan Diakoniapuisto – hankkeeseen.

Käyttäjälähtöinen tutkimus perustuu yksilöhaastatteluihin, jonka kohderyhmänä ovat Diakonialaitoksella asuvat palvelutalojen ja sairaskodin asukkaat sekä kuntoutuskeskuksen kuntoutujat. Haastateltaviksi valitaan korkeintaan kymmenen (10) iäkästä henkilöä, joilla on jokin liikuntarajoite. Muistisairaat suljetaan pois haastattelusta.

Aloitin haastattelun elokuussa 2012 ja opinnäytetyöni arvioitu valmistumisajankohta on kevät 2013. Sen jälkeen tutkimukseni on Diakonialaitoksen käytettävissä.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii LitT Tarja Javanainen-Levonen.

Kaikkia tutkimuksen aikana saamani tiedot käsittelen luottamuksellisesti.

Pyydän kohteliaimmin lupaa opinnäytetyön tekemiseen Diakonialaitoksen palvelu-alueella.

Kunnioittaen



Marja-Leena Kavasto

Tutkimuslupa myönnetty / ei myönnetty

 16/8 2012

Aku Keltto

Liite: Tutkimussuunnitelma

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Tämän haastattelun tarkoitus on kysyä teidän mielipiteitänne dia-koniapuiston ulkoilumahdollisuuksista sekä selvittää ulkoilun merkitystä omassa elämässänne.

Tavoitteena on luoda puistosta sellainen, että se tarjoaisi kaikille asukkaille ja kuntoutujille mahdollisuuden ulkoiluun ja virkistykseen.

Haastattelu äänitetään.

Kaikkia antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Päiväys

Allekirjoitus

Lämmin kiitos osallistumisestanne

Marja-Leena Kavasto / Satakunnan ammattikorkeakoulu