



Varpu Översti

KUNTOUTUSTA TUKEVA PIHASUUNNITELMA MUISTISAIRAILLE

Esimerkkinä palvelukoti Willa Lupiini

KUNTOUTUSTA TUKEVA PIHASUUNNITELMA MUISTISAIRAILLE

Esimerkkinä palvelukoti Willa Lupiini

Varpu Översti
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Maisemasuunnittelun koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Maisemasuunnittelun koulutusohjelma, vihertuotannon suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Varpu Översti

Opinnäytetyön nimi: Kuntoutusta tukeva pihasuunnitelma muistisairaille - esimerkkinä palvelukoti Willa Lupiini

Työn ohjaajat: Pirjo Siipola, Saara-Kaisa Konttori, Piritta Kivimäki

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2013

Sivumäärä: 56 + 17 liitesivua

Kuntouttavien ympäristöjen suunnitteleminen on tarpeellista erityisryhmille. Muistisairaiden asukkaiden toimintakykyyn voidaan vaikuttaa suotuisasti hyvin suunnitelluilla ja rakennetuilla ulkotiloilla. Vanhusten koti Willa Lupiini Kempeleessä on esimerkki kaupunkimaisen ympäristön keskelle sijoitetusta palvelukodista.

Työn tavoitteena on toteutuskelpoinen pihasuunnitelma, jossa on huomioitu asukkaiden kuntoutus, puutarhaterapeuttinen näkökulma, henkilökunnan työskentely ja hoivakodin sijainti kaupunkikuvassa. Suunnitelman laatimisen pohjana on muistisairaiden asumiseen ja liikkumiseen liittyvien asioiden ja rajoitusten ymmärtäminen ja selvittäminen sekä niiden pohjalta luodut vaatimukset ympäristön suunnittelemisessa ja rakentamisessa. Työn edetessä oli osattava soveltaa esteettömmään ympäristöön laadittuja mitoituksia ja siihen sopivia materiaaleja ja kasveja.

Suunnittelu vaatii moniammatillista yhteistyötä, jossa tarvitaan hoitotyön, ympäristön suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon asiantuntijoiden opastusta sekä paikallisten olosuhteiden tunteesta. Lähtökohtana on käytetty Willa Lupiinin henkilökunnan haastatteluja, toimeksiantajan antamia tietoja kohteesta ja toimintaterapeuttisia ohjeistuksia pihan käyttöön.

Lopputuloksena opinnäytetyössä on pihasuunnitelma, jossa on huomioitu muistisairaiden liikkuminen, kokemusmaailma ja yhteisöllisyys sekä luotu havainnollinen ympäristö, jossa on mahdollisuus hyödyntää puutarha— ja toimintaterapeuttisia kuntoutusmenetelmiä erilaisten toimintatuokioiden ja kasvillisuuden avulla. Pihasuunnitelman laatimisen yhteydessä tuli esille, että kuntouttavilla ympäristöillä on suuri merkitys vanhusten hyvinvoinnissa ja aihetta olisi hyvä käsitellä ympäristöjen suunnittelun sekä rakentamisen yhteydessä.

Asiasanat: Pihasuunnittelu, elvyttävä ympäristö, esteettömyys, vanhusten huolto, muistisairaudet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Landscape Planning, Option of Landscape Horticulture and Technology

Author: Varpu Översti

Title of thesis: Rehabilitative garden plan for demented in Willa Lupiini

Supervisors: Pirjo Siipola, Saara-Kaisa Konttori, Piritta Kivimäki

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013 Number of pages: 56 + 17

Planning rehabilitative environments is useful for special groups. Well designed and constructed environments can have positive influences on the ability to function of the people with dementia. Willa Lupiini — Dementia hospice in Kempele is an example of hospice sited in urbanized zone.

The aim of the thesis is a qualified and realizable garden plan, which has aspects of rehabilitation of occupants, horticultural therapy, working of the personnel and location in townspace. The basis for planning is to understand and find out information about living, movement and limits of people with dementia. That information gives direction for planning and construction. With this survey it was necessary to apply dimensioning, sizing, materials and plants that are used in accessible environment.

Planning requires information about local conditions and multiprofessional teamwork, which includes experts of nursing, environmental planning, construction and maintenance. Work started with interviews of personnel, technical information of the site and advice of occupational therapy.

The result of the thesis is a garden plan, which takes into account the mobility of demented, how people with dementia experience environment and communal aspects. The final scheme has been created to be an illustrative environment for demented, which includes aspects of occupational and horticultural therapy. During the work arised the positive influence of rehabilitative environments in senior citizens welfare. The subject needs to be included into environmental planning and construction.

Keywords: Yard design, invigorating environment, accessibility, welfare for senior citizens, memory-related diseases

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
SISÄLLYS.....	5
1 JOHDANTO.....	7
2 AINEISTO JA MENETELMÄT.....	9
3 SUUNNITTELUN YLEISET TAUSTATEKIJÄT.....	10
4 KOHDE JA SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT.....	12
4.1 Palvelukoti Willa Lupiini.....	12
4.2 Alueen kaavoitus ja ympäristö.....	13
4.3 Piha-alue ja kasvillisuus.....	16
4.4 Kulkuväylät ja pinnoitteet.....	16
4.5 Rakenteet, kalusteet ja valaistus.....	16
5 YMPÄRISTÖN MERKITYS JA ELVYTTÄVYYS.....	18
6 VANHUUSIÄN TOIMINTAKYKY.....	20
6.1 Fyysinen toimintakyky.....	20
6.2 Psyykinen toimintakyky.....	20
6.3 Yhteisöllinen toimintakyky.....	21
6.4 Aistien ja liikuntakyvyn heikentyminen.....	22
6.5 Mitä muisti on?.....	24
6.6 Muistisairaudet.....	25
7 ESTEETTÖMYYS.....	28
7.1 Esimerkkikeinoja esteettömyyssuunnittelusta näkövammaisille.....	29
7.2 Monipuolisen ympäristön luominen.....	29
8 VANHUSTEN LIIKKUMINEN JA TAPATURMIEN EHKÄISEMINEN.....	31
9 VANHUKSILLE SUUNNATUN PIHAN SUUNNITTELU.....	34
9.1 Pihan toiminta-alueiden järjestäminen.....	35
9.2 Luonto vanhuksille tarkoitetussa ympäristössä.....	36
9.3 Muistisairauksien huomioiminen ympäristön suunnittelussa.....	36
10 VALAISTUS JA ELVYTTÄVYYS.....	38
11 PUUTARHATERAPIA.....	40
11.1 Puutarhaterapia vanhuksille.....	40

11.2 Puutarhaterapian järjestäminen.....	41
12 PUUTARHAN VAIKUTUSKEINOJA ELVYTTÄVYYTEEN	42
12.1 Puutarhan tuoksut	43
12.2 Puutarhan värit	44
12.3 Perhospuutarha	46
12.4 Sinnenas trädgård — esimerkki Tukholmasta	46
13 WILLA LUPIININ PIHA-ALUEEN SUUNNITELMARATKAISUT.....	49
14 POHDINTA	51
LÄHTEET	52
LIITTEET	56

1 JOHDANTO

Kaupungistumisen ja väestön ikääntymisen vuoksi viihtyisillä ja elvyttävillä ympäristöillä tulee olemaan tulevaisuudessa merkittävä rooli vanhusten hyvinvoinnin kannalta. Elvyttävät ympäristöt saavat ihmiset viihtymään paremmin asuinsijoillaan ja vaikuttavat välillisesti terveyteen ja yhteisöllisyyteen. Rakennetuissa ympäristöissä keskitytään enimmäkseen vain liikkumisen kannalta tärkeisiin seikkoihin. Kaupunkiympäristöissä varsinkin on hieman vieraannuttu monipuolisista ympäristöistä, jotka stimuloisivat useampaa kuin kahta tärkeimpänä pidettyä aistia eli näköä ja kuuloa. Kasvit liittyvät olennaisesti elvyttävään ja miellyttävään ympäristöön tarjoamalla monipuolisia aistikokemuksia ja rauhoittavaa äänimaisemaa. Monipuolinen ympäristö ja luontokokemukset vaikuttavat suotuisasti ihmisiin ja nostavat asuinalueen arvoa.

Rakennukset ympäristöineen ovat jatkuvassa muutoksessa lähistön asumiseen liittyvissä rakenteissa, jotka olisi hyvä huomioida suunnitteluvaiheessa pitkälle tulevaisuuteen. Palvelukotien ympäristöjen suunnittelussa tulisi ymmärtää alueen käyttäjäryhmiä ja kartoittaa heille ominaisia vaatimuksia. Hoivakodin pihan suunnittelun ydin koostuu asukkaiden liikkumisen, tilan kokemisen ja toimintakyvyn tason selvittämisestä. Suunnittelijan täytyy ymmärtää, millä tavalla muistisairaudesta kärsivä hallitsee ympäristöönsä ja kokee tilasta tulevia viestejä. Asuinympäristöön on hyvä luoda turvallisuutta ja miellyttäviä kokemuksia, jotta asukkaat haluavat ja onnistuvat käyttämään ulkotiloja itsenäisesti. Viihtyisä piha-alue vaikuttaa palvelukodin asukkaiden hyvinvointiin ja helpottaa hoitohenkilökunnan työskentelyä. Tässä tavoitteessa suunnittelussa onnistutaan parhaiten moniammatillisella yhteistyöllä. Pihasuunnitelman pohjalla tulee olla toimintaterapeuttiset menetelmät, joihin kuuluu osaltaan kuntouttavan puutarhan luominen ja mahdollisuudet toteuttaa puutarhaterapeuttista toimintaa.

Opinnäytetyö kuuluu Oulun seudun ammattikorkeakoulun Eheä elämän ehto (EEE) -hankkeeseen, joka keskittyy kehittämään vanhuspalveluja ja parantamaan vanhusten olosuhteita. Palvelukoti Willa Lupiini on Oulun Caritas - Säätiön alaisuudessa oleva palvelukoti Kempeleessä ja se on yhtenä kehittämiskohteena hankkeessa. Pihasuunnitelman laatiminen on lähtenyt liikkeelle toimeksiantajan tarpeesta, jossa hoivakodin piha ei ole asukkailleen sovelias ja se ei edistä hoivakodin kuntouttavaa toimintaa. Työn tavoitteena on monipuolinen pihasuunnitelma. Opinnäytetyöhön on antanut ideoita ja ohjeistusta Oulun seudun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön toimintaterapiaopiskelija oman alansa näkökulmasta ja projektilla on oma ohjaus-

ryhmä, jossa on mukana opettajia Oulun seudun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveys- sekä Luonnonvara - alan yksiköistä. Caritas - Säätiö on mukana kehittämässä ja antamassa suuntaa työn etenemiseen. Aiheeseen liittyy olennaisesti esteettömyys, vanhusten toimintakyvyn ja liikumisen selvittäminen sekä toiminnaltaan eriluonteisten piha-alueiden luominen.

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyön pohjana ovat olleet tiedot Kempeleen keskustan kaavoittamisesta, vesihuollosta ja alueen käytöstä. Tiedot on kerätty eri tahoilta. Kaavoittamisesta sitä on antanut Kempeleen kunta, jonka kautta välittyi alueen ajantasainen asemakaavoitus ja tilanne yleiskaavoituksesta. Kempeleen Vesihuollosta löytyi tietoa alueen pohjaveden käytöstä ja aiemmasta rakentamiseen liittyvästä tilanteesta. Tonttiin ja rakennukseen kuuluvaa tietoa jakoi myös Willa Lupiin taloyhtiön isännöitsijä ja rakentaja. He antoivat erilaisia suunnittelemiseen vaikuttavia pohjapiirroksia tontista sekä tietoa rakennusvaiheesta. Taloyhtiön suunnittelelta arkkitehtitoimisto Veli Karjalainen Oy:ltä löytyi täydentäviä pohjapiirroksia asuinrakennuksesta ja sitä ympäröivästä piha-alueesta. Tietopohja perustuu osittain suulliseen vuorovaikutukseen edellä mainittujen tahojen kanssa.

Suunnittelukohteesta ja Willa Lupiin asukkaisiin liittyvistä tekijöistä tietoa ovat jakaneet palvelukodin henkilökunta Caritas - Säätiöstä, jota olen haastatellut kaksi kertaa. Tietoa olen hakenut myös ohjausryhmässä olevilta toimintaterapian edustajilta. Eheä elämän ehto – hankkeen tiimoilta on järjestetty palaveria talven 2012 – 2013 aikana, joissa on käsitelty pihasuunnittelun ja toimintaterapian yhdistämiseen liittyviä asioita. Näiden lisäksi suunnitteluprosessiin on kuulunut työskentelyä toimintaterapiaopiskelijan kanssa, joka on antanut neuvoja pihajärjestelyihin toimintaterapian näkökulmasta. Suunnitteluprosessissa on oltu vuorovaikutuksessa hankkeen Caritas - Säätiön edustajiin ja ohjausryhmään. Suunnitteluun vaikuttavaa asukastilaisuutta ei ole järjestetty hoivakodin asukkaille, koska Willa Lupiin henkilökunta arvioi, ettei se ole tarpeellinen. Asukastilaisuuden sijaan käytettiin henkilökunnan haastatteluita, joissa he esittivät omia havaintojaan.

Pihasta on otettu valokuvia lumisena aikana tammikuussa 2012 sekä lumettomana ajankohtana lokakuussa 2012. Alueen ilmakuvia ja muita maastosta sekä alueen olosuhteista kertovia kuvia on haettu maastotietoja jakavilta tiedonvälittäjiltä. Karttakuvista ja pohjapiirroksista saatavia asioita olen käyttänyt suunnittelemisessa. Teoriaosuudessa tietoa on lisäksi haettu ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoamista tietokannoista ja sähköisistä lähteistä. Pihasuunnitelma on piirretty AutoCAD – ohjelmalla ja osa havainnekuvista ScetchUp – ohjelmalla.

3 SUUNNITTELUN YLEISET TAUSTATEKIJÄT

Väestön ikääntyminen ja nykyisen rakennuskannan vanheneminen johtavat tilanteeseen, jossa pyritään löytämään ratkaisuja vanhustenhuollon muutoksissa tapahtuviin haasteisiin. Kun suuret ikäluokat vanhenevat, on vuoteen 2030 mennessä 26 % väestöstä yli 65 - vuotiaita. Hyvin iäkkäiden eli yli 85 - vuotiaiden määrä nousee ja samalla on ennustettavissa, että muistisairauksista ja niiden oireista kärsiviä tulee lisää. Tilanteen vuoksi on nyt hyvä tutkia, mitä tämä tulee vaatimaan vanhusten asumiselta ja ikääntyneiden huollolta. Ikääntyneille kehitetään asumismalleja ja heidän hyvinvointiaan tutkitaan samalla, kun rakennuskannassa pyritään tekemään heille sopivia ratkaisuja. Hoivaympäristössä niiden tulisi olla mahdollisimman toimivia, jotta ne helpottaisivat hoitohenkilökunnan työskentelyä, sillä tulevaisuudessa hoitajien määrä vähenee suhteessa hoidettavien vanhusten määrään. Samalla hoitajien keskimääräinen ikä muuttuu ajan myötä vanhemmaksi, mikä osaltaan vaikuttaa myös ympäristössä tehtäviin ratkaisuihin, jotta työskentely olisi helpompaa vanhemmille työntekijöille. (Verma 2008, 13—14.)

Hoivakotien asuminen perustuu yhteisöllisyyteen ja niiden tulee olla ympäristöltään muistisairaille laadukkaita. Näin muistisairaajat säilyttävät ihmisarvonsa sekä kokevat turvallisuutta ja onnistumisia. Muistisairaiden tarpeiden ymmärtäminen ja henkilökunnan ammattitaito luovat perustan yksikön toiminnalle. Se tarkoittaa, että hoivakodissa voidaan tarjota toimintakykyä tukevaa hoitoa, jolloin käyttöoireisiin annettavien lääkkeiden käyttöä voidaan vähentää. Palvelukodeissa on pitkäaikaisia asukkaita, mutta tarpeen vaatiessa niissä voidaan järjestää myös lyhytaikaishoitoa. Hoito on ympärivuorokautista. Muistisairaille hoivakodin ilmapiiriin tulee olla positiivinen ja kannustava, koska sillä on vaikutusta heidän käyttökseen ja hoidon onnistumiseen. (Kotilainen, Virkola, Eloniemi-Sulkava & Topo 2003, 9; Suomen muistiasiantuntijat 2013, hakupäivä 24.2.2013.)

Muistisairaus on yleisin syy toimintakyvyn menettämiselle ja pitkäaikaiselle laitoshoidolle. Kuntoutuksella tuetaan sairastuneen suoriutumista, omatoimisuutta ja sosiaalista toimintakykyä. Työssä pyritään kohottamaan asukkaan itsetuntoa ja ylläpidetään jäljellä olevaa toimintakykyä. Lähtökohdat hoidolle tulevat yksilön omista tavoitteista, motiiveista ja voimavaroista. Kuntoutus toteutetaan asiakaslähtöisesti yhteistyössä muistisairaalan läheisten kanssa. Hoitotyössä tarvitaan moniammatillista osaamista ja toimenpiteiden oikea-aikaisuutta. Muistisairaiden laadukkaaseen lai-

tochoitoon kuuluu osaltaan sopiva fyysinen ympäristö. Laitoshoidossa heidän toimintakykyään voidaan enää vain ylläpitää ja pienessä määrin parantaa, mutta se ei enää palaudu ennalleen. Hoito palvelukodeissa tähtääkin siihen, että toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään ja asukkaat voisivat suoriutua arjestaan itsenäisemmin. Parhaiten se onnistuu silloin, kun ympäristö on virikkeellinen ja salliva, ja muistisairaudesta kärsivä voi harjoittaa toimintoja, jotka ovat hänelle tuttuja. (Huusko 2004, 101; Kokkonen & Heimonen 2004, 74; Routasalo 2004, 86.)

4 KOHDE JA SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Kempeleen väestö on pääosin aika nuorta, sillä paikkakunta on etenkin lapsiperheiden suosimaa aluetta. Yli 65 - vuotiaita on Kempeleen asukkaista vain n. 11 %. Eniten on 19 - 64 - vuotiaita, joita on yli puolet väestöstä. 18 - vuotta täyttäneitä ja sitä nuorempia on n. kolmasosa. Väestö on kasvanut Kempeleessä tasaisesti koko 2000 - luvun ajan. Luonto- ja ympäristöolosuhteiltaan Kempele kuuluu Pohjois-Pohjanmaan rannikkoseutuun ja puuvartisten kasvien kasvillisuusvyöhykkeelle V. Sitä leimaa komeat lakeudet ja Kempeleestä löytyy mm. laajoja aapasaita sekä vanhoja luonnonmetsiä. Kempeleen lähistöllä olevissa Kempeleenlahdessa ja Liminganlahdessa on laajaa ja tasaista rannan niitty - ja pensaikkokasvillisuutta ja luonto on näillä alueilla monipuolista. (Kempeleen kunta 2013a, hakupäivä 23.1.2013; Kempeleen kunta 2013b, hakupäivä 23.1.2013.)

4.1 Palvelukoti Willa Lupiini

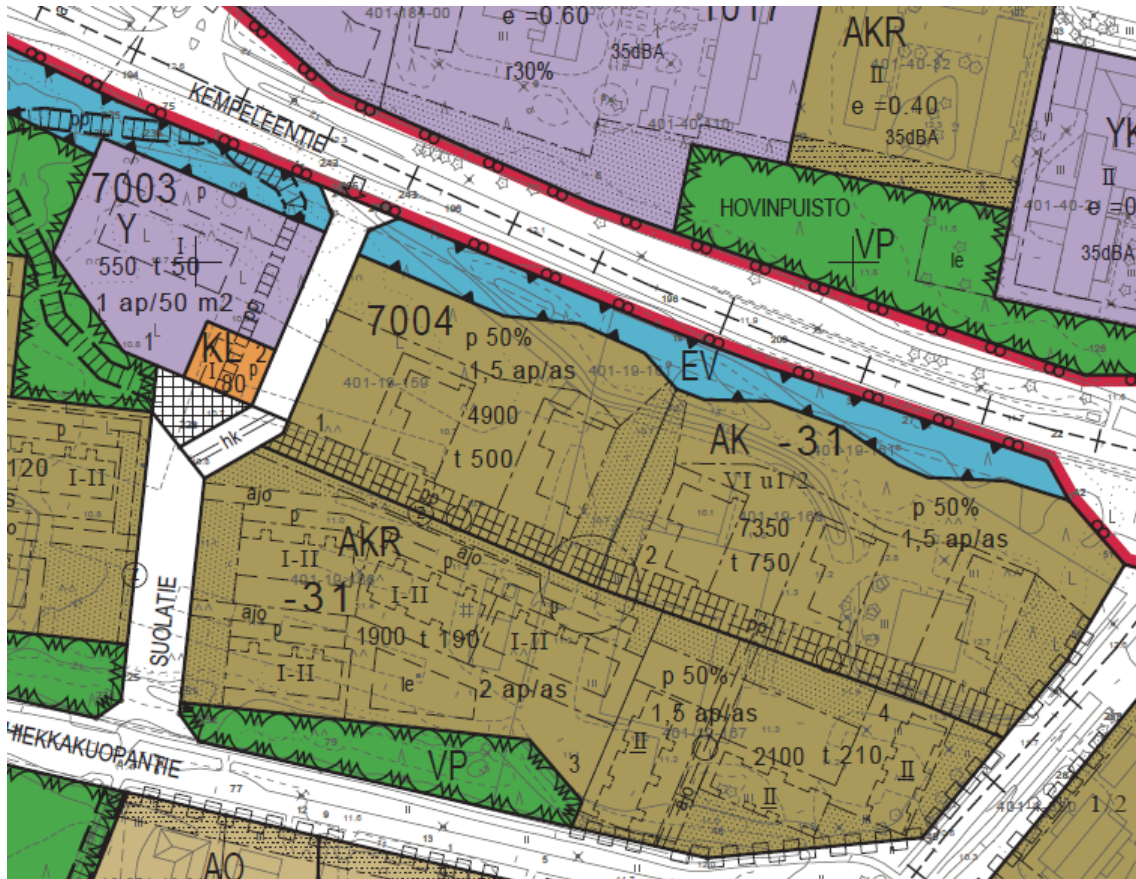
Hoivakoti Willa Lupiini (kuvio 1) on valmistunut keväällä 2008 ja on yksi viidestä vanhusten palvelukodista Kempeleessä. Willa Lupiini toimii Caritas-säätiön alaisuudessa. Palvelukoti on 18 - paikkainen ja siellä on hoitajia ympärivuorokauden. Talossa on kaksi toiminnaltaan erilaista solua, joihin on sijoitettu omat oleskelutilat ja keittiö. Asukkaille tarjotaan viriketoimintaa, joka keväisin ja kesäisin painottuu ulkona oleskeluun ja liikkumiseen. Willa Lupiinissa on myös lyhytaikaispaikkoja omaishoitajien lomien varten. Hoito- ja palveluasuminen perustuu yksilölliseen suunnitelmaan, jossa selvitetään hoidon tavoitteita ja tarvetta. (Caritas—Säätiö 2013, hakupäivä 23.1.2013.)



KUVIO 1: Willa Lupiinin sijainti Kempeleen keskustassa (Maanmittauslaitos, hakupäivä 24.2.2013).

4.2 Alueen kaavoitus ja ympäristö

Pohjois–Pohjanmaan maakuntakaava määrittelee Kempeleen tarkemman kaavoituksen. Yleiskaavassa alue on merkitty keskustatoimintojen alueeksi. Se on varattu kuntakeskukseksi, jossa kuntalaiset voivat käyttää palveluita ja asua. Kaavamerkinnässä alueelle voi sijoittaa keskustaan sopivia työpaikkoja. Kunnan erityispiirteitä tulee myös kehittää alueella. Yleiskaava määrittelee puitteet, joiden pohjalta asemakaava laaditaan. Asemakaavassa (kuvio 2) näkyy tarkemmin kohteessa olevat rakennukset ja viheralueet ja niiden sijainti. (Oulun seudun yleiskaava 2020.)

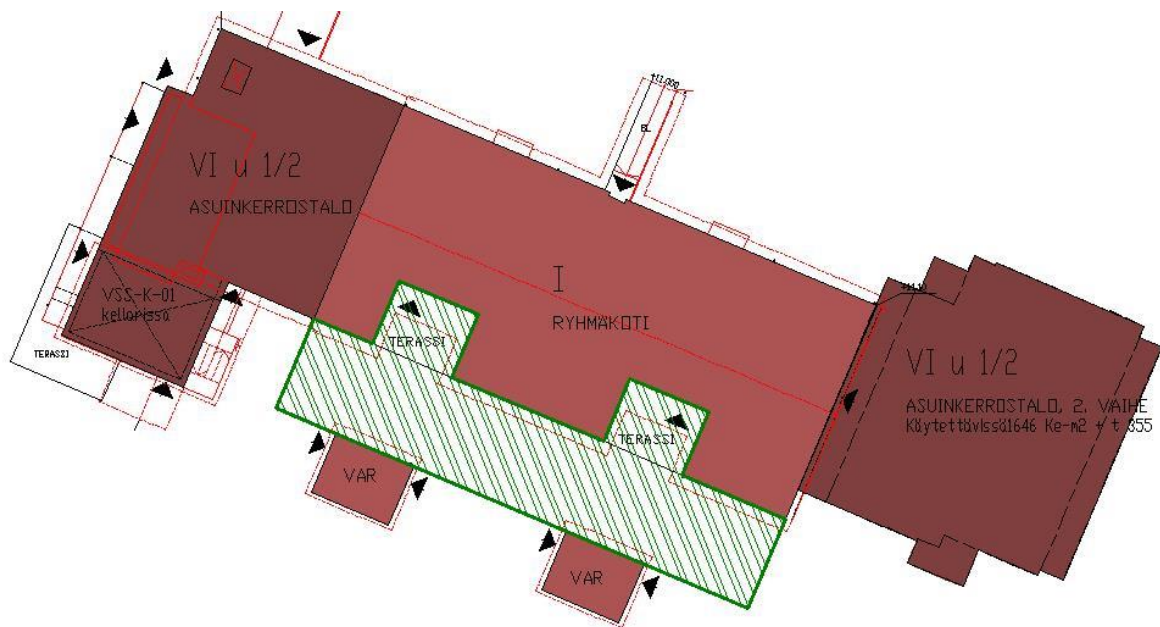


KUVIO 2: Suunnittelukohteen lähialue asemakaavassa (Kempeleen kunta).

Asemakaavassa (kuvio 2) lähiympäristöön on merkitty asuinrakennuksia. Pihan edestä kulkee kevyenliikenteenväylä, jonka taakse rakennetaan tiivistä ja matalaa asuinalueetta. Kevyenliikenteenväylän viereen on merkitty ajoväylät asuinrakennuksiin. Yksikerroksinen palvelukoti on kahden kerrostalon välissä. Molemmissa kerrostaloissa taas on kuusi kerrosta. Alue on tärkeällä ja vedenhankintaan soveltuvalla pohjavesialueella, joten rakennelmissa on käytetty ratkaisuja, joilla pohjaveteen ei pääsisi sekoittumaan epäpuhtauksia. Sen vuoksi paikan on pysyttävä mahdollisimman kuivana. Tontin Kempeleentien puolella oleviin autokatoksiin on asennettu viherkatot hulevesiratkaisuiksi. Ympärillä oleva kasvillisuus on kuivaa kangasmetsää, ja maaperä on niukkaravinteista (kuvio 3).



KUVIO 3: Ilmakuva suunnittelukohteen lähialueesta (Maanmittauslaitos, hakupäivä 24.2.2013).



KUVIO 4: Suunniteltava alue

4.3 Piha-alue ja kasvillisuus

Piha (kuvio 4) on tällä hetkellä aidattu, mutta ei ole tarpeeksi tilava. Laajemmalla piha-alueella kaikille hoivakodin asukkaille olisi riittävästi tilaa ulkoiluun ja pihalle olisi helpompi järjestää alueita erilaisia toimintoja varten. Piha avautuu lounaaseen ja on hyvin aurinkoinen, sillä edessä olevia varjostavia elementtejä ei ole. Terassien edessä olevat varastorakennukset eivät luo tarpeeksi varjoisuutta oleskelupaikoille ja pihan näkymät eivät ole monipuolisia. Pihan edessä oleva asuin-alue on vielä rakentamaton ja paikka näyttää hyvin keskeneräiseltä. Kasvillisuudessa ei ole käytetty suuria puita, koska ne voisivat tukkia ympäristön kuivatusjärjestelmiä. Laatoitusta on käytetty paljon ja kasvillisuus on matalaa pensasta tai nurmikkoja. Asukkaiden huoneiden eteen sijoitetuilla pihlajilla ei ole riittävästi kasvualustaa ja ne ovat huonokuntoisia.

4.4 Kulkuväylät ja pinnoitteet

Pihan (kuvio 5) pinta-ala on pieni, ja kohderyhmästä johtuen pinnoitteissa on otettava esteettömyys huomioon. Pihalla on käytetty betonilaatoitusta ja siellä on pieni ala nurmikkoja. Tällä hetkellä laatoitus on liian epätasainen ja helteisillä säillä kuuma vanhusten liikkumiseen. Väylät ovat aika leveät, mutta ne tulee kuitenkin mitoittaa pyörätuolien käyttäjille sopiviksi. Lisäksi laatoitus tekee alueesta epäviihtyisän. Terassin eteen on tehty kallistukset, jotka on hyvä jättää paikoilleen sadevesien kuivattamisen ja liikkumisen helpottamisen vuoksi. Nurmikko kulottuu helteisillä säillä ja pidempinä kuivina kausina. Terassien lautapinnoitteet ovat hyvin liukkaat säiden kylmetessä syksyisin. Toisen terassin kautta kulkeminen pihalle on järjestetty epäkäytännöllisesti ja kulkuväylä tulisi sijoittaa uudelleen. Kulkuväylien varrella ei ole käsijohteita huonokuntoisimpia asukkaita varten. Muistisairaiden liikkumistarpeen vuoksi pihaa tulisi laajentaa ja luoda uusia kulkuväyliä.

4.5 Rakenteet, kalusteet ja valaistus

Terassien kalusteiden tulisi olla liikuteltavia, koska terasseja käytetään grillaukseen ja ruokailuun sekä yhdessäoloon. Piha-alue (kuvio 5) on aidattu puurakenteisella pilari-palkki —aidalla, jonka perustukset eivät ole tarpeeksi kestävä ja se on päässyt hieman kallistumaan. Aitaus vie aika paljon näkymiä muulta ympäristöltä. Pihalla on muutama kaivo ja maan alle on rakennettu sadevesiviemäri, jotta talon rakenteet pysyisivät tarpeeksi kuivina. Terassit ovat hyväkuntoiset,

mutta liian suojaiset ja helteillä kuumat. Pihalla oleva mattoteline ei ole käytössä ja sen voi poistaa. Keskellä pihaa on yksi ulkovalaisin, joka vie tilaa kulkemiselta ja kasvillisuudelta. Se ei ole myöskään sijoitettu valaistavien kulkureittien kannalta oikein. Valaistus ei ole riittävä ja siihen on tehtävä muutoksia.



KUVIO 5: Pihan tämän hetkinen tilanne 12.10.2012

5 YMPÄRISTÖN MERKITYS JA ELVYTTÄVYYS

Ihminen ei pysty käsittelemään tietoa rajattomasti ja toimintakyvyn palautumiseen tarvitaan elpymistä. Luontoympäristö elvyttää ja aiheuttaa viime vuosikymmeninä tutkittu myös tieteellisesti. Tutkimuksissa on todettu, että luonnossa oleskelu voi vaikuttaa verenpaineen laskuun, mielialan kohenemiseen ja keskittymiskykyyn. Kaupunkien viheralueilla on tärkeä merkitys elpymisen ja stressin säätelyn kannalta lähistön asukkaille. Rachel ja Stephan Kaplan ovat olleet kehittämässä tarkkaavuuden elpymisen teoriaa 1970 – luvulla. Sen mukaan toiminta, joka vaatii tarkkaavaisuutta, johtaa uupuneisuuteen. Tunnusmerkkeinä ovat keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys ja aggressiivisuuden kasvaminen. On myös muita tutkimuksia, joiden mukaan luontoympäristössä elpyminen on tehokkaampaa kuin kaupungeissa. Käytännössä elpyminen koostuu arjesta irtautumisesta, lumoutumisesta, ympäristön sopivuudesta omiin tarpeisiin, näkymän tarjoamasta ulottuvuudesta ja yhtenäisyyden tunteesta. (Nikunen 2013, 21.)

Ympäristö tukee ja elvyttää hyvinvointiamme eri tavoin. Puistossa tai luonnossa käveleminen antavat voimia ja vähentävät ärtyneisyyttä. Erilaisilla viheralueilla on merkitystä ja niitä tulisi olla jokaisen ulottuvilla. Elvyttävillä viheralueilla voi olla myös vaikutuksia potilaiden paranemiseen. Elvyttäviksi koetut ympäristöt koostuvat usein vesistöistä, kasvillisuudesta, osittain peittyvästä näkymästä, kuten kaartuvasta polusta ja ne ovat tasapainossa monimutkaisen ja yksinkertaisen näkymän kanssa. Ympäristössä voi olla kulkemiseen soveltuvaa maastoa, maiseman kiintopisteitä ja näkyvydessä syvyysulottuvuutta. Veden läsnäolo on useiden mielestä miellyttävää. Kaupunkiympäristö on miellyttävä, jos siitä löytyy luonnonmukaisuutta, avoimuutta, historiallista ja sosiaalista merkitystä sekä viher- ja katualueiden ylläpito ja järjestys toimivat. (Nikunen 2007, 48—49; Nikunen 2013, 21.)

Äänimaisema tukee palautumista ja terveyttä. Sen vuoksi viheralueet ja varsinkin kaupunkipuistot hiljaisempina paikkoina koetaan miellyttäväksi. Nykyisin maisemasuunnittelussa keskitytään eniten maiseman visuaalisiin seikkoihin. Maisemasuunnittelussa ääni huomioidaan lähinnä jälkikäteen teknisinä meluntorjuntaratkaisuin. Melu on haitallista terveydelle ja koetaan häiritsevänä. Miellyttävää ääniympäristöä tarvitsevat huonokuuloiset ikääntyneet, joiden määrä tulevaisuudessa väestöstä tulee kasvamaan sekä kiireiset työntekijät. Selkeästä ääniympäristöstä hyötyvät

myös näkövammaiset. Äänimaisemalla on merkitystä, sillä toisinaan puistot tai piha-alueet saattavat jäädä vähäiseen käyttöön, jos alue on kovin meluisa. Kaikkea melua ei koeta häiritseväksi esim. satunnaisten työkoneiden käyttö tai ihmisten äänet. Kokemus häiritsevyydestä oli sidoksissa toimintojen sijoitteluun. Maisemasuunnittelussa äänimaisemaan voidaan vaikuttaa häivyttämällä epämieluisia ääntä ja tuomalla miellyttäviä ääniä käyttämällä sopivia rakenteita ja kasvillisuutta. Luonnonrauhaa ja hiljaisuutta pidetään elvyttävinä, mikä on hyvä muistaa äänimaisemaa suunniteltaessa. (Simonen 2011, 36–37.)

6 VANHUUSIÄN TOIMINTAKYKY

Ikääntyneiden toimintakyky on usein heikentynyt. Hyvin tavallista on, että näkö- ja kuuloaistit heikkenevät lievästi sekä liikkuminen ja muut toiminnot hidastuvat. Toimintakyky koostuu monista eri tekijöistä. Ulkoiset tekijät, kuten asuinolosuhteet, taloudellinen tilanne ja elinympäristö voivat myös vaikuttaa toimintakykyyn. Niillä on myös oma vaikutuksensa turvallisuuden tunteeseen. Vanhukset saattavat kokea hoivakotiin muuttamisen stressaavana. Heidän elintilansa kapenee ja liikkumisensa vähenee. Vanhus voi passivoitua ja se taas voi johtaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen ja muistisairauden etenemiseen. Näiden seikkojen vuoksi ympäristön virikkeellisyydellä ja esteettisyydellä on merkitystä palvelukodin tarjoaman hoidon kannalta. (Verma 2008, 19; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 39.)

6.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysistä toimintakykyä on tutkittu monipuolisesti ja tuloksien mukaan liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti vielä hyvinkin korkealla iällä. Ikääntymisen myötä elimistö rapistuu ja toiminnallisuus huononee. Vanhus voi kokea, että hänen tapansa liikkua ei riitä ympäristön eikä omiin vaatimuksiin. Suomessa varsinkin alle 80 – vuotiaiden liikunnallinen toimintakyky on kohenunut, mutta väestöryhmissä on kuitenkin nähtävillä selviä eroja. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat biologisen vanhenemisen lisäksi sairaudet, elinolot, elintavat ja perinnölliset tekijät. Sitä voidaan myös joko ylläpitää tai vaurioittaa omilla toimilla. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa se, mitä muutoksia tapahtuu hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimistössä sekä nivelten liikkuvuudessa. Fyysinen toimintakyky näkyy lihasvoimassa, hapenottokyvyssä, havaintomotoriikassa, nivelliikkuvuudessa ja kehon koostumuksessa. (Pohjalainen & Salonen 2012, 236.)

6.2 Psyykinen toimintakyky

Psyykkisestä toimintakyvystä on saatu eniten tietoa kognitiivisten toimintojen ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Tutkimuksen tuloksena harjoittelemalla voidaan lisätä kognitiivista kapasiteettiä

tai ainakin jonkin verran ehkäistä sen heikkenemistä. Psykkinen toimintakyky on sitä, miten selviytyy erilaisista älyllistä ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Siihen vaikuttaa merkittävästi yksilön ja hänen elin- ja toimintaympäristönsä vuorovaikutus sekä fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky. Psykkinen toimintakyky pitää sisällään kognitiivisen ja emotionaalisen toimintakyvyn. Kognitiivisella tarkoitetaan muistia, kommunikaatiota ja orientaatiota. Emotionaalinen on mielialaan ja aloitekykyyn liittyvää. Jos kognitiiviset kyvyt heikkenevät, vanhus voi kokea mielialansa laskevan, jolla taas on seurauksia päivittäisistä toimista selviytymiseen. Psykkiseen toimintakykyyn on liitoksissa asuin- ja elinympäristö sekä virallinen ja epävirallinen kanssakäyminen erilaisten ihmisten kanssa, mikä näkyy, millä tavalla yksilö voi selviytyä päivittäisistä vaatimuksista. Vanhuus on haastavaa aikaa, koska silloin täytyy sopeutua erilaisiin menetyksiin ja luopumiseen. Psykkistä toimintakykyä heikentävät monet sairaudet etenkin muistiin liittyvät. Henkiset voimavarat ratkaisevat, miten vanhus kokee itsensä ja toimintakykynsä. (Pohjalainen & Salonen 2012, 235—237; Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 4.)

6.3 Yhteisöllinen toimintakyky

Yleisesti kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät vaikuttavat yhteisölliseen toimintakykyyn. Yhteisöllinen toimintakyky näkyy sosiaalisissa suhteissa, vuorovaikutuksessa ja osallistumisessa. Vanhuksen yhteisölliseen toimintakykyyn vaikuttavat elämänaikaiset kokemukset, yhteiskunnalliset sidokset, sosiaaliset suhteet, elämäntavat ja valinnat. Vanhusten sosiaalinen verkosto kaventuu ikätovereiden kuolemien ja sairauksien vuoksi. Oma kunto voi olla jo niin heikko, ettei vanhus osallistu yhteiseen toimintaan. Käytännön järjestelyillä asumisympäristössä voi olla vaikutusta vanhusten kanssakäymiseen. Jos vanhus kuuluu johonkin yhteisöön, on sillä merkitystä arjesta selviytymiseen ja omaan kokemukseen merkittävydestä. Ulkoisilla tekijöillä suunnittelussa voidaan edesauttaa vanhusten yhteisöllisyyttä. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 4—5.)

6.4 Aistien ja liikuntakyvyn heikentyminen

Suunnistamisessa ja liikkumisessa käytetään eniten näkökykyä. Se mahdollistaa ympäristön seuraamisen, suunnanottamisen, sijainnin paikallistamisen ja näön avulla katsotaan mihin kannattaa tarttua tai astua. Iän myötä silmien herkistyminen tuulelle, valolle ja lämpötilan vaihtelulle lisääntyy, mikä voi häiritä liikkumista. Ikääntyminen aiheuttaa silmissä muutoksia ja silmäsairaudet lisääntyvät. Vanhoille ihmisille on tyypillistä näön tarkkuuden heikkeneminen ja lähelle näkemisen vaikeus. Silmissä tapahtuvien muutosten vuoksi valontarve kasvaa. Vanhusten silmät sopeutuvat myös hämärään ja valontason muutoksiin hitaammin kuin hämärästä valoisaan siirryttäessä. Häikäistymisherkkyys kasvaa, näkökenttä kaventuu ja kontrastiherkkyys sekä värien erottamiskyky heikentyvät. Etäisyyksien ja syvyyserojen arviointi vaikeutuu, koska silmien yhteisnäkö on heikompaa. Tällä on vaikutusta tasoerojen havaitsemisessa. Vanhukset eivät erota värejä yhtä kirkkaina kuin nuoret. Suunnittelussa tämä on hyvä huomioida väri- ja tummuusaste-eroissa. Vanhuksilla silmien lasiainen samentuu ja siihen saattaa muodostua kellertävää pigmentaatiota, jolla on taas vaikutusta sinisen ja vihreän värin erottamiseen. Tämän vuoksi vanhuksille suunnatussa ympäristössä olisi hyvä suosia lämpimiä punakeltaisia värejä. Esimerkiksi sinisävyinen valo koetaan häiritseväksi. (Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 35; Aro 2008, 27.)

Näköhaitat voivat johtua silmän sairauksista, jotka voivat aiheuttaa samanlaisia ongelmia näkemiseen kuin tavallinen ikääntyminenkin. Näköhaitat ovat kuitenkin vaikeampia. Näkökentässä saattaa ilmetä sokeita tai sameita kohtia, jotka voivat kasvaa, kun sairaus etenee. Ympäristöä aletaan havainnoida muiden aistien, kuten kuulon, hajun ja tuntoaistin avulla. Puutteellinen näkökyky on kuitenkin mukana ja sillä tehdään yhteistyötä muiden aistien kanssa. Esteettömyyden kannalta on hyvä ymmärtää, että vanhusten askeleet madaltuvat ja kulkupintojen tulee sen vuoksi olla mahdollisimman tasaisia, jotta riski kompastua pienenee. (Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 35; Aro 2008, 28–29.)

Kuulovammaisuus voi olla myös tietyllä tavalla este ympäristössä liikkuesssa. Ikääntyneiden huono kuulo johtuu usein sisäkorvan ja kuulohermon rappeutumismuutoksista. Näkönsä puolesta kuulovammaiset voivat paremmin havainnoida asioita, mutta vanhuksilla ovat heikentyneet myös ne aistit, joilla on pärjätty ilman kuuloakin. Kuulovamman aste ja siihen liittyvät tarpeet, ongelmat

ja käyttökelpoiset apuvälineet vaihtelevat. Kuulovaikeuksista kärsii n. neljäsosa 60 – 70 vuotta täyttäneistä. Suurilla taajuuksilla värähtelevät äänet, kuten ihmisäänien kuuleminen heikentyy ja varsinkin hälyisessä ympäristössä puheen erottaminen hankaloituu. Kuurosokeilla voi olla haasteita liikkua ja suunnistaa pelkän tuntoaistin varassa varsinkin vieraassa ympäristössä. Kuulovammaisille pihan ratkaisut äänimaailman puolesta tulisi olla suhteellisen rauhallisia. Hermostuttavaa liikenteen melua ei pitäisi ilmetä paljoa ja pintojen ei pitäisi heijastaa ääntä, jotta välttyttäisiin havainnointia vaikeuttavalta kaikumiselta. Kuulovammaisen esteettömässä ympäristössä tärkeässä roolissa ovat akustiikka, valaistusolosuhteet ja tilalliset ratkaisut. (Lehtola 2002, 15; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 35.)

Ikääntyvien ihmisten lämmönsäätelyssä tapahtuu muutoksia, sillä keho ei kykene säätelemään lämpötilaa ja lämpötilojen muutoksien aistiminen heikkenee. Tämän vuoksi vanhoilla ihmisillä on suurempi paleltumis- ja lämpöhalvausvaara. Ääriolosuhteille herkkiä vanhuksia ovat ylipainoiset, paljon lääkkeitä käyttävät sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksista kärsivät. Kuumalla säällä ikääntyneiden on hyvä välttää voimakasta rasitusta ja hikoilua aiheuttavaa toimintaa sekä oleskelua suorassa auringonpaisteessa. Jotta kehon lämmönsäätely toimisi, on piha-alueeseen sijoitettava rakenteiden ja kasvillisuuden avulla suojaisia, sopivan varjoisia, tuulensuojaisia ja lämpimiä oleskelupaikkoja. (Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 35—36.)

Vanhuksille ulottuminen ja kurkottelu tuottavat hankaluuksia, koska ylävartalon nivelet ovat jäykkiä ja kipeytyvät helposti, lihasvoimat ovat heikot ja heillä on usein pakkoliikkeitä. Käsissä hienomotoriset liikkeet huononevat. Näistä johtuen käsien ja ylävartalon liikkeet ovat rajoittuneita. Kulkemista haittaavat runsaasti myös tuki- ja liikuntaelinsairaudet, joita voivat olla nivelien ja selkärangan kulumisen, osteoporoosi, reuma tai vähäisestä liikunnasta johtuva lihaskato. Epätasaisessa maastossa voi olla hankalaa kulkea, jos kärsii nivelten tulehduksesta ja siitä johtuvasta jäykkyydestä ja kivusta. Kun pihalla voidaan järjestää toimintaa, voidaan sillä ehkäistä liikeratojen supistumista ja myös nivelten liikkuvuus ja lihasten voimat säilyvät. Pihalla tapahtuvia toimintoja on helpompaa järjestää, jos pihan maastossa ja pinnoitteissa on huomioitu vanhusten liikkumiseen vaikuttavat seikat. (Lehtola 2002, 15; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 34.)

6.5 Mitä muisti on?

Muistilla tarkoitetaan kykyä painaa mieleen uusia asioita ja myöhemmin tuoda niitä esiin. Muistaminen ei tapahdu vain jossain tietyssä osassa aivoja vaan se koostuu eräänlaisista verkostoista eri puolilla aivoja. Muistin avulla kyetään suoriutumaan itsenäisesti arjesta ja oppimaan jatkuvasti uutta. Muistaminen tapahtuu alueilla, joissa ajattelu ja tiedonkäsittely ovat mahdollisia. Muistaminen on yksi keskeisimmistä kognitiivisista toiminnoista. Se jaetaan lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen ja se voi olla tietoista ja myös tiedostamatonta. Pyörällä ajaminen tai jokin itsestään selvä taito tapahtuu tiedostamattoman muistin kautta ikään kuin automaationa. Tällaiset taidot muistetaan läpi elämän. Lyhytkestoinen muisti on nk. työmuisti, jonne tietoa jäsennetään vain rajoitettu määrä. Tiedon laatu määrittelee jaotellaanko se tiedonkäsittelyssä lyhytkestoiseen vai pitkäkestoiseen muistiin. Työmuistissa tietoa säilytetään vain muutaman sekunnin ajan. Sensorinen muisti eli aistimuisti on yksi lyhytkestoisen muistin osa. Aistimukset mm. näön, kuulon ja tunnon kautta tallentuvat sinne pieneksi hetkeksi. Tarvittaessa nämä kokemukset saadaan palautettua mieleen ja niitä voidaan hyödyntää esim. suunnistaessa samassa paikassa pimeällä. Pitkäkestoiseen muistiin tallennetaan tietoa pidemmäksi ajaksi, josta se voidaan tarvittaessa ottaa uudelleen esille. Pitkäkestoisen muistin eli säilömuistin aines voi olla mm. sanallista, kuvallista tai tuoksuja sekä ääniä. Tietoa voidaan sisällyttää rajattomasti, joka tarkoittaa, että uuden tiedon hankkiminen ja uusien taitojen opetteleminen ja kokemusten tallentaminen muistiin säilyvät läpi elämän. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 11—14.)

Muistamiseen kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat joustavasti kytköksissä toisiinsa. Ensimmäisenä asia painetaan mieleen, sen jälkeen sitä säilytetään muistissa ja viimeisenä asia tarpeen mukaan palautetaan käyttöön. Uusi asia tai tieto pyritään muistamaan, jos siitä koetaan olevan hyötyä jatkossa. Varastoidut asiat voivat myös uuden tiedon lisääntyessä muuttua ja kehittyä sisällöltään. Erilaiset muistikokemukset sijoittuvat eripuolille aivoja. Muisti syntyy hermosolujen kasvatessa ulokkeita ja rakentaessa monimutkaisia verkostoja, jotka ovat kytköksissä toisiinsa. Tuloksena on hermosoluverkostoja, joihin vahvistuu pysyviä reittejä eli muistijälkiä. Niissä säilyvät tiedot ja taidot, joita elämän varrella on kerätty. Muistijälkiä voi syntyä lähes rajattomasti ja sen vuoksi se antaa mahdollisuuksia arkistoida uusia kokemuksia vielä ikääntyneenäkin. Unohtaminen kuuluu muistamiseen ja se johtuu yleensä kahdesta eri asiasta. Muistijäljet haalistuvat ajan kuluessa, jos tietoa ei ole tarvinnut käyttää tai mieleen painetun muistiaineksen päälle on kasau-

tunut uutta ainesta, joiden vuoksi muistaminen hankaloituu. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 16—22.)

Ikääntyessä muistissa tapahtuu muutoksia. Ne ovat yksilöllisiä ja liittyvät enimmäkseen asioiden mieleen painamiseen ja palauttamiseen. Ikääntymisellä ei ole vaikutuksia arjen tilanteiden ratkaisemiseen. Vielä vanhanakin oppimis- ja oivaltamiskyky säilyvät. Mieleenpainaminen on kuitenkin hitaampaa. Tästä huolimatta hyvin mielessä pysyvät asiat kuitenkin säilyvät. Aivotyöskentely on hitaampaa ikääntyneillä ja sen vuoksi asioiden mieleenpalauttaminen vaikeutuu. Muistin käyttö hidastuu myös aloitteisuutta ja ponnistelua vaativissa tehtävissä. Vanhuusiällä muistisuoritukseen vaikuttavat monet tilannetekijät, kuten väsymys, kiire tai muu häirintä. Keskittyminen yhtä aikaa kahteen tai useampaan asiaan ei onnistu niin kuin nuorempana. Nämä asiat kuuluvat kuitenkin tavalliseen vanhuuteen. Alzheimerin tautia sairastavat unohtavat perusteellisesti mieleen painetut asiat. Muistisairaat eivät tunnista oman muistinsa heikkenemistä. Ikääntyessä otsalohkon tilavuus vähenee muita aivojen osia nopeammin. Muutokset ovat yksilöllisiä. Nämä aivomuutokset vaikuttavat toimintakykyyn riippuen niiden ajoittumisesta, paikantumisesta ja laajuudesta. Aivomuutoksiin vaikuttavat terveydentila, aineenvaihdunnalliset tekijät, geeniperimä ja vähentynyt aktiivisuus. Toimintojen heikentymiseen vaikuttavat myös sairaudet, haitalliset elintavat ja alkoholi. Muistin toimintojen säilymiseen liittyy olennaisesti henkilön oma aktiivisuus elinaikana esimerkiksi koultus. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 22—25.)

6.6 Muistisairaudet

Muistisairauksissa kognitiiviset kyvyt kuten muisti, yleinen toimintakyky ja elämänhallinta heikkenevät. Väestön yli 65 vuotta täyttäneistä n. 5 - 8 % :lla on muistisairauksia ja yli 85 vuotta täyttäneistä joka kolmannella. Sairauden edetessä jokapäiväiseen elämään kuuluvista toimista selviäminen vaikeutuu. Muistisairas henkilö ei ymmärrä kovin hyvin ympäristön viestejä, ei kykene suunnistamaan ja löytämään alueita eikä hahmota olinpaikkaansa. Nämä luovat potilaissa turvattomuutta ja hätäntymistä. Psykkiset kyvyt heikkenevät fyysisiä nopeammin. Oireet ja niihin liittyvät hoitomuodot vaihtelevat yksilöittäin. (Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 34.)

Dementia on oire sairaudesta. Siihen kuuluu muistihäiriöiden lisäksi laajempia henkisen toiminnan ja muiden vaativampien aivotoimintojen heikentymistä aiempaan verrattuna. Tämä voi näkyä mm. tiedonkäsittelyssä. Dementia ei välttämättä ole pysyvä jälkitila, vaan se voi olla ohimenevää tai etenevää. Dementialla tarkoitetaan useiden älyllisten toimintojen heikentymistä. Muistihäiriöt ovat oireita samoin uuden oppimisen vaikeudet sekä vaikeudet palauttaa mieleen aiemmin opittuja asioita. Dementiaan liittyy dysfasia eli kielelliset häiriöt, ja dyspraksia, jossa liikesarjoja on vaikeampaa suorittaa, vaikka fyysiset ominaisuudet olisivatkin kunnossa. Agnosiassa eli havaintotoiminnan häiriössä nähtyjä esineitä on vaikeaa tunnistaa ja nähtyjen asioiden merkityksiä käsitellä, vaikka näkökyky toimisikin. Muistisairailta on näin ollen häiriöitä toiminnassa, jotka liittyvät suunnitelmallisuuteen, kokonaisuuksien jäsentämiseen, järjestelmällisyyteen ja abstraktiin ajatteluun. Älyllisen kapasiteetin muutokset rajoittavat huomattavasti muistisairaiden sosiaalista ja ammatillista työskentelyä ja ylipäätään toimiminen on huomattavasti heikompaa kuin aikaisemmin. Dementia kehittyy yleensä hiljalleen vähintään puolen vuoden aikana. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 48—50.)

Muistisairaudet häiritsee elämänlaatua ja päivittäisiä toimia. Oireisen on vaikeaa vastaanottaa, käsitellä, säilyttää ja käyttää tietoa. Muistisairauksissa ajattelu- ja päättelykyky häiriintyy ja ajatusenkulku hidastuu. Oireet ovat yksilöllisiä ja niihin voi liittyä myös aistiharhoja, harhaluuloja, masennusta, unihäiriöitä, ahdistuneisuutta ja virheellistä tilanteiden tulkitsemista. Etenevät muistisairaudet jaotellaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan ja ne myös kehittyvät yksilöllisesti. Käytännössä sairastuminen voi näkyä yleisissä älykkyyttä vaativissa toiminnoissa, muistamisessa erityisesti laaja-alaisen lähimuistin häiriönä. Ajan ja paikan hahmottuminen sekä suunnistaminen tutussa ympäristössä vaikeutuvat. Huomiokyky hidastuu, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen vaikeutuu. Motoriset toiminnot häiriintyvät esim. käveleminen vaikeutuu tai ruokaillessa ei osata käyttää enää lusikkaa. Havainnointi ei onnistu enää samalla tavalla kuin ennen esim. tuttuja kasvoja tai ympäristöä on vaikeaa tunnistaa samoin muotoja ja tilaa hahmottaa. Dementia on oire pitkäaikaisesta ja etenevästä aivosairaudesta, joka kehittyy aivojen kuorikerroksessa. Häiriöt näkyvät muistissa, ajattelussa, orientaatioissa, käsityskyvyssä, laskemisessa, oppimisessa, kielellisissä kyvyissä ja arvostelukyvyyssä. Muistisairauksissa tajuntaa ei menetetä. (Mäki, Topo, Rauhalta & Jylhä 2000, 7—8.)

Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus ja sitä esiintyy 60 - 70 % :lla muistisairauksiin sairastuneista. Riski sairastua lisääntyy iän myötä ja naiset sairastavat sitä miehiä useammin. Se on hitaasti ja tasaisesti etenevä aivosairaus, jonka syynä on tiettyjen aivoalueiden tuhoutuminen. Viime aikaiset tapahtumat unohtuvat helposti ja sen vuoksi aikajärjestys menee usein sekaisin eikä taudin edetessä esiinny sairauden tunnetta. Arjen toiminnoista ei selvitä enää yksin ja muistisairaalla henkilöllä on usein käytösoireita. Vaskulaarinen eli verisuoniperäinen muistisairaus on 15 - 20 % :lla sairastuneista ja se on toiseksi yleisin muistisairaus. Se johtuu aivojen verisuonten vaurioista ja erilaisista aivoverenkiertohäiriöistä. Kohonnut verenpaine, sydäninfarkti, tupakointi, diabetes ja aivohalvaukseen liittyvät verenkiertohäiriöt voivat lisätä riskiä sairastua. (Muistiliitto 2013, hakupäivä 24.2.2013.)

Verisuoniperäisissä muistisairauksissa muisti säilyy paremmin kuin Alzheimerin taudissa ja sairastuneiden toimintakyvyllä on mahdollisuuksia myös kohentua. Se, missä kohtaa aivoja vauriot ovat syntyneet, määrittää millaisia oireita muistisairaalla henkilöllä on. Heidän hoidossaan kiinnitetään huomiota verenkiertoon liittyvään terveydentilaan. Alzheimerin tauti ja verenkiertohäiriöt ovat yleisiä ikääntyneillä muistisairailla. Lewyn kappale – tauti on tunnettu muistisairaus ja se johtuu aivoissa havaittavien nk. Lewyn kappale - löydösten kertymisestä aivojen kuorikerrokseen. Sairauden alkuvaiheessa ei ole merkittäviä muistihäiriöitä, mutta sen edetessä muisti heikentyy. Oireita ovat avaruudellisen hahmottamisen vaikeus, lihasjäykkyydet ja kävelyvaikeudet. Sairastuneilla voi olla ohimeneviä tajunnanhäiriöitä. Muistisairauksia on useita myös vähän harvinaisempia mm. otsalohkorappeumasta johtuva sairaus tai Parkinsonin tauti, jossa tiedonkäsittelyn vaikeuksien vuoksi esiintyy muistisairauksiin liittyviä oireita. (Muistiliitto 2013, hakupäivä 24.2.2013.)

Muistisairauksien eteneminen on yksilöllistä. Nykyisin sitä voidaan hidastaa lääkityksellä, mutta siihen ei ole parannuskeinoja. Kun oireet pahentuvat, asukas ei pysty selviytymään päivittäisistä toiminnoista ilman hoitajien apua. Muistioireisen vuorovaikutus muuttuu muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Asukas voi kokea turhauttavana, kun ei enää kykene tunnistamaan ympäristöään ja läheisiään. Tärkeitä asioita, henkilöitä ja tapahtumia menneisyydestä unohtuu. Sairauden edetessä käyttäytyminen saattaa muuttua ja muistisairaudesta kärsivä voi muuttua aggressiiviseksi, kun ei enää kykene ilmaisemaan tunteitaan ja tarpeitaan. Dementian pahentuessa puheen tuottaminen vaikeutuu tai saattaa kokonaan loppua. (Verma 2008, 19.)

7 ESTEETTÖMYYS

Liikkumis- ja toimimisesteiset eivät kykene kulkemaan ja toimimaan itsenäisesti sairauden, vamman tai muun toimintakykyä heikentävän syyn vuoksi. Esteet voivat olla väliaikaisia tai pysyviä. Tähän ryhmään luokitellaan osaltaan myös vanhukset sekä lastenvaunujen ja raskaiden kantomusten, kuten suurien matkalaukkujen kanssa kulkevat. Suunnittelun ensisijainen lähtökohta on se, että rakennukset tehdään ihmisiä varten. Esteetön ympäristö tai rakennus on toimiva, turvallinen, miellyttävä ja helppopääsyinen kaikille käyttäjilleen. Joukkoliikenteessä esteettömyys huomioidaan kaupunkisuunnittelussa, merkittävässä kulkuväylissä, yleisissä rakennuksissa ja liikennevälineissä. Esteettömyys on laaja käsite ja siihen liittyy myös muut järjestelyt, joilla voidaan antaa mahdollisuudet kaikille sujuvaan osallistumiseen työnteossa, harrastuksissa, kulttuurissa ja opiskelussa. Siinä huomioidaan palvelujen saatavuus, välineiden käyttö ja tiedon jakaminen esim. opasteiden avulla. (Invalidiliitto 2010, hakupäivä 25.2.2013.)

Esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki tilan käyttäjät – eivät ainoastaan erityisryhmät. Työskentely ja toiminta helpottuvat ja samalla kaikkien kulkeminen on joustavampaa, kun apuvälineitä käyttävät kykenevät liikkumaan itsenäisesti. Esteettömän ympäristön rakentaminen ei ole yleensä kallimpaa. Päinvastoin esteettömyyden huomioiminen tulee halvemmaksi pidemmän ajan kuluessa. Joitain puutteita rakennuskannassa voi olla myöhemmin mahdotonta korjata, joten asiaan kannattaa paneutua jo rakentamisen yhteydessä. Yhteiskunnalle tulee säästöjä turvallisesta ympäristöstä, sillä se vähentää tapaturmia ja takaa kaikkien itsenäisen asumisen ja asioimisen, jolloin avustajia tarvitaan vähemmän. (Invalidiliitto 2010, hakupäivä 25.2.2013.)

Maankäyttö- ja rakennuslaki ohjaa esteettömyyden huomioimista rakennetussa ympäristössä ja rakentamisessa. Sen pohjalta on annettu tarkat määritelmät liikkumisesteettömistä ratkaisuihin, jotka koskevat kulkuyhteyksiä, mitoituksia, tilaratkaisuja, toimintojen sijoittamista ja maaston muokkausta. Laissa ja määräyksissä on otettu huomioon myös käyttöturvallisuusvaatimukset, jotta rakennuskohteet suunniteltaisiin, rakennettaisiin ja varustettaisiin turvallisiksi. Niiden on tarkoitus ehkäistä tapaturmien, onnettomuuksien ja vahingoittumisen vaaraa ja aluetta voidaan käyttää, huoltaa ja ylläpitää turvallisesti. Materiaalien käyttöön on annettu ohjeistuksia, joilla voidaan helpottaa liikuntarajoitteisten ja vammaisten sujuvaa kulkemista. Esteettömillä reiteillä arkkiteh-

tuurin ja ympäristön tulisi helpottaa suunnistautumista tarjoamalla vaihtelevia kiintopisteitä, jotka voivat herättää eri aisteja. (Ympäristöministeriö 2011, hakupäivä 25.2.2013; Jokiniemi 2007, 51.)

7.1 Esimerkkejä esteettömyyssuunnittelusta näkövammaisille

Keinot, joita käytetään näkövammaisten esteettömyyden ratkaisuksi, soveltuvat hyvin myös muille käyttäjille. Kun näkö heikentyy, liikkuminen on epävarmempaa ja toiminta altista virhearvioinneille. Tasapainon säilyttäminen on vaikeampaa ja vaaratilanteita tulee, jos ympäristöä on vaikeaa hahmottaa. Ikääntyneiden kulkemista helpottavat visuaaliset viestit. Ne tukevat tasapainoa ja vähentävät vaaratilanteiden syntyä. Yksi tehokas viestimiskeino on kontrasti- eli tummuuserot sekä värierot. Esim. tasoerojen reunoissa käytetty kontrastiraita auttaa huomioimaan ajoissa korkeusvaihtelua. Myös materiaalieroilla kaduilla voi erottaa kulkuväyliä toisistaan. Pääväylissä, sivuväylissä ja väylien risteyksissä käytetään opaslaattoja, varoittavia pintamateriaaleja ja värieroja, joilla näkövammaisen kykenee lukemaan ympäristön viestejä ja varomaan esim. tien ylityksissä. Kulkemista voidaan opastaa äänien ja tuoksujen avulla, kuten suihkulähteen vedensolinalla. Näkövammaisille suorakulmaiset risteykset ja suorat väylät ovat helpompia kulkea. Vanhusten palvelutalojen kulkuväylien kaarteiden tulee olla tarpeeksi loivia, jotta apuvälineillä liikkuminen näkövammaiselle olisi joustavampaa. (Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 35; Aro 2008, 27.)

7.2 Monipuolisen ympäristön luominen

Ympäristö ei koostu ainoastaan visuaalisista viesteistä vaan myös haju-, ääni- ja haptisesta vaikutelmasta. Kun suunnittelussa luodaan virikkeitä kaikille aisteille, saadaan aikaiseksi miellyttävää ja havainnollista ympäristöä. Moniaistisuudella tarkoitetaan monen eri aistin samanaikaista toimimista, jossa ne voivat voimistaa toisiaan. Suunnitteluun tämä luo haasteita, sillä täytyy kyetä luomaan virikkeitä, joiden perusteella vajaavaisen aistin omaava kykenisi toimimaan ja liikkumaan itsenäisesti. Moniaistillisessa tilassa ei ainoastaan havainnoida ympäristöä kaikilla aisteilla vaan koko keholla. Nykyään suunnittelussa panostetaan eniten visuaalisuuteen ja äänimaailmaan. Kaikki aistit huomioonottava ympäristö kuitenkin vaikuttaa ihmisiin kokonaisvaltaisemmin ja se näkyy voimakkaasti hyvinvoinnissa. Aistit ovat kehittyneet vuosituhansien ajan selviytymään luonnossa. Kaikista ympäristöistä siellä tarvitaan eniten moniaistillista havainnointia. Rakenne-

tuissa ympäristöissä taas pärjää parhaiten näön ja kuulon avulla. (Aro 2008, 27; Jokiniemi 2007, 7–31.)

Jukka Jokiniemi on kirjoittanut väitöskirjan rakennetun ympäristön moniaistisuudesta ja saavutettavuudesta. Tutkimuksessaan hän kuvaa hyvin eläväisesti, millä tavalla näkövammaisen kokee ympäristönsä esim. kadulla kulkiessa ja mitä keinoja he käyttävät hahmottaessaan tilaa. Tutkimuksessaan hän esitteli merellä purjehtimisen olevan hyvä esimerkki moniaistisesta ympäristöstä, jossa näkövammaisen voi tuntea veneen ja veden liikehtimisen, tuulen sekä suolaveden tuoksun. Näkövammaisen kannalta mm. materiaalivalinnoissa olisi suotuisaa kiinnittää huomiota, miten ne toimivat akustisesti, miltä ne tuntuvat käsissä, jalkapohjissa tai apuvälineen kautta. Onko materiaalilla jonkinlainen tuoksu ja miten sen pinnasta heijastuu valo. Esteettömän suunnittelun perusta lähtee siitä, että etsitään seikkoja, jotka johtavat myönteiseen tilakokemiseen. Ympäristön luomien aistimuksien tunnistaminen on mahdollista vain aiempien kokemusten perusteella, joten aistien yhteistoiminta on mahdollista vain muistin avulla. (Jokiniemi 2007, 24–43.)

8 VANHUSTEN LIIKKUMINEN JA TAPATURMIEN EHKÄISEMINEN

Vanheneminen tapahtuu yksilöllisesti, eri tavalla ja eri aikaan. Liikunta hidastaa fyysisiä muutoksia ikääntyneillä ja sillä on hyviä vaikutuksia toimintakyvyn ylläpidossa ja paranemisessa. Myös vanhemmalla iällä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelinten toimintaan, lihasvoimaan, kestävyyteen, keskittymiskykyyn ja unen laatuun. Väistämättä lihaskestävyys heikenee kaikilla ikääntyessä sekä liikkuvilla vanhuksilla että liikuntaa harrastamattomilla. Vanhukset eivät kykene tekemään liikkeitä yhtä nopeasti kuin ennen. Tähän voidaan vaikuttaa säännöllisellä liikunnalla. Sen myötä vanhus voi oppia suojaliikkeitä, jotka voivat estää vakavan loukkaantumisen kaaduttaessa. Lihasvoima kasvaa, sekä yleiskunto ja tasapaino paranevat. Säännöllisesti harrastettu liikunta lisää rasituksen sietoa ja on hyväksi koordinaatiolle ja liikkeiden hallinnalle. Se voi ehkäistä sairauksia ja oireita. Paljon liikkuvilla ikääntyneillä liikkumiskyky säilyy pitkään ja samalla kaatumisia ja horjahduksia tapahtuu vähemmän. Liikunnan myötä vanhukset saavat sosiaalisia kontakteja, jolla taas on vaikutuksia myös yleiseen hyvinvointiin. Kuntoilu ehkäisee sairauksia ja tapaturmia sekä ylläpitää toimintakykyä. Säännöllinen ja jatkuva ulkoilu vaikuttaa hoitokodin asukkaiden keskittymis- ja stressin sietokykyyn. Asukkaat haluavat olla enemmän mukana yhteisissä aktiviteeteissa, ovat auttavaisempia ja iloisempia. Liikkuminen ulkona lieventää koetun kivun aistimista ja auttaa virkistäytymään. Ulkoilu voi auttaa hyväksymään toimintakyvyn muutokset ikääntymisen myötä. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 5—10; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 39.)

Ikääntyneillä kaatumistapaturmat ovat tavallisia ja niitä sattuu hoitolaitoksissa enemmän kuin kotona. Kaatumiset voivat vammauttaa vanhuksia pysyvästi ja johtaa pitkäaikaiseen laitoshoittoon. Kaatumistapauksia on vuosittain useita ja niiden riski suurenee, mitä vanhemmasta henkilöstä on kyse. Alle 80 – vuotiaiden kaatumistapaukset johtuvat yleensä ulkoisista tekijöistä, mutta sitä vanhempien kaatumiset johtuvat myös toimintakyvystä ja terveydestä. Huonomuistisille tapaturmia voi sattua jo pelkästään sillä, että he hätääntyvät omaa muistamattomuuttaan. Perehtyneellä ympäristösuunnittelulla voidaan vähentää tapaturma-alttiutta. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 6; Lehtola 2002, 7—15.)

Vanhuuteen liittyy, että arjen askareiden hoitaminen tapahtuu hitaammin ja tiettyjä toimia saataan vältellä. Apuvälineitä aletaan käyttää, jotta liikkuminen olisi helpompaa ja ympäristöä pyritään muuttamaan toimintakyvyn tasolle. Heikentyneen liikuntakyvyn vuoksi vaarana on kompastuminen, kaatuminen ja liukastuminen. Vanhukset liikkuvat usein tukeutumalla esim. huonekaluihin, kaiteeseen tai keppiin. Portaissa on hankalaa kulkea ja seisominen väsyttää jalkoja, jolloin huono verenkierto saattaa aiheuttaa tasapainon menettämisen jalkeille noustessa. Lisäksi kaatumisen vaaraa lisäävät mm. sairaudet, näön heikentyminen ja lääkkeiden käyttö. Liikkumisolosuhteisiin vaikuttaa paljon vuodenajat. Tiet ovat talvella liukkaita ja valaistus pimeällä on puutteellista. Jos näihin seikkoihin ei löydetä ratkaisua, voi vanhusten liikkuminen talvisin jäädä vähäiseksi. (Lehtola 2002, 14—15; Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 27.)

Asumisolosuhteissa kaiteiden asentaminen, valaistuksen huomioiminen ja istuinkorkeuden nostaminen voivat helpottaa huonokuntoisten ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä. Vanhuksille erilaisten apuvälineiden sijoittamiseen ja muotoiluun on panostettava, jotta vanhus saisi niistä otteen ja ne olisivat hänen ulottuvillaan. Tasaiset ja luistamattomat pintamateriaalit auttavat pitämään tasapainoa. Kulkureiteillä materiaalien vaihtuessa pintakitkan tulisi pysyä samana, jotta kulkeminen olisi hallittavissa. Niiden varrelle on hyvä sijoittaa myös levähdyspaikkoja. Apuvälineitä käyttämällä kulkeminen helpottuu, mutta kulkureitit tulee rakentaa tasaisiksi ja luistamattomiksi. Luisissa huomioidaan, että ne ovat tarpeeksi lyhyitä ja loivia eivätkä ole sivusuuntaan kaltevia. Ovien kulkuväylät on mitoitettava apuvälineiden mukaan ja niihin on hyvä asentaa aukipitolaitteet, jotta vanhuksen ei tarvitsisi kumartaa. Kulkuväylät rakennetaan tarpeeksi leveiksi ja kynnyksettömiksi. (Lehtola 2002, 13—15.)

Näön heikentyessä havaitsemiskyky ja yksityiskohtien erottaminen heikentyy. Silloin tasoeroissa voi pudota, kompastua tai törmätä esteisiin. Hämärässä on vaikeaa nähdä ja voimakkaisiin valotason eroihin sopeutua. Ulkona kevättalvisin on hyvä estää auringonvalon häikäisyä, sillä se heikentää muuten esteettömän ympäristön toimivuutta. Portaiden, luiskien ja kulkureittien varrella oleviin tasoeroihin on asennettava kaiteet tai käsijohteet. Paikkoja, joissa voi syntyä vaaratilanteita, on korostettava, jotta vanhus kykenee havaitsemaan ne ajoissa. Kuuleminen vaikeutuu meluisassa, hälyisässä ja kaikuvassa tilassa. Huonokuuloista auttaa, jos hälyttävillä äänillä asennetaan lisäksi varoittavia valoja ja värejä. Jos jokin tietty aisti on heikompi, kompensoi ihminen sitä

toisilla aisteillaan. Suunnittelussa voidaan korostaa ja parantaa olosuhteita toisen aistin käyttöön, jotta ympäristö olisi hahmotettavissa. (Lehtola 2002, 13—15.)

Vanhukselle tuttu ympäristö luo turvallisuutta ja silloin esteettömyyden vuoksi tehdyt muutokset eivät saa korostaa liikaa ympäristössä tehtyjä muutoksia. Jos vanhus kokee uuden ympäristön ja siellä toimimisen vieraana, voi siihen totuttelu olla hidasta ja altistaa tapaturmille hätäntymisen vuoksi. Tätä voidaan ehkäistä sillä, että asiaan puututaan hyvissä ajoin, jotta vanhuksella olisi aikaa vähitellen totutella muutoksiin. Kaatumisia voidaan ehkäistä monialaisella yhteistyöllä, joka tukee ja parantaa ikääntyneiden toimintakykyä ja ympäristöä. Kaatumiselle ja tapaturmille alttiiden ryhmien kartoittamisella voidaan puuttua ajoissa riskitekijöihin. Yleensä nämä riskiryhmät ovat kaatumisen vuoksi hoidossa olevat, useiden lääkkeiden käyttäjät sekä heikkonäköiset ja -toimintakykyiset vanhukset. Liikunnalla ja kuntoutuksella voidaan ehkäistä kaatumisia. (Lehtola 2002, 16—21.)

9 VANHUKSILLE SUUNNATUN PIHAN SUUNNITTELU

Hyvään pihasuunnitteluun vanhusten palvelutaloissa tarvitaan tietoa vanhusten asumisesta, pihatilojen käytöstä, vanhusten toimintakyvystä ja sairauksista. Lisäksi paneudutaan itse pihassa oleviin seikkoihin, jotka luovat puitteet ja mahdollisuudet toimintakyvyn parantamiseen ja vanhusten virkistämiseen. Käytännön järjestelyt ovat myös tärkeä lähtökohta suunnittelulle, kuten alueen liikenteen huomioiminen. Palvelutalojen pihat ovat asukkaiden kotipihoja ja henkilökunnan työympäristöä. Pihaa käyttävät myös palvelutalojen vierailijat. Vanhainkotien palvelutalojen ja palvelukeskusten lähiympäristöillä ja piha-alueilla on suuri merkitys vanhusten liikkumiselle ja terveydelle. Tulevaisuudessa näitä kohteita kunnostetaan, koska niistä useissa rakennuskanta on ajoilta, jolloin ei vielä huomioitu esteettömyyttä suunnittelun keskeisenä lähtökohtana. Pihojen tulee olla monipuolisia, jotta siellä voitaisiin järjestää sekä ohjattua että yksilöllistä liikkumista ja kuntoilua, ja ne houkuttelisivat samalla ulkoilemaan. Hoitoympäristöt tehdään turvallisiksi, terveellisiksi, viihtyisiksi, sosiaalisesti toimiviksi ja kohderyhmänsä tarpeet huomioiviksi. Yksi suunnitteluun olennaisesti liittyvä seikka on toimintaterapeuttinen näkökulma, jossa kaikki asukkaille ohjatut toiminnot analysoidaan vaihe vaiheelta ja se on osaltaan vaikuttamassa mm. materiaalivalintoihin. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 2-17; Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 29—67.)

Suunnittelussa täytyy ensin löytää paikan henki. Palvelukodin ympäristössä on aina omat luonnonolosuhteet ja rakennukset. Pihan tulisi olla yksilöllinen. Siellä tulee olla tarpeeksi toiminnallista vaihtelevuutta ja mahdollisuuksia osallistua arkirutiineihin. Pihaan liittyvät aina myös tekniset ja kunnossapidon ratkaisut. Lisäksi tulee miettiä tasoeroja, tilavaatimuksia, eri toiminta-alueiden välisiä etäisyyksiä ja suuntia, tilan moniulotteisuutta ja pintakallistuksia. Vanhuksille suunnattuun pihaan sisältyy puutarhaterapeuttisia tavoitteita, sillä monipuoliset aistielämykset herättelevät muistoja, tunteita ja ajatuksia samalla, kun ulkoilu voi olla vanhukselle elävöittävää. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 18; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 40.)

9.1 Pihan toiminta-alueiden järjestäminen

Vanhukset pitävät oleskelusta, ympärillä olevien tapahtumien tarkkailusta ja kävelemisestä. Toimintakykyjen rajoitteiden vuoksi he viettävät aikaa mieluiten rakennusten lähellä ja sen vuoksi istuinpaikkoja ja viihtyisiä tiloja tulisi sijoittaa ovien viereen. Alueelle suunnitellaan aurinkoisia, varjoisia ja sateensuojaisia alueita sekä tiloja yksin olemiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Pihojen tulisi olla rauhallisia ja mukautua vanhusten toiminnan mukaiseksi. Vanhukset voivat kokea luonnon ja kasvien seuraamisen kautta ajan jatkuvuutta ja pihan hoitaminen tuo heille sisältöä päivään. Ulko-oleskelupaikat sijoitetaan paikkoihin, jotka avautuvat eri ilmansuuntiin. Eri vuorokauden aikoina tuuli- ja auringonpaisteolosuhteet vaihtelevat, joten asukkaat voivat löytää mieleisensä istumispaikan. Oleskelualueiden on oltava pinnoiltaan tiiviitä ja tasaisia. Kalusteet sijoitetaan toimintojen mukaan. Toimintapaikat mitoitetaan myös pyörätuolilla ja apuvälineillä liikkuville. (Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 2—17; Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 34—35.)

Ulkotilojen kalusteiden tulee olla tukevia ja paikallaan pysyviä, jotta niistä voi tarvittaessa hakea tukea ilman kaatumisvaaraa. Istuimia tulee olla erikorkuisia, jotta eripituiset ja eri toimintakykyiset asukkaat löytävät sopivan paikan. Istuimet sijoitetaan sisäänkäyntien luokse, kävelyreittien varrelle sekä oleskelualueille. Ulkopöytien mitoituksessa otetaan huomioon pyörätuolien käyttäjät. Samoin istutusaltaat mitoitetaan sen mukaan, että niitä pystytään hoitamaan istualtaan ja ne ovat apuvälineiden ja pyörätuolien käyttäjien ulottuvilla. Penkkejä sijoitetaan sisäänkäyntien viereen sekä käytävien varrelle, jotta kävellessä asukkailla olisi levähtämismahdollisuuksia ja niiden tulisi olla näköetäisyyden päässä toisistaan. Kulkuväylien varrelle voidaan sijoittaa kuntoiluvälineitä. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 34—36; Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje 2004, 21.)

Pihaan on luotava esteettömiä reittejä ja se on jaettava erilaisiin toimintapaikkoihin. Kulkureitit ovat vanhusten kuntopolkuja. Yhteisiin tiloihin liittyvät parvekkeet ja katetut terassit ovat hyviä puolilämpimiä tiloja, jotka ovat hyödyllisiä erityisesti huonokuntoisimmille asukkaille. Katettuna ja lasitettuna niitä voidaan käyttää aiemmin keväällä ja käyttö jatkuu vielä myöhempään syksyyn. Niitä voidaan pitää kalustettuna ympäri vuoden. Puolilämpimissä ulkotiloissa voi liikkua myös tal-

vella. Viherhuoneet ja talvipuutarhat tarjoavat kontakteja kasvillisuuteen lumisena aikana. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 32—53.)

9.2 Luonto vanhuksille tarkoitettussa ympäristössä

Luonto on terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä ikääntyneiden hoivakotien yhteydessä. Puista ja pensaista asukkaat voivat seurata säätilaa ja vuodenaikoja samalla, kun näkymä ikkunasta muuttuu jatkuvasti. Luonnossa ja puutarhassa liikkuminen koetaan virkistävänä. Kasvillisuuden avulla pihaa voi jäsentää. Puilla ja pensailta syntyy uudenlaisia tiloja ja kulkureittejä. Kasvillisuus luo tuulella ääniä, antaa tuulen- ja auringonsuojaa, häivyttää melua ja sitoo pölyä. Talvisin puoli-lämpimät tilat, kuten lasitetut parvekkeet ja viherhuoneet tarjoavat turvallisia kulkureittejä sekä mahdollisuuden kokea lämpötilan vaihteluita ja myös seurata vuodenaikojen muuttumista. Tera-peuttiseen puutarhaan pääsy mahdollisesti vähentää uteliaisuutta aidatun pihan ulkopuolella ole-viin asioihin ja parantaa unen laatua. Erilaisen toimintakyvyn omaaville dementiaoireisille asuk-kaille ulkoilu- ja liikuntatiloissa tulisi tarjota eripituisia kävelyreittejä. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 40; Verma 2008, 44—46.)

9.3 Muistisairauksien huomioiminen ympäristön suunnittelussa

Palvelukotien pihasuunnittelu pohjautuu hyvän hoidon kriteereihin, sillä pihaille on tiettyjä vaati-muksia, jotta hoivaympäristössä työskentely ja asuminen onnistuisivat. Muistisairaiden oireet ja toimintakyvyn taso tulee tuntea ja samalla on hyvä paneutua heidän mieltymyksiinsä, jotta lä-hiympäristö voisi muistuttaa tutuista asioista. Piha-alue rakennetaan tasapainottamaan muistisai-rauksista johtuvia häiriöitä ja auttamaan tilan ymmärtämisessä ja hahmottamisessa. Muistisairai-den henkilöiden tulisi kyetä toimimaan ja liikkumaan mahdollisimman itsenäisesti, mikä taas lievittää käytöshäiriöitä. Toimiva ympäristö nostattaa asukkaiden itsetuntoa ja tekee hoitohenkilökun-nan työskentelyn helpommaksi. Kun pihalla on tarjolla erilaisia mahdollisuuksia, vahvistaa se muistisairaiden käsitystä itsestään ja voi samalla tehdä heistä aktiivisempia. Myös toimintakyky voi säilyä parempana. Viihtyisä ympäristö kutsuu luokseen ja turvallisena se antaa onnistumisen kokemuksia. (Wiinikka 2008, 15.)

Muistisairauksista kärsivät ovat kaikista vaateliain ryhmä asuinympäristön suunnittelun kannalta, sillä heillä voi olla puutteita usealla eri tavalla toimintakyvyssään muistin heikentymisen lisäksi. Muistioireisille tarkoitettujen asuinyksikköjen tulee olla kodikkaita ja viihtyisiä. Ratkaisuisa tulisi välttää laitospaisuutta. Yhteistiloilla on suuri merkitys, sillä ne tekevät mahdolliseksi sosiaalisen kanssakäymisen. Avonainen pohjaratkaisu helpottaa paikan hahmottamista. Riittävän väljissä tiloissa on tuettu apuvälineillä ja avustajan kanssa liikkujat. Ulkotilojen mitoituksessa huomioidaan yhdessä tekeminen, sillä henkilökunta tekee päivittäisiä askareita asukkaiden kanssa. Väljiä tiloja on helppoa muunnella tilanteisiin sopiviksi ja niiden kalusteita voidaan tarvittaessa vaihdella. (Kotilainen ym. 2003, 6; Verma 2008, 9—10.)

Muistisairauksista kärsivät haluavat liikkua paljon. Ympäristössä tulisi olla riittävästi tilaa kulkemiseen ja ympäristön tutkimiseen. Umpikujaan tai lukittuun tilaan joutuminen turhauttaa muistioireisiä, koska heidän kykynsä oppia uusia asioita on rajallista. Eksymistä ehkäisevät rajattu ympäristö ja selkeät väylät esim. ympyrän ja kahdeksikon muotoiset kulkureitit, jotka johtavat aina samaan paikkaan. Kun vanhukset saavat fyysistä toimintaa ulkona, se vähentää heidän rauhatonmuuttuaan, sisällä vaeltelua ja parantaa yöunia. Yleisesti ympäristön on pysyttävä selkeänä, jotta muistioireinen ja heikkonäköinen kykenevät erottamaan tärkeimmät kohteet ja tilan käyttöä kyettäisiin viestittämään selkeästi. Muistisairaille tilojen välillä tulisi olla vaihtelua. Koristeelliset kuviot laatoituksessa, liian jyrkät varjot ja kiiltävien pintojen heijastuvuuden voi muistioireinen tulkita väärin. Laatoituksen on oltava yksivärinen ja mattapintainen, jotta kaatumisriskiä ei tule. Eri rakenteiden tulisi olla selkeästi erivärisiä esim. penkkien tulee erottua väriyksellään laatoituksesta. Liian samanvärinen ympäristö näyttää heikkonäköisen ja muistioireisen mielestä sumealta ja silloin tasapainon säilyttäminen on vaikeampaa. Vinoilla raidoilla ja kuvioilla voi olla myös samanlaisia vaikutuksia. Kalusteet saadaan erottumaan taustasta kontrastien ja väriyksen avulla. Piha-alueen liian jyrkät kontrastit saattavat hankaloittaa joidenkin muistisairauksista kärsivien kulkemista, sillä niiden aiheuttamat näkymät voivat värähdellä heidän mielissään ja aiheuttaa huimauksen tunnetta ja epävarmaa oloa. Päälysteiden voimakkaat kuviot voivat nousta ylös ja olla todellisia esteitä heidän mielestään esim. tumma kohta maassa voidaan tulkita kuopaksi. Vanhojen ihmisten on vaikeaa erottaa pieniä sävyeroja. Heille havaittavia värejä ovat mm. tumman punainen, puna-oranssi ja vadelmanpunainen. Pitkälle edenneessä muistisairauksista kärsivien henkilöiden piha - alueen tulee olla turvallisesti aidattu ja lukittu, jotteivät he pääse avaamaan portteja. (Wii-nikka 2008, 15; Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011, 34—39; Aro 2008, 31—32.)

10 VALAISTUS JA ELVYTTÄVYYS

Yleisesti etenkin Suomessa pimeiden olosuhteiden vuoksi ulkovalaistuksella on merkitystä elpymisprosessissa. Elpymisessä eräs perustekijä on turvallisuus. Ulkovalaistuksen tutkimuksessa valaistuksen pitäisi tehdä ympäristöstä selkeästi hahmotettavan. Valaistuksen suunnittelun pyrkimyksenä on myös tukea mielihyvän, rentoutumisen ja erilaisten toimien mahdollisuuksia asuinalueen lähistöllä. Eri asukasryhmät tarvitsevat heille sopivia valaistusratkaisuja. Heli Nikunen on kirjoittanut väitöskirjan, jossa hän pohtii ulkovalaistuksen mahdollisuuksia elvyttävyyteen, kun tarvitaan palautumista tarkkaavaisuudesta johtuvasta rasittuneisuudesta. Lisäksi hän on tutkinut valaistuksen luomia vaikutuksia mm. siinä, mitkä seikat koetaan ympäristössä turvallisiksi ja miellyttäväiksi. Tutkimuksen tavoite on kuitenkin ollut selvittää kyetäänkö ulkovalaistuksella vaikuttamaan ympäristön elvyttävyyteen. Valaistuksella on merkitystä, millä tavalla ulkotiloja käytetään pimeään aikaan, ja kuinka tyytyväisiä asukkaat ovat omaan asuinpaikkaansa. (Nikunen 2013, 21.)

Valaistus nähdään mahdollisena lumoutumisen tunteen lähteenä. Luonnossa elvyttävänä valona voidaan kokea mm. auringonlasku, tulen liekit, puiden lehvästön läpi siivilöityvä tai veden pinnasta välkehtivä valo. Valon tapa tuoda ympäristö esiin on osallisena elpymisessä. Valon avulla voidaan korostaa ympäristön tiettyjä piirteitä, jolloin epämiellyttäväksi koetut asiat peittyvät ja saadaan esiin ympäristön hyviä puolia. Valaistus vaikuttaa myös värien havainnointiin. Myös liian kirkas tai hämärä valaistus tai valon kohdistaminen epämiellyttäviin paikkoihin voivat heikentää elpymisprosessia. Turvallisuutta ja viihtyisyyttä on mahdollista luoda kohdistamalla valo miellyttäviin näkymäkohtiin ja käyttämällä väriominaisuuksiltaan sopivia valonlähteitä. Valaistuksella voidaan vaikuttaa mielialaan, vireyteen ja näkötehokkuuteen. (Nikunen 2013, 21.)

Valolla voidaan kohdistaa huomio pimeässä ympäristössä. Kun negatiivisena koettu ympäristö valaistaan, voi sillä olla kielteinen vaikutus elvyttävyyteen. Jos valaistusta kohdistetaan taas miellyttäviin seikkoihin, kuten viheralueeseen, nostaa se huomattavasti ihmisten kokemuksia elvyttävyydestä. Keinovalo hahmottaa tilan toisenlaiseksi kuin päivällä. Ympäristön visuaalista kuvaa on saatettu pitää vain mukavuuden ja visuaalisuuden tekijänä, mutta sillä saattaa olla laajempia vai-

kutuksia esim. terveyteen. Ympäristön visuaalinen ilme muokkautuu valaistuksen avulla ja se on osana ihmisen ja ympäristön molemmin puolista vuorovaikutusta. (Nikunen 2007, 48—50.)

Vanhukset tarvitsevat nähdäkseen kolme kertaa enemmän valoa kuin nuoret. Muistisairauksista kärsiville valoa täytyy olla vielä enemmän, koska sen avulla voidaan vaikuttaa heidän kykyynsä hahmottaa tilaa. Valaistuksessa tämä tarkoittaa, että valon määrällä, laadulla ja suunnalla on merkitystä. Liian tasainen valaistus saattaa tehdä ympäristöstä yksitoikkoisen. Luonnonvalo on kaikista helpoin muistioireisille, mutta Suomessa pimeä vuodenaika on pitkä, ja sen vuoksi valaistukseen on hyvä panostaa. Valaistuksella voi ohjata toimintaa, kulkemista ja katsetta tiettyyn suuntaan. Se luo turvallisuutta ja esteettömyyttä. Huomio keskittyy toivottuihin asioihin ja muistisairaiden liikkuminen on selkeämpää. (Wiinikka 2008, 16; Aro 2008, 73—80.)

Valaistuksen teknisillä ratkaisuilla voidaan tänä päivänä saada aikaiseksi monipuolisia, energia-
tehokkaita ja toimivia tiloja. Muistioireisten hyvinvoinnin kannalta pimeään ja valoisan ajan kierrolla, muuttuvilla säillä ja vuodenajoilla on merkitystä. Ikääntyneiden valaistuksen suunnittelussa tulee huomioida tasapuolisesti sekä vanhenemisen vaikutukset näköjärjestelmään että vuorokausirytmii. Valaistuksella pystytään vaikuttamaan hieman myös ihmisten käyttäytymiseen ja sillä voidaan luoda haluttua tunnelmaa. Valaistus viestii myös ympäristössä tapahtuvista asioista. (Aro 2008, 26—34.)

Vanhetessa näkökenttä kaventuu. Valaisimissa tulee osata käyttää oikeanlaisia valaisintyyppejä, joissa on riittävät häikäisysuojat ja valo suunnattu oikein. Häikäistyminen johtuu usein liian suurista ja nopeista valaistustason muutoksista sekä kiiltävistä ja heijastavista pintamateriaaleista. Tasainen valaistus auttaa kulkijaa, jolloin ei tarvitse jatkuvasti yrittää sopeutua valotason muutoksiin. Näkökohteen ympärillä olevien alueiden olisi hyvä olla hieman hämärämpiä. Hahmottamista helpottaa, kun näkökohteessa on kontrasteja, selkeitä värejä ja se on kooltaan suuri. (Aro 2008, 27—28.)

11 PUUTARHATERAPIA

Puutarhaterapiaa käytetään mm. vanhuksille, kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille suunnatussa hoitotyössä. Puutarhaterapia perustuu kasvien ja ihmisen väliseen vuorovaikutukseen, jossa pyritään saamaan yksilö tietoiseksi omista psyykkisistä voimavaroista. Puutarhaterapiassa heijastuu tavat ratkaista ja kokea asioita. Siinä käydään läpi ja tiedostetaan piilossa olevia puolia ja samalla pyritään puutarhanhoidollisin keinoin löytämään kanavia uudellelajiselle lähestymistavalle kohdata asioita. Kuntoutus perustuu potilaan ja terapeutin väliseen yhteistyöhön, jossa kasvit toimivat välittäjänä terapisuhteessa. Kasvit voivat aukaista ilmaisukyvyssä olevia esteitä, joita esimerkiksi kehitysvammaisen ei kykenisi muulla tavoin tuomaan itsestään julki. Puutarhaterapia perustuu kuitenkin vuorovaikutukseen, jossa pyritään eheyttämään ja kuntouttamaan ihmistä samalla, kun huolehditaan kasveista. (Nikkilä 2003, 6—29.)

11.1 Puutarhaterapia vanhuksille

Puutarhaterapiassa vanhuksille voidaan nostaa uudelleen tietoisuuteen heidän omaa historiaansa. Puutarhaterapia perustuu vanhoihin aisti- ja muistikuvien menneisyydestä, jotka ovat voineet olla unohduksissa vuosikymmeniä. Parhaimmillaan terapia voi muistisairaille tuoda mieleen taitoja ja asioita, joita he ovat aiemmin osanneet. Tämän kaltaiset kokemukset nostavat heidän itsetuntemustaan. Elävien kasvien koskettelulla muistioireinen voi saada elävämmän aistikokemuksen, koska hän on siinä omalla toiminnallaan mukana, eikä vain esim. passiivinen kuuntelija. Puutarhaterapiassa luodaan luottamussuhteita kanssaihmissiin, mikä osaltaan helpottaa hoitohenkilökunnan työtä. Kasvien hoitaminen voi myös saada vanhukset aktiivisemmiksi. Muistisairaiden henkilöiden arki on usein virikkeetöntä ja tapahtumaköyhää. Omien oireidensa vuoksi he eivät saa esimerkiksi askartelusta tai taidetoiminnasta niin paljoa irti kuin toivoisi. Elämyksillä on kuitenkin suuri merkitys myös vanhuudessa. Puutarhan kasvillisuudella voidaan luoda myönteisiä kokemuksia muistioireisille. (Suutari 2004, 180.)

11.2 Puutarhaterapian järjestäminen

Puutarhaterapian järjestämiseen ei tarvita paljoa resursseja. Pelkästään ikkunalauta, pieni kukkapenkki tai kasvatusallas riittävät siihen, että voidaan kasvattaa taimia. Korotetut kasvualustat helpottavat apuvälineitä käyttävien työskentelyä. On helpompaa työskennellä pyörätuolilla altaan läheisyydessä, jos kasvatusallas on viisto tai alta avonainen. Kasvatusalaiden reunojen ollessa tarpeeksi leveät, voi niissä istua tai pitää työkaluja työskenneltäessä. Kasvihuoneet tai lasitetut parvekkeet pidentävät kasvukautta, mikä antaa mahdollisuuden järjestää toimintaa kasvien parissa pidemmälle syksyyn ja aiemmin keväällä. Sateella on myös helpompaa työskennellä. Samalla kasvilajit, jotka tarvitsevat lämpimämmät olosuhteet, voidaan saada kasvamaan. Tilat soveltuvat sopivasti varjostettaessa hyvin sairaille asukkaille, joiden tulee välttää ulkotiloja auringonvalon tai kuumuuden vuoksi. Kasvit valitaan terapian keston mukaan. Nopeasti kasvavat lajit soveltuvat lyhytkestoiseen puutarhaterapiaan ja pidempiaikaisessa hoidossa tarvitaan kasveja, jotka kuvaavat ajankulkua ja vuodenaikoja. Lisäksi kasvilajien valintaan vaikuttaa kuntoutettavien fyysinen toimintakyky. Puutarhaterapia pitää sisällään moniammatillista osaamista. Siinä täytyy tuntea kasvit, jotta niiden kasvattaminen onnistuisi. Lisäksi on kyettävä tunnistamaan ihmisen toimintakykyyn liittyviä asioita ja niiden pohjalta järjestää toiminta jokaiselle sopivaksi. Puutarhaterapian tulee olla selkeää, rauhallista, johdonmukaista ja toiminnasta on synnyttävä onnistunut tulos. (Rappe 2003, 52—53.)

12 PUUTARHAN VAIKUTUSKEINOJA ELVYTTÄVYYTEEN

Aistipuutarhoihin kasvit valitaan tarjoamaan aistillisiä elämyksiä näkemisen, haistamisen, kuuntelemisen, koskettelemisen ja maistamisen kautta. Osa aistipuutarhoista voi keskittyä herättämään vain yhtä aistia esim. tuoksupuutarhat ja osa kaikkia aisteja. Useampaa aistia stimuloivissa puutarhoissa kasvit voidaan joko sijoittaa lohkoihin, jotka keskittyvät yhteen aistiin kerrallaan tai jaottelua ei tehdä, jolloin kaikkialla puutarhassa kasveja voi havainnoida eri aistien kautta. Aistipuutarhat voidaan suunnitella joko herättämään aisteja tai rentoutumistarkoitukseen ja ne voivat olla laajuudeltaan pieniä tai isoja yksityisiä tai julkisia alueita. Niiden toiminnalla voi olla monenlaisia tarkoituksia. Puutarhat voivat tarjota puutarhaterapiaa, sosiaalista kanssakäymistä, paraneimista tai opetusta ja ne myös toimivat parhaiten mm. hoitokotien, sairaaloiden ja koulujen läheisyydessä. Yhtenä aistipuutarhojen tarkoituksena on herätellä kauan unohduksissa olevia muistoja luonnosta ja ympäristöstä, mistä on hyötyä muistisairaiden hoidossa. (Worden & Moore 2003, hakupäivä 1.3.2013.)

Aistipuutarhat rakennetaan ja suunnitellaan erityisryhmien tarpeet huomioiden ja usein niiden tarkoituksena on vahvistaa toimivia aisteja. Aistipuutarhat suunnitellaan toimiviksi kokonaisuuksiksi ja sen vuoksi mm. penkit pyritään sijoittamaan miellyttäviin paikkoihin tai kasvit istutetaan korotettuihin istutuslaatikoihin käden ulottuville. Kasvien tulee viihtyä ja kasvaa kasvualustassaan, jotta puutarha voisi kukoistaa ja niiden tulee olla tarpeeksi houkuttelevia, koska puutarhan tavoitteena on luoda vuorovaikutusta ja kokemuksia viherympäristön kanssa. Kasvivalinnoissa huomioidaan, että käyttäjät voivat käsin kosketella esim. murskata tai maistaa lehtiä, jonka vuoksi allergisoivia, piikkisiä ja myrkyllisiä kasveja tulee välttää. Osa kasveista voi vaikuttaa useampaan aistiin. (Worden & Moore 2003, hakupäivä 1.3.2013.)

Puutarhan elämykset luodaan luonnossa olevilla elementeillä. Makuelämyksiä tuotetaan mm. yrteillä ja vihanneksilla, joita voidaan hyödyntää keittiössä. Niiden parissa puuhastelu saattaa jatkua myöhään syksyyn asti. Pienet kasvimaat tuottavat myös muita elämyksiä mm. kitkennän parissa. Kasvit ovat ilo silmälle eikä niiden aina tarvitse viedä paljon tilaa. Puutarhan ulkonäkö koostuu kasvien muodoista ja väreistä. Varsinkin muodot ilmentävät suunnitelman runkoa, jolla saadaan aikaiseksi erilaisia tilavaikutelmia. Kasvien muodot rakentuvat kasvutavasta ja lehtien muodoista. Tilavaikutelma muuttuu vuodenaikojen mukaan. Elvyttävä äänimaisema rakentuu esim. lehtipuiden havinasta, tuulen henkäyksistä tai veden solinasta. Eri kasveista lähtee erilaisia ääniä,

joita voivat olla kahisevat ruohovartiset kasvit tai heinät. Vesiaiheilla ja lähistön vesistöillä saadaan aikaiseksi juoksevan veden ääntä. Se on virkistävä elementti, joka samalla viilentää ilmaa. Kasvit tuovat vierailuvia hyönteisiä kuten mehiläisiä tai lähistölle voidaan houkuttaa lintuja, jolloin on mahdollisuus kuunnella niiden laulua. Kosketeltavien kasvien tulee olla miellyttävän tuntoisia tai niistä voi helposti havaita erilaisia tekstuureja. Lehdet tai kukat voivat tuntua pehmeiltä, nihkeiltä, karheilta sekä viileiltä tai niillä on erityinen muoto. Puiden rungoissa voi olla myös havaittava tekstuuri. (Minter 2005, 86—135.)

12.1 Puutarhan tuoksut

Hajuaisti on yksi ihmisen keskeisimmistä aisteista. Hajut syntyvät pienistä hiukkasista, jotka irtoavat esineistä tai elollisista olennoista. Kohdatessaan nenässä olevia hajusoluja välittyy tieto tuoksusta aivoihin, jossa aistimusta verrataan aikaisempiin ja samalla niihin liitetään omia tuntemuksia. Aistimuksesta syntyy muistikuvia, joiden avulla hajuja voidaan tunnistaa vuosienkin päästä. Hajuja aistitaan tietoisesti ja myös alitajuisesti, jolloin aistimuksen kautta voidaan muistaa tapahtumia menneisyydestä. Tuoksujen kokeminen on yksilöllistä ja monet miellyttäviksi koetut tuoksut ovat peräisin kokijan omasta historiasta. Tuoksulla voidaan vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen ja niiden muistoja voimakkaasti herättävän vaikutuksen vuoksi tuoksut ovat apuna muistisairaiden hoidossa. Tuoksulla on todettu olevan myös muita terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Drostel 2007, 79—111; Minter 2005, 124.)

Kasvien tuoksuvia osia ovat kukat tai lehvästö. Tuoksujen ensisijainen tarkoitus on houkuttaa pölyttäjiä, mutta kasvit myös puolustautuvat tuoksullaan tuholaisia vastaan. Öisin tuoksuvat kukat ovat usein väritykseltään valkoisia tai vaalean sävyisiä, jotta ne erottuisivat paremmin yöllä liikkuville hyönteisille ja perhosille. Kukat avautuvat tällaisilla kasveilla vasta illan viiletessä ja samalla ne levittävät voimakkaampaa ja kauaskantoisempaa tuoksua kuin päiväkasvit. Osaltaan tähän vaikuttaa illan ja yön viileyden vuoksi ilman ja maan korkeampi kosteuspitoisuus. Yöllä tuoksuvat kasvit on hyvä istuttaa suojaisille paikoille. Monet luonnonkasvit käyttävät ennemmin tuoksuaan pölyttäjien houkuttelemiseen kuin kehittäisivät itselleen suuret ja värikkäät kukat. Nykyaikainen kukkien jalostus onkin vähentänyt kasvien tuoksumista. Kasvien lehdet ja varret tuoksuvat, kun

niiden pintasolukkoa rikotaan ja monet aromaattiset öljyt, joita käytetään esim. kosmetiikkateollisuudessa, saadaan juuri näistä kasvin osista. (Minter 2005, 122—124.)

Tuoksupuutarhassa kasvit sijoitetaan paikkoihin, joissa tuoksut olisivat mahdollisimman hyvin hyödynnettävissä. Kasvit tuottavat tuoksunsa eri tavalla, joka on hyvä tuntee, kun mietitään kasvien sijaintia. Kasvien valintaan vaikuttaa, minä aikana kesästä ja mihin aikaan päivästä puutarhaa käytetään eniten. Voimakkaasti kantautuvat tuoksut sijoitetaan kauemmas asuinrakennuksista ja toistuvasti käytössä olevista poluista, tai kasvit voidaan istuttaa tiheään, jolloin niiden tuoksut leijailevat pienen etäisyyden päästä. Miedosti tuoksuvien kasvien ihanteellisin paikka on taas kulkuväylien ja rakennusten läheisyydessä. Usein kasvit suojataan kuitenkin tuulelta, jotta tuoksut eivät haihdu ympäristöön. Öisin tuoksuvat kasvit voidaan istuttaa ikkunoiden alle. Korotetut istutusaltaat houkuttelevat haistelemaan ja koskettelemaan kasveja ja ne ovat samalla esteettömiä kaikille. Oleskelualueille voidaan rakentaa esim. pergoloita, joita vasten tuoksuvat köynnökset voivat kasvaa. Penkkien läheisyyteen on mahdollista sijoittaa myös kasveja, jotka vapauttavat tuoksua, kun niitä koskettelee tai murskaa niiden pintarakennetta. (Minter 2005, 124—129.)

12.2 Puutarhan värit

Väreillä viestitetään ympäristöstä ja luodaan tiettyjä tunnelmia. Värien käyttöön vaikuttavat eri kulttuurit ja usein se opitaan jo lapsuudessa. Värit vaikuttavat tilan kokemiseen ja niillä voidaan selkeyttää kulkemista. Vaaleilla ja kylmillä väreillä on etäännyttävä vaikutus ja ne saavat puutarhan näyttämään tilavammalta. Tummillä ja lämpimillä väreillä, kuten punaisella, oranssilla ja keltaisella tila lähestyy katsojaa. Katse kiinnittyy yleensä enemmän lämpimiin väreihin kuin kylmiin. Lämpimiä värejä käytettäessä voimakkaita kontrasteja tulisi välttää ja värit olisi hyvä jaotella jouhevasti ja asteittain. Värien suunnittelu puutarhassa vaatii käytännön tietämystä kasvien ominaisuuksista, kuten vuodenaikoihin liittyvistä muutoksista, värityksistä ja muodoista oksissa, rungoissa, lehvästöissä, kukissa ja hedelmissä sekä näiden kaikkien tekijöiden yhteisvaikutuksista. Lisäksi on otettava huomioon rakennusten ja pihalla olevien erilaisten materiaalien värit sekä kasvillisuudessa aina vaikuttava vihreys. (Morley 2001, hakupäivä 1.3.2013; Rikkinen 2007, 15—16.)

Tummalehtiset kasvit syövät valoa, joten laajoina kokonaisuuksina ne voivat synkistää varjoisia paikkoja. Sen vuoksi esim. pienten puiden alle on hyvä istuttaa vaalealehtisiä ja valoa heijastavia

kasveja. Kukkien väriin vaikuttaa ympäristön valaistus, taustan väri esim. rakennuksen pinnoitteissa ja vierellä olevat muut värit. Laajoissa istutusalueissa taustaksi mielletään hallitsevat värit. Näihin saadaan aikaiseksi kuvioita niistä selvästi poikkeavilla väreillä. Värien välinen tummuusero ratkaisee, kuinka selkeästi värit erottuvat toisistaan. Tumma tausta vaalentaa kohdevärejä ja päinvastoin. Yleensä istutuksissa pyritään käyttämään harmonisia värisävyjä esim. yksisävy- tai valööriharmoniat. Väriympyrän lähisävyillä tai vastaväreillä voi saada aikaan myös sopivan vaikutelman. Jos värit eivät sovellu keskenään, ne voivat saada aikaan räikeän ja levottoman vaikutelman, vaikka toisaalta hallitut pienet väripilkut voivat piristää kokonaisuutta. Puutarhan kasvillisuudessa värit elävät koko ajan, sillä niiden sävyyn vaikuttavat lehvästön väritys, kukinnan eteneminen, valon määrä ja ajankohta kesästä. (Rikkinen 2007, 13—16.)

Muistioireisille värejä voidaan käyttää apuna tilan ja esineiden hahmottamisessa. Värit opastavat, varoittavat, rauhoittavat, auttavat muistamaan ja liikkumaan. Muistisairauksista kärsivien on tärkeää erottaa vaaka- ja pystylinjoja. Ulkona tilan hahmottamisen apuna käytetään erikorkuista kasvillisuutta ja materiaalien selkeitä värieroja, joissa ei saa olla liikaa kontrasteja. Kulkemista helpottavien turvakaiteiden ja muiden materiaalien tulee erottua selvästi. (Wiinikka 2008, 16; Sievänen, Sievänen, Välikangas & Eloniemi-Sulkava 2007, 23.)

Muistisairaiden värikokemuksista on tehty aika vähän tutkimuksia, mutta heidän värihahmotustaan on selvitetty. Värien erottamisen vaikeus muistioireisilla on eniten yhteydessä yleiseen näkökyvyn heikentymiseen, mutta jonkin verran asiaan voi vaikuttaa aivolohkon verenkierron heikkeneminen. Väreillä on tutkittu olevan yleisiä psyykkisiä vaikutuksia, jotka ovat yhteisiä kaikille ihmisille. Näistä väreistä puhutaan nk. muistiväreinä, koska niihin on liitetty tunnepitoisia kokemuksia. Esim. punainen koetaan yllyttävänä ja ideoita luovana. Muistioireiset ovat herkkiä huomiota herättäville ja suuria kontrastieroja sisältäville väreille. Ne saattavat aiheuttaa heillä huimauksen tunnetta. Muistisairauksista kärsivien on helpompaa havaita värejä punaisen ja keltaisen väliltä. Sinisen ja vihreän eri sävyjä on vaikeampaa erottaa. Värien puhtaus ja valoisuus vaikuttavat myös niiden hahmottavuuteen, joten ympäristössä huonosti erottuvien värien havaittavuuteen vaikuttaa enemmän niiden kirkkaus, kun ne ovat suurina pintoina. Haastetta värien valintaan voi tuoda myös muistioireisten värisokeus, jolloin pyritään käyttämään värejä, jotka erottuvat myös heille tai hyödynnetään värien tummuusaste - eroja. (Sievänen ym. 2007, 21; Rihlama 1997, 109; Rappe 2005, hakupäivä 1.3.2013; Calkins 2010, hakupäivä 1.3.2013.)

12.3 Perhospuutarha

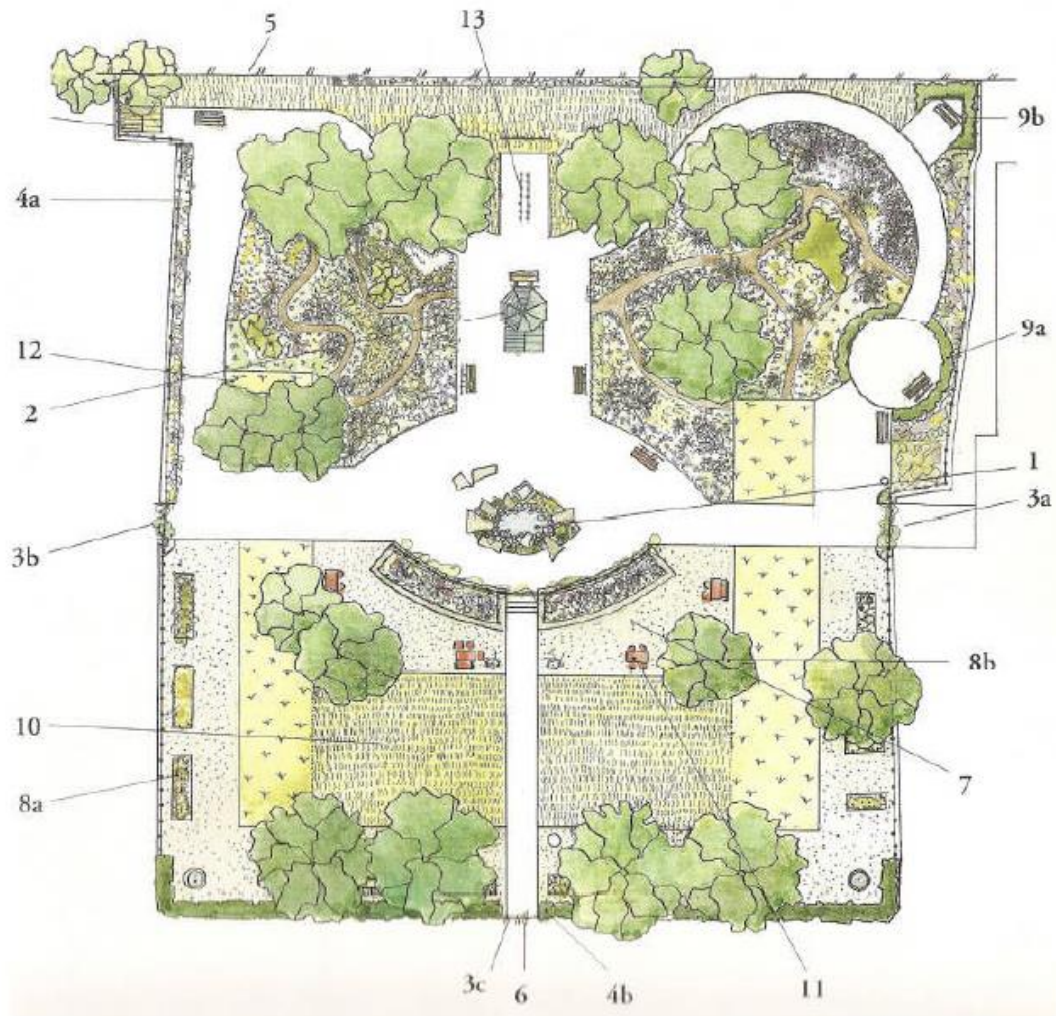
Perhospuutarhan kasvit ovat usein ruohovartisia perennoja tai kausikukkia, mutta myös useat puuvartiset koristepensaat houkuttelevat hyönteisiä. Perhospuutarhoista on yleistä hyötyä, sillä monet marja- ja hedelmäkasvit vaativat kimalaisten ja mehiläisten pölyttämistä. Perhosten mesikasvit ovat mm. helppohoitoisia ja kestäviä perinnekasveja sekä kuivakukiksi kasvatettavia kukkia. Jotkut mesikasvit käyvät myös yrteistä, joissa perhoset pitävät mm. niiden tuoksuista. Tuulipölytteiset kasvit aiheuttavat enemmän allergioita kuin hyönteispölytteiset, koska niiden siitepöly on keveämpää ja hienojakoisempaa. Perhospuutarhan tulee olla tuulensuojainen, aurinkoinen ja lämmin alue. Perhoset erottavat parhaiten massoina olevat mesikasvit, koska niiden luokse on helpompaa suunnistaa. (Mikkola & Tanner 2001, 88—103.)

Hyönteiset näkevät kasvit eri tavalla kuin ihmiset. Ne havaitsevat niissä kuvioita ja aistivat tuoksuja, joita kutsutaan mesiviitoiksi. Niiden avulla löydetään otollisten kasvien luokse. Mesikasvit luovat perhosille omaa värimaailmaa, joita ei välttämättä löydy pitkälle jalostetuista kukista. Kukat, jotka ovat ihmisestä komeat ja värikkäät, eivät välttämättä kiinnosta perhosia samalla tavalla kuin vaatimattomampi kukinto. Saman lajin erivärisillä lajikkeilla voi olla eroavaisuuksia. Perhoset ovat usein mieltyneet purppuranpunaiseen ja siniliilaan väriin. Syy johtuu näiden kyvystä heijastaa infrapunasäteilyä. Perhoset suunnistavat hyvillä mesilähteillä myös kukkien tuoksujen ja muodon perusteella. Päiväperhoset erottavat värejä paremmin kuin mehiläiset tai muut hyönteiset. (Mikkola & Tanner 2001, 90—92.)

12.4 Sinnenas trädgård — esimerkki Tukholmasta

Sinnenas trädgård (kuvio 6) on aistien puutarha Tukholmassa sairaala-alueella, jossa asuu pääasiassa vanhuksia. Puutarha on tarkoitettu muistisairaille vanhuksille, mutta sitä käyttävät vapaasti myös lähistön muut vanhukset ja asukkaat. Puutarha on neliön muotoinen. Laajuudeltaan se on 2500 m². Puutarhan pohjaratkaisu muistuttaa luostaripuutarhaa. Selkeä rakenne tekee liikumisen helpoksi ja turvalliseksi. Alue rakennettiin, koska muistisairaille vanhuksille tarvittiin paikka ulkoilulle. Puutarha tarjoaa aistielämyksiä, kuntouttavaa toimintaa ja siellä voi myös vain

oleskella. Monipuolinen tarjonta aistikokemuksia pyrkii herättämään muistoja ja toiminta tietoisuutta omasta osaamisesta ja olemassolosta. Puutarhaan on sijoitettu kasveja, erilaisia esineitä ja työkaluja, kuten pyykkilautoja ja heinäseipäitä. Keholla on hyvä muisti ja toiminnan avulla pyritään herättämään muistoja aiemmin opituista taidoista. Tapahtumia järjestetään, jonne ihmiset voivat kokoontua esimerkiksi kuuntelemaan musiikkiesityksiä tai puuhastelemaan heinäkorjuujuhliin. Puutarha tarjoaa paikan, jossa vanhukset voivat olla rauhassa luonnon keskellä ja halutessaan hoitaa kasveja. Puutarhan edut näkyvät vapaampana oleskeluna kuin sisätiloissa. (Rappe 2003, 126—127.)



KUVIO 6: Sinnenas trädgårdin pohjapiirros (Werlin, G.2009).

1. Vesiallas kaloineen
2. Vanha huvimaja

3. Sisäänkäynnit. Ne ovat kaikki erivärisiä ja kehystetty tuoksuvilla köynnöksillä.
4. Aidanteet
5. Vanha rautakaide
6. Pääsisäänkäynti
7. Korotettu kukkapenkki, jonne on istutettu perinnekasveja.
8. Hedelmä-, marja- ja vihannesviljelyä sekä leikkokukkia
9. a. Jasmikelehtimaja b. Syreenilehtimaja
10. Kukkaniitty ja hedelmäpuita
11. Oleskelualueet
12. Puutarhan metsämäinen osa, jossa kasvaa mm. kieloja ja kallioimarteita.
13. Kuntoilulaite

13 WILLA LUPIININ PIHA-ALUEEN SUUNNITELMARATKAISUT

Opinnäytetyön tuloksena syntyi Willa Lupiin piha-alueen tarkennettu yleissuunnitelma (liite 1). Suunnitelman tarkemmat ratkaisut on selvitetty pihasuunnitelmaselostuksessa (liite 2). Suunnitelman pohjalta tehtävä rakentaminen tarvitsee ohjeet materiaaleihin ja sen vuoksi tarkennettu yleissuunnitelma on välttämätön, jotta työn tekeminen olisi selkeämpää ja se helpottaisi rakentamisen mahdollista ulkoistamista sekä sopivan rakentajan valitsemista. Tarkemmat piirroksot kaavat myös paremmin suunnitelman toteutettavuutta, sillä alueella on rakentamisen kannalta haastavia erityispiirteitä, joiden huomioimattomuus saattaisi jättää paikkaan lähtemättömiä seurauksia. Kohde on ollut haastava esimerkki alueesta, jonka rakenteissa ja kohderyhmässä on ollut merkittäviä ominaisuuksia ja vaatimuksia maisemasuunnittelun kannalta.

Paikan sijainti pohjavesialueella on yksi suunnittelua vaikeuttava tekijä, koska rakennuksen alapuolella olevaan pohjaveteen ei saa sekoittua liikenteestä syntyviä saasteita tai muita kiintoainek- sia ja pohjaveden tulee säilyä tarvittaessa juomakelpoisena. Siksi tontille on rakentamisen yhteydessä tehty kuivatussuunnitelmat, joita ei enää pihasuunnittelu — vaiheessa voi lähteä ratkaisevasti muuttamaan. Se rajoittaa myös kasvillisuuden käyttöä. Toinen haastava seikka on ollut kohderyhmä. EEE—hanke on luonut puitteet, joiden pohjalta pihalle tulisi suunnitella kuntouttava ympäristö, jossa on huomioitu jokainen palvelukodin asukas yksilöllisesti. Työntekijöiden haastattelun pohjalta ja asukkaiden kunnan huomiointiin perustuen asukaskysely ei ole helposti järjestettävissä, joten suunnitelma pohjautuu suurelta osin henkilökunnan arvioon ratkaisujen soveltuvuudesta asukkaille sekä toimintaterapian huomioimiseen. Muistisairaille soveltuvan ympäristön suunnitteleminen vaatii heidän kokemusmaailmansa ymmärtämistä ja sen vuoksi suunnittelemisessa on käytetty lähteitä monelta eri ammattialalta. Tällainen ratkaisu ottaa huomioon parhaiten asukkaiden mahdollisen vaihtuvuuden.

Alueellinen sijainti on ollut haastava, sillä palvelukoti on keskustaympäristössä, jossa ei ole kovin paljoa luonnonläheisyyttä ja kaavoituksen yhteydessä alueelle suunnitellaan asumiseen liittyvää liikennettä. Luontoympäristöä ja aivan lähietäisyydellä olevaa puistoa tai viheraluetta ei ole tarjolla erityisemmin. Alue on vielä rakentamisvaiheessa, joten asukkaiden hyvinvointiin vedoten suunnittelualueen ulkopuolisen kevyenliikenteen väylän vihersuunnitteluun olisi hyvä vaikuttaa. Paikallisilmasto-olosuhteet ovat vanhusten huollon kannalta hankalat, vaikka alue on pyritty rakenta-

maan suhteellisen tuulettomaksi. Pihan sijainnin vuoksi pihan lämpötilat saattavat nousta ja vaikeuttaa asukkaiden oleskelua ja liikkumista ulkona. Sen vuoksi rakenteissa ja materiaalien käytössä on huomioitu erilaiset toimintaympäristöt ja varjostaminen. Edellämainittujen seikkojen vuoksi kasvillisuuden käytössä on rajoituksia, mikä luo haasteita puutarhaterapeuttisen ympäristön luomiseen. Kasvien sijoittamiseen on suunniteltu erilaisia ratkaisuja, joissa on käytetty hyväksi istutuspenkkien korottamista ja tilan jäsentämistä kasviseinämillä ja väreillä.

Päämääränä suunnitelmassa on ollut järjestää viihtyisä ympäristö, joka on edellytys elvyttävän ympäristön luomisessa, ja saada asukkaat ja muut pihan käyttäjät motivoituneiksi kulkemaan ja oleskelemaan suunnitellulla alueella. Sen vuoksi piha-alueella on pyrittävä laajentamaan, jotta tilaa toimintaan olisi enemmän. Piirroksissa on huomioitu olosuhteet ja pihan käyttäminen talviaikana, koska ulkoilulla on merkitystä hyvinvoinnille ympäri vuoden. Esteettömyydessä on käytetty erityistason mitoitusperusteita, jotka on määritellyt SuRaKu- hankkeen tuloksissa. Kalusteissa ja varusteissa on huomioitu vanhusten liikkuminen ja oleskelu. Alueen turvallisuus koostuu muistisairaille suunnatussa ympäristössä useasta eri tekijästä. Asiaan ei pelkästään vaikuta rakentamisessa käytettävät perusteet vaan myös kokemukset elvyttävästä ympäristöstä ja psykologiset tekijät. Muistisairauksista kärsivien toimintakyky on hyvin rajoittunutta ja heidän arkensa on virikkeetöntä. Palvelukodin pihalla on suuri merkitys tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksien luomisessa, jotta voidaan rikastaa muistisairaiden kokemusmaailmaa.

14 POHDINTA

Työn ydin tässä suunnitelmassa on parantaa muistisairaiden elämänlaatua ja ylläpitää heidän toimintakykyään ja terveyttä. Kun muistioireiset voivat paremmin, helpottaa se hoitohenkilökunnan työskentelyä ja vaikuttaa positiivisesti myös omaisiin. Ihminen on kokonaisuus, jonka toimintaympäristössä tapahtuu muutoksia sairastumisen myötä. Viheralueet voivat osaltaan luoda virikkeitä ja antaa elämyksiä, kun elämänpiiri on kaventunut. Sairastumisen jälkeen säilyy tarpeet löytää paikkoja oleskeluun, uusien asioiden kokemiseen, vanhojen opittujen asioiden harjoittamiseen sekä muiden kanssa seurusteluun tai rauhoittumiseen. Tätä suunnitelmaa ei olisi voinut toteuttaa ilman ensiksi tehtävää selvitystä, jossa käydään läpi millainen kohderyhmä on ja miten esteettömyys ja turvallisuus luodaan muistisairaille sopivaksi. Lisäksi työskentely on vaatinut ohjausta ja yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Suunnitelman tavoitteena on ollut parantaa olosuhteita ympäristössä, tehdä järjestelyitä, jotka jäsentävät tilaa ja tekee liikkumisen sujuvaksi sekä luo uusia näkymiä.

Palvelukoti Willa Lupiinin pihan suunnittelu on ollut monipuolista. Tässä esimerkissä ei ole voitu keskittyä vain viheralaan vaan on täytynyt ottaa selvää asioista, joihin oma koulutus ei anna pätevyyttä. Suunnittelun tärkein lähtökohta on ymmärtää, millaista tietoa ja taitoa vaatii suunnitteleminen muistisairaille. Näitä asioita opiskellessa syventyy samalla maisemasuunnittelun osaaminen ja saa tietynlaista rutiinia, josta on hyötyä seuraavia suunnittelukohteita varten.

Tämän palvelukodin pihan suunnitteluun liittyvien tekijöiden selvittämisen pohjalta voi tehdä muutamia johtopäätöksiä. Viheralueilla on suuri vaikutus hyvinvoinnille ja niiden avulla voidaan luoda elvyttäviä ympäristöjä sekä muuttaa kaupunkimaisia ja rakennettuja alueita haastavillekin kohderyhmille sopiviksi. Vaikka viheralueiden arvostaminen on kasvanut viime aikoina ja ollaan valmiimpia panostamaan enemmän viherympäristöön, ei vielä ole saatu nostetta rakentaa kuntoutusta tukevia viheralueita palvelukotien yhteyteen siinä määrin kuin olisi suotavaa. Tähän voi osaltaan vaikuttaa rahalliset resurssit, mutta ottaen huomioon, miten viheralueilla voidaan vaikuttaa terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin, on parempi vaihtoehto panostaa niihin tarpeen vaatimalla tavalla.

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET:

Drostel, J. 2007. Laventeli, kaneli ja ruusupuu. Suom. Heliminna Hakala. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.

Erkinjuntti, T, Alhainen, K. Rinne, J. & Huovinen, M. 2009. Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Helsinki: Duodecim.

Huusko, T. 2004. Muistihäiriö- ja dementiapotilaan kuntoutus kannattaa. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi, 101—107.

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille: Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia 2007: 29.

Kokkonen, S. & Heimonen, S. 2004. Tavoitteellisen kuntoutuksen edellytykset. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi, 74—85.

Kotilainen, H., Virkola, C., Eloniemi-Sulkava, U. & Topo, P. 2003. Dementiakoti – Koti hyvää elämää varten. Helsinki: Suomen Dementiahoitoyhdistys.

Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriön julkaisuja 2007: 94.

Lehtola, S. 2002. Ikäihmisten asuinympäristö turvalliseksi: Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Stakes oppaita 2002: 50.

Mikkola, K. & Tanner, H. 2001. Perhospuutarha. Helsinki: Tammi.

Minter, S. 2005. The healing garden: A practical guide for physical & emotional well-being. London: Eden project.

Mäki, O., Topo, P., Rauhala, M. & Jylhä, M. 2000. Teknologia dementiahoidossa: Eettinen näkökulma päätöksentekoon. Stakes oppaita 2000: 37.

- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori: Kehitys Oy:n kirjapaino.
- Nikunen, H. 2007. Valon maisemat hyvinvoinnin rakentajina. *Viherympäristö* 3/2007, 48–51.
- Nikunen, H. 2013. Valaistuksen vaikutus ympäristön elvyttävyyteen. *Viherympäristö* 1/2013, 21.
- Pihan yleinen rakentamistapaohje 2011. 2011. Viherympäristöliiton julkaisu nro 51. Helsinki: VYL.
- Pohjalainen, P. & Salonen, E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät? *Gerontologia* 4/2012, 235—243.
- Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.
- Rihlana, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto.
- Rikkinen, J. 2007. Värien puutarha. Helsinki: Otava.
- Routasalo, P. 2004. Kuntoutumista edistävä hoitotyö laitoksessa. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus*. Helsinki: Tammi, 86—93.
- Simonen, J. 2011. Miellyttävä äänimaisema edistää ympäristöterveyttä. *Viherympäristö* 3/2011, 36—37.
- Suutari, K. 2004. Puutarhaterapiasta yhtymäkohtia ihmisen omaan historiaan. *Gerontologia* 2/2004, 180.
- Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje. 2004. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto ry & Viherympäristöliitto ry.
- Verma, I. 2008. Dementiaoireisten asuin- ja hoivaympäristöt. Espoo. Sotera.
- Werlin, G. 2009. *Sinnenas trädgård i Sabbatsberg — en terapiträdgård för äldre i förvandling*. KTH Arkitektur och samhällsbyggnad.

SÄHKÖISET LÄHTEET:

Aro, P. 2008. Dynaaminen valaistus: Tulevaisuuden valaistusratkaisut muistihäiriöisen asuin- ja hoivaympäristöön. Hakupäivä 24.2.2013 http://www.sotera.fi/pdf/Dynaaminen_valaistus.pdf.

Calkins, M.P. 2010. Using color as a therapeutic tool. Hakupäivä 1.3. 2013.
http://www.ideasinstitute.org/article_021103_b.asp.

Caritas—Säätiö 2013. Palvelukoti Willa Lupiini. Hakupäivä 23.1.2013 http://www.caritas-saatio.fi/documents/LUPIINI_esite.pdf.

e-betoni. 2013. Pihavalaisimet. Hakupäivä 29.10.2013 http://www.e-betoni.fi/product_details.php?p=85

Invalidiliitto. 2010. Esteettömyys. Hakupäivä 25.2.2013 <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>.

Kempeleen kunta 2013a. Tietopaketti Kempeleestä. Hakupäivä 23.1.2013
<http://www.kempele.fi/fi/vierailijalle/tietopaketti.html>.

Kempeleen kunta 2013b. Luonto ja ympäristö. Hakupäivä 23.1.2013
<http://www.kempele.fi/fi/vierailijalle/ymparisto.html>.

Laatuvalaisin.fi. 2013. Ulkovalaisimet. Hakupäivä 29.10.2013
<http://www.laatuvalaisin.fi/konstsmide-trento-seina.html>

Maanmittauslaitos 2013. Kansalaisenkarttapaiikka. Hakupäivä 23.1.2013
<http://kansalaisen.karttapaiikka.fi/kartanhaku/osoitehaku.html?e=428714&n=7199596&scale=4000&tool=pienenna&width=600&height=600&mode=tausta&lang=fi>.

Morley, J.A. 2001. Basic principles and elements of landscape design. Hakupäivä 1.3.2013
http://www.rittenhouse.ca/hortmag/glynis/basic_principles.asp.

Muistiliitto. 2013. Muistisairaudet. Hakupäivä 24.2.2013
http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/muistisairaudet/.

Oamk. 2013. Eheä Elämän Ehto. Hakupäivä 27.5.2013 <http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/>.

Rappe, E. 2005. Puutarhaterapia. Hakupäivä 1.3.2013
<http://www.slideserve.com/Olivia/puutarhaterapia>.

Sievänen, L., Sievänen, M., Välikangas, K. & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin. Hakupäivä 1.3.2013

<http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=231746>.

Suomen muistiasiantuntijat. 2013. Muistisairaahan ihmisen hoito dementiayksikössä. Hakupäivä

24.2.2013 http://www.muistiasiantuntijat.fi/page.php?page_id=32.

Wiinikka, T. 2008. Uusi asumismalli dementoituneille: sovellus Itä-Pasilan palvelutaloon. Haku-

päivä 24.2.2013 http://www.sotera.fi/pdf/Wiinikka_asumismalli.pdf.

Worden, E.C. & Moore, K.A. 2003. Sensory gardens. Hakupäivä 1.3.2013

<http://edis.ifas.ufl.edu/ep117>.

Ympäristöministeriö. 2011. Rakennuksen esteettömyys ja käyttöturvallisuus. Hakupäivä

25.2.2013 <http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=20648&lan=fi>.

LIITTEET

LIITE 1: Pihasuunnitelma detaljikuvineen

LIITE 2: Suunnitelmaselostus

PIHASUUNNITELMASELOSTUS

Palvelukoti Willa Lupiini

30.10.2013

Varpu Översti

Tähän pihasuunnitelmaselostukseen on koostettu palvelukoti Willa Lupiin pihasuunnitelman tärkeimmät ratkaisut. Suunnitelmaselostus kuuluu osana Oulun seudun ammattikorkeakoulun Maisemasuunnittelun koulutusohjelmassa tehtyä opinnäytetyötä, johon sisältyy teoriaosuus ja pihasuunnitelma-asiakirja.

Tavoite

Pihasuunnitelman tarve on lähtenyt toimeksiantajan esityksestä saada palvelukotiin asumisen puitteisiin toimivampi piha-alue, johon sisältyisi puutarhaterapeuttiset vaikutukset ja toiminta. Lisäksi toivottiin elvyttävää ympäristöä, jossa huomioitaisiin hoivakodin asukkaiden toimintakyky. Kantavana ajatuksena on ollut hyvinvoinnin parantaminen. Pihasuunnitteluun hyvinvoinnin tavoittelu on luonut vaativan ja monipuolisen suunnittelukokonaisuuden. Opinnäytetyö kuuluu yhtenä osana Oulun seudun ammattikorkeakoulun Eheä elämän ehto – hanketta. Hankkeen tarkoituksena on luoda toimintamalleja, jotka lisäävät vanhusten omatoimisuutta ja ennaltaehkäisevät vanhustyön haitallisia vaikutuksia ja samalla antaa mahdollisuudet parantaa ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä. Hankkeessa pyritään myös vaikuttamaan vanhuspalveluiden laatuun. Hankkeen tuloksena syntyy mm. terapeuttisia asuinympäristöjä erilaisille ikääntyneiden ryhmille, joihin sovelletaan alaan liittyvää tutkimustietoa. (Oamk 2013, hakupäivä 27.5.2013).

Tausta

Suunnitelman johtolankana toimivat ratkaisut, jotka huomioivat vanhusten ja muistisairaiden tarvitseman esteettömyyden, puutarhaterapeuttisen vaikutuksen ja ympäristön virikkeellisuuden. Luonnolla ja viherympäristöillä on monipuolinen merkitys kaikille ihmisryhmille. Niiden avulla voidaan vaikuttaa suotuisasti palvelukotien työn onnistumiseen ja kuntoutusta vaativien ihmisryhmien toipumiseen. Puutarhaterapiaan sisältyy puutarhaterapeuttinen toiminta sekä siihen soveltuva kasvillisuusympäristö. Hoitokotien yhteydessä olevat viheralueet antavat ympäristön vaihdoksen mahdollisuuden, joka vaikuttaa positiivisesti asukkaisiin ja heidän itsenäisyyden kokemukseen. Viherympäristön seuraaminen vie usein ajatuksia pois omista vajeavaisuuksista ja auttaa toipumisessa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Rappe ym. 2003, 104—105).

Lähtökohdat

Palvelukoti Willa Lupiini sijaitsee Kempeleen keskustan tuntumassa, ja kuuluu puuvartisten kasvien menestymisvyöhykkeelle V. Piha avautuu lounaaseen ja on lämpiminä kesinä paahteinen. Palvelukodin rakennus on valmistunut vuonna 2008. Alustavan pihasuunnitelman on laatinut Arkkitehtitoimisto Veli Karjalainen Oy, johon oli rakentamisen yhteydessä tehty muutoksia. Suunnitelmassa olleita puustutuksia ei esimerkiksi ole toteutettu. Piha-alueelle on tehty muistisairaiden vaatimuksiin liittyviä rakennelmia, kuten pihaa rajaava korkea aita ja rakennuksen syvennyksissä olevat kaksi terassia.

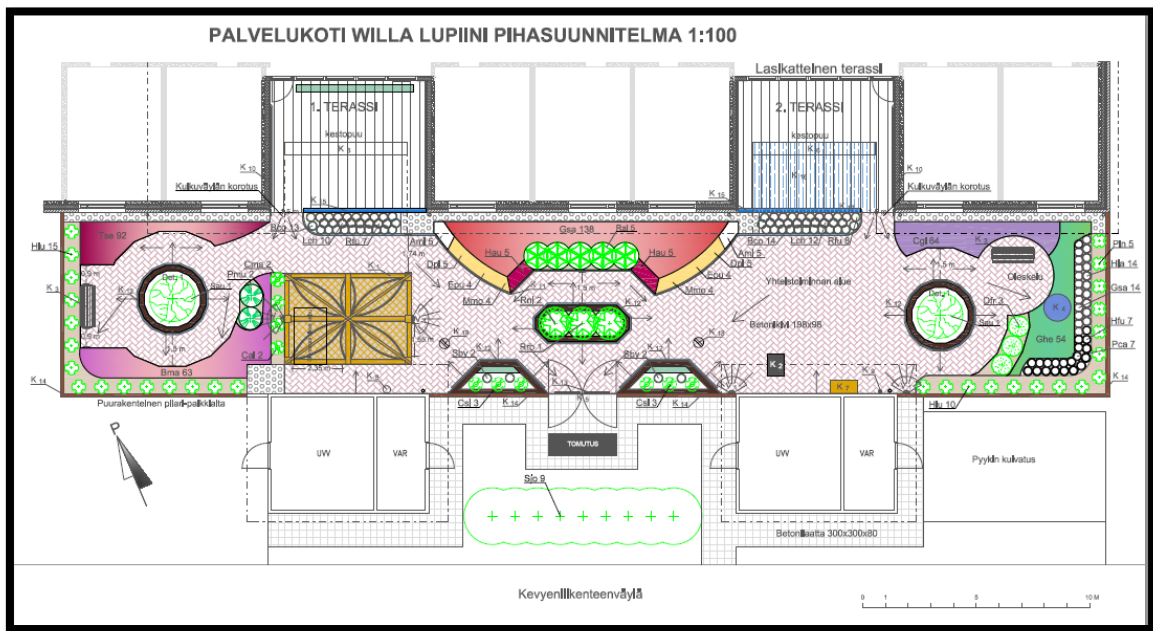
Tämän hetkinen aidattu piha-alue muodostuu betonilaatoituksesta ja pienestä nurmialueesta. Sen keskelle on istutettu puita, jotka ovat huonokuntoisia. Pihan kasvillisuus voi huonosti paahteisuuden ja kuivuuden vuoksi. Kukkaistutuksia ja perennoja kasvillisuudessa ei ole käytetty. Nykyisen aidan ulkopuolelle on istutettu pensaita ja muutama kapealatvuksinen puu ja sieltä löytyy myös mattoteline ja maahan valettu pyykkiline. Piha on rakenteiltaan aika hyväkuntoinen, mutta sen ylläpitoon ei ole kiinnitetty erityistä huomiota. Piha ei ole kovin viihtyisä ja sen ratkaisuihin ei ole sisällytetty asukkaiden kuntoutusta tai puutarhaterapeuttisia vaikutuksia. Kulkuväylät ovat selkeät, mutta ne tulisi mitoittaa esteettömyyden vaatimusten mukaisesti. Oleskelu keskittyy tällä hetkellä terasseihin, jonne on varattu istumapaikkoja, mutta muualla piha-alueella ei ole oleskelu- tai levähdysalueita, eikä monipuolista kasvillisuutta. Muistisairaiden runsaan liikkumistarpeen vuoksi pihaa tulisi laajentaa. Suunnitelman ratkaisussa on pyritty huomioimaan henkilökunnan ja asukkaiden joustava pihan käyttö sekä tuoda puutarhaterapeuttisia vaikutuksia kasvillisuuden avulla.

Suunnitelma

Suunnittelu on lähtenyt liikkeelle tutustumalla kohteeseen ensin paikan päällä ja hakemalla tietoa muistisairaiden hoivaympäristöjä käsittelevästä kirjallisuudesta. Suunnittelemisesta on keskusteltu myös EEE – hankkeen sisällä järjestetyissä palavereissa. Luonnos pohjautuu Willa Lupiinin henkilökunnan antamaan tietoon piha-alueesta ja sen käytöstä sekä palavereissa esiin tulleista seikoista. Tutustumalla yleisesti muistisairaiden palvelukotien ympäristöjen vaatimuksiin, varmistui näkemys piha-alueen laajentamisen tarpeesta. Laajentamiseen on kysytty mielipiteitä Willa Lupiinin henkilökunnalta, EEE - hankkeen ohjausryhmältä ja rakennuksen ympäristön kunnossapidosta vastaavilta tahoilta. Suunnitelman alkuvaiheessa pihalle tehtävistä ratkaisuista on keskusteltu EEE - hankkeessa mukana olleen toimintaterapia - opiskelijan kanssa. Keskusteluiden pohjalta itse suunnitteluun on saatu linjaa, jonka mukaan luonnosta kannattaa

viedä eteenpäin. Asukastilaisuutta ei järjestetty, joka pohjautuu Willa Lupiinin henkilökunnan näkemukseen sen tarpeellisuudesta. Sosiaali- ja terveysalan edustajien sekä rakentamisesta ja kunnossapidosta vastaavien tahojen neuvot ovat olleet välttämättömiä, jotta kuntouttavan ympäristön suunnittelu onnistuisi.

Suunnitelman (kuvio 1) lähtökohdat pohjautuvat pihan käyttäjäryhmään, helppohoitoisuuden lisäämiseen ja toimivampiin kasvillisuusalueisiin. Avainasemassa ovat turvallisuus, esteettömyys, puutarhaterapian käyttäminen, aisteja virkistävät materiaalit ja kasvillisuus sekä tilan jakaminen erilaisiin käyttötarkoituksiin. Ratkaisussa on otettu huomioon pihaan vaikuttavat ilmasto- ja kasvuolosuhteet. Suunnittelun tarkoituksena on ollut saada lisättyä piha-alueen käyttöä. Se edellyttää, että piha on viihtyisä ja antaa puitteita erilaisia toimintoja varten. Kasvillisuudessa ja rakennelmissa on käytetty helppohoitoisia ja pienilmastoa muokkaavia valintoja, jotta pihalla voitaisiin keskittyä palvelukodissa työskentelyyn liittyviin olennaisempiin asioihin.



Kuvio 1: Palvelukoti Willa Lupiinin pihasuunnitelma

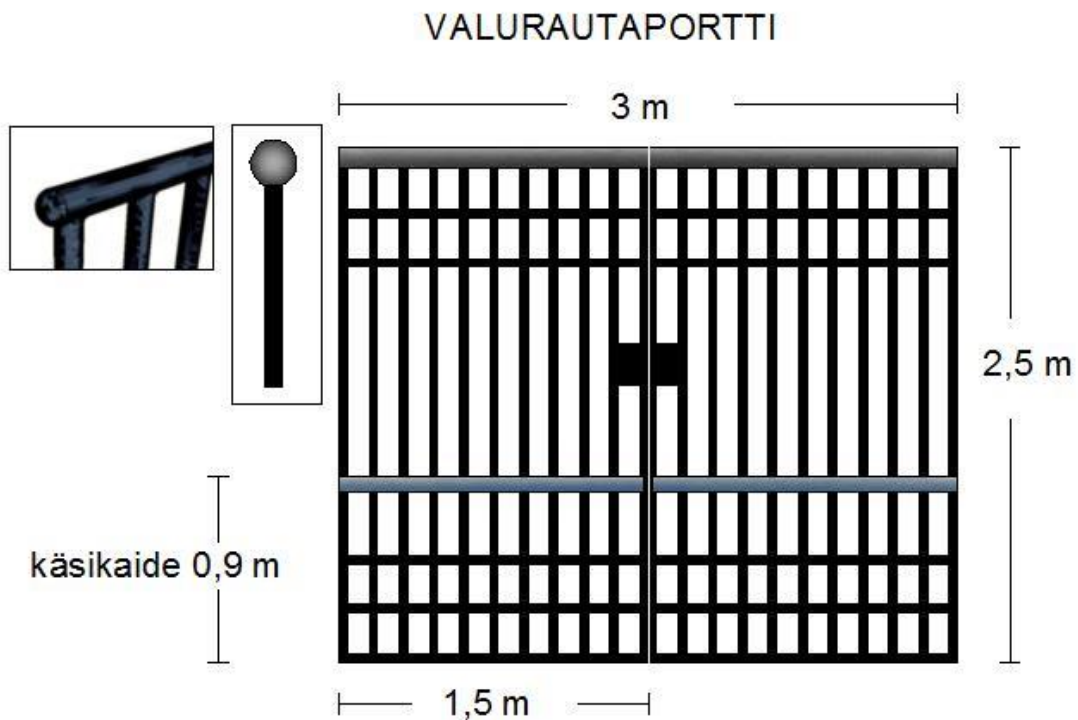
Suunnitelmaratkaisut

Ensimmäinen muutos on pihan laajentaminen, jota rajaa uusi aitaus. Laajennusta tehtiin niin paljon kuin alueella on resursseja. Terrassien edessä olevat kaksi varastoa ja laaja pyykkiteline rajoittavat asukkaiden kulkemista sen verran, että aidan linjat vedetään niistä. Lisäksi haluttiin pientä etäisyyttä kevyenliikenteenväylään. Piha jaetaan eri toiminta-alueisiin, ja sitä pyritään varjostamaan pergolan ja kasvillisuuden avulla. Terrassit toimivat edelleen enimmäkseen

yhdessäolon paikkoina. Nurmialueet poistetaan ja niiden tilalta käytetään pääasiassa muuta kasvillisuutta. Sen vuoksi osa istutusalueista ei sovellu kulkemiseen. Laajempi yhteistoiminnan alue sijoitetaan lasitetun terassin eteen, jossa on tilaa koko ryhmälle esimerkiksi pelaamista varten. Kun yhteistoiminnan alue on terassin edessä, antaa se suoran näköyhteyden rakennuksen sisältä. Terassien välinen alue on kulkemista varten ja niiden varrelle sijoitetaan korotetut kasvialustat, jotka helpottavat pyörätuolilla ja apuvälineillä liikkuvia tutustumaan kasveihin. Uusi portti asennetaan varastojen välissä olevan aidan keskelle ja se luo kulkuväylän pihan ulkopuolelle, jolloin matto- ja pyykkitelineen käyttö helpottuvat. Toisen terassin ja varaston väliin rakennetaan pergola, jonka alle siirretään puutarhakeinu. Pihan reunoille tehdään läpikulkuväylät ja niitä reunustavat kasvillisuusalueet. Pihan länsiosan varjoisaan reunaan tulee vielä istumispaikka rauhoittumista ja yksinoloa varten. Levähtämispaikan mitoituksessa on huomioitu pyörätuolien käyttäjät ja esteettömyys.

Aitaus

Pihan laajennukseen tehdään uusi aitaus, joka rakennetaan arkkitehtitoimisto Veli Karjalainen Oy:n suunnitelman mukaiseksi lautarakenteiseksi pilari-palkkiaidaksi. Korkeus määräytyy esteettömyysvaatimusten mukaan ja se pidetään lukittuna. Aitauksen tulisi peittää näkyvyydet pihan ulkopuolelle, jotta sinne saataisiin yksityisyyttä ja samalla asukkaat keskittyisivät paremmin piha-alueeseen. Aitaus maalataan samalla ruskean sävyllä, jota on käytetty tämänhetkessä aidassa ja muualla rakennuksen yhteydessä. Vanhaa aitaa voidaan mahdollisuuksien mukaan hyödyntää rakentamisessa. Varastojen väliin tulevaan osaan tehdään musta valurautainen lukittu portti (kuvio 2), josta tapahtuu kulkeminen pihan ulkopuolelle. Portti rakennetaan samaan korkeuteen kuin muu aita ja sen yläreunaa tasaa pyöristetty valurautainen rima. Porttiin asennetaan käsijohteet pihan sisäpuolelle samaan korkeuteen kuin viereisissä kasvialustoissa.



Kuvio 2: Havainnekuva aidan yhteyteen asennettavasta portista

Terassit

Terassin ovelelle johtavien kulkuväylien seinille asennetaan käsijohteet 0,9 m korkeuteen. 2. terassin reunakaiteen paikkaa muutetaan ja kulkuväylä siirtyy toiselle seinustalle. Ratkaisulla saadaan lisää tilaa oleskelua varten. Muutoksen myötä terassin edessä olevaan kiveykseen tehdään kallistukset uuden kulkuväylän kohdalle, jotta kiveyksen reuna olisi samalla tasolla terassin kestopuu- päällysteen kanssa. Kestopuu - päällystettä ei muuteta. Terassi katetaan lasikatoksella, jolla terassi saadaan ympärivuotiseen käyttöön. Viileämpinä vuodenaikoina asennetaan lasitukset. Lasikaton alle asennetaan vielä rullattava markiisi (kuvio 3), jotta terassin sisätiloja saadaan tarvittaessa viilennettyä. 1. terassi pidetään avonaisena, mutta räystään alle asennetaan samanlainen markiisi (kuvio 3) varjostamista varten. Kaide pidetään samalla paikalla. Rakennuksen sisälle johtavan väylän yhteyteen asennetaan käsijohteet.

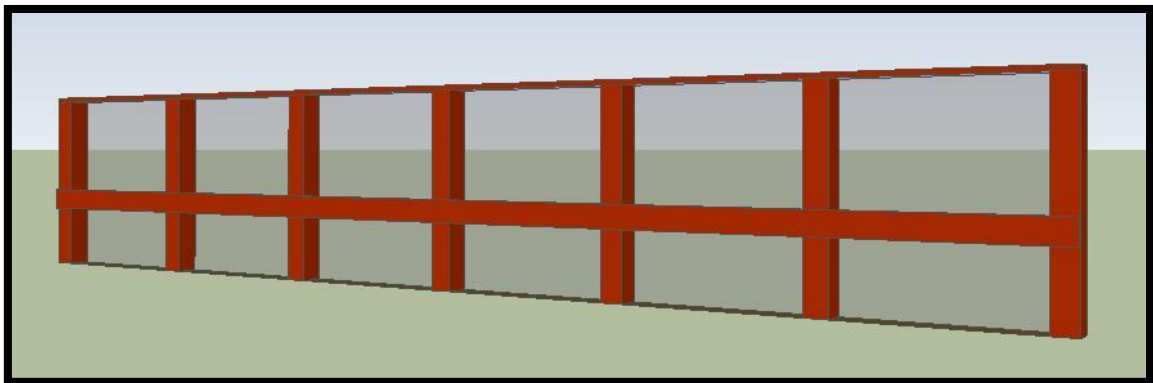
Molempien terassien reunakaiteet (kuvio 4) mitoitetaan niin, että ne voivat toimia käsijohteina. Kaiteiden materiaalina käytetään puuta ja niiden tulee pysyä avonaisena näköyhteyden vuoksi. Sen vuoksi päällystemateriaalina käytetään kirkasta lasia. Käsijohteet asennetaan terasseja yhdistävän väylän yhteyteen. Terasseille on mahdollista sijoittaa puutarhapöytä ja tuoleja sekä istutuslaatikoita kausikasveja varten. Ne on mitoitettu esteettömyysvaatimusten mukaisesti.

Kasvit on hyvä sijoittaa seinän viereen ja ikkunan eteen. Varsinkin ikkunoiden edessä voi kasvattaa yrttejä niistä syntyvien tuoksujen vuoksi.



Kuvio 3: Terassimarkiisi ehdotus: Sunsystems TM 500 5m x 4 m

Kuva: www.sunsystems.fi



Kuvio 4: Havainnekuva terassien puurakenteisista kaiteista, jotka lasitetaan.

Kulkuväylät

Kulkuväylien mitoituksessa tulee huomioida pihan useampi samanaikainen käyttäjä, jotka voivat tarvita apuvälineitä liikkumiseen tai avustajaa. Muistisairaille ja heikkonäköisille kulkuväylien on oltava selkeät, jotta he eivät tulkitsisi ympäristöään väärin. Avustajan tarve vähenee kun käytävien reunoille sijoitetaan käsijohteet. Kulkuväylät tehdään betonikiveyksellä, koska kovat materiaalit helpottavat vanhusten pihalla liikkumista. Tällä hetkellä piha on päällystetty harmailla betonilaatoilla, joihin syntyy vähemmän saumoja ja sen vuoksi pyörätuolilla liikkuminen voi olla tasaisempaa. Pihan ylläpitotöiden vähäisyyden vuoksi kasvit ovat kuitenkin alkaneet kasvamaan

saumoista ja pinta on epätasainen. Suunnitelmassa olevien kaarevien muotojen vuoksi päällystystyö on helpompaa toteuttaa betonikiveyksellä. Kun pihan ylläpitoon kiinnitetään huomioita, pysyy betonikiveys siistinä ja helppokulkuisena. Paahteisuuden ja kuivuuden vuoksi tämän hetkinen laatoitus kerää lämpöä, koska ympärillä ei ole varjostavia elementtejä. Uudessa suunnitelmassa aurinko pääsee tietyiltä osin paistamaan ja sen vuoksi uuden betonikiveyksen tulee olla myös vaalea ja kauttaaltaan samanvärisen. Uutta ilmettä pihaan tuo, jos kiveyksessä on kuitenkin hieman sävyä, joka soveltuu rakennuksiin. Kulkuväylien ja istutusalueiden rajoille asennetaan reunatuet estämään kasvillisuuden leviäminen, mutta niiden tulee olla kuitenkin samalla tasolla betonikiveyksen kanssa vanhusten mahdollisten kaatumisien vuoksi.

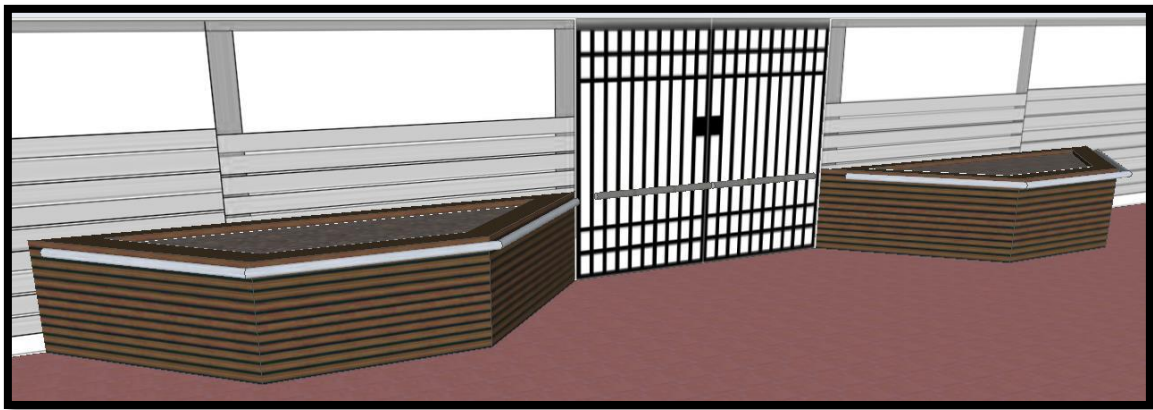
Kasvillisuus

Pihan ilme kasvillisuuden osalta on hyvin pelkistetty ja se kaipaa vehreyttä ja osittain runsautta. Kasvien väreissä käytetään sävyjä, joita vanhusten on helppo tunnistaa ja niiden tulisi olla piristäviä. Oleskelualueiden tuntumaan valitaan tuoksuvia ja värikkäitä kasveja. Perinnekasvien avulla voidaan herätellä muistoja ja houkuttaa erilaisia hyönteisiä pihaan, jolloin syntyy myös äänimaisemaa. Puut ja pensaat tuovat lintuja. Nurmialueet poistetaan ja muutetaan monilajisiksi ja puutarhaterapeuttisia vaikutuksia antaviksi istutusalueiksi. Kasvivalinnoissa huomioidaan rikkaruohojen vähäisyys ja sen vuoksi kasvien tulisi olla helposti leviäviä ja tiheäkasvuisia. Nurmikon tilalta käytetään maanpeitekasveja. Nurmikon poistamisella pihanurmea ei tarvitse leikata, joka helpottaa paikan ylläpitotöitä. Kasvillisuuden käytössä pihasta pyritään tekemään mahdollisimman helppohoitoinen, jolloin rikkaruohoja pihalla täytyisi kitkeä vain yksittäisiä kertoja kuukaudessa.

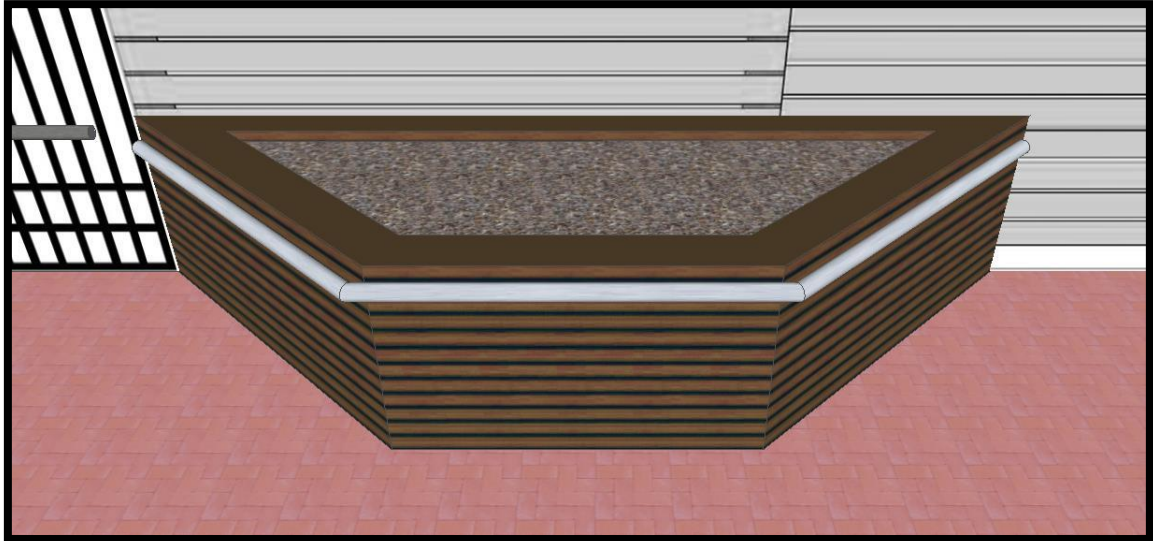
Aitaa vasten kasvavat erilaiset köynnökset, joiden edessä on muita matalampia kasveja. Köynnöksille asennetaan tukisäleiköt. Maan tasalla kasvavissa kasveissa keskitytään tuoksuihin ja väreihin. Korotetuissa kasvualustoissa taas kiinnitetään huomioita kasvien kosketeltavuuteen, syötävyyteen ja ulkonäköön. Niiden pariin olisi hyvä järjestää myös mahdollisuus pienimuotoisia puutarhatöitä varten. Aidan ulkopuolella olevan mattotelineen taakse istutetaan korkeaksi kasvavia pensaita näkösuojaksi kevyenliikenteenväylälle. Kasvien tulee ehdottomasti olla myrkyttömiä, allergisoimattomia, piikittömiä tai muulla tavoin vahingoittamattomia. Lehtikasveista näkyy vuodenaikojen vaihtelu, mutta havuilla saadaan aikaiseksi vihreyttä ympärivuoden. Aukkaat voivat tuoda pihaan myös omia kasvejaan entisestä puutarhastaan, jolloin luodaan kodikkuutta tai heille voidaan antaa omat nimikkokasvinsa, joista pitävät huolta. Tätä varten on varattu kasvatustilaa portin vieressä olevista korotetuista istutusaltaista.

Korotetut kasvualustat

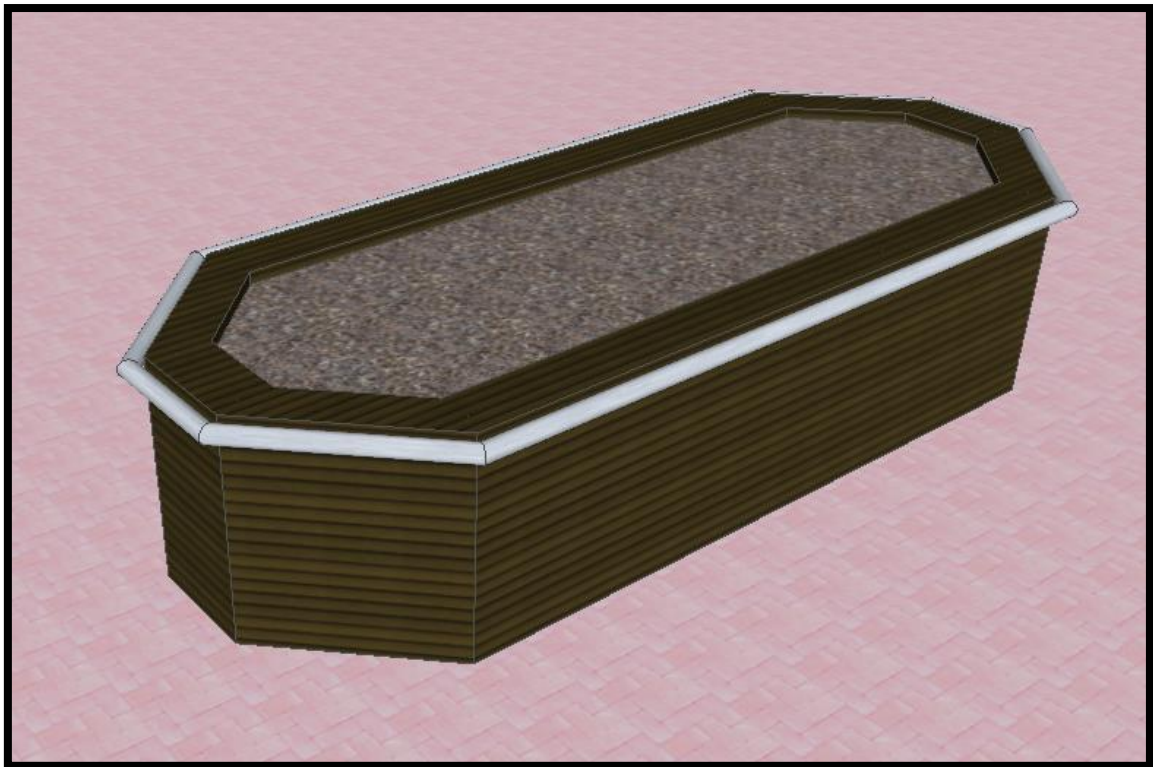
Pyörätuolilla ja apuvälineillä liikkuvia varten tuodaan kasvit enemmän käden ulottuville, kun kasvualustoja korotetaan. Kasvualustojen korottaminen mahdollistaa myös runsasravinteisemmän mullan käytön, jolla vaikutetaan kasvillisuuden runsauteen ja vehreyteen. Pihan molemmille sivuille rakennetaan betonivaluharkoista monikulmaiset istutuskokonaisuudet, jonka halkaisija tulee olemaan kolme metriä (kuvio 8). Niiden keskelle istutetaan pylväspihlajia, jolloin puunlatvus jää kapeammaksi. Puiden alle istutetaan kosketeltavia ja värikkäitä kasveja. Varastojen väliin aitausta vasten sijoitetaan myös korotetut kasvualustat (kuvio 5), joihin istutetaan köynnöksiä kasvamaan aitaan kiinnitettyjä tukisäleikköjä pitkin. Köynnösten eteen tuodaan matalampia ja mahdollisesti syötäviä kasveja. Keskelle pihaa rakennetaan vielä yksi korotettu kasvualusta (kuvio 7), jonne istutetaan marjapensaita. Jokaiseen korotettuun kasvualustalaatikkoon asennetaan kauttaaltaan käsijohteet. Betoniharkot vuorataan samanvärisellä laudoituksella kuin aita on tai hieman sitä tummemmalla ruskean sävyllä. Kasvualustat rakennetaan 0.9 m korkeuteen, jotta ne olisivat helpommin saavutettavissa kaikille käyttäjäryhmille. Käsijohteiden korkeudet ovat myös 0,9 m.



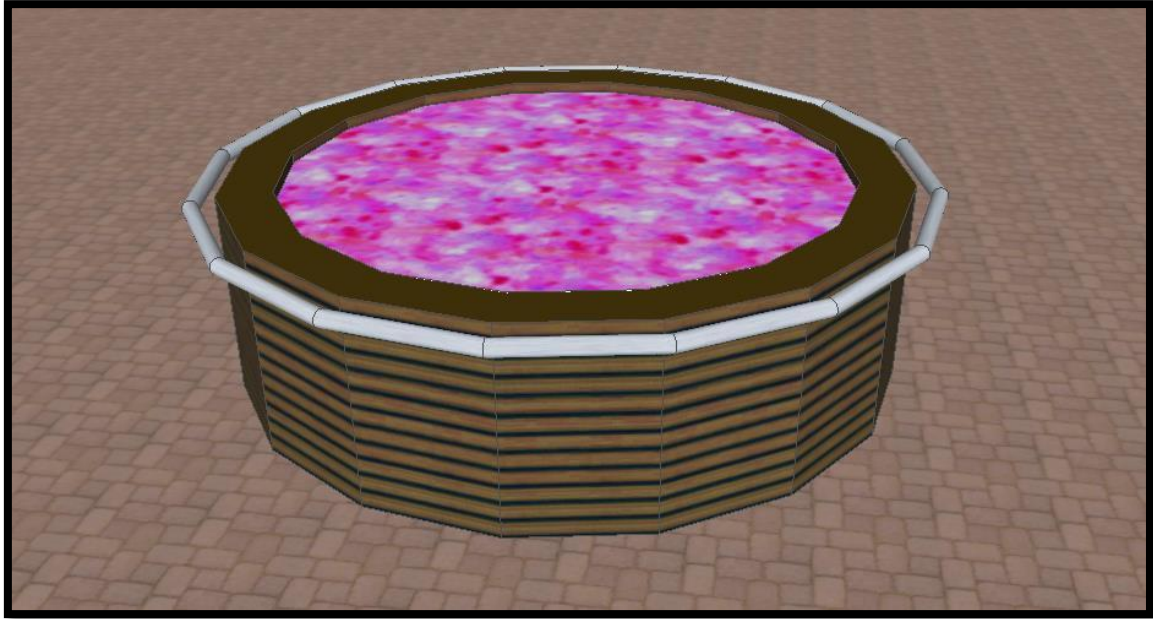
Kuvio 5: Havainnekuva aidan yhteyteen rakennettavista korotetuista kasvualustoista ja käsijohteista



Kuvio 6: Tarkennettu havainnekuva aidan yhteyteen suunnitellusta korotetusta kasvialustasta



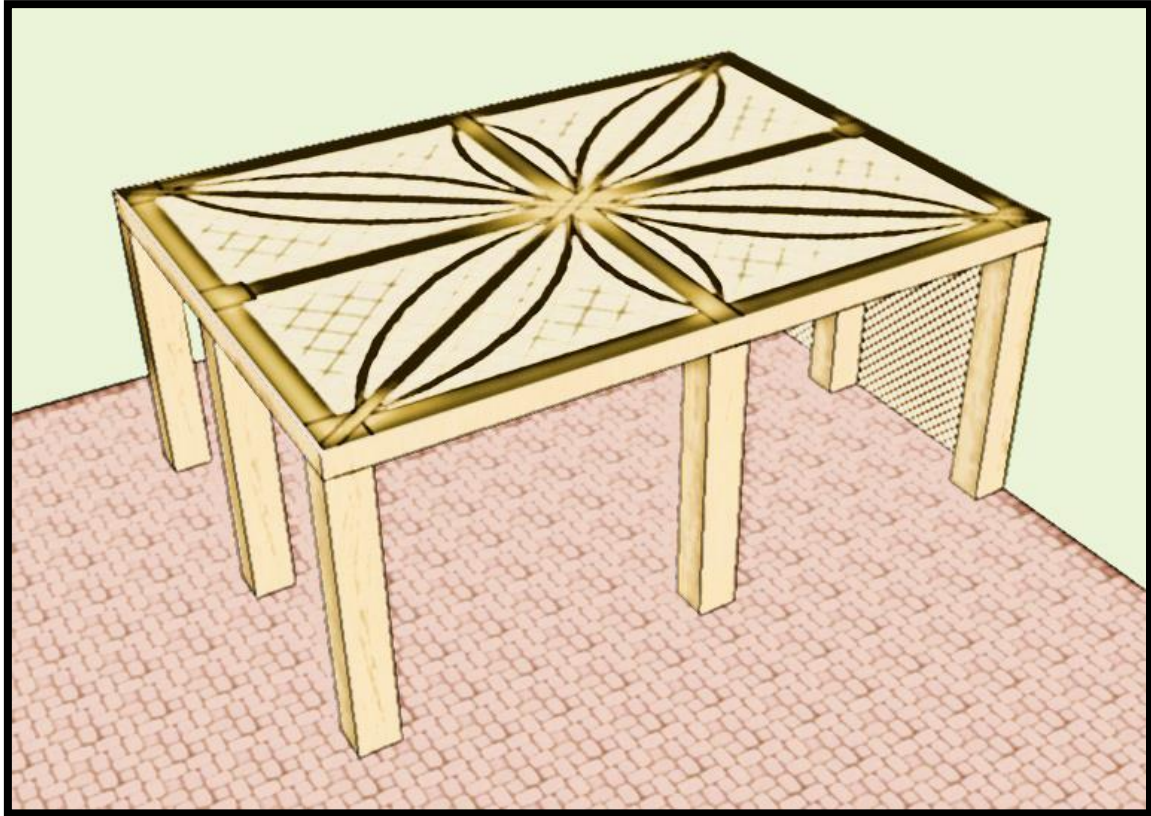
Kuvio 7: Havainnekuva portin eteen suunnitellun kasvialustan rakenteesta



Kuvio 8: Havainnekuva pihan sivuille suunnitelluista pyöreistä kasvualustoista.

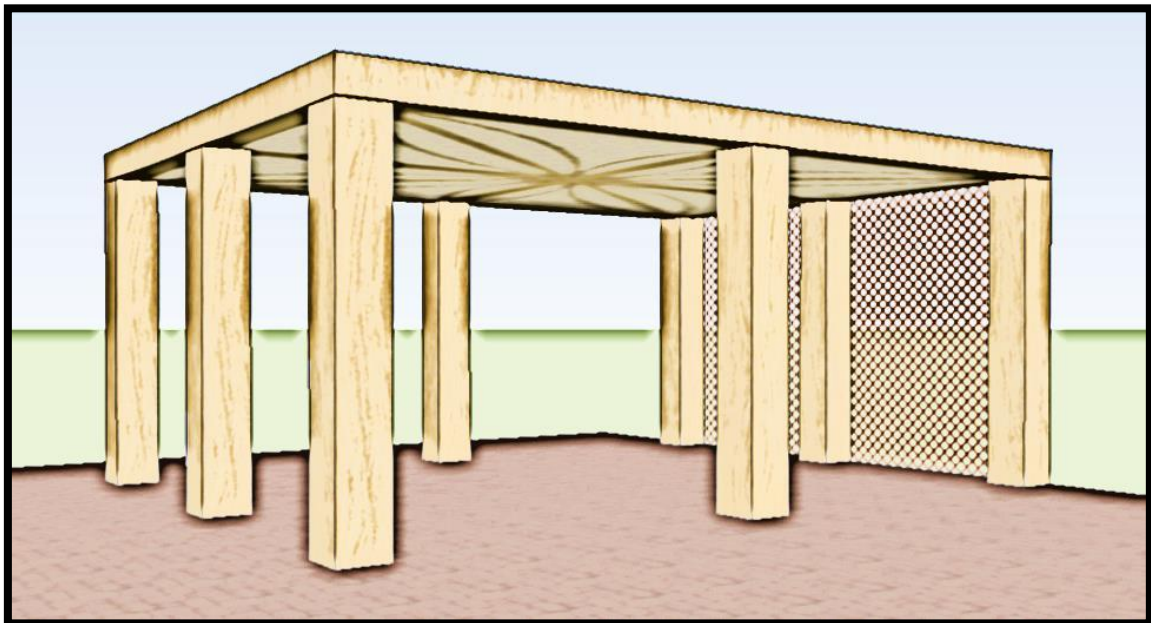
Pergola

Pergolalla (kuvio 9 & 10) haetaan varjostusta aurinkoiselle piha-alueelle. Sitä vasten kasvavilla köynnöksillä luodaan lisää varjoa ja mahdollisia puutarhaterapeuttisia vaikutuksia esimerkiksi kasvien tuoksujen avulla. Pergola rakennetaan varaston ja lännenpuoleisen terassin väliin ja sen alle sijoitetaan tällä hetkellä terassilla oleva keinu. Keinun asennetaan sivuttain toiselle reunalle, jolloin se avaa näkymät pihan puutarhaan eikä vastaa tukipalkkeihin eikä varaston seinään. Se ei myöskään saa olla kulkuväylien esteenä. Keinun taakse sijoitetaan istutusryhmä, joka luo puutarhaterapeuttisia vaikutuksia. Pergolan tukipilarit asennetaan n. kahden metrin välein tukemaan rakennelmaa. Pergolan katos (kuvio 9) muotoillaan lupiin lehden muotoiseksi. Väriykseltään pergolan tulee erottua selkeästi ympäristöstään.



Kuvio 9: Havainnekuva varaston ja terassin väliin sijoittuvasta pergolasta

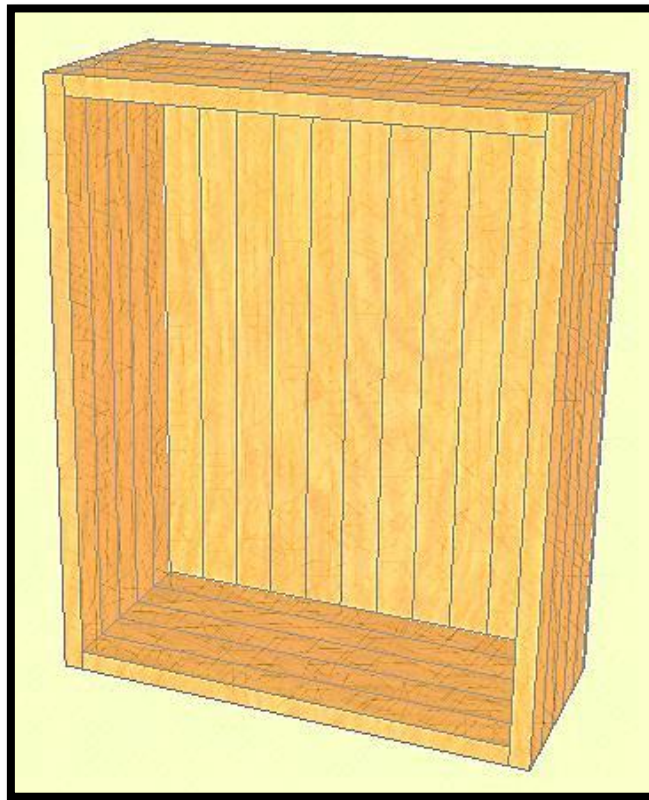
Pergolan toinen seinusta jätetään avonaiseksi kulkemisen ja näkyvyyden vuoksi. Tukirakenteissa voidaan mahdollisesti hyödyntää vieressä olevaa varastoa. Tarkemmat selvitykset tekee rakennussuunnittelija.



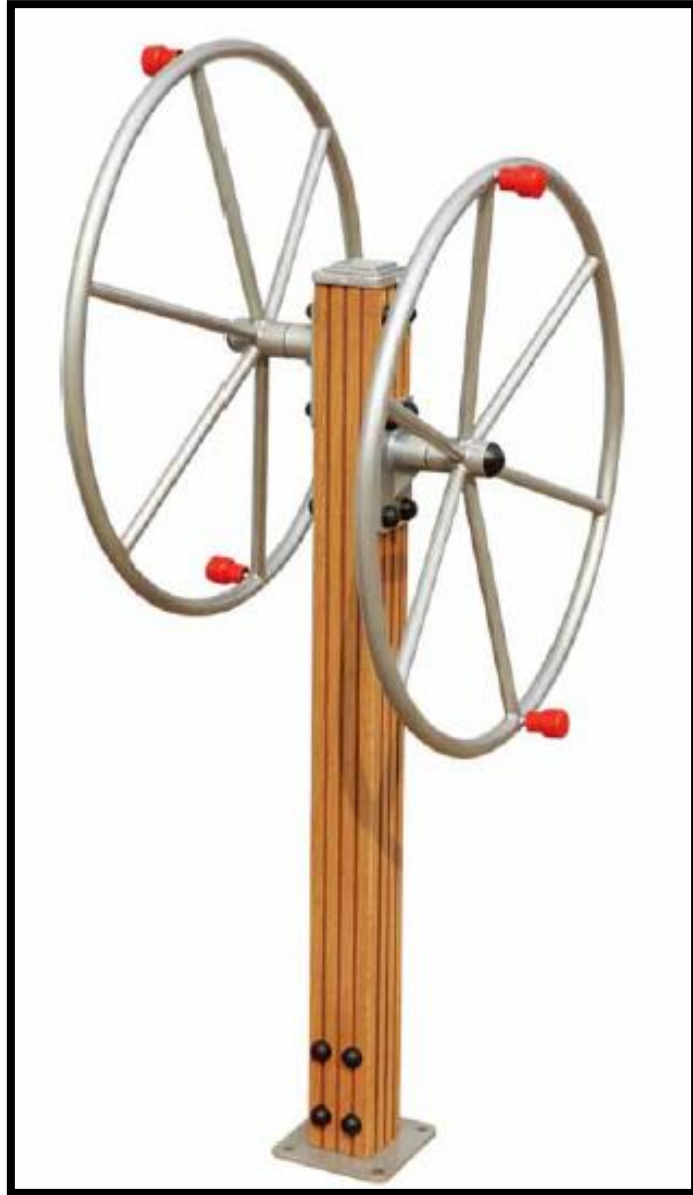
Kuvio 10: Havainnekuva pergolan sisäpuolelta.

Varusteet

Pihalle sijoitetaan käsijohteet kulkuväylien ja terassien yhteyteen helpottamaan vanhusten kulkemista. Ne mitoitetetaan esteettömyysvaatimusten mukaisesti. Kulkuväylien ja oleskelualueiden yhteyteen sijoitetaan tukevia penkkejä, jotka olisi myös hyvä valita esteettömyysvaatimusten mukaan. Halkopinoja varten tehdään kuvansuuntainen rakennelma (kuvio 11) tukemaan pinoa. Sen viereen varataan tila vanhuksille tarkoitetulle liikuntavälineelle (kuvio 12), joka valitaan myös toimintaterapeuttisin periaattein. Puutarhakalusteet mitoitetetaan vanhuksille sopiviksi ja ne sijoitetaan terassille. Varastojen väliin aidan ulkopuolella olevan mattotelineen paikkaa siirretään varastojen keskelle ja sen vuoksi tehdään laatoitustöitä. Mattotelineen alusta rakennetaan olemassa olevilla betonilaatoilla, joita vain siirretään.



Kuvio 11: Havainnekuva varaston seinustalle sijoittuvasta halkopinon tuesta.



Kuvio 12: Liikuntaväline ehdotus: Kerkosport Käsipyöräruori LK—J01 950×710×1865 mm

Kuva: Kerkosport.com

Vesiaihe

Vesiaiheena (kuvio 13) käytetään valmista suihkulähdettä, joka on helppoa asentaa ja tarvittaessa siirtää eri paikkaan. Ne pysyvät helpommin puhtaina ja toimiessaan sähköllä voidaan ottaa myös pois käytöstä. Aiheeseen tarvitsee vain lisätä vesi ja se on heti käyttövalmis. Talveksi se voidaan siirtää varastoon. Vesiaihe tuo äänimaisemaa vedensolinalla, joka voi auttaa huonokuuloisia pihalla suunnistamisessa.



*Kuvio 13: Havainnekuva pihalle sijoitettavasta vesiaiheesta. Luonnos suuntaa antava.
Korkeus n. 1 m.*

Valaisimet

Valaisimia on terassien yhteydessä molemmilla puolilla seiniä sekä pihalla olevat pylväsvalaisimet. Suunnitelmassa pylväsvalaisimet poistetaan, koska ne ovat tällä hetkellä keskellä pihaa ja niiden paikoille sijoitetaan korotetut kasvualustat ja kulkuväylät. Terassien valaisimet jäävät paikoilleen. Valaisintyytit muutetaan ja valaistus keskitetään käytävien ja terassin edustan yhteyteen selkiyttämään kulkemista. Kasvillisuusryhmiä ei valaista. Pihalle pyritään saamaan mahdollisimman paljon vapaata tilaa ja sen vuoksi pylväsvalaisimia ei käytetä vaan ne korvataan seinään asennettavilla valaisimilla (kuvio 14). Aitaa ja pergolan tukipilareita hyödynnetään ja niissä valaisimet sijoitetaan mahdollisimman korkealle, jolloin valo heijastuu alaspäin.



Kuvio 14: Seinävalaisin ehdotus: Konstsmide Trento Seinävalaisin 7560-000

Kuva: Jälleenmyyjä laatuvalaisin.fi