

HOIVAKOTI PAAVALIN

HOIVAYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Ympäristötekniikan ko
Miljösuunnittelun sv
Opinnäytetyö
Kevät 2009
Marja Petäjä-Suvanto

Lahden ammattikorkeakoulu
Ympäristötekniikan koulutusohjelma

PETÄJÄ-SUVANTO MARJA: Hoivakoti Paavalin
hoivaympäristön kehittäminen

Miljöösunnittelun opinnäytetyö, 73 sivua, 16 liitesivua

Kevät 2009

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena on hoivakodin piha-alueen kehittäminen suunnittelun keinoin. Työn tarkoituksena on selvittää viherympäristön vaikutuksia hoivakodin asukkaiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä ottaa selvää kuinka ympäristösuunnittelulla voidaan näihin asioihin vaikuttaa. Näiden päätelmien pohjalta laadittiin kehittämissuunnitelma Lusin kylässä Heinolassa sijaitsevalle Hoivakoti Paavalille, jonka asukkaat koostuvat dementikoista, mielenterveyskuntoutujista ja vammaisista.

Työn teoriaosassa käsitellään kirjallisuuteen perehtymällä ikäihmisten liikkumista, sen terveysvaikutuksia sekä ongelmia, joita ikäihmisillä on liikkumisen suhteen. Työssä selvitetään lisäksi yleisimpiä ihmisten toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Teoriaosuus kertoo myös viherympäristön hyödyllisyydestä hoivatyössä ympäristön elvyttävän ja terapeuttisen vaikutuksen kannalta, ja kirjallisuutta tutkimalla perehdytään myös huomioon otettaviin seikkoihin suunniteltaessa hoivaympäristöjä.

Suunnitelmaosuus sisältää Hoivakoti Paavalin alueen kehittämissuunnitelman, jonka tarkoituksena on antaa ideoita viihtyisemmän, turvallisemman ja toiminnallisemman ympäristön luomiselle hoivakodin asukkaille. Asukkaiden toiveet huomioitiin haastattelun muodossa. Paavalin toiminnan keskeisiä arvoja ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja asukaslähtöisyys, ja työskentelytavat perustuvat kuntouttavaan ja omatoimisuutta kannustavaan työotteeseen. Myös nämä arvot ja tavoitteet on huomioitu suunnitelmassa luomalla ympäristöstä houkuttelevaa ja omatoimiseen tekemiseen kannustavaa.

Avainsanat: hoivakoti, piha-alue, kehittämissuunnitelma, toimintakyky, hyvinvointi, puutarhaterapia.

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Technology

PETÄJÄ-SUVANTO, MARJA: Development plan for nursing home
Paavali

Bachelor's Thesis in Environmental Planning, 73 pages, 16 appendixes

Spring 2009

ABSTRACT

The subject of this thesis was to develop the yard of a nursing home by making a plan of the yard. The purpose of this work was to examine the effects of a green environment to the physical and psychologic well-being of the inhabitants of the nursing home, and to clarify the possibilities of environmental planning. The commissioner of this study was nursing home Paavali in the village of Lusi, in Heinola. The inhabitants of Paavali consist of people with dementia or mental health problems and people with physical disabilities.

The theoretical part of this thesis deals with the exercises of the elderly, including the health effects and problems which elderly people have. The thesis also discusses the most common factors that have an effect on the functional abilities of people. The theoretical part investigates the usefulness of a green environment in nursing work due to its regenerating and therapeutical effects. With the help of literature, also matters worthy of consideration in the planning of nursing environments are discussed.

The planning part of this thesis includes a development plan to the nursing home Paavali. It aims at giving ideas for creating a cosier, safer and more functional environment for the inhabitants of the nursing home. Their wishes were observed with the help of interviews. The essential values of the operation of the nursing home are to respect human dignity, and therefore the inhabitants always come first. Therefore, the working methods are based on rehabilitation and encouraging the inhabitants for being as independent as possible. These values and aims are also considered in the plan by creating an inviting and encouraging environment for the inhabitants to be able to manage independently.

Key words: nursing home, green area, development plan, functional abilities, well-being, garden therapy.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	IKÄIHMISET JA LIIKUNTA	3
2.1	Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn ikäihmisillä	3
2.2	Liikunnan terveysvaikutukset	4
2.3	Ikäihmisten liikuntamuodot	5
2.4	Ulkona liikkuminen	7
2.4.1	Ulkona liikkumisen etuja	7
2.4.2	Ulkona liikkumisen esteitä	8
3	TOIMINTAKYKYYN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	9
3.1	Dementia	9
3.2	Alzheimerin tauti	12
3.3	Mielenterveys	12
4	VIHERYMPÄRISTÖ HOIVATYÖSSÄ	14
4.1	Fyysinen, elvyttävä ympäristö	14
4.2	Viherympäristön vaikutus hoivakodin asukkaiden hyvinvointiin	15
4.2.1	Puutarhanhoito eheyttävänä harrastuksena	16
4.2.2	Tutkimustuloksia kasvillisuuden vaikutuksista laitoshoidossa oleviin vanhuksiin	17
4.3	Puutarhan terapeuttiset vaikutukset	18
4.3.1	Puutarhaterapian tavoitteita	19
4.3.2	Puutarhaterapia hoitomuotona	20
5	HOIVAKOTIEN SUUNNITTELUN OHJEITA	22
5.1	Ikäihmisten liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä	23
5.2	Suunnittelun periaatteita	24
5.3	Suunnittelun tavoitteet	27
5.3.1	Puutarhaterapeuttisia tavoitteita	29
5.4	Suunnittelussa huomioon otettavia asioita	30
6	HOIVAKOTI PAAVALIN INVENTOINTI	31
6.1	Gambiitti-Sopimusaho GSH Oy ja Hoivakoti Paavali	31
6.1.1	Hoivakoti Paavalin toiminta	32
6.1.2	Asukkaat ja henkilökunta	32
6.2	Suunnittelualue	33

6.3	Hoivakoti Paavalin alueen historia ja nykytilanne	34
6.4	Suunnittelualan kaavatilanne	34
6.4.1	Maakuntakaava	34
6.4.2	Lusin osayleiskaava	36
6.5	Inventoinnit	38
6.5.1	Rakennukset	38
6.5.2	Kasvillisuus	42
6.5.3	Kulkureitit ja parkkialueet	45
6.5.4	Toiminnot ja kalusteet	46
6.6	Analyysi	49
7	TUTKIMUS HOIVAKOTI PAAVALIN ASUKKAISTA	50
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus menetelmänä	50
7.2	Haastattelu ja kyselylomake tutkimusmenetelmänä	51
7.2.1	Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu	51
7.2.2	Tutkimuksen kulku	52
7.2.3	Kysely asukkaille	52
7.2.4	Kyselytutkimuksen aineisto ja analyysi	53
7.3	Tutkimustulokset	54
7.4	Johtopäätökset	59
8	HOIVAKOTI PAAVALIN KEHITYSSUUNNITELMA	60
8.1	Suunnittelun tavoitteet	60
8.2	Suunnitelmaselostus	61
8.2.1	Siistittävät alueet ja niityt	62
8.2.2	Oleskelualueet	63
8.2.3	Toiminnot	64
9	PÄÄTÄNTÄ	67
	LÄHTEET	69
	LIITTEET	72

1 JOHDANTO

Hoivakotien viherympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa eheyttävästi asukkaiden hyvinvointiin sekä fyysisellä että henkisellä tasolla. Hoivakotien asukkaat ovat usein ikäihmisiä ja heille ulkoilun myötä tulevalla liikkumisella on tärkeä rooli toimintakyvyn säilyttämisen kannalta, ja ulkoilu vaikuttaa positiivisesti myös mielen tasapainoon. Luonnonmaisemien on todettu herättävän ihmisessä positiivisia tunteita ja kasvillisuus ja viherympäristö vaikuttavat esteettisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen: luonnosta haetaan mielen tyyneyttä ja tasapainoa. Kasvillisuuden tuoman esteettisen vaikutuksen lisäksi myös puutarhatyöt vaikuttavat positiivisesti hoivakotien asukkaiden hyvinvointiin muun muassa tarjoamalla mahdollisuuden itseilmaisuuksiin ja yksilöllisyyteen sekä lisäämällä asukkaiden kiinnostusta omasta kodistaan. Hoivakotien asukkaiden elämänlaatua voidaan parantaa puutarhanhoitoharrastuksella, ja se tarjoaa myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen yhteisten harrastusten ja puheenaiheiden myötä. Yksilöä tulee rohkaista ja kannustaa riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen, ja puutarhatyö tarjoaa näitä asioita.

Tämän työn tarkoituksena on syventyä viherympäristön terveysvaikutuksiin hoivakotien- ja laitosten asukkaille sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin kannalta katsottuna. Hoivakotien asukkaista keskitytään erityisesti vanhuksiin, dementoitu-neisiin asukkaisiin sekä mielenterveydellisistä ongelmista kärsiviin asukkaisiin. Kirjallisuuteen perehtymällä pyritään myös selvittämään asioita, joita vihersuunnittelussa tulee ottaa huomioon, kun tavoitteena on luoda suunnittelun keinoin asukkaille liikuntaan kannustava, turvallinen ja viihtyisä ympäristö, joka tukee myös heidän mielenterveyttään ja henkistä hyvinvointiaan.

Opinnäytetyöhön sisältyy suunnitelmaosuus, jonka kohteena on Hoivakoti Paavali Lusin kylässä Heinolassa. Tämän kehittämissuunnitelman tavoitteena on teoreettisen tutkimuksen ja haastattelujen avulla saatujen suunnittelusuositusten ja toiveiden pohjalta luoda hoivakodin asukkaille asuinympäristö, joka on turvallinen,

viihtyisä ja toiminnallinen kokonaisuus joka kannustaa asukkaita ulkoiluun, itseenäiseen liikkumiseen ja puutarhanhoitoon ylläpitäen ja eheyttäen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Kehittämissuunnitelmassa pyritään myös säilyttämään ja tuomaan esiin alueen pihapiirin erityispiirteitä ja kulttuurihistoriallisesti arvokasta rakennuskantaa.

2 IKÄIHMISET JA LIIKUNTA

2.1 Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn ikäihmisillä

Tällä hetkellä suomalaisista n. 15 % on yli 65-vuotiaita ja määrä kasvaa koko ajan (Nuotio 2004, 3). On ennustettu, että neljäsosa suomalaisista tulee olemaan yli 65-vuotiaita vuoteen 2030 mennessä. Tällä hetkellä joka neljäs suomalainen yli 85-vuotias on pitkäaikaishoidossa. Ikääntyneet ovat sekä fyysisiltä että psyykkisiltä ominaisuuksiltaan hyvin heterogeeninen ryhmä, ja viime vuosina ikääntyneiden toimintakyky ja terveys ovat kohentuneet. Monissa tutkimuksissa on todettu energian tarpeen vähenevän ikääntymisen myötä, ja näin ollen osa ikäihmisistä on ylipainoisia. Suurin osa energian tarpeen laskusta johtuu fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä, pienempi osa johtuu elimistön perusaineenvaihdunnan tason laskemisesta. (Rappe 2005, 16-17; Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen-Mayer 2001. 11, 19.)

Toimintakyvyn vajavuudet lisääntyvät iän myötä ja keskittyvät viimeisiin elinvuosiin. Pääosin toimintakyky heikkenee biologisten vanhenemismuutosten vuoksi. Palvelutaloissa vanhusten toimintakykyä voidaan tukea joko vaikuttamalla toimintakykyyn tai toimintaympäristöön. Ulkoilun ja liikunnan vähyys vaikuttaa merkittävästi toimintakyvyn heikkenemiseen. (Nuotio 2004, 3.)

Liikunta voi vaikuttaa hidastavasti fyysisiin ikääntymismuutoksiin, se ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja edesauttaa jokapäiväisistä toimista selviytymistä. Tutkimusten mukaan myös vanhemmalla iällä liikkuminen edistää hengitys- ja verenkiertoelinten toimintakykyä, lihasvoimaa ja kestävyyttä. Säännöllinen liikunta on myös hyvä tasapainon ja koordinaation kehittäjä sekä rasituksen sietokyvyn kasvattaja. Terveysvaikutusten lisäksi ikääntyneen elämänlaatu ja hyvinvointi paranee liikunnan avulla. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 5.)

Liikunnan ja fyysisen kunnon merkitys korostuu itsenäisessä selviytymisessä. Lihaksiston voiman ylläpito vähentää toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvaa avuntarvetta, koska kohtuullinen voimataso on välttämätöntä monissa päivittäis-

sä toiminnoissa. Säännöllinen liikunta auttaa ikääntyviä säilyttämään toimintakykynsä mahdollisimman pitkään, ja liikunnalla voidaan myös vahvistaa jo heikennyttä toimintakykyä. (Nuotio 2004, 5.)

Seuraavassa kuviossa luetellaan toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä.

Toimintakykyyn vaikuttavat:
1. Fyysinen toimintakyky
2. Psykkinen toimintakyky (muisti ja mieli-ala)
3. Sosiaalinen toimintakyky
4. Asumisolosuhteet ja elinympäristö
5. Terveystila ja sairaudet
6. Turvattomuuden tunne
7. Taloudellinen tilanne jne.

KUVIO 1. Toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä (Nuotio 2004, 3.)

2.2 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnalla voidaan vaikuttaa ikäihmisten terveyteen monialaisesti. Liikunta vahvistaa mm. luustoa ja hidastaa näin luukadon etenemistä. 80 % ikäihmisten tapaturmista on kaatumistapaturmia, ja kaatumisen pelko onkin ikääntyneiden ihmisten yleisin pelko. Kaatumistapaturmat aiheuttavat useimmiten murtumia, yli 50-vuotiaiden ryhmässä vuosittain hoidettavista kaatumistapaturmista 70 % on luunmurtumia. Määrätietoinen liikkuminen sekä voimaharjoittelu vähentävät myös kaatumisen riskiä, kun yleinen kunto ja tasapaino paranevat ja lihasvoima kasvaa. Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti keskittymiskykyyn, unenlaatuun ja mielen-terveyteen sekä laskee lääkityksen tarvetta. Lihaskestävyuden ja tasapainon ylläpito on tärkeää itsenäisen liikkumisen lisäksi kaikissa arkielämän toiminnoissa. Liikunnallinen aktiivisuus ehkäisee lihaskestävyuden myötä myös sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tämän lisäksi liikunnalla ehkäistään myös liikalihavuutta joka on

monesti ongelmana, sillä painonnousun riskinä on aikuisiän diabetes. Säännöllisellä liikunnalla on tärkeä osa diabeteksen hoidossa, sillä se voi alentaa verenpainetta ja muuttaa veren rasva-arvoja positiiviseen suuntaan. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 6-7; Suominen ym. 2001, 61.)

Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan avulla unen laatu, energisyys, mieliala, itseluottamus ja tyytyväisyys elämään kohenevat. Muistihäiriöistä kärsiville ikäihmisille säännöllisen liikunnan harjoittamisesta on apua unen määrän ja laadun, mielialan, henkisen tasapainon ja vireyden sekä fyysisen kunnon kohenemisen kautta. Muistihäiriöiden syventyessä ihmisen ympäristön hahmotuskyky heikentyy ja hän eksyy helposti tutussakin ympäristössä. Tästä aiheutunutta ahdistuneisuutta ja turvattomuuden tunteita puretaan usein liikkumalla. Myös sosiaalisuus liikunnassa on tärkeää, sillä liikunta antaa mahdollisuuden muiden tapaamiseen ja se laajentaa ihmisten välistä kanssakäymistä. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 8.)

2.3 Ikäihmisten liikuntamuodot

Valtakunnallisen senioriliikuntatutkimuksen mukaan valtaosa 60–79-vuotiaista harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa ja päivittäin heistä liikkuu noin 40 prosenttia. Motiivit liikkumiseen ikäihmisillä ovat hyvin käytännönläheisiä, ja pääasiallisesti he harrastavatkin arkiliikuntaa sekä sisällä että ulkona. Liikunnan tuottama ilo oli myös tärkeä liikunnan motivoija, jota koettiin erityisesti luonnossa sekä puisto- ja virkistysalueilla liikkuesssa. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 8-9; Ruuskanen 2002, 29.)

Palvelutalojen ja vanhuskeskusten avopalvelujen käyttäjille suunnatun tutkimuksen mukaan liikunnan määrä jäi viikoittain keskimäärin selvästi alle yleisten terveys-suositusten, huolimatta siitä että osa käyttäjistä osallistui ohjattuihin liikuntaryhmiin. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista harrasti viikoittain jotain kuntoilulajia ja kolmannes säännöllistä kuntoliikuntaa. Tavallisen kävelyn lisäksi sauvakävely kuului suosikkilajeihin. Kuntolaitteita käytti alle kolmannes, samoin noin

kolmannes teki kotonaan jotain kotivoimisteluoohjelmaa. Voimistelu ja kotivoimistelu ovat turvallisia ja helposti toteutettavia liikuntamuotoja, ja ne harjoittavat tehokkaasti lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota sekä reaktio- ja liikenopeutta. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 8-9 ; Ruuskanen 2002, 29.)

Tutkimusten mukaan kävely on ikäihmisten keskuudessa suosituin liikuntamuoto, se on liikuntamuotona tuttu ja turvallinen, ja sitä voi harrastaa niin sisällä kuin ulkonakin. Se kehittää kestävyyttä, ja ihmisen toimintakyky määrittää kävelylenkien pituuden, tehokkuuden ja ympäristön missä se tehdään. Ulkona kävely ylläpitää dementiaa kärsivän ikäihmisen tuntemusta ympäristöstä, luonnosta, vuodenaikojen vaihtelusta, liikenteestä sekä muista ihmisistä. Kävelyn lisäksi suosittuja liikuntamuotoja ovat hiihto, pyöräily ja uinti. Ohjattua hiihtämistä voi suositella myös niille dementikoille, joilla sairaus ei ole vielä edennyt kovin pitkälle ja joiden toimintakyky ja motivaatio ovat riittäviä kyseiselle lajille. Hiihtämisessä tulee kiinnittää erityisesti huomiota turvallisuuteen: maaston täytyy olla riittävän tasainen ja välineistön riittävän hyvä. Ohjaaja on vastuullinen kontrolloimaan vanhukseen vauhtia aktiivisesti. Uintia voidaan harrastaa samoin edellytyksin kuin hiihtoaikin, ohjaajan tulee olla uimarin vierellä ja kontrolloida uintisyvyyttä. Myös tanssi- ja musiikkiliikunta sekä erilaiset helpot pallottelu- ja viitepelit kehittävät muun muassa koordinaatiota ja tasapainoa sekä tuovat iloa ja hyvää mieltä harrastajilleen. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 8-9; Ruuskanen 2002, 27-31.)

Dementoituville ikäihmisille soveltuvat liikuntamuodot riippuvat keskeisesti demencian asteesta -lievä, keskivaikea tai vaikea- sekä jäljellä olevasta fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä. Näin ollen toimintakykytekijöihin, dementoituneen kuormitettavuuteen ja eri liikuntamuotojen soveltamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. (Ruuskanen 2002, 27.)

2.4 Ulkona liikkuminen

Ulkona liikkumisella on todettu olevan paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Tutkimusten mukaan tunnin ulkona oleskelu vaikuttaa keskittymiskykyyn sekä stressinsietokykyyn. Mielen tasapaino paranee ulkoilulla ja ulkoilevat vanhainkodin asukkaat osallistuvat paremmin yhteisiin aktiviteetteihin, ovat avuliaampia, hyväntuulisempia ja sairaalakäynnit vähenevät. Ulkoilu vaikuttaa positiivisesti myös alentamalla verenpainetta ja vähentämällä stressiä. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 10.)

2.4.1 Ulkona liikkumisen etuja

Seuraavassa kuviossa 2 on esitetty ulkona liikkumisen hyötyjä ja etuja.

• Itsenäisyyden lisääminen
• Aivojen hapensaanti
• D- vitamiinin saanti
• Toimintakyvyn ylläpito, tapaturmien ja sairauksien ennaltaehkäisy
• Lihaskunto ehkäisee horjahduksia ja kompastumista sekä parantaa tasapainoa
• Ehkäisee koetun kivun aistimista
• Virkistys
• Rauhoittaa mieltä, parantaa mielialaa ja depressiota
• Edesauttaa yöunta
• Sosiaaliset kontaktit lisääntyvät
• Auttaa hyväksymään elimistön luonnolliset ikääntymiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset

KUVIO 2. Ulkona liikkumisen etuja (Nuotio 2004, 6.)

2.4.2 Ulkona liikkumisen esteitä

Erja Rappen vanhustenkodin asukkaille tekemän tutkimuksen mukaan ulkoilua rajoittaa eniten ulkoiluun tarvittavan avun saamisen vaikeus. Tämän jälkeen rajoittaviksi tekijöiksi luettiin epämiellyttävät ilmasto-olot, kuten kylmyys, liukkaus ja lumi. Ympäristön rakenteelliset ominaisuudet, kuten jyrkät kulkuväylät ja lukitut ovet olivat haittaavia tekijöitä vain harvoin. Hyvin harva vanhus koki terveytensä rajoittavan ulkoilua, kun taas masennus saattaisi olla yhteydessä vanhus-ten kokemiin ulkoilun esteisiin. (Rappe 2005, 51.)

3 TOIMINTAKYKYYN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Dementia

Dementialla tarkoitetaan laaja-alaista älyllisten kykyjen heikkenemistä, joka vaikeuttaa selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Se ei ole pelkästään muistihäiriö, vaan aina elimellisen aivosairauden aiheuttama oire sekä usein etenevä. Dementiaa keskeisin piirre on henkisen suorituskyvyn aleneminen ja lähimuis-
tin/työmuistin heikkeneminen, mutta siihen liittyy myös muita kognitiivisia aivo-
toimintojen ongelmia kuten afasiaa, joka on kielellinen häiriö, apraksiaa eli hie-
nomotorisia häiriöitä sekä agnosiaa, jotka ovat aistihavaintojen tunnistamiseen
liittyviä häiriöitä. Dementoivia sairauksia on useita, ja niistä yleisin on Alzheimen
tauti, joka on aiheuttajana 60 %:ssa tapauksista. Muita dementiaa aiheuttavia
sairauksia ovat mm. vaskulaarinen dementia (20 %) ja Lewyn kappale-
tauti (10 %). Näiden lisäksi dementiaa voivat aiheuttaa myös esimerkiksi aivokasvaimet,
aineenvaihduntahäiriöt, puutostilat, myrkytykset tai aivoihin kohdistuneet tapa-
turmat. Muistin heikentymisen lisäksi yleisiä oireita ovat hahmottamisen, tunnis-
tamisen, liikesarjojen suorittamisen ja toiminnan ohjauksen hankaluus. Myös kie-
len ja puheen ymmärtäminen ja tuottaminen saattavat vaikeutua. Näistä oireista
huolimatta dementoituneet ovat useasti fyysisesti hyväkuntoisia ja paljon liikku-
via. Näin ollen on tärkeää, että liikkumiselle luodaan puitteet ja energian purka-
minen mahdollistetaan. (Ruuskanen 2002, 5; Kotilainen, Virkola, Eloniemi-
Sulkava & Topo 2003. 6-7; Suominen Ym. 2001, 75.)

Dementia on yleinen negatiivisesti elämänlaatuun vaikuttava tekijä laitoksissa
asuvilla vanhuksilla. Dementiaa sairastavien määrä on kasvussa johtuen eliniän
pitenemisestä. Dementia vaikuttaa lähinnä vanhuksiin, 55 % sitä sairastavista on
yli 80-vuotiaita. Pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista kaksi kolmasosaa kärsii
dementiasta, ja vaikka lääketieteellisiä keinoja dementian hoitamiseksi kehitetään,
parantavaa hoitoa ei ole. Siitä johtuen hoito painottuu toimintakyvyn säilyttä-
miseen ja positiivisten kokemusten antamiseen. (Rappe 2005, 17.)

Dementia on sairaus, jossa etenkin kognitiiviset kyvyt, kuten muisti heikkenevät. Se muuttaa ihmisen persoonallisuutta, tuo mukanaan psyykkisiä oireita ja heikentää elämänhallintaa sekä yleistä toimintakykyä. (Nuotio 2004, 7.)

Dementian edetessä vanhuksen vaikeudet selvitä jokapäiväisestä elämästä lisääntyvät ja sitä sairastavan on vaikeaa ymmärtää ympäristön viestejä, löytää paikkoja ja tietää missä on. On myös turvattomuuden tunnetta sekä hätäntymistä. Liikuntakyky heikkenee psyykkisiä oireita hitaammin. (Nuotio 2004, 7.)

Dementian aiheuttamat psyykkiset oireet heijastuvat myös sosiaaliseen ympäristöön. Kun muisti ja coping-mekanismit heikentyvät, luovat käyttäytymisen estotomuus tai sen kontrolloimattomuus, itsetunnon heikkous, psyykkisen minäkuvan muutokset ja turvattomuuden tunne haasteita läheisille ja hoitohenkilökunnalle. Coping-mekanismilla tarkoitetaan psykologisia säätelykeinoja, joita yksilö tai ryhmä käyttää sopeutuakseen stressaavaan tilanteeseen. Dementiaa sairastavilla usein ilmenevä aggressiivisuus saattaa johtua halukkuudesta osoittaa valtaa ja pystyvyyttä tai viestittää henkilön tarpeesta saada omaa henkistä tai fyysistä tilaa sosiaalisissa kontakteissa. Toisaalta aggressiivisuus voi olla myös keino saada huomiota ja kontaktia muihin ihmisiin tai ilmentää pelkoa, ahdistuneisuutta tai sisäistä tuskaa. (Ruuskanen 2002, 7.)

Dementiaa sairastavilla on joitakin yhteneviä liikunnallisia ongelmia, esimerkiksi karkeamotoriset liikkeet saattavat olla erittäin yhteensoveltumattomia. Joskus on havaittavissa myös niin sanottua persevertaatiota, joka tarkoittaa jonkin liikkeen jatkamista ilman kykyä lopettaa sitä. Dementiaa sairastavilla saattaa olla myös vaikeuksia erottaa omia liikesuuntia ohjaajan tai avustajan liikesuunnista. Hanka-luuksia voi olla niin normaaleissa koordinaatiotehtävissä kuin bilateraalissa koordinaatiossa, jolloin molempien raajojen tulisi tuottaa voimaa ja saavuttaa tasapainoa. Dynaamisen tasapainon heikkenemisen myötä suoritusten jälkeen saattaa esiintyä kaatumisia. Puutteellisen rytmin tai voimankäytön vuoksi tapahtuu epätarkoituksenmukaista motorista suunnittelua, ja usein oma ruumiinkuva saattaa muuttua erilaisten, vaikeidenkin hahmotushäiriöiden vuoksi. (Ruuskanen 2002, 6-7.)

Viherympäristö ja dementia

Viherympäristön merkitys ihmisen hyvinvoinnille on useiden tutkimusten mukaan merkittävä, ja hoivaympäristössä puutarha tai pihamaa tarjoaa sekä asukkaille, vierailijoille, että työntekijöillekin vaihtelua ja virkistystä päivärutiineihin. Dementoituneelle pihalla ulkoilu merkitsee suurta parannusta elämänlaatuun. Myönteinen ajanviete auttaa unohtamaan stressin sekä sairauden ja stimuloiva ympäristö kannustaa tuttuihin askareisiin, kuten kukkien kasteluun ja pyykkien ripustamiseen. (Kotilainen ym. 2003, 36-37.)

Oppimiskyvyn heikentyminen on usein ensimmäinen dementian oireista. Toiminnallisen kyvyn ja aiemmin opitun muistamisen ylläpitäminen on yleisempää, jolloin on helpompaa säilyttää myös kontaktia ympäristöönsä. Dementiasta kärsivät ovat usein hämmentyneitä ja paikkojen sekä esineiden tunnistaminen on vaikeaa. Puutarhaympäristöt tarjoavat runsaasti tietoa ja vinkkejä ajasta, paikasta sekä tarkoituksista, auttaen näin sopeutumisessa todellisuuteen. Tuttujen asioiden havaitseminen ympäristöstä saattaa luoda mukavuuden ja kontrollin tunnetta. Aktiviteetit puutarhassa auttavat hahmottamaan muistoja aiemmasta elämästä ja helpottavat asukkaita pysymään kiinni elämässään. Aistien menettäminen, tylsistyminen ja yksinäisyys liitetään usein sopimattomaan käytökseen dementiasta kärsivillä hoivakotien asukkailla. Puutarhan tarjoama sensorinen stimulointi saattaa ehkäistä tunteenpurkauksia ja helpottaa yhteyttä ympäristöön. Puutarhat ovat myös turvallisia ja miellyttäviä paikkoja sosiaaliselle kanssakäymiselle ja tarjoavat yksityisyyttä hoivakotien asukkaille. Turvallinen ja aidattu viherympäristö hoivakodissa sekä selkeät kulkureitit antavat dementiasta kärsiville asukkaille mahdollisuuden liikkua ulkona eksymättä, jolloin myös vaaratilanteet vähenevät. Näin hoitajien taakka vähenee ja asukkaat saavat mahdollisuuden ulkoilla itsenäisemmin. (Rappe 2005, 19-20.)

3.2 Alzheimerin tauti

Muistihäiriöstä kärsiville esteettömyys ei ole pelkästään fyysisten esteiden puuttumista, vaan ympäristön tulee tuntua turvalliselta niin, että sinne uskaltaa mennä. Osa dementoituneista kärsii myös Alzheimerin taudista, jolle on tyypillistä hidas kulku ja tasainen eteneminen. Toiminnallisesti taudista kärsivät ovatkin usein jäykkiä ja heillä on kävelyvaikeuksia. Taudin edetessä nivelten liikkuvuus vähenee ja ryhti kumartuu. Tällöin tasapainovaikeudet lisääntyvät jolloin kaatumisriskin suuretessa pelko liikkumiseen kasvaa. Vastikään tapahtuneiden asioiden muistaminen ja uuden oppiminen heikentyvät jo sairauden alkuvaiheessa. Alzheimerin taudista kärsivän aggressiivisuuden on todettu heikkenevän, kun hän pääsee liikkumaan puutarhassa. (Nuotio 2004, 7; Suominen ym. 2001, 76-77.)

3.3 Mielenterveys

Mielenterveyden määrittely on usein vaikeampaa kuin häiriöiden luonnehdinta, ja mielenterveyteen on liitetty aikojen kuluessa erilaisia ominaisuuksia. Sigmund Freudin määritelmän mukaan mielenterveys mahdollistaa kyvyn tehdä työtä ja rakastaa. Tämän voisi tulkita niin, että mielenterveys edellyttää ihmiseltä rohkeutta kohdata omia sisäisiä ja ulkoisia ristiriitojaan, joka taas vaatii kykyä sietää epävarmuutta ja kasvattaa hyväksyntää sille, ettei ihminen pysty hallitsemaan kaikkia ongelmiaan. Usein ajatellaan, että hyvään mielenterveyteen liittyvät monien negatiiviseksi koettujen asioiden, kuten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden puuttuminen, huolimatta siitä että nämä tunteet tukevat sopeutumista ja heijastavat ihmisen reaktiota muuttuviin tilanteisiin. Kyky kärsimiseen, surutyön tekemiseen, tasapainoiseen elämään ja avoimesti tulevaisuuteen suhtautumiseen lisätään usein Freudin määritelmään. Mielenterveyden määrittely on vaikeaa myös siksi, että kyseessä on yksilön oma subjektiivinen kokemus hyvinvoinnistaan ja terveydestään. (Latikka 1997, 7-8.)

Masennus

Masennus on dementian ohella suuri terveydellinen ongelma vanhusten parissa. Kliininen masennus on yleistä pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten joukossa. Vanhusten masentuneisuuteen vaikuttavat mm. muut sairaudet, heikentynyt sosiaalinen tuki ja stressi. (Rappe 2005, 17.)

WHO:n mukaan masennus johtuu ihmisen ja hänen ympäristönsä välisestä epätasapainosta. Se on Suomessa yleisin mielenterveyden häiriö. Masennus eli depressio määritellään ihmisen perusmielialan häiriöksi, jonka oireina ovat mm. mielialan ja psyykkisen energian lasku. Kokemuksellisesti masennus muistuttaa surua, mutta surulla on selkeä kohde ja se on lyhytkestoisempaa. Usein masennukseen liitetään myös unihäiriöitä, psykosomaattisia häiriöitä sekä syyllisyyden tunteita. (Latikka 1997, 9.)

4 VIHERYMPÄRISTÖ HOIVATYÖSSÄ

Lapsuuden ohella vanhuus on elämänvaihe, jolloin lähiympäristön tärkeys ja merkitys korostuu. Puutarhassa työskentely on suosittu harrastus, ja usein harrastajat kokevat luonnon hoitavan, rentouttavan ja vahvistavan heitä. Puutarhassa oleskelu ja työskentely elvyttävät ihmistä auttaen selvittämään ajatuksia ja saavuttamaan hiljaisen olon mieleen, jolloin mielessä olevien asioiden käsittely ja kohtaaminen helpottuu. Ihminen- kasvi vuorovaikutuksen laatu on tärkeää: ihminen voi olla joko passiivinen katselija, aktiivinen kulkija tai osallistuva viljelijä. (Evers 1998, 10-12; Aura, Horelli & Korpela 1997, 86.)

Kasvit ja luonnonmaisemat korottavat ihmisen hyvinvointia aiheuttamalla positiivisia psykologisia ja psykososiaalisia vaikutuksia. Ympäristöpsykologi Roger Ulrichin tutkimukset osoittavat, että luonnonympäristöt helpottavat stressiä enemmän kuin urbaanit ympäristöt. Tutkimustilanteissa muun muassa pulssi rauhoittui ja lihasjännitys laukesi nopeammin luonnonympäristössä. Luonnonympäristöt vaikuttavat positiivisesti myös tunteisiin, sillä tutkimuksessa luonnonympäristössä esitetyt asiat herättivät vähemmän aggressiivisia tunteita, vihaa ja pelkoa kuin samat asiat urbaanissa ympäristössä. (Rappe 2005, 12-13.)

Terveystilainen elämänlaatu on suomalaisilla asuinhuoneissa olevilla vanhuksilla heikompaa kuin niillä vanhuksilla, jotka eivät ole laitoshuoneissa. Pitkäaikaishuoneissa olevien vanhusten ongelmia ovat usein yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen ja tarpeettomuuden tunteet. (Rappe 2005, 17.)

4.1 Fyysinen, elvyttävä ympäristö

Fyysinen ympäristö määritellään yleensä kolmiulotteiseksi tilaksi, ja yleensä oletetaan, että se on jonkinlainen neutraali lähtökohta, jota ihmiset havainnoivat jollakin omalla tavallaan. Ihminen muodostaa ympäristöstään ympäristömielikuvia, jotka ohjaavat ympäristön havaitsemista ja suhtautumista siihen. Ympäristömielikuvat ovat henkilökohtaisia ympäristökäsityksiä, joihin aiemmat kokemukset vaikuttavat. Aikuisen mielikuviin vaikuttavat voimakkaasti lapsuudessa koetut ympä-

ristökokemukset. Ympäristömielikuviin sisältyy vain ihmiselle itselleen merkityksellisiä ominaisuuksia, ja näin ollen ihmisten käsitykset fyysisestä ympäristöstä voivat vaihdella runsaastikin. Emotionaalisesti tärkeät ympäristöt koetaan subjektiivisemmin. Usein ympäristön ja yksilön keskinäinen suhde aktivoituu vasta, kun toiminta heidän välillään ei suju ongelmitta. Esimerkkinä tästä voi toimia eksyminen, jolloin ihminen alkaa suuntautumaan ympäristöönsä uudelleen epämiellyttävien tuntemusten vuoksi. Myös silloin voin syntyä ristiriitaa yksilön ja ympäristön välillä, kun yksilön sisäinen tila muuttuu, eikä ympäristö enää vastaa uusiin tarpeisiin. Suhde fyysiseen ympäristöön muuttuukin usein esimerkiksi sairastuessa. (Latikka 1997, 11-12.)

Ympäristöpsykologisissa tutkimuksissa on käytetty paljon Vuorisen itsesäätelyteoriaa. Itsesäätely tarkoittaa kaikkia keinoja, joiden avulla ihminen pyrkii pitämään yllä mielen tasapainoa. Mielikuvien merkitys psyykkisen tasapainon ylläpitäjänä on suuri, ja tietynlaiset fyysiset ympäristöt, kuten luonto tai oma koti, herättävät ihmisessä myönteisiä mielikuvia, jotka helpottavat mielen rauhoittumista. Etenkin stressitilanteissa fyysinen ympäristö voi olla tärkeä ihmisen itsesäätelykeino. Sisäisen tasapainon ollessa uhattuna ihminen hakeutuu elvyttäviin ympäristöihin, joissa ihminen kokee lumoutumisen ja arkipäivästä irtautumisen kokemuksen. Avarat, vihreää kasvillisuutta tai vettä sisältävät luontonäkymät toimivat kaupunkinäkyymiä paremmin elvyttävinä ympäristöinä. Luonnonmaisemien on todettu herättävän ihmisessä positiivisia tunteita, ja vähentävän surun sekä vihan tunteita. Luonnosta haetaan ja saadaan mielen tyyneyttä ja tasapainoa. (Latikka 1997, 17-18.)

4.2 Viherympäristön vaikutus hoivakodin asukkaiden hyvinvointiin

Laitoksissa asuvista vanhuksista tehdyt tutkimukset kertovat positiivisesta yhteydestä asukkaiden hyvinvoinnin ja viherympäristöjen läheisyyden välillä. Maise-
moitujen ympäristöjen voidaan todeta olevan hyvin merkittäviä eri yhteisöissä ja kodeissa asuville vanhuksille. Vanhukset arvostavat esimerkiksi luonnollisia istutuksia jolloin pääasiallinen hyöty tulee passiivisemmista harrastuksista, kuten ulkona istuskelusta. Vanhustenkotien asukkaille tärkeää osallistumista viherympä-

ristöönsä on jo ikkunasta katseleminen ja virkistysalueilla liikuskelu, jotka ovat tärkeitä toimintoja hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden kannalta. Viherympäristöt tarjoavat myös mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, joka tuo vanhuksille lisää terveyttä ja elinikää. (Rappe 2005, 18.)

Esteettisesti kasvillisuus ja viherympäristö vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Luotaessa esteettisesti miellyttäviä, ei-laitosmaisia puitteita, on kasvillisuudella ja maisemansuunnittelulla merkittävä rooli. Tarkoituksenmukaisesti suunnitellut ulkotilat tarjoavat monenlaisia kokemuksia luonnon tutkimisen myötä ja kirjava kasvillisuus voi lisätä hyvinvointia. Myös vuodenaikojen vaihtelu saattaa vaikuttaa mielenterveyden kannalta henkiseen aktiivisuuteen, säilyttää tietoisuutta ajankulusta sekä vähentää tylsistymistä. Puutarhatyöt tarjoavat mahdollisuuden itseilmaisuun ja yksilöllisyyteen sekä auttavat vanhuksia olemaan kiinnostuneita omasta kodistaan. Kasvillisuuden visuaalinen miellyttävyys kannustaa vanhuksia liikkumiseen ja kasvillisuus tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen yhteisten harrastusten ja puheenaiheiden myötä. (Rappe 2005, 18.)

4.2.1 Puutarhanhoito eheyttävänä harrastuksena

Mahdollisuudet jatkaa puutarhatöitä laitoshoitoon siirtymisen jälkeen ovat rajalliset, ja vaikka passiivista viherympäristön käyttöäkin arvostetaan, aktiivinen vuorovaikutus on myös suositeltavaa ja tärkeää. Puutarhanhoidolla on terapeuttisia vaikutuksia, sillä se tuottaa iloa ja tyydytystä sekä työn tulosten näkemisen muodossa että ilon jakamisen kautta. Vanhuksille on merkityksellistä myös tuntee itsensä tarpeellisiksi. (Rappe 2005, 20.)

Hoivakotien asukkaiden elämänlaatua voidaan parantaa puutarhanhoitoharrastuksella. Puutarhanhoito harrastuksena on tavoitteisiin tähtäävää, tuottaa menestyksen tunteita sekä on tuottavaa ja tarkoituksellista. Puutarhaterapiat, jotka keskittyvät ryhmäaktiiviteetteihin ja sensoriseen stimulaatioon, saattavat johtaa käytöksen ja asenteen paranemiseen. Positiiviset vaikutukset ovat peräisin kohonneesta itsetunnon ja elämän tarkoituksen löytämisestä, fyysisen ja henkisen aktiivisuuden lisääntymisestä, yhteisöllisyyden tunteen kasvamisesta ja nousseesta sosiaalisesta

tukemisesta. Kasvit tarjoavat sensorista stimulaatiota värien, rakenteiden, tuoksu-
jen, makujen, muotojen ja joskus äänien kautta. Sensorinen stimulaatio on tärkeää
dementiaasta kärsiville, sillä se voi parantaa sopeutumista ja aktivoida muistia.
(Rappe 2005, 21.)

Kasvillisuutta sisältävät ympäristöt ovat rauhallisempia ja yksinkertaisempia kuin
kaupunkiympäristöt, joissa aistien rasittaminen liiallisella ärsykkeiden määrällä
luo ihmiselle jatkuvan jännittyneisyyden. Kun viireystila on matalammalla, sallii
viherympäristö levollisen oleskelun, jolloin tarkkaavaisuus saa levätä ja suoritus-
kyky palautuu tehokkaasti. Tutkimukset osoittavat, että ympäristöä vallitseva kas-
villisuus edistää stressistä toipumista. Stressaavan tilanteen jälkeen jo pelkkä kas-
villisuusnäkyminen alentaa verenpainetta, lihasjännitystä ja ihon sähkö-
johtokykyä nopeammin kuin kaupunkinäkyminen katselu. Luonnon ja kasvillisuu-
den elvyttävä vaikutus perustuu myös suunnatun tarkkaavaisuuden toipumiseen,
sillä ihmisen suunnattu tarkkaavaisuus uupuu helposti tehokkaan toiminnan vaati-
essa jatkuvaa keskittymistä. Luonnossa on piirteitä, jotka ihastuttavat ja kiinnittä-
vät huomion vaatimatta jatkuvaa keskittymistä, ja silloin tarkkaavaisuus saa levä-
tää. Suunnatun tarkkaavaisuuden elvyttyä ihminen on taas kykeneväinen keskitty-
mään ja toimimaan tehokkaasti. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 24- 25.)

4.2.2 Tutkimustuloksia kasvillisuuden vaikutuksista laitoshoidossa oleviin vanhuksiin

Erja Rappen (2005) laatiman tutkimuksen mukaan puutarhaympäristö ja siihen
liittyvät aktiviteetit liittyvät sekä sosiaaliseen että psykologiseen hyvinvointiin
vanhuksilla, jotka asuvat pitkäaikaishoidossa. Lähiympäristön viheralueiden tär-
keyttä on vanhustenkodeissa osoitettu monissa tutkimuksissa, ja Rappen tutki-
muksen mukaan luonnon kokeminen, etenkin kasvien näkeminen ja tutkiminen,
ovat tärkeitä tutkimukseen osallistujille sekä toiminnallisten että kognitiivisten
kykyjen kannalta. Kasvien näkeminen loi tutkimuksiin osallistuneille positiivisia
tunteita ja rauhoitti levotonta mieltä kohottaen tunnepitoista hyvinvointia. Kasvil-
lisuus liitettiin positiivisesti myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen sekä
asukkaiden kesken että asukkaiden ja henkilökunnan välillä. Vaikka toisten ihmis-

ten näkeminen puutarhassa oli suotavaa, vuorovaikutusta heidän kanssaan ei arvostettu niin korkealle. Puutarhaympäristöä pidettiin ennemminkin yksityisyyttä tarjoavana ympäristönä.

Tutkimuksiin osallistuneiden hoivakotien henkilökunnan mukaan kasvillisuus stimuloi myös aisteja. Pitkäaikaishoidossa olevien vanhempien naisten itsearvioinneissa ulkoilulla oli huomattava vaikutus terveyteen, sillä mitä enemmän he ulkoilivat, sitä terveemmiksi he itsensä kokivat. (Rappe 2005, 36-37.)

Rappen tutkimuksen mukaan kasvien hoidolla on merkityksiä tunteelliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vanhuksilla, jotka asuvat pitkäaikaishoidossa. Kasvien hoito tarjosi vanhuksille suhteita sekä kasvien että muiden ihmisten kanssa. Näistä suhteista syntyi tunteita, muistoja, ajatuksia ja johtopäätöksiä kasveihin liittyen. Puutarhanhoitoon liittyvät aktiviteetit mahdollistivat tutkimuksiin osallistujille myös yksilöllisyyden ilmaisemista ja tukivat heidän identiteettiään sekä itsehallintaansa. (Rappe 2005, 37-38.)

4.3 Puutarhan terapeuttiset vaikutukset

Puutarhaterapia on toimintaterapian muoto, jota voidaan käyttää mielikuvatekniikoiden ja työterapian kanssa tehokkaasti hoitotyössä, muun muassa kehitysvammaisten, vanhusten, mielenterveysongelmista kärsivien sekä alkoholi- ja huumeongelmaisten hoidossa. Puutarhaterapiasta on havaittu olevan hyötyä myös liikenneonnettomuudessa vammautuneiden kuntouttamiseen. Myös lasten kasvatuksessa esimerkiksi päiväkodeissa puutarhaterapia on oiva apuväline.

Puutarhaterapia on lähtöisin Yhdysvalloista, jossa havaittiin jo 1600-luvulla että puutarhanhoito vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Puutarhan terapeuttisista vaikutuksista voivatkin hyötyä kaikki terveydellisestä tilasta riippumatta, ja niistä voivat nauttia myös tavalliset puutarhan parissa harrastavat ihmiset. Stressin asennoituminen on tärkeintä. (Puutarhaterapiassa kasvi hoitaa ihmistä 2008.)

Puutarhanhoito virallisena terapiahoitomuotona sai alkunsa 1950-luvulla Yhdysvalloissa (Jalkanen 2007).

Elintason nousun myötä puutarhan hoito on saanut uudenlaista merkitystä suomalaisten elämässä. Statusarvon lisäksi siitä on tullut merkittävä vapaa-ajanviettotapa, joka vaikuttaa ihmisten henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä jaksamiseen.

Puutarhaterapiassa keskeistä on kasvien ja ihmisten vuorovaikutuksen kokeminen hyvänä, rauhoittavana ja mieltä hoitavana kokemuksena. (Nikkilä 2003, 5-6.)

4.3.1 Puutarhaterapian tavoitteita

Suomalaisen puutarhaterapeutti ja sosiaalipsykologi Kalervo Nikkilän (2003, 6) mukaan keskeisenä tavoitteena puutarhaterapiassa on saada yksilö tiedostamaan omat psyykkiset voimavaransa, jotka usein ovat tiedostamattoman alueella. Tärkeänä tavoitteena on siis saada hyötykäyttöön nämä piilossa olevat psyykkiset voimavarat yksilön omaan elämään.

Puutarhaterapia tapahtuu yleensä ohjatuissa pienryhmissä, ja tarkoituksena on parantaa sekä osallistujan henkistä että fyysistä hyvinvointia. Useimmiten puutarhaterapia on konkreettisesti kasvien istutusta ja hoitoa, vaikka pelkästään kasvun ihmeen havainnoinnillakin on positiivinen vaikutus. Itsetunto kohenee, kun ihminen kokee onnistumisen tunteita. Fyysinen työ puolestaan parantaa kuntoa, poistaa aggressioita ja saa aikaan terveen ruumillisen väsymyksen. Kun seuraa luonnon kiertokulkua alusta loppuun – siemenestä lakastumiseen – auttaa se ymmärtämään elämää ja hyväksymään myös sen rajallisuuden. (Jalkanen 2007.)

Puutarhaterapian hoitoprosessissa yksilöä kyetään auttamaan sopeutumaan, kehittymään ja laajentamaan persoonallisuuttaan, kyvykkyyttään ja potentiaalisuuttaan. Puutarhaterapialla pystytään vaikuttamaan myönteisesti ihmisen tietoisuuteen ja sen avartamiseen, ja se tuo ihmisen lähemmäs omaa minuuttaan ja yksilöllisyyttään. Oman itsensä kohtaaminen on mielen tervehtymisen kannalta keskeistä, ja puutarhanhoito, äiti maa sekä kasvun ja kehityksen näkeminen opastaa ihmistä matkalla minuuteen. On todettua, että vihreä elinympäristö vaikuttaa myönteisesti ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Nikkilä 2003, 6-8.)

4.3.2 Puutarhaterapia hoitomuotona

Kun puutarhaterapiaa käytetään hoitotyössä, voidaan se rytmittää erilaisten asioiden ympärille. Tavoitteena on tällöin saada tietty asia ihmisen käsitysmaailmaan uudelleen tai muuttaa jo olemassa olevia käsityksiä. (Nikkilä 2003, 8.)

Terapeuttisilla puutarhoilla voi olla monia terveydellisiä vaikutuksia hoivakodeissa asuville vanhuksille. Ne tarjoavat mm. itsenäisyyttä, pystyvyyden tunteita, itsetunnon kohenemista, sosiaalisia suhteita sekä sensorista stimulaatiota ja liikunnallisia harjoitteita. (Rappe 2005, 18-19.)

Ulkoilu ja viheralueiden näkeminen vaikuttaa positiivisella tavalla myös keskittymiskykyyn ja mielialaan. Tutkimusten mukaan vanhuksille raittiin ilman saaminen, liikunnallinen harjoittelu ja kasvillisuuden näkeminen ovat tärkeimpiä asioita ulkoilussa. (Rappe 2005, 18-19.)

Puutarhaterapian avulla ihminen mm. vähentää syrjäänvetäytymisen tarvetta sekä lisää sosiaalisuutta ja kanssakäymistä muiden kanssa. Työskentely puutarhassa luo miellyttävän ilmaston muiden lähestymiselle ja herättää myös halukkuutta yhteistoiminnallisuuteen. Mielenterveydellisesti puutarhatyö tuo yksilölle iloa ja nautintoa. Fyysisen työn tekeminen myös väsyttää ja rentouttaa, jolloin ihminen kykenee kontrolloimaan omaa käyttäytymistään paremmin, ja näin itsetuntonkin paranee. Työn fyysisyys auttaa rentouttamisen kautta myös mahdolliseen aggressiiviseen käyttäytymiseen. Myös ajan jäsentäminen helpottuu puutarhatyöskentelyn avulla. Havaintokyky kehittyy erityisesti koettaessa esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelua ja kasvien kasvua. (Nikkilä 2003, 9-10.)

Tärkeimpänä puutarhaterapeuttisen toiminnan apuna Nikkilä (2003, 10-11) pitää itseluottamuksen tason kohottamista. Myös itseilmaisun mahdollisuus on tärkeää puutarhatyössä. Etenkin vanhuksille puutarhassa työskentelyssä on suuri hyöty motoriikan ja koordinaation ylläpitämisessä. Ihmiselle on tärkeää kokea hallitsevansa omaa kehoaan konkreettisesti ja työn positiivisten vaikutusten myötä voidaan parantaa hienomotorisia toimintoja ja saada esimerkiksi vapinareaktioita vähenemään keskittymistä vaativan työn myötä.

Yksilöä tulee rohkaista ja kannustaa riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen, ja puutarhatyö tarjoaa näitä asioita. Esimerkiksi kannustamalla vanhusta suoriutumaan hänelle annetusta tehtävästä itsenäisesti ja antamalla hänelle vastuuta, vahvistetaan samalla henkilökohtaista uskoa ja mahdollisuuksia selviytyä omasta elämästä. Puutarhatyössä voidaan myös herättää vanhuksen halu uuden tiedon saamiseen ja hankintaan, esimerkiksi uusien kasvien ja niiden ominaisuuksien opettamisella tai erilaisten työtapojen myötä. (Nikkilä 2003, 11.)

5 HOIVAKOTIEN SUUNNITTELUN OHJEITA

Vanhainkotien, palvelutalojen ja palvelukeskusten korttelit ja piha-alueet ovat hyvin tärkeitä ikääntyneiden jokapäiväisen ulkona liikkumisen ja terveystoiminnan kannalta. Palveluasumisessa kuntouttava hoito-ohje on tärkeässä asemassa ja tavoitteena on asukkaiden itsenäisen toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpitäminen. Vanhainkotien, palvelutalojen ja muiden asumisyksiköiden asukkaat ovat toiminta- ja liikuntakyvyltään heikentyneitä ja pihan suunnittelussa onkin pyrittävä mahdollisimman monelle toimivaan ja turvalliseen ympäristöön. Sekä uusien että peruskorjattavien pihojen pitäisi olla sekä esteettömiä että monipuolisia. Tärkeää olisi saada aikaan ulkoiluun houkuttelevia ympäristöjä, jotka mahdollistavat sekä ohjattua että yksilöllistä liikunta- ja ulkoiluhetket. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 29.)

Vanhusten palvelutalojen pihojen käyttö poikkeaa suuresti tavallisen asuinpihan käytöstä. Lähiympäristön ja pihan merkitys kasvaa, sillä vanhukset käyttävät pihaa toimintakykijensä mukaan päivittäin, ja pihalla liikkuu myös paljon huolto- ja saattoliikennettä, mikä asettaa vaatimuksia sekä vanhusten turvallisuudelle että pihan kunnossapidolle. Tärkeää on myös turvallisuus, esimerkiksi dementoituneiden vanhusten ulkoilualuiden on oltava aidattuja ja erityisen turvallisia. (Nuotio 2004, 2.)

Rakenteeltaan ympäristön tulisi olla järjestynyt, jolloin vanhuksen on helpompi ymmärtää ympäristöään ja suunnata mielenkiintonsa oikein. Ympäristön ei tulisi olla liian tiheä eikä toisaalta myöskään liian avoin, sillä se saattaa lisätä eksymisriskiä. Esimerkiksi puiden sopivalla määrällä helpotetaan syvyyksien ja sijaintien hahmottamista. Miellyttäväksi ympäristön tekee myös mahdollisuus suojaan ja pakenemiseen. Vanhuksilla tulisi olla mahdollisuus nähdä kauas, samalla kun he ovat suojassa. Monimuotoisuus taas motivoi ihmistä tutkimaan ympäristöään. Sopiva salaperäisyys ilman liiallista pelottavuutta tekee ympäristöstä mielenkiintoisen ja pidetyn. (Rappe ym. 2003, 29.)

5.1 Ikäihmisten liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä

Seuraavassa kuviossa 3 esitetään seikkoja, jotka edistävät vanhusten liikkumista.

Vanhusten liikkumista edistävät:
• Esteettömät liikkumismahdollisuudet
• Toimintakyvyn parantamiseksi järjestetyt ”esteelliset” liikkumismahdollisuudet
• Liikkumisen turvallisuustekijöiden varmistaminen
• Viihtyisä ulkoympäristö
• Oikeat ulkokalusteet
• Hyvät vaatteet

KUVIO 3. Vanhusten liikkumista edistäviä tekijöitä.(Nuotio 2004, 6.)

Liikkumista vaikeuttavia tekijöitä- kuviossa 4 määritellään vanhusten liikkumiselle ongelmia aiheuttavia tekijöitä.

Liikkumista vaikeuttavia tekijöitä
• Tasoerot tilavaatimukset
• Etäisyydet eri toiminta-alueiden välillä
• Suuntautuminen
• Ulottuminen
• Tasapainon säilyttäminen
• Voimattomuus
• Aistitoimintojen heikkous
• Monimutkaisuus esim. opasteissa
• Turvallisuus

KUVIO 4. Liikkumista vaikeuttavia tekijöitä. (Nuotio 2004, 6.)

5.2 Suunnittelun periaatteita

Vanhusten palvelutalon piha toimii asukkaiden kotipihana, henkilökunnan työympäristönä sekä vierailijoiden oleskelutilana. Piha-alueella liikkuu myös paljon saatto- ja huoltoliikennettä, mikä täytyy ottaa huomioon suunnittelussa. Ajoneuvo- ja huoltoliikenne sekä autojen paikoitus tulisi erottaa jalankulkureiteistä ja toiminta-alueista, ja huoltoliikenne tulisi suunnitella niin, että se risteää alueen jalankulkureittien kanssa mahdollisimman vähän. Vanhusten toiminta pihassa on pääosin oleskelua, tarkkailua ja kävelyä. Rajoittuneen toimintakykynsä vuoksi vanhuksat oleskelevat paljon rakennusten välittömässä läheisyydessä joten ovien lähelle on hyvä sijoittaa viihtyisiä oleskelupaikkoja, jonne huonokuntoisetkin pääsevät. Saattoliikenteelle on varattava muulta liikenteeltä rauhoitettu alue, jotta autoon siirtyminen ja siitä poistuminen on turvallista apuvälineitäkin käyttäville liikuntaesteisille. Saattoliikennepaikalla tulee olla myös hyvä valaistus, katos sekä istuimia odottelua varten. Piha-alueella tulee olla paikkoja turvalliseen liikkumiseen ja toisten tarkkailuun erillisillä kulkureiteillä sekä mahdollisuus rauhalliseen hiljentymiseen. Parvekkeet ovat merkittävässä roolissa omien kasvien hoitamisessa ja viihtyisyyden luomisessa. (Nuotio 2004, 17; Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 31.)

Kulkureitit ja turvallisuus

Muistihäiriöisille itsenäisen liikunnan mahdollisuudet ovat tärkeitä, mutta muistamattomuus aiheuttaa heille kuitenkin usein eksymis- ja tapaturmavaaran. Kun ympäristö on esteetön ja aidattu, muistihäiriöinen asukas voi purkaa ahdistuneisuuttaan liikkumalla. Etenkin dementoituneille asukkaille puutarhan turvallisuus ja yksityisyys ovat merkittäviä asioita. Rajattu ympäristö selkeine reitteineen estää eksymistä, mutta vaikka alueiden rajaaminen on tärkeää, tulee välttää sitä, että puutarha näyttää aidatulta ja asukkaat kokevat itsensä sisäpuolelle lukituiksi. Muistihäiriöisiä palveleva piha-alue tulee sijoittaa niin, että hoitajien työtiloista ja yhteisistä tiloista on sinne näköyhteys. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 39; Kotilainen ym. 2003, 36-38; Nuotio 2004, 7.)

Kulkureiteissä täytyy välttää epäselviä risteyksiä ja johdattaa reittejä vaihtelevista kohteista toiseen. Suositeltavaa on, että pihalla on eripituisia ympyrän tai kahdek-

sikon muotoisia kulkureittejä jotka johtavat aina samaan paikkaan. Peruskuntolienkin pituus voi olla noin 250-400 metriä, mutta pihan lyhyin lenkki tulee sijoittaa sisäänkäynnin välittömään läheisyyteen. Pihojen kulkuväylille suositellaan maksimissaan 3 % pituuskaltevuutta, ja sivukaltevuuden tulisi olla enintään noin 2 %, sillä etenkin rollaattorin avulla liikkuvat eivät muuten hallitse kulkuvälinettä. Pinoitteen täytyy olla melko kova, sillä se helpottaa apuvälinein liikkuvia asukkaita. Reittien reunojen tulee olla helposti havaittavissa. Esimerkiksi reunakivetyt on hyvä ratkaisu liikkumisen helpottamiseksi. Fyysinen toiminta ja ulkoilu vähentävät usein rauhattomuutta ja sisällä vaeltelua sekä parantavat yöunia. Mikäli ulkoalueet näkyvät hoivakodin yhteisiin tiloihin, houkuttelee se asukkaita ulkoilemaan. (Kotilainen ym. 2003, 36-38; Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 32, 41-42; Nuotio 2004, 7.)

Levähdyspaikkojen riittävä määrä on tärkeä, penkkejä tulisikin mielellään olla 25 metrin välein, ja niiden välillä tulisi olla näköyhteys jotta liikkuja pystyy näkemään ja arvioimaan etäisyyden seuraavalle levähdyspaikalle. Kalusteet tulee sijoittaa kulkuväylän ulkopuolelle selkeälle kalustealueelle, jotta vältetään törmäysvaara. Näin myös kulkuväylien talvikunnossapito helpottuu. Levähdyspaikkoja kannattaa sijoittaa sekä aurinkoon että varjoon, ja talvikunnossapito on huomioitava. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 42.)

Valaistus

Myös valaistuksen huomioiminen on tärkeää. Sen tulisi olla riittävä, mutta häikäisemätön. Yleisvalaistukseen suositellaan 10-30 luxin valaistusta, kun taas tärkeillä alueilla kuten portaissa ja luiskissa sekä risteyskohdissa sen tulisi olla 20-50 luxia. Sisäänkäynnit ja ulkoalueiden tärkeät kohdat täytyy valaista hyvin, jotta ne erottuvat selkeästi ympäristöstään. Valaistuksessa tulee ottaa huomioon pintojen heijastavuudet sekä ympäristön valaistus, kasvillisuus ja sen luoma varjostus ja valaisimien soveltuvuus ympäristöön. Valaisinpylväät kannattaa sijoittaa hahmotavuuden ja heikkonäköisten suunnistautumisen vuoksi samalle puolelle yhteen riviin noin metrin etäisyydelle kulkuväylän reunasta. Maahan upotettujen valaisimien käyttöä tulee välttää heijastamisen vuoksi. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 42; Hansio, Fränti-Pitkäranta, & Söyriä 2007, 80.)

Oleskelu- ja toiminta-alueet

Oleskelualueilla pinnoituksen tulee olla riittävän tiivis ja alueen tasainen. Eri ilmansuuntiin avautuminen on tärkeää, jotta asukkaat löytävät eri vuodenaikoina suojattuja paikkoja tuulelta ja auringolta. Mahdollisten ulkokalusteiden pitää olla tukevia ja hyvin paikallaan pysyviä, ja ne tulee sijoittaa erilliselle kalustevyöhykkeelle, jotta ne eivät aiheuta esteitä liikkujille tai reittien kunnossapidolle. Suositeltu normaalikorkeus istuimille on noin 450 mm, mutta jäykkänivelisille noin 500-550 mm soveltuu paremmin. Näin ollen olisi hyvä, jos oleskelualueilla ja levähdyspaikoilla olisi erikorkuisia istuimia. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 34-25.)

Ulkoliikunnan mahdollistamiseksi tulee hoivakodin ympäristössä olla erilaisia toiminta-alueita. Tasainen nurmikenttä mahdollistaa rauhallisen liikunnan lämpiminä vuodenaikoina, kun taas pelikentällä voi pelata erilaisia pallopelejä. Jo 3 m x 12 m kokoinen kenttä mahdollistaa esimerkiksi petanquen tai kroketin pelaamisen. Myös erilaisten kuntoilupisteiden sijoittaminen kulkureittien varrelle on helppoa toteuttaa yksinkertaisinkin keinoin. Pihalle voidaan esimerkiksi rakentaa polkuja, joihin upotetaan kiviä tai pitkospuita, ja myös erilaiset siltarakennelmat, porrasrakennelmat ja puomit auttavat tasapainon harjoittelussa. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 35-36.)

Kasvillisuus

Muistihäiriöiset hämmentyvät laajassa tilassa, ja kasvillisuuden avulla pihalle voidaan luoda pienijakoinen ja turvallisuuden tunnetta tukeva mittakaava. Pihan tilojen ja kulkureittien jäsentäminen onnistuu hyvin vaihtelevilla puilla ja pensaila. Kasvillisuus myös suojaa tuulelta, auringolta, melulta ja pölyltä oleskelupaikoilla ja kulkureiteillä. Värien vaihtelevuus ja tuoksut ovat aistein havaittavissa ja herättävät muistoja. Perinnekasvien tutuus luo turvallisuutta ja innostaa ulkona liikkumiseen. Oleskelualueiden tai kuntolenkin läheisyyteen voi sijoittaa hyötypuutarhan joka kannustaa asukkaita liikkumaan ja harrastamaan puutarhanhoitoa. Kasvillisuuden osalta parhampia vaihtoehtoja ovat perinteiset ja tutut kasvit, kuten omenapuut, marjapensaat, raparperit, hyötykasvit ja tutut kukat. Piikikkäitä ja kovin myrkyllisiä kasveja kannattaa välttää. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 40-41; Kotilainen ym. 2003, 36-38)

Vanhuksen minäkuva voi olla hauras ja hän tarvitsee ympäristön vahvistusta identiteetilleen. Tätä voivat vahvistaa esimerkiksi tutut toiminnot, ympäristön tuomat muistot tai vuodenaikojen vaihtelun seuraaminen. Ympäristön aistittavia piirteitä voidaan käyttää jotta dementoitunut vanhus saisi yhteyden ympäristöönsä ja osaisi tulkita sitä. Kasveissa, etenkin lehtipuissa näkyvä vaihtelu auttaa tunnistamaan vuodenaikojen vaihtelua. Muodot, värit, äänet ja tuoksut auttavat suunnistamaan. Piha voi tarjota myös mieltä kohottavia elämyksiä ja elämäntoivoa. Tavoitteena on aistien virkistyminen ja tunteiden, muistojen ja erilaisten ajatusten syntyminen. (Nuotio 2004,7, 17; Kotilainen ym. 2003, 37- 38)

Puutarhatyöt ovat hyviä toimintakyvyn ylläpidon kannalta, ja dementiapotilaat pitävät niistä usein. Esim. haravointi ja rikkaruohojen kitkeminen ovat vanhuksille tuttuja töitä. Korotetut kasvatusaltaat helpottavat asukkaita ja auttavat kokeilemaan omia viljelytaitojaan. Samalla he saavat kokea tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Pienetkin viljelykset ja istutukset riittävät, jotta kenellekään ei tulisi niiden hoitamisesta rasitetta. Jotta puutarhatyöt koettaisiin mielekkäiksi, tulee viljelyolosuhteiden olla hyvät: kasteluveden helppo saatavuus ja hyvän puutarhamullan ja lannoitteiden saatavuus helpottaa heikkovoimaisempien vanhusten osallistumista ja selviytymistä puutarhatöistä. Omien kasvien kasvattamisen on todettu vaikuttavan laitoksissa myönteisemmin kuin yhteisten kasvien kasvattamisen, koska niihin syntyy vahvempi tunneside. (Nuotio 2004,7, 17; Kotilainen ym. 2003, 37-38; Evers 1998, 43.)

5.3 Suunnittelun tavoitteet

Pihasuunnittelun tavoitteena on luoda pihasta helposti hahmotettava ja viihtyisä palvelutalojen asukkaiden, henkilökunnan ja vierailijoiden yhdessäolon paikka. Paikan hengen löytäminen on tärkeää, sillä rakennukset, ympäristö ja luonnonolosuhteet ovat aina erilaiset. (Nuotio 2004, 18.)

Tavoitteena on luoda ympäristö, jossa vanhuksilla on mahdollisuus harrastaa turvallista, esteetöntä ja mielekästä liikkumista tutussa ympäristössä.

Liikuntaa voidaan edistää myös sijoittamalla arkiliikuntaan liittyviä toimintoja huolellisesti ja suunnittelemalla ne esteettömästi. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi jätteen kuljetus, liikkuminen saattoliikenteen jätöpaikoille, käytävien hiekoittaminen ja pyykkien kuivumaan ripustaminen.

Palvelutalon piha pyritään aitaamaan, jotta pihatilasta saadaan turvallinen eikä sinne ohjaudu tarpeetonta läpikulkua. Dementiayksiköiden pihat on aina aidattava. (Nuotio 2004, 18.)

Tehokkaat hoitoympäristöt ovat usein psykologisesti stressaavia ja stressi onkin usein suuri ongelma hoitoympäristöissä. Se johtaa usein terveydellisesti negatiivisiin seurauksiin ja saattaa näin haitata toipumisprosessia. Stressiä voitaisiinkin lievittää ympäristöillä, joista löytyy edistäviä piirteitä. Yksilölle on tukevassa ja terveyttä edistävässä ympäristössä tärkeää kontrollin tunne, yksityisyys, sosiaalinen tuki, mahdollisuudet liikkumiseen ja liikuntaan sekä yhteys luontoon ja muihin positiivisiin ajanvietteisiin. Nämä piirteet ympäristössä helpottavat yksilön kykyä toipua ja selviytyä stressistä, ja näin ollen näkyvät tuloksina terveydellisen tilan paranemisessa. (Rappe 2005, 11.)

5.3.1 Puutarhaterapeuttisia tavoitteita

Seuraavassa kuviossa 5 esitetään puutarhaterapeuttisia tavoitteita pihasuunnittelun kannalta katsottuna.

<ul style="list-style-type: none"> • Monipuolisten aistielämysten tarjoamien muistojen, tunteiden ja ajatusten herättämiseksi
<ul style="list-style-type: none"> • Kognitiivisten toimintojen harjoittaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Itsetunnon parantaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden lisääminen, tarpeellisuudentunteen luominen
<ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuuden ylläpito ja kaatumisen ehkäisy motoriikan, lihasvoiman ja tasapainon harjoittamisella
<ul style="list-style-type: none"> • Kuntoutus
<ul style="list-style-type: none"> • Vuorovaikutuksen lisääminen
<ul style="list-style-type: none"> • Tekemättömyyden katkaisu kiinnostavalla tavalla

KUVIO 5. Puutarhaterapeuttisia vaikutuksia. (Nuotio 2004, 18.)

Mielenterveyden kannalta ympäristön olisi hyvä sisältää erilaisia kontrasteja, sillä ne helpottavat ihmistä hahmottamaan elämää. Keskeneräisyyden periaate on myös merkittävä. Tämä tarkoittaa, että ympäristön tulisi olla väljä ja muokattava, sellainen että siihen voi itse vaikuttaa. Ympäristöä ei tule rakentaa liian valmiiksi, ja mahdollisuus vaeltaa alueella on myös tärkeää. Tominnallisuuden tukeminen on merkittävää myös mielenterveyskuntoutujilla. Ympäristön tulisi kehittää motoriikkaa, itse tekemistä, yrittämistä sekä itsensä voittamista ja aistien kehittämistä. Aistien käytön kannalta esteettinen ja harmoninen ympäristö ja toisaalta kontrastit tuovat syvyyttä. Turvallinen ympäristö on tärkeä mielenterveyden tukemisessa, tosin yliturvallinen ympäristö on pahimmillaan haitallinen. Parasta mielenterveyden tukemisen kannalta on rikas ja monimuotoinen ympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen elämiseen. Myös mittakaavaan on syytä kiinnittää

huomiota. Ympäristön tulee tarjota myös mahdollisuus ihmisten keskinäiseen kanssakäymiseen ja toisista huolen pitämiseen. (Latikka 1997, liite 1.)

5.4 Suunnittelussa huomioon otettavia asioita

Seuraava kuvio (kuvio 6) osoittaa asioita, joita suunnittelussa tulee ottaa huomioon.

<ul style="list-style-type: none">• asemakaavamääräykset
<ul style="list-style-type: none">• tontille suunnitellut tai rakennettavat rakennukset ja säilytettävät luonnonelementit
<ul style="list-style-type: none">• toiminnot ja niiden sijoitus: pelastustiet, pääkäytävät ja vaihtoehtoiset reitit, pysäköinti, saattoliikenne, huoltoliikenne ja muut huoltotoiminnot, polkupyörien jättöpaikat, oleskelupaikat, viljelytoiminta, kasvillisuus, koristeaiheet, valaistus, pihan rakenteet, tekniset verkostot.

KUVIO 6. Suunnittelussa huomioon otettavia asioita. (Nuotio 2004, 19-22.)

6 HOIVAKOTI PAAVALIN INVENTOINTI

6.1 Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy ja Hoivakoti Paavali

Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy on osakeyhtiömuotoinen monialayritys, joka on perustettu vuonna 1996. Yrityksen toiminta-ajatuksena on mm. tuottaa, välittää ja myydä yksityisiä lääkäri-, hoiva-, asumis-, kotisairaanhoido- ja ruokapalveluja. Lisäksi Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy ostaa ja välittää kiinteistöjä, tuottaa tili- ja isännöintipalveluja, tuottaa ja välittää ATK- ja asiantuntijapalveluja ja käy arvopaperikauppaa. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy pyrkii luomaan hoivakotijärjestelmän, joka huomioi henkilön tarkoituksenmukaisen hoito- ja hoivatarpeen. Yrityksellä on intensiivisempää hoitoa vaativille henkilöille suunnattu Hoivakoti Riihilehto Haarajoella, kun taas itsenäisempään asumiseen pystyville on tarjolla Hoivakoti Aino Järvenpään kaupungissa ja Hoivakoti Paavali Lusin kylässä. Tavoitteena Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy:llä on tukea erilaisten hoitopalvelujen tarkoituksenmukaista järjestämistä ja hoito- ja palveluketjua. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

Hoivakoti Paavali sijaitsee Lusin kylässä Heinolassa. Se on 45-paikkainen sosiaalialan avohoitoyksikkö, jonka asukasryhmä koostuu mielenterveyskuntoutujista, lieväästeisistä dementikoista ja vammaisista. Edellytyksenä Hoivakoti Paavalissa asumiselle on, että asukas kykenee liikkumaan omatoimisesti ja on täysi-ikäinen. Asuminen tapahtuu yhden hengen huoneissa, ja asukkaille tarjotaan mahdollisuus myös tukiasunnossa asumiseen, joka on turvallinen tapa harjoitella omaan kotiin palaamista. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

Hoivakoti Paavali pyrkii takaamaan asukkailleen turvallisen asumismuodon sekä heidän tarvitsemansa hoidon ja huolenpidon. Lisäksi se tarjoaa asukkailleen kodinhoito- ja vaatehuoltopalvelut, huolehtii heidän perushoidostaan sekä avustaa päivittäisissä toiminnoissa. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

6.1.1 Hoivakoti Paavalin toiminta

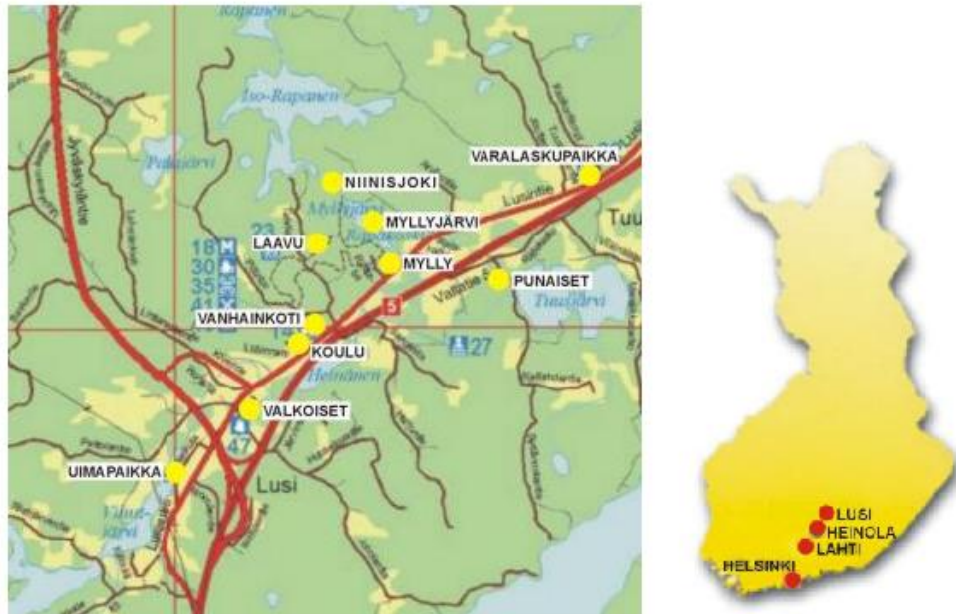
Hoivakoti Paavalin toiminnan keskeisiä arvoja ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja asukaslähtöisyys. Yksilöllisyyttä ja elämänhallintaa tukevat toimintaperiaatteet ovat turvallisuuden, kodinomaisuuden, yksilöllisyyden, omatoimisuuden ja itsemääräämisoikeuden ylläpitäminen ja edistäminen. Hoivakoti Paavalin työskentelytavat perustuvat kuntouttavaan ja omatoimisuutta kannustavaan työtoteeseen. Asukkaan voimavaroja pyritään tukemaan ja vahvistamaan. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

Hoivakodin toiminnassa pyritään kannustamaan ja ohjaamaan asukasta mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen. Asukkaan puolesta tehdään vain se, missä hän todella apua tarvitsee. Toiminta on siis tuettua palveluasumista ympärivuorokautisesti. Hoivakoti Paavali tarjoaa asukkailleen myös mahdollisuuden tehdä suoja-työtä, kuten pesulatyötä, keittiötyötä sekä ulkoalueiden hoitamista kesällä ja talvella. (Gambiitti-Sopimushoito 2008.)

6.1.2 Asukkaat ja henkilökunta

Hoivakoti Paavalin asukkaat koostuvat mielenterveyskuntoutujista, dementikoista ja vammaisista, ja heitä on yhteensä 38. Suurin osa asukkaista kärsii jonkin asteisista mielenterveydellisistä ongelmista. Toiminnallisesti asukkaat ovat hyvin erilaisia, sillä osa asukkaista on hyvinkin omatoimisia ja itsenäisiä, kun taas osa tarvitsee useamman avustajan päivittäisten toimien suorittamiseen. Paavalissa työskentelee 19 työntekijää, joista 4 on sairaanhoitajia, 2 sosiomia, yksi mielenterveyshoitaja, 6 lähihoitajaa, yksi hoitoapulainen, yksi kokki, kaksi keittäjää, yksi siistijä ja yksi toiminnanohjaaja. (Lindeberg 2009.)

6.2 Suunnittelualue



KUVIO 6. Suunnittelualan sijainti (Lusin kyläyhdistys ry.)

Suunnittelualue Hoivakoti Paavali sijaitsee Heinolan kaupungissa, Lusin kylässä (kuvio 6). Kulkuyhteydet Paavaliin ovat hyvät, sillä se sijaitsee Helsinki-Heinola moottoritien E75 läheisyydessä. Etäisyyttä Lahden kaupunkiin on noin 50 kilometriä, Heinolan kaupunkiin noin 13 kilometriä. Hoivakodin alue rajautuu etelässä Lusintiehen ja muilta osiltaan metsä- ja peltoalueisiin. Hoivakoti Paavalin länsipuolella sijaitsee myös Lusin koulu. Pohjoisessa sijaitsevalla metsäalueella on valaistu pururata, joka toimii talvisin hiihtoreittinä. Valaisemattomia kuntopolkuja löytyy useamman kilometrin verran, ja lisäksi alueella on myös laavu. Pääsy näille reiteille kulkee Paavalin alueen länsipuolelta. (Lusin kyläyhdistys ry 2009.)

Suunnittelualan rajaus on esitetty liitekartassa (liite 2).

Maastonmuodoiltaan suunnittelualue on vaihtelevaa. Lusintieltä Paavalin alueelle saavuttaessa pihatie nousee rinteeseen kohti Paavalin päärakennusta. Päärakennuksen pohjoispuolella maasto on tasaisempaa ja loivasti laskevaa.

6.3 Hoivakoti Paavalin alueen historia ja nykytilanne

Hoivakoti Paavalin aluetta kutsutaan myös Iso-Huovilaksi, joka on osa Huovilan kantataloa. Kunta osti kyseisen tilan vuonna 1901 ja sinne rakennettiin vuonna 1904 vaivaistalo. Vaivaistaloksi rakennettu päärakennus, jossa nykyinen Paavalin hoivakoti sijaitsee, edustaa uusrenessanssia, ja siinä on ristipäädyt. Päärakennus on ulkomuodoltaan ajalleen tyypillinen vaivaistalo. Rakennusta laajennettiin vuonna 1954 rakentamalla sen jatkoksi tiilinen, kolmikerroksinen lisäosa. Päärakennuksen luoteispuolella sijaitsee uusklassistinen rakennus, joka on toiminut hourulana ja sittemmin päiväkotina. Sen vieressä sijaitsee jälleenrakennuskaudelta peräisin oleva entinen henkilökunnan asuinrakennus. Kesällä 2008 Hoivakoti Paavali laajensi hoivakotitoimintaansa myös näihin rakennuksiin. (Lusin osayleiskaavaehdotus 2. 2007.)

Alueella sijaitsee hoivakotikäytössä olevien rakennusten lisäksi myös vanhan tilakeskuksen rakennuskantaa, joka sijoittuu päärakennuksen itäpuolelle. Päärakennuksen vieressä sijaitsee 1800-luvulla rakennettu väentupa, joka on toiminut myös museona. Pihapiiriä rajaa pitkä vajarakennus, ja itäpuolisessa rinteessä sijaitsevat myös kivinavetta sekä rapattu entinen sikala. Lusintien varrella on myös säilynyt suuri riihirakennus. Tällä hyvin säilyneellä rakennuskokonaisuudella on paikallishistoriallista arvoa, ja vuoden 1983 maakunnallisessa inventoinnissa mainittu Iso-Huovila onkin osa Lusin kylän kulttuurimaisemaa. (Lusin osayleiskaavaehdotus 2. 2007.)

6.4 Suunnittelualueen kaavatilanne

6.4.1 Maakuntakaava

Ympäristöministeriö vahvisti 11.3.2008 Päijät-Hämeen maakuntakaavan (kuviokuva 7). Kyseisessä maakuntakaavassa suunnittelualue on merkitty AT-merkinnällä, joka tarkoittaa tiiviitä kyläalueita. Päijät-Hämeen maakuntakaavan Merkinnät ja

määräykset- asiakirjassa määritellään suunnittelumääräykset AT-alueilla seuraavalla tavalla:

Yksityiskohtaisemmassa suunnittelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota kunnallistekniikan järjestämiseen, monipuolisen elinkeinorakenteen kehittämismahdollisuuksiin, palvelujen tukemiseen ja säilyttämiseen sekä rakentamisen sopeutumiseen olemassa olevaan kokonaisuuteen ja ympäristöön.

Yksityiskohtaisemmassa suunnittelussa tulee huomioida kylissä ja kylien läheisyydessä vapaa-ajan asumisen kehittäminen ja mahdollisuudet lisätä vapaa-ajan asumisen ympärivuotisuutta tai muuttaa alueella sijaitsevaa lomaasutusta pysyvän asutuksen tarpeisiin kestävä kehitys, kylien erityispiirteet ja tiivis kyläraenne huomioon ottaen.

Alueen suunnittelussa on otettava huomioon kulttuuriympäristön ominaispiirteiden vaaliminen ja turvattava merkittävien maisema- ja kulttuuriarvojen säilyminen.

(Päijät-Hämeen liitto. Päijät-Hämeen maakunta kaava 2006.)

Päijät-Hämeen maakuntakaavan Merkinnät ja määräykset-asiakirjassa määritellään toteuttamiskuvaus AT-alueilla seuraavalla tavalla:

Tiiviit kyläalueet ovat merkittävien palvelukyläkeskusten ydinalueita, jotka erottuvat harvasta kylärakenteesta tiiviimmän rakenteensa vuoksi.

Kylät ovat elinvoimaisia ja monipuolisia elinkeinorakenteeltaan ja niissä on monipuolisia peruspalveluita.

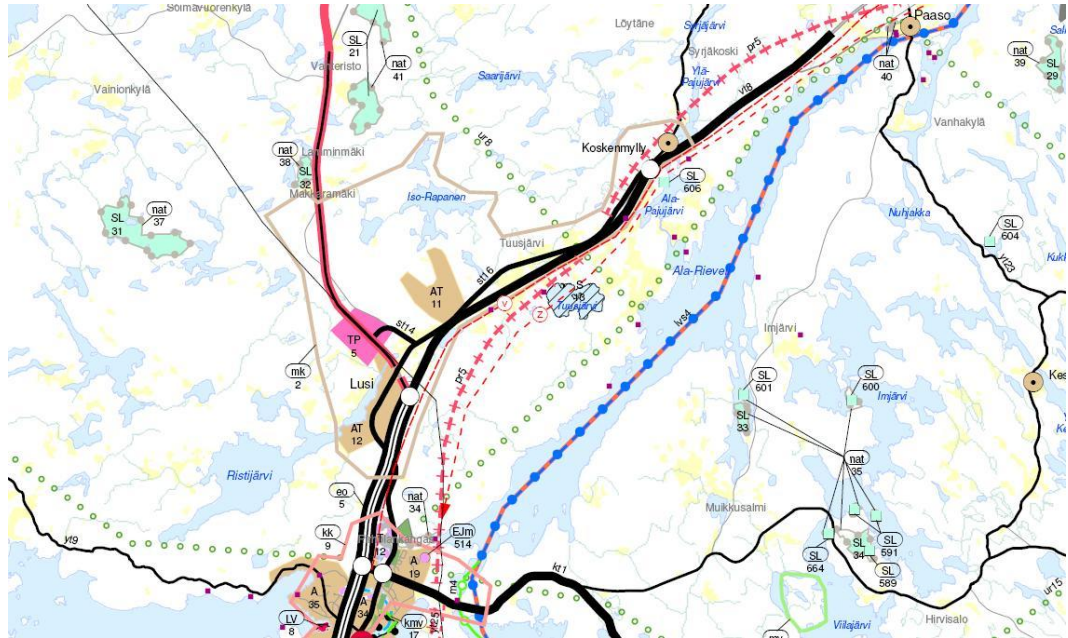
Uudisrakentaminen on sopusoinnussa olemassa olevan kylämiljöön ja luonnonympäristön kanssa. Kylärakenteen yksityiskohtaisemmassa suunnittelussa otetaan huomioon eri ikäryhmien liikkumisverkosto- ja ympäristö. Kylämiljöö tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Alueen maankäyttö sekä palvelujen ja kunnallistekniikan järjestäminen tutkitaan useimmissa kylissä kaavoituksen keinoin.

Kylissä ja niiden läheisyydessä on monipuolista ja myöskin ympärivuotisessa käytössä olevaa vapaa-ajan asumista. Vapaa-ajan asuntoja otetaan käyttöön pysyvän asutuksen tarpeisiin.

Kylien omaehtoista kehittämistoimintaa ja erityispiirteiden hyödyntämistä tuetaan.

(Päijät-Hämeen liitto. Päijät-Hämeen maakunta kaava 2006.)



KUVIO 7. Ote Päijät-Hämeen maakuntakaavakartasta (Päijät-Hämeen liitto Päijät-Hämeen maakuntakaavakartta 2006.)

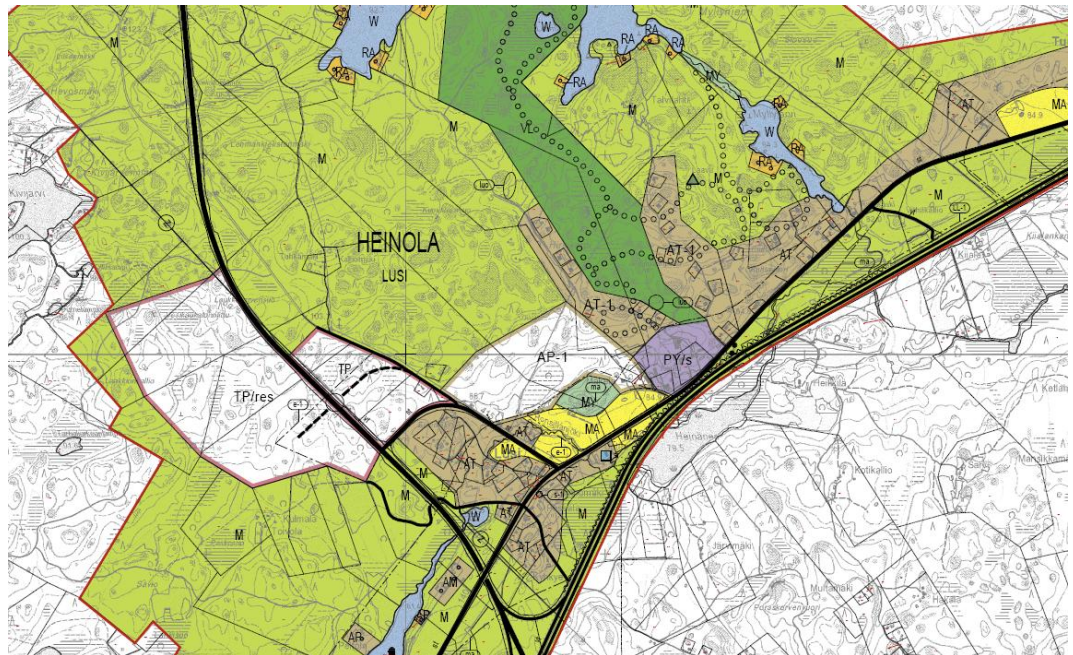
6.4.2 Lusin osayleiskaava

Heinolan kaupunginvaltuusto hyväksyi kokouksessaan 25.8.2008 Lusin osayleiskaavan (kuviot 8 ja 9). Osayleiskaavan on laatinut Ramboll Finland Oy:n kaavoitusyksikkö. Osayleiskaavassa hoivakodin alue on merkitty PY/s- merkinnällä, joka on julkisten palvelujen ja hallinnon aluetta. Osayleiskaavamääräyksissä PY/s- alue määritellään seuraavasti:

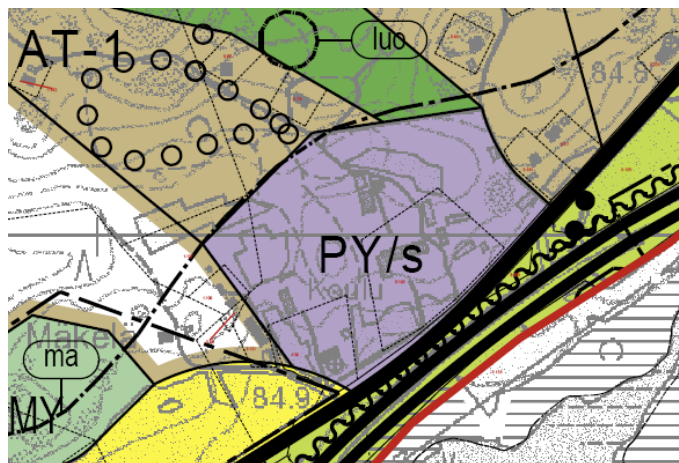
Julkisten palvelujen ja hallinnon alue.

Alueelle on tarkoitettu sijoitettavaksi julkisia palveluja tarjoavaa toimintaa. Alueella sijaitsee Lusin koulu ja Iso-Huovila, joilla kulttuurihistoriallista arvoa. Alueen arvokas rakennuskanta ja lähiympäristö ja pihapiirin erityispiirteet tulee säilyttää. Alue on ympäristöineen tarkoitettu asemakaavoitettavaksi.

(Lusin osayleiskaava kaavaselostus. Osayleiskaavamerkinntät ja -määräykset. 2008, 43.)



KUVIO 8. Ote Lusin hyväksytystä osayleiskaavakartasta (Ramboll Oy 2008.)



KUVIO 9. Ote Lusin hyväksytystä osayleiskaavakartasta (Ramboll Oy 2008.)

6.5 Inventoinnit

6.5.1 Rakennukset

Hoivakoti Paavalin alueelle sijoittuu useita rakennuksia, joilla on paikallishistoriallista arvoa. Alueen keskeisin rakennus on vaivaistaloksi vuonna 1904 rakennettu puinen hoivakodin päärakennus, Paavali1 (kuvio 10), johon on rakennettu tiilinen, kolmikerroksinen lisäosa vuonna 1954 (kuvio 11). Tässä uusrenessanssia edustavassa rakennuksessa sijaitsee 33 Paavalin yhteensä 45 asukaspaikasta. (Lusin osayleiskaavaehdotus 2. 2007; Gambiitti-Sopimushoito 2008.)



KUVIO 10. Hoivakoti Paavalin päärakennuksen, Paavali1:n vanha, vuonna 1904 rakennettu osa



KUVIO 11. Paavali 1:n 1954 rakennettu tiilinen lisäosa sekä vanhan osan edustaa

Päärakennuksen lisäksi asukaspaikkoja on myös kahdessa pienemmässä alueella sijaitsevassa rakennuksessa. Kyseiset rakennukset sijoittuvat päärakennuksen luoteispuolelle. Hourulana ja päiväkotina aiemmin toimineessa uusklassismia edustavassa Paavali 2:ssa (kuvio 12) asukaspaikkoja on kymmenen ja sen vieressä sijaitsevassa entisessä henkilökunnan asuinrakennuksessa, Paavali3:ssa (kuvio 13) paikkoja on kaksi. (Lusin osayleiskaavaehdotus 2. 2007; Gambiitti-Sopimushoito 2008.)



KUVIO 12. Paavali2:n rakennus



KUVIO 13. Paavali3:n rakennus ja parkkitilaa

Hoivakotikäytössä olevien rakennusten lisäksi hoivakoti Paavalin alueella sijaitsee myös runsaasti vanhan tilakeskuksen rakennuskantaa, jotka sijoittuvat päärakennuksen itäpuolelle. Näitä rakennuksia ovat 1800-luvulla rakennettu väentupa (KUVIO 14), pihapiiriä rajaava pitkä vajarakennus (KUVIO 15), itäpuolisessa rinteessä sijaitseva kiviavetta (KUVIO 16) sekä entinen sikala. Lisäksi alueella on erinäisiä varistorakennuksia sekä riihirakennus. (Lusin osayleiskaavaehdotus 2. 2007.)



KUVIO 14. 1800- luvulla rakennettu väentupa Paavalin pihapiirissä



KUVIO 15. Yksi Hoivakoti Paavalin alueella sijaitsevista varastorakennuksista



KUVIO 16. Kivinavetta ja väentuvan eteläpäätty

6.5.2 Kasvillisuus

Hoivakoti Paavalin piha-alueella rakennusten ympäristö on hoidettua aluetta, joka koostuu nurmialueista, kulkureiteistä sekä puustosta, pensaista ja yksittäisistä kukkaistutuksista (kuviot 17 ja 18). Paavali1:n tiiliosan seinustoilla kasvaa villiviiniköynnöksiä. Alueen itäpuolella sijaitsevien rakennusten ympäristö on hoitamaton ja käyttämätöntä aluetta, ja näin ollen se on päässyt heinittymään ja pusi-koitumaan (kuvio 19). Lusintien puolella Paavalin alueelle kuuluvat peltoalueet ovat samoin poissa käytöstä, ja nekin ovat heinittyneet ja pusikoituneet (kuvio 20). Lusintien ja hoivakodin päärakennuksen parkkipaikan välissä on myös puustoinen, metsämäinen alue. Länsi- ja pohjoisrajoiltaan Paavalin alue rajautuu metsäalueeseen. Inventointi, joka osoittaa merkittävät yksittäispuut, pensasryhmät sekä kukkaistutukset, löytyy liitteistä. (liite 3.)



KUVIO 17. Hoivakoti Paavalin eteläisen pihan hoidettua kasvillisuutta



KUVIO 18. Perennapenkeissä on käytetty isoja kiviä ja herttavuorenkilpeä



KUVIO 19. Vanhan rakennuskannan ympäristöt ovat huonokuntoisia



KUVIO 20. Lusintien ja Hoivakoti Paavalin väliset peltoalueet ovat heinittyneet ja vesakoituneet

6.5.3 Kulkureitit ja parkkialueet

Kulku hoivakodin pihalle tapahtuu Lusintieltä erilliselle sorahiekkapohjaiselle tielle, ja sisäänajoteitä on kaksi. Suurien lehtikuusien reunustama päätie nousee loivaa rinteä kohti Paavali1-rakennusta ja sen parkkialuetta (kuvio 21), ja tämä yhtenäinen reitti kulkee päärakennuksen molemmin puolin aina Paavali2- ja Paavali3- rakennuksille saakka. Pinnoitteena on koko ajan sorahiekka, eikä sidottuja päällysteitä ole käytetty.



KUVIO 21. Suurien lehtikuusien reunustama pääsisäänajo Hoivakoti Paavalin alueelle

Parkkialueita Hoivakoti Paavalin alueella on kaksi. Toinen niistä sijaitsee Paavali1:n läheisyydessä (kuvio 22) ja toinen sijaitsee Paavali2:n edustalla. Autojen pysäköintiä harrastetaan näiden pääasiallisten parkkipaikkojen lisäksi myös Paavali1:n tiilisen lisäosan läheisyydessä. Kulkureitit ja parkkialueet on esitetty inventointikartassa. (liite 3.)



KUVIO 22. Paavali 1:n parkkialuetta ja kasvillisuutta

6.5.4 Toiminnot ja kalusteet

Paavali 1:n edustalle on aidattu puuaidalla oleskelualue hoivakodin asukkaille (kuvio 23). Kesäaikana alueella on lipputagon lisäksi aurinkovarjojen alle sijoitettuja pöytiä ja tuoleja sekä puutarhakeinu oleskelua varten. Myös päärakennuksen takaa löytyy kesäisin kasvillisuuden suojaama puutarhakeinu (kuvio 24). Paavali 1:n uuden osan kulmaan on rakennettu suojaava katos tupakointia varten (kuvio 25), ja pääsisäänkäynnille on rakennettu laatoitettu alue ja puiset portaat sekä pieni tasanne (kuvio 26).



KUVIO 23. Paavali1:n edustalla on puuaidalla rajattu oleskelupiha



KUVIO 24. Kasvillisuuden rajaama keinu on suojaisa oleskelupaikka



KUVIO 25. Tupakointia varten on rakennettu katos Paavali2:n sivustan sisäänkäynnin viereen



KUVIO 26. Paavali 1:n pääsisäänkäynnin edustalla on rinteessä istutuksia ja portaat. Sisäänkäynnille on rakennettu uudet, turvalliset portaat

Paavali 1:n taakse on sijoitettu telineet tomutusta ja pyykkien kuivausta varten, lisäksi niiden läheisyyteen on rakennettu roskakatos. Paavali 2:n ja Paavali 3:n pohjoispuolella kulkevan tien varrella on roska-astioita. Paavali 2:n läheisyydessä on aidattu leikkialue (kuvio 27), joka on jäänyt paikalleen päiväkodin ajoilta. Ny-

kyiset toiminnot ja niiden sijainnit on esitetty liitteessä 2 ja alueen valaistus inventointikartassa. (liite 3.)



KUVIO 27. Aidattu entinen leikkialue ja Paavali 2:n rakennus

6.6 Analyysi

Paavalin piha-alueesta vain osa on aktiivisessa käytössä, ja käyttämättömät piha-alueet ovat hoitamattomuuden vuoksi päässeet huonoon kuntoon. Nykyinen kasvillisuus käytetyilläkin alueilla kaipaisi joiltain osin hoitoa, kunnostusta ja jopa poistamista ja uudella kasvillisuudella korvaamista. Käyttämättömille piha-alueille olisi tarpeen raivaus, siistiminen ja käyttötarkoituksen keksiminen. Myös useat piharakennukset ovat samaisesta hoidon puutteesta ja käyttämättömyydestä johtuen ränsistymässä.

Alueen kulkureitistö on riittävän kattava ja melko hyväkuntoinen, mutta selkeyttäminen ja samalla turvallisuuden lisääminen tekisi siitä vielä toimivamman. Piha-alue ei nykyisellään ole myöskään kovin toiminnallinen, oleskelualueita sekä harrastealueita lisäämällä pihapiiristä tulisi asukkaille houkuttelevampi paikka viettää aikaa ulkoillen, kuntoillen ja vain oleillen.

7 TUTKIMUS HOIVAKOTI PAAVALIN ASUKKAISTA

Tämän tutkimuksen tavoiteena oli selvittää Hoivakoti Paavalin asukkaiden ajatuksia ja mielipiteitä asumisympäristönsä toimivuudesta ja viihtyisyydestä sekä ottaa vastaan toiveita ja parannusehdotuksia sen suhteen. Fyysinen ympäristö ja sen hyvä suunnittelu voi vaikuttaa merkittävästi niin hoivakodissa asuvan ihmisen fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin, ja sen takia on tärkeää saada tietoa siitä, kuinka asukkaat kokevat asuinpaikkansa ympäristön ja millaisia parannusehdotuksia heillä on sen suhteen.

Asukkaille tehty tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaiseksi hoivakodin asukkaat kokevat nykyisen asuinympäristönsä viihtyvyyden ja turvallisuuden kannalta?
- Ovatko asukkaat tyytyväisiä ympäristönsä käyttömahdollisuuksiin?
- Mitä toiveita ja parannusehdotuksia asukkailla on hoivakodin ulkoalueiden suhteen?

7.1 Kvalitatiivinen tutkimus menetelmänä

Tutkimuksen kohteena olivat hoivakodin pihaympäristön laatu, asukkaiden tyytyväisyys ympäristöönsä sekä mahdolliset toiveet ja parannusehdotukset asuinympäristönsä suhteen. Näiden tavoitteiden pohjalta tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus.

Laadullista tutkimusta kutsutaan ymmärtäväksi tutkimukseksi. Kvalitatiiviseen tutkimuslähtökohtaan sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen ja aina koki- jastaan riippuva ilmiö. Tätä ilmiötä pyritään laadullisessa tutkimuksessa joko ymmärtämään tai selittämään. Tästä huolimatta asioita ei tule kuitenkaan pirstoa osiin, vaan kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita eikä todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Tyypillisenä piirteenä kvalitatiiviselle tutkimukselle on muun muassa, että aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja suositaan ihmistä tiedon-

keruun instrumenttina. Havaintoihin ja keskusteluihin tutkittavien kanssa luotetaan menetelmässä enemmän kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Myös tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 152,155; Tuomi & Sarajärvi 2009, 28.)

7.2 Haastattelu ja kyselylomake tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on hyvin joustava menetelmä, ja sopii siksi moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelutilanteen suora kielellinen vuorovaikutus tutkittavan kanssa luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa tilanteessa. Haastattelun etuna on ennen kaikkea se, että tarvittaessa haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Sekä haastattelu että kyselylomake ovat tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuvia menetelmiä, ja molempia on useita lajeja. Useiden kirjoittajien mielestä haastattelu ja kyselylomake ovat lähes identtisiä menetelmiä, mutta todellisuudessa menetelmien ero on melko suuri. Usein pelkien lomakkeiden käyttö johtaa siihen, että valmiit vastausvaihtoehdot harvoin tavoittavat vastaajan ajatusmaailman tai hänen maailmankuvansa olennaiset puolet. Kyselylomakkeiden käyttö onkin hyödyllisimmillään silloin, kun lomakkeet on huolellisesti suunniteltu ja kun niillä pyritään selvittämään melko konkreetteja ja yksiselitteisiä ilmiöitä. Haastattelutilanteessa taas on helpompaa selventää saattavia vastauksia ja syventää tietoja. Haastattelu on tarpeen myös, jos kohderyhmänä on ryhmä, jonka edustajilla saattaa olla vaikeuksia kyselylomakkeen täyttämiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34-37, 73.)

7.2.1 Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa, ja siinä korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioille antamiaan merkityksiä ja sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelus-

sa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2000,75; Hirsjärvi ym. 2004, 197.)

7.2.2 Tutkimuksen kulku

Hoivakoti Paavalin asukkaille pidettiin 6.4.2009 haastattelut, joita ennen hoivakodin ympäristö inventoitiin ja tutustuttiin asukkaiden asuinympäristöön. Haastattelutavat henkilöt valitsi hoivakoti Paavalin johtava hoitaja, Anne Lindeberg, ja haastatteluun valittiin kahdeksan hoivakodin asukasta. Asukkaille oli laadittu etukäteen kyselylomake, jossa käytettiin sekä avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä että asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 188-189). Haastattelun tavoitteena oli selvittää perustietoja asukkaiden elämäntilanteesta sekä asumistyytyväisyydestä, heidän kokemuksiaan nykyisestä hoivakoti Paavalista asuinympäristönä sekä ottaa vastaan asukkaiden mahdollisia parannusehdotuksia ja toiveita hoivakodin ympäristön suhteen. Parhaimmaksi tavaksi viedä haastattelu läpi todettiin suullinen haastattelu, jossa haastattelija oli läsnä haastateltavan avustajana ja tarvittaessa haastatteli asukkaan suullisesti kirjaten vastaukset ylös itse.

7.2.3 Kysely asukkaille

Asukkaiden näkemyksiä ja mielipiteitä nykyisestä Hoivakoti Paavalin ympäristöstä sekä parannusehdotuksia kyseltiin teemahaastattelun avulla. Etukäteen laadittuun kyselylomakkeeseen oli määritelty kysyttävät teemat sekä tarkentavat kysymykset. Asukkaat haastateltiin yksi kerrallaan, ja he saivat ensin tutustua haastattelukysymyksiin. Osa asukkaista kykeni täyttämään kaavakkeen itse haastattelijan avustuksella, mutta suurimmalle osalle haastatelluista kirjallisesti vastaaminen oli liian haastavaa, jolloin heidät haastateltiin suullisesti kaavakkeen kysymyksiä noudattaen haastattelijan merkitessä vastaukset kaavakkeeseen.

Kyselylomake oli viisisivuinen, ja käsiteltävät teemat oli jaettu ensin vastaajan perustietoihin ja yleiseen asumistyytyväisyyteen hoivakodissa, sitten kokemuksiin nykyisestä Hoivakoti Paavalista asumisympäristönä sekä toimintaa tarjoavana ympäristönä. Lopuksi kysyttiin vielä mahdollisia toivomuksia pihaympäristön suhteen. Alkuperäinen kyselylomake on liitteissä 1/1-1/5.

Lomakkeen alussa oli haastateltavalle saatekirje, jossa selitettiin tutkimuksen taustatietoja ja syitä ja tavoitteita siihen, miksi tutkimusta tehtiin. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin yksityisyydestä tutkimuksen suhteen.

Haastateltavan perustiedot selvitettiin lomakkeen alussa kysymällä hänen ikäänsä ja sukupuoltaan (kysymykset 1-2). Monivalintakysymysten avulla kysyttiin asukastyytyväisyydestä, ja mahdollista tyytymättömyyden syytä kysyttiin avoimella kysymyksellä (kysymykset 3-4). Hoivakodin asukkaiden tyytyväisyyttä ja kokemuksia asuinympäristöstään ja sen toiminnallisuudesta kysyttiin 3-portaisen asteikon avulla kolmessa osassa (kysymykset 5-7) ja lopussa kysyttiin mielipaikoista, tyytymättömyyden kohteista sekä parannusehdotuksista avoimilla kysymyksillä (kysymykset 8-11).

7.2.4 Kyselytutkimuksen aineisto ja analyysi

Kyselyaineisto koostui kolmesta Hoivakoti Paavalin asukkaasta itse haastattelijan avustuksella täyttämästä kaavakkeesta ja viidestä haastattelijan suullisesti haastattelun ja täyttämän asukkaasta kaavakkeesta. Vastanneista kaksi oli naisia, ja loput viisi miehiä. Osaan avoimista kysymyksistä ei saatu vastausta. Haastateltujen perustiedot esitetään taulukossa 1.

Kyselyyn vastaajat	Mies	Nainen	Yhteensä
Ikäjakauma			
15- 20- vuotias			
25- 34- vuotias	1	1	2
35- 44- vuotias			
45- 54- vuotias	2		2
55- 64- vuotias	2	1	3
65- 74- vuotias			
75- vuotias tai sitä vanhempi	1		1
Yhteensä	6	2	8

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden ikä- ja sukupuoliedot

7.3 Tutkimustulokset

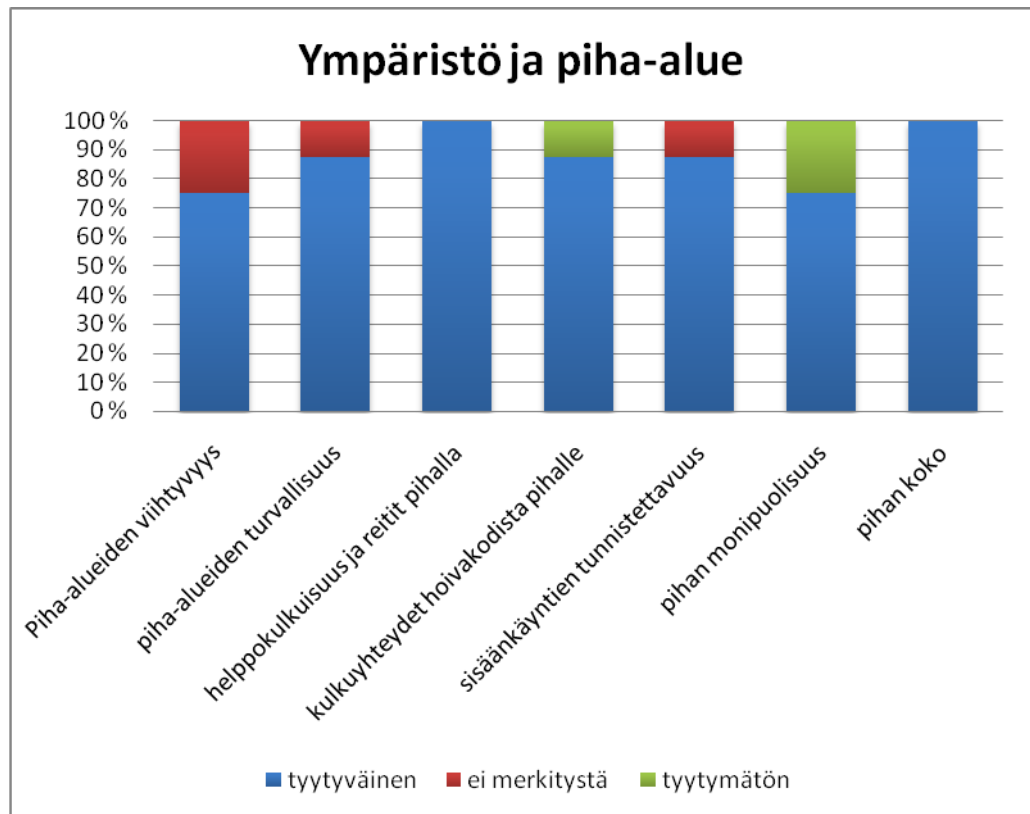
Tässä luvussa esitellään haastattelututkimuksen tulokset sekä numeerisesti että sanallisesti.

Perustiedoissa kysyttiin ensimmäistä mielikuvaa Hoivakoti Paavalista asuin ympäristönä, ja vastaajista 87,5 % oli sitä mieltä, että hoivakoti Paavalin ympäristö vastasi hyvän asuin ympäristön mielikuvaa. 12,5 % (yksi vastaaja) ei osannut sanoa mielipidettään. Hoivakoti Paavalissa asumiseen tyytyväisiä oli 75 %, kun 25 % (kaksi vastaajaa) oli asumiseen tyytymättömiä. Kysyttäessä mieluisampaa asuinpaikkaa, toinen vastaajista toivoi voivansa asua ”omassa asunnossa läheisten luona”, ja toinen taas koki kyllästyneensä asumaan Paavalissa kolmen vuoden jälkeen, ja asuisi mielummin tukiasunnossa rivitalossa.

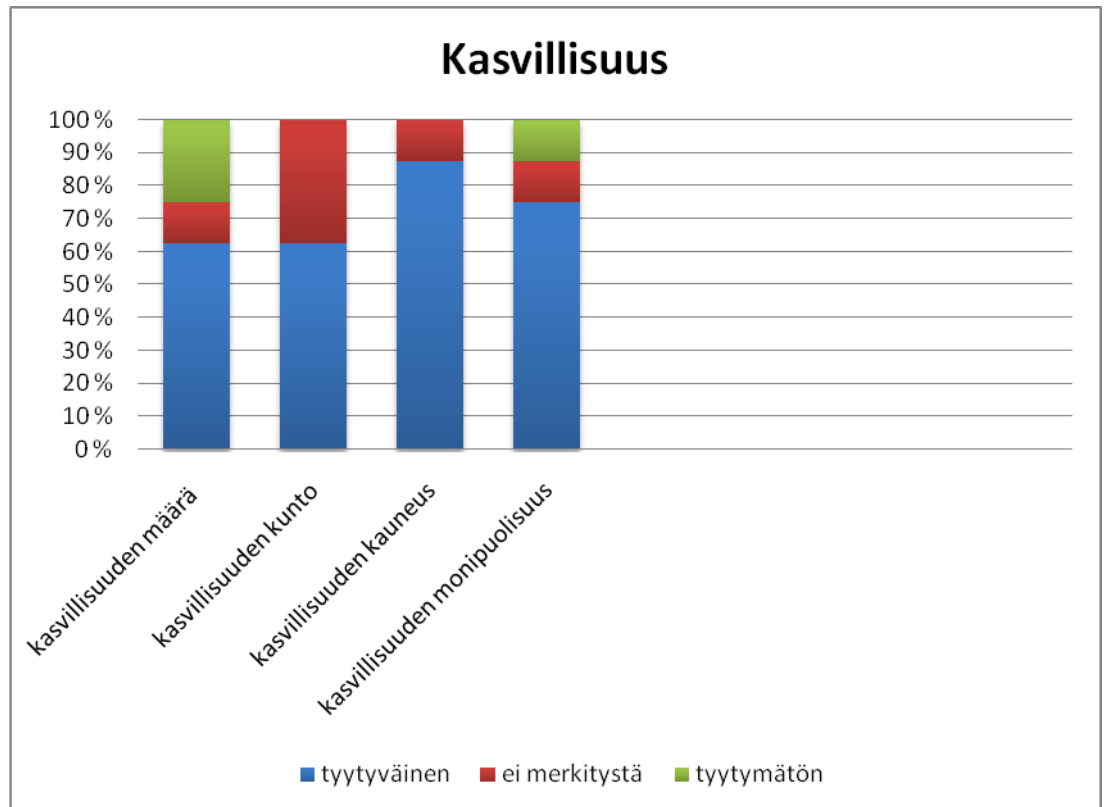
Asukkaiden mielipiteitä ja ajatuksia Hoivakoti Paavalista asuin ympäristönä kysyttiin skaalaan tyytyväinen– ei merkitystä– tyytymätön– jaotelluilla vastausvaihtoehdoilla. Tyytymättömyyttä herättivät pihan monipuolisuuden aste sekä kulkuyhteydet hoivakodista pihalle. Joillekin asukkaille piha-alueiden viihtyisyydellä ei

ollut merkitystä, kuten ei myöskään piha-alueiden turvallisuudella ja sisäänkäyntien tunnistettavuudella (kuvio 28).

Kasvillisuuden osalta eniten tyytymättömyyttä aiheuttivat kasvillisuuden määrä ja monipuolisuus, erilaisia kasveja toivottiin pihalle lisää (kuvio 29).

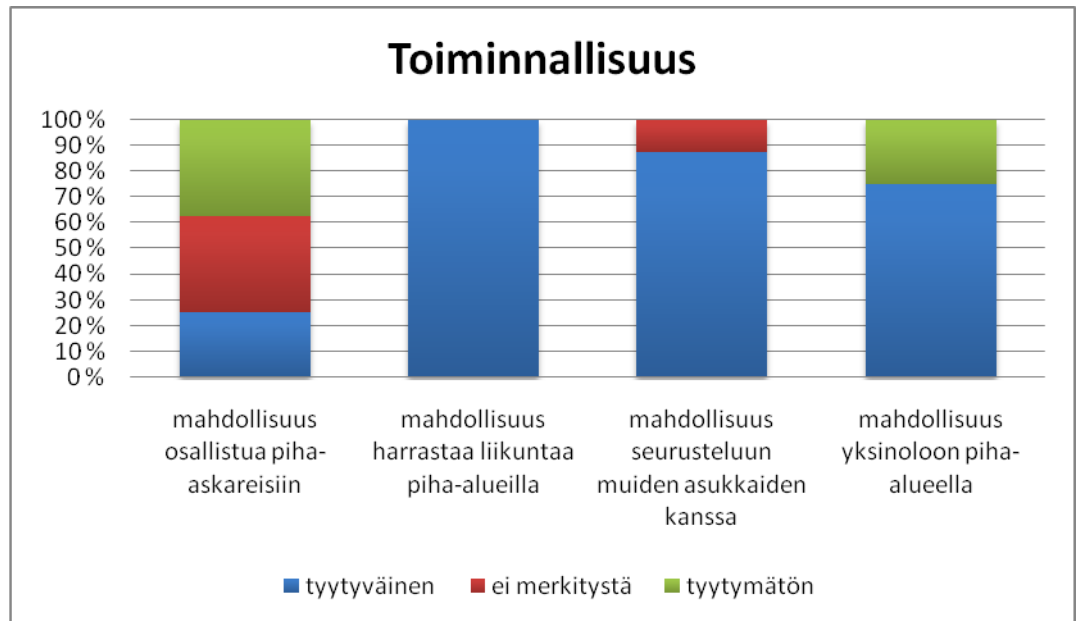


KUVIO 28. Ympäristö ja piha-alue



KUVIO 29. Kasvillisuus

Toiminnallisuuden osalta tyytyväisimpiä oltiin liikunnan harrastamismahdollisuuksiin piha-alueella (100 %). Tyytymättömyyttä asukkaissa taasen aiheuttivat piha-askareisiin osallistumismahdollisuudet sekä yksinolon mahdollisuudet (kuvio 30.).



KUVIO 30. Toiminnallisuus

Asukkailta kysyttiin myös heidän mielipaikkaansa hoivakodin ulkoalueella avoimella kysymyksellä. Yksi asukkaista ei osannut määritellä mielipaikkaansa, mutta muiden asukkaiden vastauksissa mainittiin pihakeinu (yhteensä 4/8):

Lehmusten ympäröimä keinu. Saa olla rauhassa ja jos on lämmin päivä.

Pihakeinussa olo.

Muita vastauksia olivat:

Kesänviettotuolit etupihalla, lauta-aita ympärillä.

Kesällä saa kahvit juoda ulkona.

Puutarha.

Avoimella kysymyksellä kysyttiin myös tyytymättömyyttä herättäviä asioita. Kaikki haastatteluun vastanneet eivät osanneet määritellä tyytymättömyyttä aiheuttavaa asiaa, ja joidenkin mielestä heidän tyytymättömyytensä johtui enempi muista asukkaista ja heidän kanssaan toimeen tulemisesta. Eräs asukas toivoi lisää liikkumismahdollisuuksia, ja yksi asukas ilmaisi vahvasti tyytymättömyytensä pihan havukasveihin ja toivoi kaikkien havukasvien poistamista.

Kysyttäessä toivomuksia harrastustoiminnasta, asukkaat vastasivat mm. seuraavasti:

Petanque, keilapeli, rengaspeli.

Lentopalloa haluaisin pelata.

Mölkky.

Useampi asukas toivoi pihalle lisää oleskelupaikkoja, lähinnä koska fyysinen kunto ei välttämättä mahdollista liikunnan harrastamista. Muutamalla asukkaalla ei ollut minkään laisia harrastustoivomuksia.

Viimeisessä kysymyksessä haastateltavat saivat kertoa avoimesti toiveita ja parannusehdotuksia hoivakodin ulkoalueiden suhteen.

Kasvimaa, omenapuu. Paavali 2 kukkia oven pielustoihin. Tulpapaaneja ja krookuksia ja ruiskaunokkeja.

Grillikota olisi kiva. Makkaraa saisi paistaa.

Jasmiinimaja, 3 kpl keinuja, ruusuja pitäisi hoitaa ja leikata. Pyöreä pöytä ja penkkejä ja kiviä lipputangon viereen. Hajuhernepenkki ja leikkokukkia joita saisi omaan huoneeseen maljakkoon. Huvimaja ja penkkejä.

Toiveissa oli myös pelikenttä, ja epärealistisempänä toiveena uima-allas. Muutama asukas ei osannut määritellä piha-alueelle parannusehdotuksia tai toiveita.

7.4 Johtopäätökset

Haastattelun perusteella Hoivakoti Paavalin asukkaat ovat melko tyytyväisiä asumisympäristöönsä. Jonkin verran haastattelutilanteessa oli havaittavissa, ettei haastateltava osannut vastata kysymykseen tai sitä koskeva asia oli hänelle merkityksetön.

Eniten tyytymättömyyttä aiheutti ja muutostoiveita herätti piha-alueen yksipuolisuus, sillä erilaista kasvillisuutta ja ylipäätään lisää kasvillisuutta toivottiin. Muutama asukas osasi määritellä tarkemminkin toiveitaan kasvillisuuden suhteen, antaen esimerkkejä kasvilajeista ja niiden mahdollisista sijoittamispaikoista. Nämä asukkaat olivat molemmat naisia, ja haastattelussa kävi ilmi heidän pohtineen piha-aluetta enemmänkin ja se kiinnosti heitä.

Toiminnallisuuden kannalta eniten toivottiin lisää mahdollisuuksia piha-askareisiin osallistumiseen. Eräs asukas toivoi alueelle kasvimaata, jonka hoitamiseen ja viljelyyn asukkaat voisivat osallistua. Seurustelupaikkoja koettiin olevan tarpeeksi, ja etenkin alueen pihakeinut olivat haastateltavien suuressa suosiossa. Asukkaiden määrään nähden keinoja voisi olla käytössä useampiakin. Haastateltavien kanssa keskusteltaessa nousi esiin myös tupakkapaikan viihtyisyys, vaikka paikalle on rakennettu uusi katos, koettiin alue rumaksi.

Yksinoloon voisi haastattelun perusteella olla enemmän tilaa, rauhaa ja sitä kaivattiin yhdessä olon lisäksi. Myös toimeen tuleminen toisten asukkaiden kanssa aiheutti halua oman tilan saamiselle.

8 HOIVAKOTI PAAVALIN KEHITYSSUUNNITELMA

8.1 Suunnittelun tavoitteet

Hoivakoti Paavalin kehittämissuunnitelman ideointia lähdettiin rakentamaan keskustelemalla Gambiitti-Sopimushoito GSH Oy:n toimitusjohtaja Markku Metsälän kanssa tarpeista ja toiveista, joita suunnittelun suhteen hänellä on. Suunnittelu-toiveita kartoitettiin myös asukkaiden haastatteluilla.

Suunnittelutoiveita:

- Kasvillisuudessa on paljon hyvää jo olemassa, joten säilytetään mahdollisimman paljon nykyisestä kasvillisuudesta.
- Kasvillisuuden siistiminen ja harventaminen, turvallisuus otettava huomioon, kun osa kasvillisuudesta on yli 100 vuotta vanhaa
- Kasvillisuuden helppohoitoisuus on tärkeää – näin asukkaatkin voivat osallistua hoitamiseen.
- Toiminnan suunnittelussa huomioitava turvallisuus
 - mm. kasvimaatoimintaa, oleskelupaikkoja, grillikatot tms. oleskeluun, harrastus-alueita kuten pelikenttä
- Parkkitilan lisääminen
- Kulkureittien selkeyttäminen ja turvallisuuden lisääminen
- Esteettömyys
- Kasvillisuuden lisääminen ja monipuolistaminen

Kehittämissuunnitelman tavoitteeksi muodostui turvallisen, viihtyisän ja toiminnallisen asuinympäristön suunnitteleminen hoivakodin asukkaille, joka myös kannustaa asukkaita ulkoiluun, itsenäiseen liikkumiseen ja puutarhanhoitoon ylläpitäen ja eheyttäen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Kehittämissuunnitelmassa pyritään myös säilyttämään ja tuomaan esiin alueen pihapiirin erityispiirteitä ja kulttuurihistoriallisesti arvokasta rakennuskantaa. Paavalin toiminnan keskeisiä arvoja ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja asukaslähtöisyys, ja työskentelytavat perustuvat kuntouttavaan ja omatoimisuutta kannustavaan työt-

teeseen. Myös nämä arvot ja tavoitteet on huomioitu suunnitelmassa luomalla ympäristöstä houkuttelevaa ja omatoimiseen tekemiseen kannustavaa.

8.2 Suunnitelmaselostus

Hoivakoti Paavalin kehittämissuunnitelmassa pyritään tuomaan alueelle lisää viihtyisyyttä, toiminnallisuutta ja turvallisuutta. Maastonmuotoilua vältetään, sillä maasto on nykyisellään melko helppokulkuista lukuun ottamatta sisäänajoa Paavali 1:n rakennukselle. Myös reitistö jätetään ennalleen, ja pinnoitteena toimii koko alueella kivituhka, joka sopii kulttuurimaisemaan asfalttia paremmin.

Oleskelualueita lisätään pihan keskeisille alueille eli Paavali 1:n edustalle, aidatulle uudelle toimintoalueelle sekä uudelle grillauspaikalle. Myös kulkureittien varrelle laitetaan istuskelupaikkoja lepäämistä varten. Toimintoja lisätään muun muassa kasvimaiden ja pelikentän muodossa.

Suunnitelmassa huomioidaan alueen enimmäkseen hyväkuntoinen kasvillisuus, ja hoidetuilla alueilla nykyinen kasvikanta pyritään säilyttämään. Kasvillisuutta pyritään paikoin selkeyttämään pensaita siirtämällä ja poistamalla, ja yhdistämällä yksittäisiä pensaita uusilla kasveilla. Näin myös piha-alueiden hoito on helpompaa. Kasvillisuutta monipuolistetaan lisäämällä näyttäviä ja helppohoitoisia lajeja sekä hyötykasveja, ja kasvivalinnoissa pyritään huomioimaan niiden soveltuvuus kulttuurimaisemaan. Kasvillisuutta käytetään muun muassa toimintojen rajaamiseen ja oleskelupaikkojen somistamiseen, ja monipuolinen hyötykasvillisuuden käyttö tuo asukkaille mielekästä puuhaa ulkotiloihin. Tuoksuvia kasveja tuodaan oleskelualueiden läheisyyteen tuomaan asukkaille aistikokemuksia, ja lehtikasvillisuuden valinnoilla pyritään tekemään vuodenaikojen seuraaminen helpoksi ja miellyttäväksi.

8.2.1 Siistittävät alueet ja niityt

Hoivakoti Paavalin alueella Lusintien varrella olevat entiset peltoalueet sekä käyttämättömän vanhan rakennuskannan ympäristöt ovat vesakoituneet ja heinittyneet. Lusintielle näkyvät peltoalueet sekä vanhan navetan ja Lusintien välinen alue raivataan kasvillisuudesta ja tilalle perustetaan maisemaniittyjä kaunistamaan tielle näkyviä alueita. Kylvämiseen käytetään Ahonalun valmista Perinniitty- siemen-seosta, joka sopii tuoreille mutta niukkaravinteisille maapohjille. Lajeina kyseisessä seoksessa ovat mm. ahopukinjuuri (*Pimpinella saxifraga*) ahosuolaheinä (*Rumex acetosella*), ketoneilikka (*Dianthus deltoides*), päivänkakkara (*Leucanthemum vulgare*), harakankello (*Campanula patula*) ja niittyhumala (*Prunella vulgaris*). Sisäänajotien länsipuolella sijaitsevalle pellolle varataan alue pisteaidalla rajatulle lammasaitaukselle, johon mahdollisuuksien mukaan voi hankkia kesäajaksi lampaita laiduntamaan ja asukkaita ilahduttamaan. Sisäänajoa korostamaan länsireunalta istutetaan pylväshaaparivistö (*Populus tremula "Erecta"*) ja itäpuolella olevat kurturuusut (*Rosa rugosa*) siistitään leikkaamalla.

Myös varastorakennusten ja entisen väentuvan ympäristöä raivataan ja siistitään ja tilalle perustetaan maisemaniitty Perinniitty- seoksesta. Väentuvan sisäänkäyntiä ehostetaan kivituhkaan asennettavan liuskekipolun avulla. Sisäänkäynnin molemmin puolin istutetaan ryhmäruusua 'Nina Weibull' (*Rosa 'Nina Weibull'*) ja niiden edustalle suikeroalpia (*Lysimachia nummularia*) maanpeitekasviksi.

Myös Paavali 3:n ja uuden kasvima-alueen läheisyyteen perustetaan niitty. Tälle alueelle kylvetään Ahonalun Kuiva Perhosniitty- seos, joka soveltuu sekä kuiville että tuoreille maapohjille, valoisalle kasvupaikalle. Seoksen kasvillisuus houkuttelee perhosia, kimalaisia ja mehiläisiä. Lajeina ovat mm. ahdekaunokki (*Centaurea jacea*), ketoneilikka (*Dianthus deltoides*), neidonkieli (*Echium vulgare*), päivänkakkara (*Leucanthemum vulgare*) ja valkoapila (*Trifolium repens*). Perhosniityn lähistöllä on oleskelu- ja toiminta-alueita joista voi katsella niittykasvillisuuden sisältämää elämää. Paavali 3:n pohjoispuolella olevalle epäsiistille alueelle istutetaan nurmikkaa ja tuomia (*Prunus padus*).

8.2.2 Oleskelualueet

Paavali1:n edustan aidatulle pihalle lisätään oleskelumahdollisuuksia. Aidatulla alueella sijaitseva keinu jää paikalleen, ja sen läheisyyteen sijoitetaan kaksi istutusallasta, johon asukkaat voivat joka kesä istuttaa uusia yksivuotisia kesäkukkia. Korkeudeltaan istutusallat ovat 500 mm ja leveydeltään 1200 mm. Altaiden korkeus mahdollistaa sen, että myös asukkaat joilla on vaikeuksia itsensä taivuttamisessa voivat työskennellä kukkien parissa, ja altaiden reuna on niin leveä että siinä voi istua. Alueen keskelle sijoitetaan luonnonmukainen vesiaihe suihkulähteineen ja se rajataan luonnonkivillä, perennaistutuksilla ja riipparaidoilla (*Salix caprea* 'Pendula'). Perennapenkki rajataan mukulakivillä, ja siihen istutetaan ahomansikka (*Fragaria vesca*), sininataa (*Festuca cinerea*), keltareunakuunilijaa (*Hosta Fortunei* 'Aureom arginata'), verikurjenpolvea (*Geranium sanguineum*), tulppaania (*Tulipa*) ja puistolemmikkiä (*Myosotis sylvatica*). Veden solina virkistää aistia ja rauhoittaa mieltä. Lipputangon ympärille laitetaan laatoitus, ja sen keskiöön lipputankoa ympäröimään herttavuorenkilpi-istutus (*Bergenia cordifolia*) jota on käytetty alueella jo ennestään. Vesiaiheen ja lipputangon läheisyyteen laitetaan pergola, jota pitkin kasvamaan istutetaan humalaa (*Humulus lupulus*). Kulku vesiaiheen ympäri ja pergolalle tulee liuskekivistä. Pergolan alle sijoitetaan penkkejä ja pöytä, jonka ääressä voi viettää aikaa veden äärellä. Pergola ja köynnöskasvit suojaavat myös auringon paahteelta.

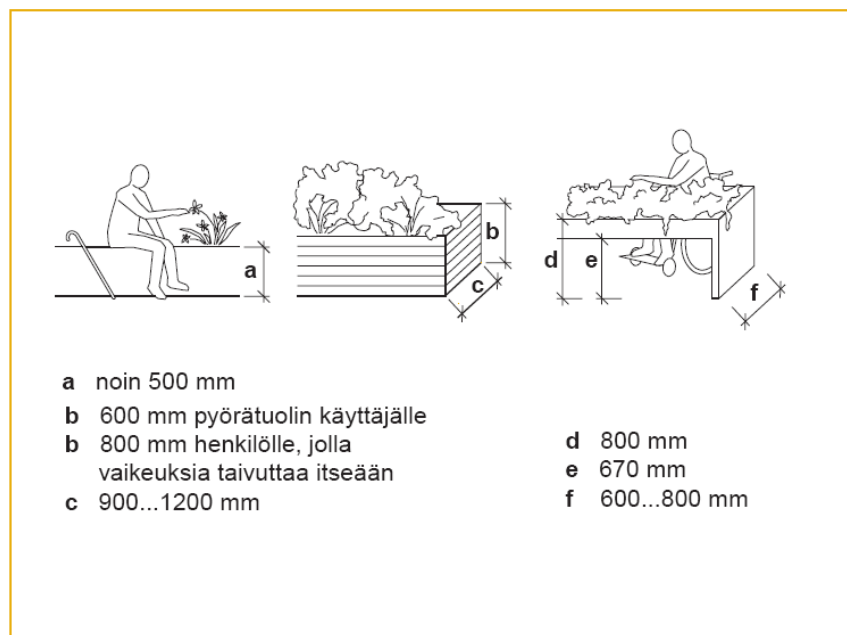
Pääsisäänkäynnin edustalla olevalle laatoitetulle asetetaan kaksi penkkiä, joilla voi esimerkiksi odottaa autokyytiä. Uuden osan ja vanhan osan välille asennetaan nurmikolla saumattava liuskekivipolku, ja reitistöjä rajataan luonnonkivillä reunustetuilla istutusalueilla.

Paavali1:n ja Paavali2:n välisen kävelytietä reunustamaan sijoitetaan kasvillisuutta ja kolme istuskelupaikkaa. Istuskelupaikkojen sivustoilla on köynnöstuet, joita pitkin kasvamaan laitetaan kauniisti kukkivaa siperiankärhää (*Clematis sibirica*). Istuskelupaikkojen välille istutetaan taikinamarjaa (*Ribes alpinum*) ja pylväspihlajaa (*Sorbus aucuparia* 'Fastigiata'). Istuskelupaikkojen takana olevalle nurmikolle istutetaan kauniisti keväisin kukkivia sipulikasveja: keltaisia ja valkoisia narsisseja (*Narcissus*) ja erivärisiä krookuksia (*Crocus chrysanthus*).

8.2.3 Toiminnot

Paavali1:n ja Paavali2:n välisestä entisestä leikkialueesta tehdään aidattu kasvima-aa-alue. Entinen verkkoaita säästetään, mutta aidan tolpat maalataan punamul- tamaalilla. Kasvima-alueelle tulee yrttipenkki kiviasetelman kanssa, johon istute- taan keltasipulia (*Allium cepa*), raparperia (*Rheum rhaponticum*), ruohosipulia (*Allium schoenoprasum*), basilikaa (*Ocimum basilicum*), lehtisalaattia (*Lactuca sativa*), sitruunamelissaa (*Melissa officinalis*) ja kivikkosuopayrttiä (*Saponaria ocymoides*) isojen kivien väliin. Aidatulle alueelle tulee myös mansikkamaa ja kasvima-aa.

Liikkumis- ja toimintaesteisillekin annetaan mahdollisuus osallistua kasvimaan hoitoon (kuvio 31). Asukkaille, joiden on vaikea kumartua, rakennetaan kaksi istutusallasta, joiden korkeus on 800 mm. Mahdollisille pyörätuolia käyttäville asukkaille rakennetaan istutusallas, jonka alle mahtuu pyörätuolilla. Sen alla ole- van tyhjän tilan korkeus on 670 mm, kokonaiskorkeus 800 mm ja leveys 800 mm. Pyörätuolia käyttävien asukkaiden istutusaltaassa voidaan kasvattaa yksivuotisia kasveja.



KUVIO 31. Liikunta- ja toimimisesteisten istutusallasmalleja (RT 09-10884)

Pinnoitteena koko alueella kulkevilla reiteillä on hyvin tiivistetty kivituhka. Reitistöön tehtävälle sivupolulle sijoitetaan astinlaudat ja askelmakiviä. Näiden avulla huonokuntoisemmat asukkaat voivat harjoittaa koordinaatiokykyä, tasapainoa ja lihasten koordinoitua. Lenkin varrelle sijoitetaan penkki jota reunustavat kääpiökoreanpihta (*Abies koreana*), kiviasetelmat ja korallikanukka (*Cornus alba 'Sibirica'*). Lenkin sisälle istutetaan kaksi päärynäpuuta (*Pyrus communis 'Bessemjanka'* ja *Pyrus communis 'Aunen päärynä'*) ja reittiä reunustamaan korallikanukkaa (*Cornus alba 'Sibirica'*). Kasvimaiden läheisyyteen rakennetaan huvimaja, josta on mukava seurata pihapiirin tapahtumia. Huvimajan sisäänkäynnille istutetaan timanttijia (*Thuja occidentalis 'Smaragd'*) ja sen ympärille koivuangervoa (*Spiraea betulifolia 'Tor'*). Alueelta poistetaan tarvittaessa kantoja ja olemassa olevalle betonikivialustalle laitetaan lintujen ruokinta- ja juottopaikka, josta asukkaat voivat oleskellessaan seurata lintujen elämää.

Niityn läheisyyteen tehdään kivituhkasta pelikenttä esimerkiksi mölkyn ja petanquen pelaamista varten. Kentän koko on 6 m x 12 m. Myös pelikenttää varten kantoja poistetaan tarvittaessa. Kentän reunalle rakennetaan katos jonka alle kaksi penkkiä lepäämistä ja pelien seuraamista varten. Varjoa ja suojaa auringolta ja tuulelta luodaan istuttamalla alueella jo ennestään kasvavia hieskoivuja (*Betula pubescens*) ja kiiltotuhkapensasta (*Cotoneaster lucidus*) kentän laidalle.

Perhosniittyä vastapäätä tien itäpuolelle sijoitetaan grillikatos, joka maalataan punamultamaalilla sopimaan pihapiirin vanhaan rakennuskantaan (kuvio 32). Grillikatoksen edusta laatoitetaan liikkumisesteisten liikkumista helpottamaan ja katoksen edustalle laitetaan kaksi puista pöytäryhmää syömistä ja oleskelua varten. Laatoitusalueen reunoille istutetaan suojaistutukseksi norjanangervoa (*Spiraea 'Grefsheim'*).



KUVIO 32. Esimerkki grillikatoksen tyypistä (Toholammin seurakunta)

Paavali 2:n ja Paavali 3:n taakse sijoitetaan samanlainen roskakatos kuin uusi katos Paavali 1:n pohjoispuolella. Paavali 2:n edustalle laitetaan molemmin puolin sisäänkäyntiä samanlaiset istutusaltat kuin Paavali 1:n edustalle.

Paavali 2:n eteläpuolella sijaitseva pyykkiteline ja tamppausteline säästetään, ja tarvittaessa vanhojen marjapensaiden tilalle istutetaan uusia pensaita. Marjapensas-alue siirretään ympäröimään pyykkitelinettä, jotta alueelle saadaan selkeä nurmikko. Alueella sijaitsevien koivujen sekaan istutetaan omenapuita (*Malus domestica* 'punakaneli' ja *Malus domestica* 'valkea kuulas').

9 PÄÄTÄNTÄ

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana on ollut eheyttävä hoivaympäristöjen suunnittelu, jolla voidaan vaikuttaa sekä asukkaiden henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Hoivakotien asukkaat ovat usein ikäihmisiä, ja Suomen väestön ikärakenne muuttuu koko ajan suuntaan, jossa yhä suurempi osa väestöstä on yli 65-vuotiaita. Näin ollen myös hoivakotien asukasmäärät tulevat edelleen nousemaan.

Hoivakoti Paavaliin otettiin yhteyttä ja tarjottiin alueelle kehittämissuunnitelmaa. Suunnitelmassa on luotu asukkaille ja työntekijöille viihtyisä, turvallinen ja toiminnallinen ympäristö, joka kannustaa asukkaita tekemään asioita itsenäisesti ja liikkumaan ulkona. Suunnittelun lähtökohtia ja periaatteita koottiin tutustumalla ympäristöpsykologiaan, puutarhaterapiaan, ikäihmisten liikuntatottumuksiin sekä hoivaympäristöjen suunnitteluohjeisiin. Lisäksi perehdyttiin myös yleisimpiin toimintakykyyn vaikuttaviin tekijöihin, kuten dementiaan ja mielenterveysongelmiin. Asukkaille tehtyjen haastattelujen avulla kartoitettiin Hoivakoti Paavalin nykytilannetta asukkaiden näkökulmasta ja selvitettiin myös heidän toiveitaan ja mahdollisia ideoitaan ympäristön parantamisen suhteen.

Asuinhoidossa olevien ihmisten ongelmina ovat usein yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen ja tarpeettomuuden tunteet. Puutarhaharrastus parantaa hoivakotiasukkaiden hyvinvointia, sillä se on tavoitteisiin tähtäävää, tuottaa menestyksen tunteita sekä on tuottavaa ja tarkoituksellista. Yhteisen harrastuksen tuoman ilon voi jakaa muiden asukkaiden kanssa ja puutarhatyö lisää myös tarpeellisuuden tunteita kohottaen itsetuntoa. Se kannustaa asukkaita riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen. Hoivakoti Paavalin kehittämissuunnitelmassa alueelle lisättiin runsaasti kasvillisuutta, jonka istuttamiseen, hoitoon ja hyötykasvien osalta sadon keruuseen asukkaat voivat osallistua. Hyötykasvillisuutta suunniteltiin aidatulle ja turvalliselle alueelle, jotta kaikki hoivakodin asukkaat voivat osallistua, ja korkeampien istutusaltaiden avulla mahdollistettiin kasvien hoitaminen myös liikkumis- ja toimimisesteisille. Viherympäristö stimuloi myös aisteja värien, rakenteiden, tuoksujen, makujen, muotojen ja äänien kautta. Alueelle suunniteltiin erilaista kasvillisuutta, josta osa ilmentää toimivasti myös vuodenaikojen vaihtelua. Myös havisevia ja tuoksuvia kasveja sijoitettiin piha-alueelle.

Myös liikkumisella on tärkeä rooli toimintakyvyn säilyttämisen ja mielen virkeyden kannalta. Liikuntamahdollisuuksia lisättiin pelikentän ja huonokuntoisemmille asukkaille tarkoitettujen astinlautojen ja askelmakivien avulla. Niiden avulla asukkaat voivat harjoittaa koordinaatiokykyä, tasapainoa ja lihasten koordinoitua. Erilaiset pelitkin auttavat kehittämään edellä mainittuja asioita, ja luovat niiden lisäksi sosiaalisia kontakteja.

Levähdys- ja oleskelupaikkoja lisättiin Paavalin alueelle runsaasti. Osa niistä on näkyvällä paikalla, kun taas osa hieman piilossa kaivattaessa omaa rauhaa. Useimmista oleskelupaikoista voi seurata pihan muuta toimintaa, ja myös asukkaiden toivoma grillauskatos ruokailupöytineen lisättiin.

Hoivakoti on useille ihmisille koti, jossa vietetään pitkä aika elämästä, joten on tärkeää, että myös ympäristö on viihtyisä, turvallinen ja toiminnallinen. Lapsuuden ohella vanhuus on elämänvaihe jolloin lähiympäristön merkitys korostuu, sillä pihaa käytetään toimintakyvyn sen mahdollistaessa päivittäin. Terveydellinen elämänlaatu on useasti asuinhuoneissa olevilla ihmisillä heikompi kuin niillä, jotka eivät ole laitoshoidossa, ja näin ollen hoivaympäristöjen laatua tulee parantaa ja vähentää mahdollisuuksien mukaan laitospuuta ja tuoda lisää kodinomaisuutta ja oman pihan tuntua asukkaiden elämään. Asuinhuoneissa olevien ihmisten ongelmina ovat usein yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyminen ja tarpeettomuuden tunteet, ja vihersuunnittelun avulla näille ongelmille voidaan tehdä paljon, ja luoda näin hoivakotien asukkaille miellyttävä, turvallinen ja kotoisa lähiympäristö.

LÄHTEET

KIRJALLISET LÄHTEET

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

Evers, A. 1998. Puisto, puutarha ja ihmisen mieliala- 2.seminaari. Puutarhatieteen julkaisuja 33. Helsinki: Helsingin yliopisto, kasvitutkimuslaitos.

Hansio, I., Fränti-Pitkäranta, M. & Söyrilä, S. 2007. Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen toimia ja liikkua. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kotilainen, H., Virkola, C., Eloniemi-Sulkava, U. & Topo, P. 2003. Dementiakoti- koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.

Latikka, A. 1997. Tilaa mielenterveydelle- mielenterveys ja fyysinen ympäristö. Aiheita 8/1997. Helsinki: Stakes.

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

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

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

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

Ruuskanen, J. 2002. Dementiaaliikuntaopas. Liikuntapedagoginen ja –didaktinen opas dementiapotilaan liikunnan ohjaamiseksi. Alzheimer-keskusliiton julkaisusarja 3/2002. Helsinki: Alzheimer-keskusliitto ry.

Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-kustannus Oy.

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

ELEKTRONISET LÄHTEET

Gambiitti-Sopimushoito 2008. GSH Oy:n internetsivusto. [viitattu 15.10.2008]. Saatavissa: <http://www.gsh.fi/>

Jalkanen, M. 2007. Elämä parantaa elämää. Kipunoita, Taimin jäsenlehti. [viitattu 4.12.2008]. Saatavissa: http://www.mielenterveys-taimi.fi/kipunoita/2007_3/16.htm

Lusin kyläyhdistys ry:n internetsivusto. [viitattu 8.4.2009]. Saatavissa: <http://www.phnet.fi/kylat/lusi/kylayhdistys.htm>

Lusin hyväksytyt osayleiskaavakartta 2008. [viitattu 8.4.2009]. Saatavissa: <http://projektit.ramboll.fi/kaavoitus/heinola/lusi/kaavaehdotus3/Osayleiskaavakartta-11-8-2008.pdf>

Lusin hyväksytty osayleiskaava kaavaselostus. 2008. Osayleiskaavamerkinnot ja – määräykset. Ramboll Oy.

Lusin osayleiskaavaehdotus 2. LIITE 5. Maisemallisesti ja kulttuurihistoriallisesti arvokkaat alueet ja kohteet. 16.10.2007. Ote Heinolan rakennetun kulttuuriympäristön selvityksestä. [viitattu 8.4.2009]. Saatavissa:

http://projektit.ramboll.fi/kaavoitus/heinola/lusi/kaavaehdotus2/Kaavaselostus/LIITEET/Liite-5-Maisema_ja_kulttuurihistoria.pdf

Lusin osayleiskaava. Kaavaselostus 2008.

<http://projektit.ramboll.fi/kaavoitus/heinola/lusi/kaavaehdotus3/Kaavaselostus-4-4-2008.pdf>

Puutarhaterapiassa kasvi hoitaa ihmistä. [viitattu 4.12.2008]. Saatavissa:

<http://www.nicehouse.fi/terveys/mieli/puutarha.htm>

Päijät-Hämeen liiton internetsivusto. Päijät-Hämeen maakuntakaavakartta 2006. [viitattu 8.4.2009]. Saatavissa:

http://www.paijathame.fi/tehtavat/maakuntakaava/MAAKUNTAKAAVAT_YM_KORJAUSMERKINNOIN/MAAKUNTAKAAVA_140508.pdf

Päijät-Hämeen liiton internetsivusto. Päijät-Hämeen maakunta kaava 2006. Merkinnot ja määräykset. Maaseutuun liittyvät merkinnot ja määräykset. [viitattu 8.2.2009]. Saatavissa: [http://www.paijat-](http://www.paijat-ha-me.fi/tehtavat/maakuntakaava/MAAKUNTAKAAVA_ASIAKIRJAT_YM_KORJAUS/MER_JA_MAAR_YM_korjaus.pdf)

[ha-](http://www.paijat-ha-me.fi/tehtavat/maakuntakaava/MAAKUNTAKAAVA_ASIAKIRJAT_YM_KORJAUS/MER_JA_MAAR_YM_korjaus.pdf)

[me.fi/tehtavat/maakuntakaava/MAAKUNTAKAAVA_ASIAKIRJAT_YM_KORJAUS/MER_JA_MAAR_YM_korjaus.pdf](http://www.paijat-ha-me.fi/tehtavat/maakuntakaava/MAAKUNTAKAAVA_ASIAKIRJAT_YM_KORJAUS/MER_JA_MAAR_YM_korjaus.pdf)

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki, department of applied biology. Publication no:24. [viitattu 11.12.2008]. Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>

SUULLISET TIEDONANNOT

Lindeberg A. 2009. Hoivakoti Paavalin johtava hoitaja. GSH Oy. Haastattelu 30.4.2009.

KUVAT/KARTAT

KUVIO 6. Suunnittelualueen sijainti. (Lusin kyläyhdistys ry.)

KUVIO 7. Ote Päijät-Hämeen maakuntakaavakartasta (Päijät-Hämeen liitto Päijät-Hämeen maakuntakaavakartta 2006).

KUVIO 8. Ote Lusin hyväksytystä osayleiskaavakartasta. (Ramboll Oy 2008.)

KUVIO 9. Ote Lusin hyväksytystä osayleiskaavakartasta. (Ramboll Oy 2008.)

KUVIO 31. RT 09-10884. Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö. Kuva 40.

KUVIO 32. Toholammin seurakunta. viitattu [22.5.2009.] Saatavissa:
<http://www.toholamminseurakunta.net/337/--->

Muut kuvat tekijän ottamia.

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake asukkaille.

LIITE 2. Suunnittelualueen raja-
aus.

LIITE 3. Suunnittelualueen inventointi.

LIITE 4. Hoivakoti Paavali 1 julkisivu

LIITE 5. Hoivakoti Paavali 1 pohjapiirros

LIITE 6. Hoivakoti Paavalin kehityssuunnitelma

LIITE 7. Vesiaihe, pergola ja istutukset

LIITE 8. Toiminta-alue

LIITE 9. Grillauspaikka

LIITE 10. Levähdyspaikka

LIITE 11. Kasviluettelo

ARVOISA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJA

Olen miljöosuunnittelijaopiskelija Lahden ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötäni valmistuakseni insinööriksi keväällä 2009. Aiheenani on ”Vihersuunnittelu hoivatyössä” ja sovelluskohteenani on Hoivakoti Paavali Lusissa, Heinolan kaupungissa.

Opinnäytetyöhöni sisältyy osana kehitys- ja vihersuunnitelman laatiminen Hoivakoti Paavalin piha-alueelle, jonka tavoitteena on edistää ja helpottaa asukkaiden päivittäistä liikuntaa, turvallisuutta ja halua viettää aikaa piha-alueella. Nyt Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asumisympäristösi laatuun vastaamalla laatimiini seuraaviin kysymyksiin.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä, ja tutkimusmateriaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Noudatan työni toteuttamisessa ehdotonta asiallisuutta, rehellisyyttä ja vaitiolovelvollisuutta.

Kiitän Sinua jo etukäteen lämpimästi vastauksistasi ja toivotan Sinulle aurinkoista kevättä!

Terveisin Marja Petäjä-Suvanto, miljöosuunnittelun opiskelija

KYSELY HOIVAKOTI PAAVALIN ASUKKAILLE

PERUSTIEDOT ELÄMÄNTILANTEESTASI JA ASUMISTYYTYVÄISYYDESTÄSI

Rastita oikea vaihtoehto ja vastaa avokysymyksiin niille varatuille viivoille.

1. Olet iältäsi
- 15- 24 -vuotias
 - 25- 34 -vuotias
 - 35- 44 -vuotias
 - 45- 54 -vuotias
 - 55- 64 -vuotias

65- 74 -vuotias

75 –vuotias tai sitä vanhempi

2. Olet sukupuoleltasi

Mies

Nainen

3. Vastasiko Hoivakoti Paavali mielikuvaasi hyvästä asuinympäristöstä, kun näit sen ensimmäisen kerran?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Jos vastasit ”Ei”, mistä ensimmäinen mielikuvasi johtui?

4. Oletko tyytyväinen Hoivakoti Paavalissa asumiseen?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Jos vastasit ”En”, missä ja miten haluaisit mieluummin asua?

KOKEMUKSIASI NYKYISESTÄ HOIVAKOTI PAAVALISTA ASUINYMPÄRISTÖNÄ

5. Nyt pyydän Sinua miettimään, mitä mieltä olet Hoivakoti Paavalin nykyisestä ympäristöstä ja piha-alueesta yleisesti. Valitse ja ympyröi jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto.

- | | | | |
|---|-------------|------------------|------------|
| A. piha-alueiden viihtyisyys | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| B. piha-alueiden turvallisuus | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| C. helppokulkuisuus ja reitit
pihalla | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| D. kulkuyhteydet
hoivakodista pihalle | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| E. sisäänkäyntien
tunnistettavuus | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| F. pihan monipuolisuus | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| G. pihan koko | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |

6. Mitä mieltä olet Hoivakoti Paavalin pihaympäristön kasvillisuudesta? Valitse ja ympyröi jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto.

- | | | | |
|---|-------------|------------------|------------|
| A. kasvillisuuden määrä | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| B. kasvillisuuden kunto | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| C. kasvillisuuden kauneus | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| D. kasvillisuuden
monipuolisuus | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |

7. Pyytäisin Sinua vielä arvioimaan Hoivakoti Paavalin piha-alueen toiminnallisuutta ja mahdollisuksianne esimerkiksi liikunnan ja piha-askareiden harrastamiseen piha-alueella. Valitse ja ympyröi jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto.

- | | | | |
|--|-------------|------------------|------------|
| A. mahdollisuus osallistua
piha-askareisiin | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| B. mahdollisuus harrastaa
liikuntaa piha-alueilla | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| C. mahdollisuus
seurusteluun muiden
asukkaiden kanssa piha-
alueella | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |
| D. mahdollisuus yksinoloon
piha-alueella | tyytyväinen | ei
merkitystä | tyytymätön |

(LIITE 5/1)

8. Mikä on mielipaikkasi hoivakodin ulkoalueella? Miksi?

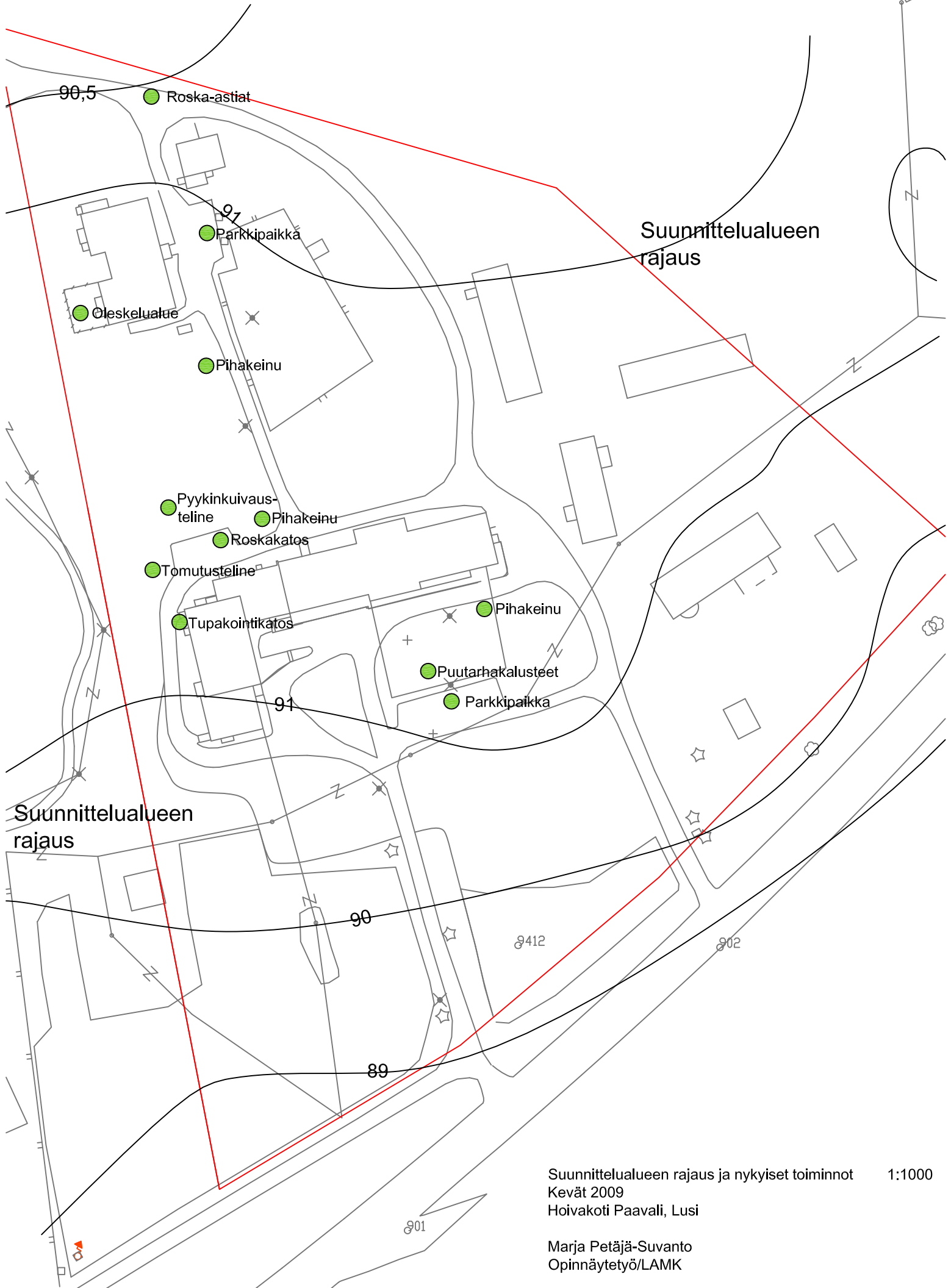
9. Mikä aiheuttaa eniten tyytymättömyyttä hoivakodin ulkoalueella?

(Liite 5/1)

10. Millaista harrastustoimintaa haluaisitte piha-alueella harrastaa?

11. Millaisia toiveita ja parannusehdotuksia Sinulla on hoivakodin ulkoalueiden suhteen? Mitä piha-alueelle kaipaisit?

KIITOS VASTAUKSISTASI!



90,5

Roska-astiat

97
Parkkipaikka

Suunnittelualueen
rajaus

Oleskelualue

Pihakeinu

Pyykinkuivaus-
teline

Pihakeinu

Roskakatos

Tomutusteline

Tupakointikatos

Pihakeinu

Puutarhakarusteet

Parkkipaikka

91

Suunnittelualueen
rajaus

90

9412

902

89

901

Suunnittelualueen rajausta ja nykyiset toiminnot 1:1000

Kevät 2009
Hoivakoti Paavali, Lusi

Marja Petäjä-Suvanto
Opinnäytetyö/LAMK

LIITE 3 HOIVAKOTI PAAVALI INVENTOINTIKARTTA 1:1000

HOIVAKOTI PAAVALIN
INVENTOINTIKARTTA

MERKKIEN SELITYKSET

KASVILLISUUS













-  Iso havupuu
-  Iso lehtipuu
-  Pieni havupuu/pensas
-  Lehtipensas
-  Metsäalue
-  Pelto
-  Nurmialue
-  Heinittynyt alue
-  Perennaistutus
-  Siistittävä/poistettava kasvillisuus

- Ap - Metsävaahtera- Acer platanoides
- Bp - Hieskoivu- Betula pubescens
- Cg - Aitaorapilaja- Crataegus grayana
- Jc - Kotikatjaja- Juniperus communis
- Ls - Siperianlehtikuusi- Larix sibirica
- Pa - Metsäkuusi- Picea abies
- Ps - Mänty- Pinus sylvestris
- Rr - Kurturuusu- Rosa rugosa
- Sa - Kotipihlaja- Sorbus aucuparia
- Sf - Terijoensalava- Salix fragilis
- To - Timanttiiujja- Thuja occidentalis 'Smaragd'
- Qr - Tammi- Quercus robur

PINNOITTEET

-  Sora
-  Asfaltti

KALUSTEET JA RAKENTEET

-  Valaisin
-  Tamppausteline
-  Pyykinkuivaus
-  Lipputanko
-  Keinu
-  Puuaita
-  Verkkoaita
-  Riukuaita
-  Porras
-  Roska-astia
-  Leikkimökki
-  Roskakatos

Inventointikartta 1:1000
Kevät 2009
Hoivakoti Paavali, Lusi

Marja Petäjä-Suvanto
Opinnäytetyö/LAMK



7.



5.



1.



4.



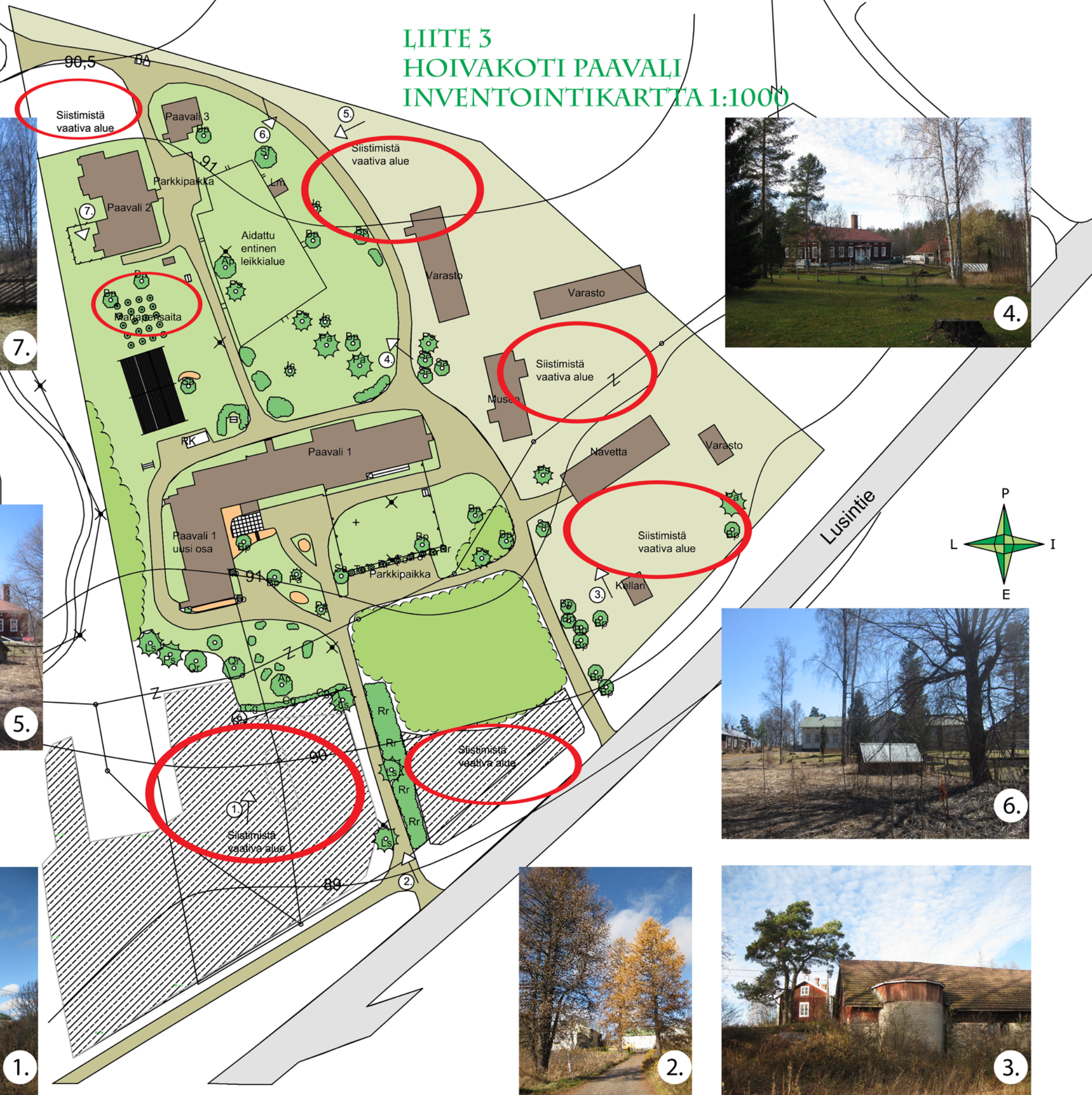
6.

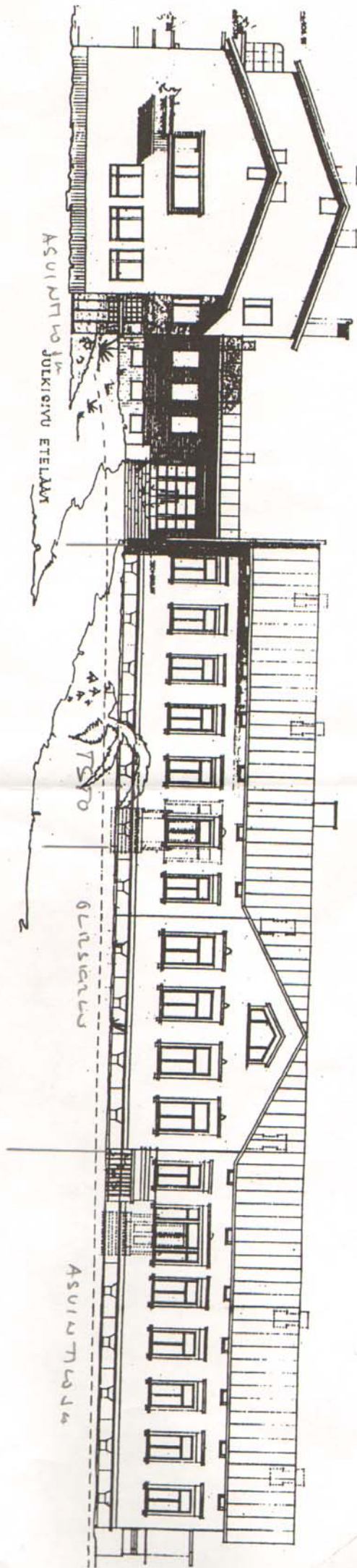


2.



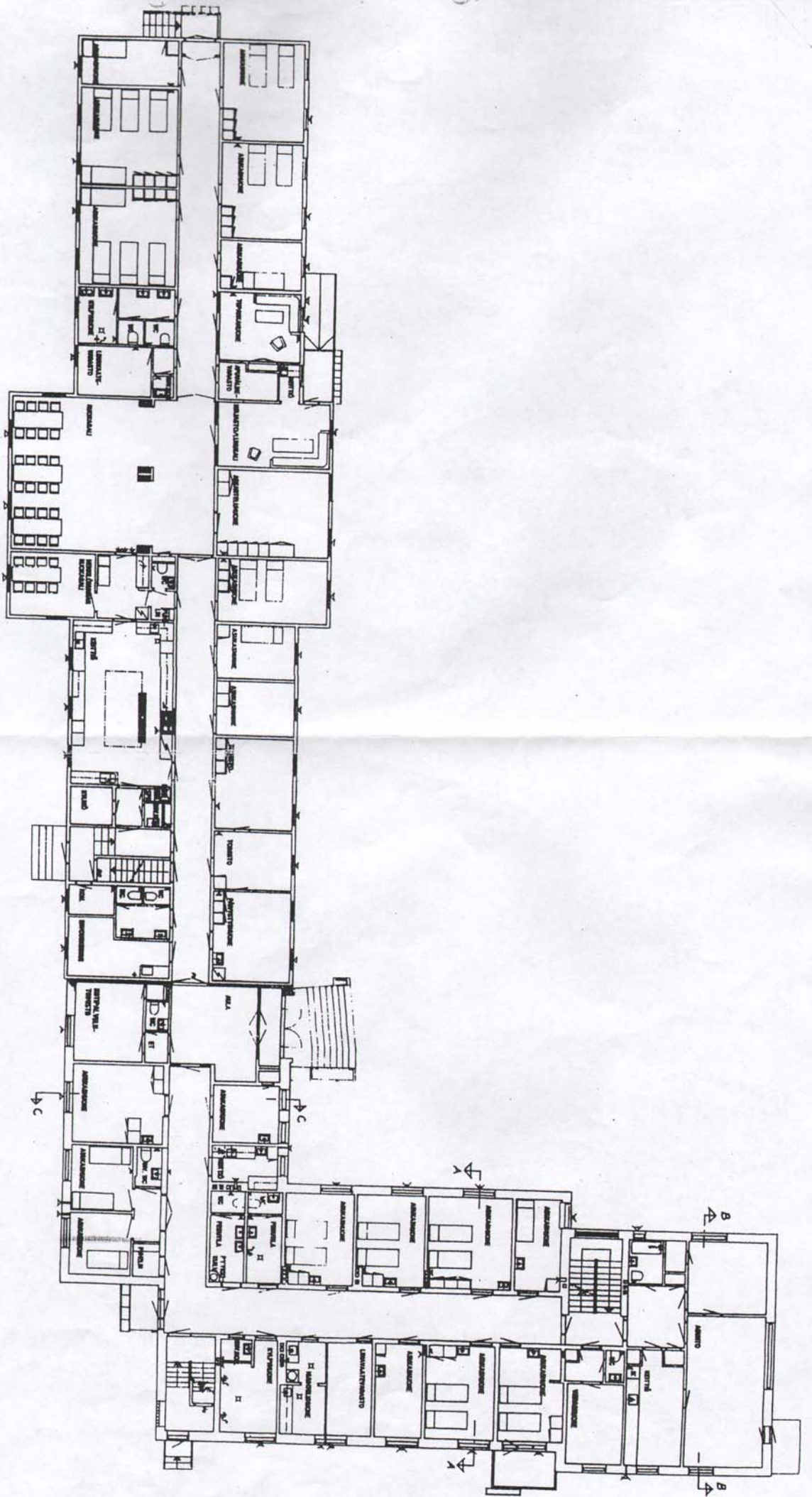
3.





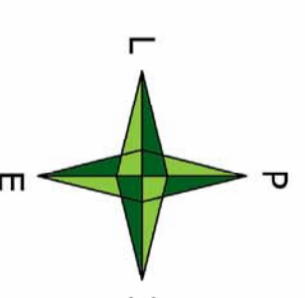
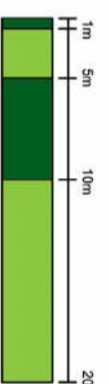
Hoivakoti Paavali

HOIVAKOTI



Hoivakoti Paavali
1. KERROS

LIIITE 6 HOIVAKOTI PAAVALI KEHITTÄMISSUUNNITELMA 1:750



HOIVAKOTI PAAVALI KEHITTÄMISSUUNNITELMA MERKKIEN SELITYKSET

OLEVA KASVILLISUUS

- Havupuu
- Lehtipuu
- Pieni havupuupensas
- Lehtipensas
- Metsäalue
- Nummialue
- Perennastulutus

KEHITTÄMISSUUNNITELMAAN MERKITTY ISTUTETTAVIA KASVILLISUUS

- Istutettava havupuu
- Istutettava lehtipuu
- Pieni istutettava havupuupensas
- Istutettava lehtipensas
- Kõymiskasvi
- Perhosniity
- Perinneriity

PUUT

Tunnus:	Suom. nimi:	Lat. nimi:	kpl:	Ist. etäisyys:
Bp	Heskoivu	Betula pubescens	4 kpl	
Mdp	Omenapuu	Malus domestica 'punakaneeli'	2 kpl	
Mdv	Omenapuu	Malus domestica 'vaalea kultas'	2 kpl	
Pt	Pylväshaija	Populus tremula 'Erecta'	6 kpl	5m
PcB	Päärynä	Pyrus communis 'Eremitenjanke'	1 kpl	3-4 m
PcA	Päärynä	Pyrus communis 'Aunen päärynä'	1 kpl	3-4 m
Pp	Tuomi	Prunus padus	7 kpl	7 m
Saf	Pylväslehijala	Sorbus aucuparia 'Frasiglat'	8 kpl	3m
ScP	Rippareilla	Salix caprea 'Pendula'	2 kpl	2 m

PENSAAIT

AK	Kääpikkoreampihita	Abies koreana 'Silvercove'	3 kpl	
Ca	Korallikanka	Cornus alba 'Sibirica'	13 kpl	100 cm
Cl	Kiilokurkkipensas	Cotoneaster lucidus	19 kpl	100 cm
Clh	Sinisekaleijala	Juniperus horizontalis 'Blue chip'	72 kpl	200 cm
Pm	Yksimäinen	Juniperus nupur	62 kpl	200 cm
Rn	Tasainen	Ribes nigrum	100 kpl	100 cm
Rn	Metsäheikkä	Ribes nigrum	18 kpl	250 cm
Rn	Ryhmämuoto	Ribes nigrum	18 kpl	250 cm
Rt	Ryhmämuoto	Rosa rugosa	4 kpl	80 cm
Ru	Lämönruuhonaukka	Ribes rubrum	7 kpl	250 cm
Sb	Koivunangero	Spiraea betulifolia 'Tor'	13 kpl	70 cm
Sg	Koivunangero	Spiraea 'Gretchenstr'	24 kpl	100 cm
Sv	Phasjyväni valkoinen	Syringa vulgaris 'Alba'	13 kpl	200 cm
To	Tiinanittilija	Thuja occidentalis 'Smaragd'	2 kpl	200 cm

KUKAT

Cc	Kookkus	Crocus chrysanthus		
N	Narsissi	Narcissus		

PINNOITTEET

- Sora
- Asfaltti
- Lusakivi

KALUSTEET JA RAKENTEET

- Valaisin
- Tamppuasestine
- Pyykkivaunu
- Lipputanko
- Keinu
- Puuaita
- Verkkoaita
- Rukoukita
- Porras
- Rokkatalos
- Penkki
- Pöytäryhmä
- Pergola
- Kesäkkökasvustustulutus

DETAALIIT

- ① Vesialue, pergola ja istutukset liite 7
- ② Torninta-alue liite 8
- ③ Grillauspaikka liite 9
- ④ Levähdyspaikka liite 10

<p>Suunnittelukokoo Hoivakoti Paavali Lusintie 471 19210 Luvi</p>	<p>Tekijä ja pvm Morga Peltola-Sivanto 29.5.2009</p>
<p>Suunnitelma Hoivakodin aine-alueen kehittämissuunnitelma</p>	<p>Mittakaava 1:750</p>
<p>Työ Ympäristötekniikan koulutusohjelma Mittausmittausten suunnittelu- ja toteutus Ohjelmajohdajana Osmo Vartiainen</p>	

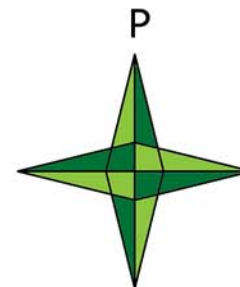
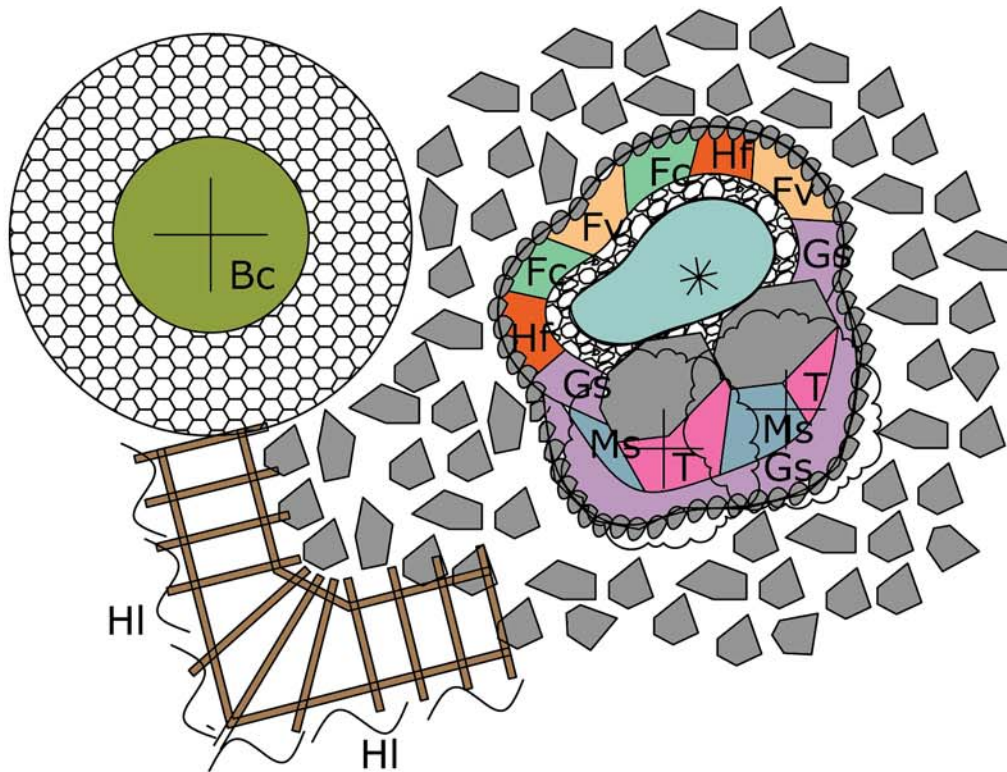
- Bc Herttavuorenkilpi- *Bergenia cordifolia*
 Fc Sininata- *Festuca cinerea*
 Fv Ahomansikka- *Fragaria vesca*
 Gs Verikurjenpolvi- *Geranium sanguineum*
 Hf Keltareunakuunililja- *Hosta Fortunei*-ryhmä
 'Aureomarginata'
 Hl Humala- *Humulus lupulus*
 Ms Puistolemmikki- *Myosotis sylvatica*
 T Tulppaani- Tulipa

istutusetäisyys 30 cm = 8-10kpl/m²

istutusetäisyys 30cm = 8-10kpl/m²
 istutusetäisyys 35 cm

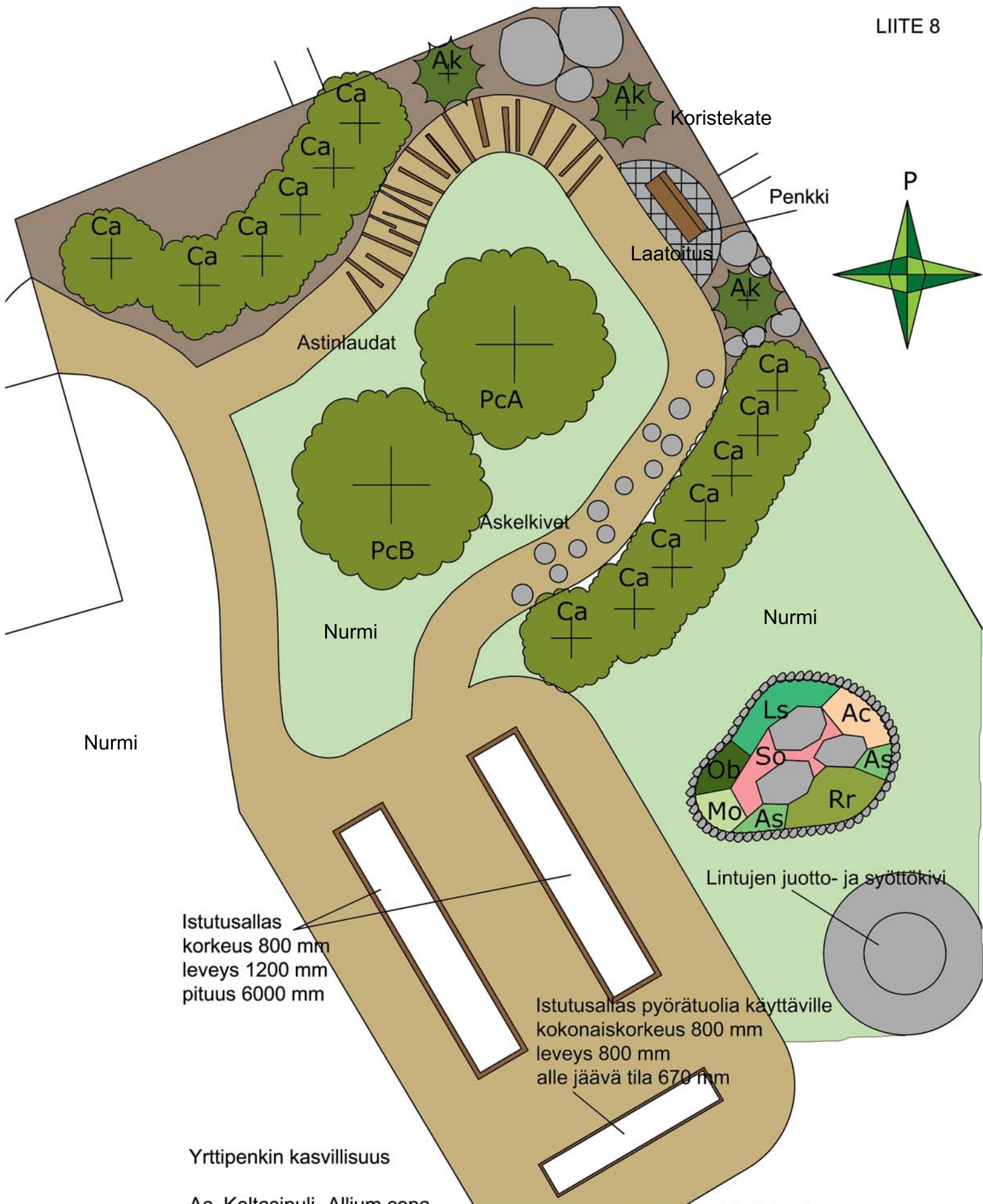
istutusetäisyys 30cm = 7-10kpl/m²

istutusetäisyys 30cm = 8-10kpl/m²
 istutusetäisyys 10-20 cm



Vesiaihe, pergola ja istutukset
 1:100

Hoivakoti Paavali
 Kehittämissuunnitelman liite 7
 Marja Petäjä-Suvanto
 2009
 Opinnäytetyö/LAMK



Istutusallas
korkeus 800 mm
leveys 1200 mm
pituus 6000 mm

Istutusallas pyörätuolia käyttäville
kokonaiskorkeus 800 mm
leveys 800 mm
alle jäävä tila 670 mm

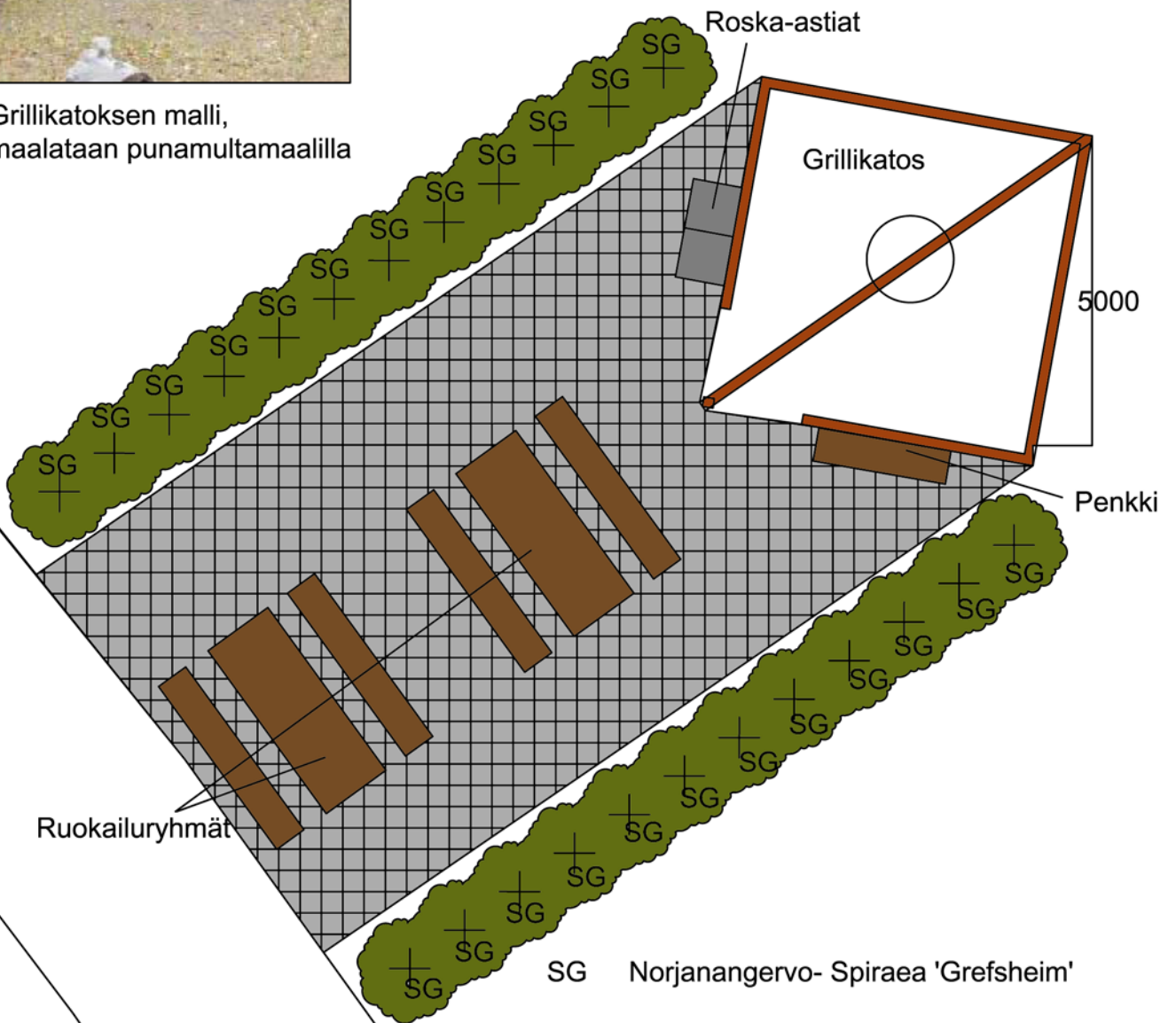
Yrttipenkin kasvillisuus

- Ac Keltasipuli- *Allium cepa*
- As Ruohosipuli- *Allium schoenoprasum*
- Ls Lehtisalaatti- *Lactuca sativa*
- Mo Sitruunamelissa- *Melissa officinalis*
- Ob Basilika- *Ocinum basilicum*
- Rr Raparperi- *Rheum rhaponticum*
- So Kivikkosuopayrtti- *Saponaria ocymoides*

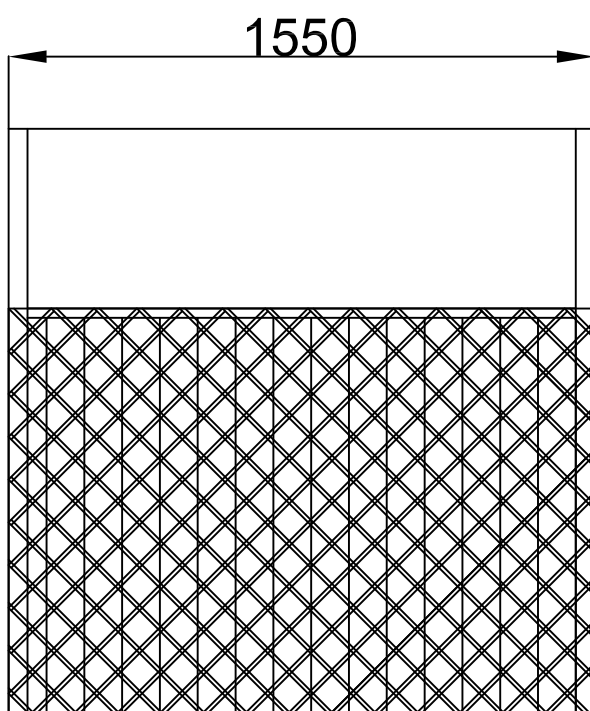
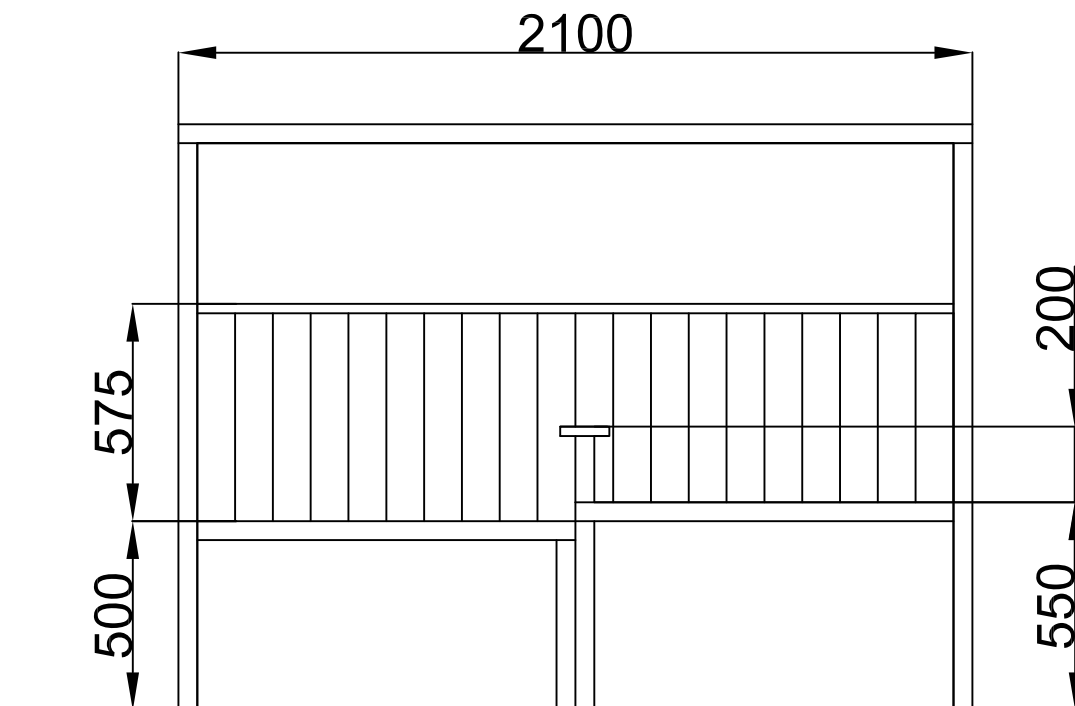
Toiminta-alue
1:100
Hoivakoti Paavali
Kehittämissuunnitelman liite 8
Marja Petäjä-Suvanto
2009
Opinnäytetyö/LAMK



Grillikatoksen malli,
maalataan punamultamaalilla



Grillauspaikka
1:100
Hoivakoti Paavali
Kehittämissuunnitelman liite 9
Marja Petäjä-Suvanto
2009
Opinnäytetyö/LAMK



Levähdyspaikka
 1:20
 Hoivakoti Paavali
 Kehittämissuunnitelman liite 10
 Marja Petäjä-Suvanto
 2009
 Opinnäytetyö/LAMK

KASVILUETTELO

Tunnus	Kasvi		Määrä
<u>Puut</u>			
Bp	Hieskoivu	<i>Betula pubescens</i>	4
Mdp	Omenapuu	<i>Malus domestica</i> 'punakaneli'	2
Mdv	Omenapuu	<i>Malus domestica</i> 'valkea kuulas'	2
Pt	Pylväshaapa	<i>Populus tremula</i> 'Erecta'	6
PcB	Päärynä	<i>Pyrus communis</i> 'Bessemjanka'	1
PcA	Päärynä	<i>Pyrus communis</i> 'Aunen päärynä'	1
Pp	Tuomi	<i>Prunus padus</i>	7
SaF	Pylväspihlaja	<i>Sorbus aucuparia</i> 'Fastigiata'	8
ScP	Riipparaita	<i>Salix caprea</i> 'Pendula'	2
<u>Pensaat</u>			
Ak	Kääpiökoreanpihta	<i>Abies koreana</i> 'Silberlocke'	3
Ca	Korallikanukka	<i>Cornus alba</i> 'Sibirica'	13
Cl	Kiiltotuhkapensas	<i>Cotoneaster lucidus</i>	19
Jh	Sinilaakakataja	<i>Juniperus horizontalis</i> 'Blue chip'	12
Pm	Vuorimänty	<i>Pinus mugo</i>	6
Ra	Taikinamarja	<i>Ribes alpinum</i>	16
Rn	Mustaherukka	<i>Ribes nigrum</i>	8
RN	Ryhmäruusu	<i>Rosa</i> 'Nina Weibull'	18
Rr	Kurtturuusu	<i>Rosa rugosa</i>	4
Rru	Lännenpunaherukka	<i>Ribes rubrum</i>	7
Sb	Koivuangervo	<i>Spiraea betulifolia</i> 'Tor'	13

SG	Norjanangervo	<i>Spiraea 'Grefsheim'</i>	24
Sv	Pihasyreeni valk.	<i>Syringa vulgaris 'Alba'</i>	6
To	Timanttuija	<i>Thuja occidentalis 'Smaragd'</i>	2

Perennat, köynnökset ja sipulikukat

Bc	Herttavuorenkilpi	<i>Bergenia cordifolia</i>
Cc	Krookus	<i>Crocus chrysanthus</i>
Cs	Siperiankärhkö	<i>Clematis sibirica</i>
Fc	Sininata	<i>Festuca cinerea</i>
Fv	Ahomansikka	<i>Fragaria vesca</i>
Gs	Verikurjenpolvi	<i>Geranium sanguineum</i>
Hf	Keltareunakuunilija	<i>Hosta fortunei 'Aureomarginata'</i>
Hl	Humala	<i>Humulus lupulus</i>
Ms	Puistolemmikki	<i>Myosotis sylvatica</i>
So	Kivikkosuopayrtti	<i>Saponaria ocymoides</i>
T	Tulppaani	<i>Tulipa</i>

Hyötykasvit

Ac	Keltasipuli	<i>Allium cepa</i>
As	Ruohosipuli	<i>Allium schoenoprasum</i>
Ls	Lehtisalaatti	<i>Lactuca sativa</i>
Mo	Sitruunamelissa	<i>Melissa officinalis</i>
Ob	Basilika	<i>Ocinum basilicum</i>
Rr	Raparperi	<i>Rheum rhaponticum</i>