



Jenna Nousiainen ja Maarit Turu-Gromoff

Aistipihasta iloa elämään

Elä ja asu -seniorikeskuksen pihasuunnitelma

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

12.6.2022

Tekijä	Jenna Nousiainen, Maarit Turu-Gromoff
Otsikko	Aistipihasta iloa elämään. Elä ja asu -seniorikeskuksen pihasuunnitelma
Sivumäärä	31 sivua + 1 liite
Aika	Kesäkuu 2022
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori, Mia Rosenström Lehtori, Satu Vahaluoto
<p>Luontoympäristön käyttö kuntouttavassa tarkoituksessa juontaa juurensa pitkälle vuositojen taakse, mutta se on jäänyt vähemmälle huomiolle hoidon ja kuntoutuksessa lääketieteen aseman vahvistumisen myötä. Viime vuosina luonnon hyvinvointivaikutuksista on puhuttu paljon ja luonto näkyy jo onneksi osana arkea monissa ikääntyneidenkin palveluissa. Pihojen suunnittelu, selkeys ja helppohoitoisuus edesauttavat niiden säännöllistä käyttöä ja hyvinvointivaikutusten saavuttamista.</p> <p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä pihasuunnitelma Espoon Lepävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaiden ja asiakkaiden käyttämälle piha-alueelle. Tarkoituksena oli suunnitella nykyisen muistipihan tilalle monipuolinen ja esteetön aistipiha, joka ylläpitää käyttäjiensä toimintakykyä, sekä tuo iloa ja hyvinvointia kaikille käyttäjilleen. Aistipihan käyttäjiä tulevat olemaan seniorikeskuksen asukkaat, päivätoiminnan asiakkaat sekä henkilökunta. Opinnäytetyön tuotoksena yhteistyökumppanimme sai käyttöönsä aistipihasuunnitelman, jolla pihaa voidaan muokata pikkuhiljaa käyttäjille sopivaksi aistipihaksi.</p> <p>Opinnäytetyömme teoreettisena perustana ovat aistien merkitys, luonnon hyvinvointivaikutukset, sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys. Aistipihasuunnitelmassa on otettu huomioon ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten lisäksi muistisairauksien vaikutus toimintakykyyn ja aisteihin, sillä suurelta osin tarve palveluasumiseen ja päivätoimintaan aiheutuu muistisairauksista.</p> <p>Aistipihasuunnitelma perustuu yhteiskehittelyn keinoin järjestettyjen työpajojen ja niissä käytyjen keskustelujen kautta saamiimme toiveisiin. Yhteistyökumppanin toiveena oli, että aistipihasuunnitelma on asiakaslähtöinen ja käyttäjiä on kuultu aidosti opinnäytetyöprosessin aikana, jotta piha palvelisi paremmin kaikkia käyttäjiään. Kahteen järjestämäämme työpajaan osallistui seniorikeskuksen asukkaita sekä henkilökuntaa. Molemmat työpajat olivat samansisältöisiä ja ajatuksia heräteltiin moniaistillisesti puheen, äänien, kuvien, sekä tunnusteltavien materiaalien avulla. Työpajoissa esille tulleet toiveet kirjattiin paperille sanallisesti ja työpajoista saatua tietoa on hyödynnetty suoraan aistipihasuunnitelmassa. Työpajat perustuivat vapaaehtoisuuteen, anonymiteettiin sekä vapaaseen keskusteluun.</p> <p>Aistipihasuunnitelma voi mahdollistaa elä ja asu -seniorikeskuksen pihan muokkaamisen asukkaiden, asiakkaiden ja henkilökunnan mieleiseksi oleskelupaikaksi, joka löytää paikansa käyttäjiensä arjesta rikastuttaen sitä erilaisilla aistikokemuksilla, yhteisöllisyydellä, ilolla ja hyvinvoinnilla.</p>	
Avainsanat	Aistit, aistipiha, luonto, ikääntyneet, yhteiskehittely

Author	Jenna Nousiainen, Maarit Turu-Gromoff
Title	Joy for Life from Sensory Garden - Garden Plan for Elä ja Asu Senior Center.
Number of Pages	31 pages + 1 appendix
Date	June 2022
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Mia Rosenström, Senior Lecturer Satu Vahaluoto, Senior Lecturer
<p>The aim of this multiform thesis was to create a plan for a sensory garden in Leppävaara Senior Center. The garden is used by the clients of daytime activities as well as the residents and personnel of the Senior Center. The aim was to create a plan for versatile and accessible sensory garden to replace the existing memory garden. The purpose of the sensory garden is to maintain the functional capacity of its users as well as to bring joy and well-being for them. The working life partner Leppävaara Senior Center was provided with a sensory garden plan to modify the garden little by little to be a sensory garden for enjoyers.</p> <p>The importance of senses, the welfare effects of nature as well as the meaning of inclusion and community were used as a theoretical framework of the thesis. The sensory garden plan takes into account the changes brought by ageing merged with the impact of memory diseases on the ability to function and the senses. Most of the clients in the Senior Center have memory diseases.</p> <p>The sensory garden plan is a result of co-development in two workshops with the residents and personnel of the Senior Center. In the workshops, the thoughts of participants were awakened in a multisensory way by listening to the sounds of nature, looking at the pictures and feeling natural materials. The sensory garden plan is based on discussions in these workshops. Our working life partner hoped that the sensory garden plan would be client-oriented and that users of the garden would be genuinely heard. The wishes raised in the workshops were written down and used directly in the plan. The workshops were based on volunteering, anonymity, and free debate.</p> <p>The use of natural habitat for rehabilitative purposes takes us back by centuries but has remained neglected since medicalization has strengthened in rehabilitation. In recent decades, the welfare effects of nature have been talked about a lot and, fortunately, nature has become part of everyday life in many services also for the elderly. Habitat planning, clarity and ease of care contribute to their regular use and achieving well-being effects.</p>	
Keywords	senses, garden, nature, the elderly, co-creation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Aistipiha ympäristönä	3
2.1	Käyttäjälähtöinen suunnittelu	4
2.2	Aistien merkitys ympäristön havainnoinnissa	6
2.3	Luonto hyvinvoinnin edistäjänä	8
3	Yhteiskehittely aistipihan suunnittelussa	10
3.1	Fasilitointi ja kuvakorttimenetelmä työpajoissa	11
3.2	Osallisuutta asiakaslähtöisellä kehittämisellä	12
4	Opinnäytetyön toteutus	14
4.1	Ensimmäinen työpaja	15
4.2	Toinen työpaja	17
4.3	Työpajojen yhteenveto	18
5	Aistipihasuunnitelma	21
5.1	Turvallisuus	22
5.2	Aistipihan sisustus	23
5.3	Kasvit	25
5.4	Toimintamahdollisuudet	26
6	Pohdinta	28
6.1	Eettisyys	28
6.2	Päätelmät	29
	Lähteet	33

Liitteet

Liite 1. Aistipihasuunnitelma

1 Johdanto

Ikäihmisten määrä Suomessa kasvaa koko ajan. Lähivuosisikymmeninä eläkeikäisten määrä kasvaa ja keskimääräisen eliniän pidennettyä kasvaa samalla myös vanhempien ikäihmisten määrä. (Tilastokeskus 2021.) Suurin osa vielä yli 85-vuotiaistakin asuu itsenäisesti kotonaan. Palveluasumista tarvitsee Suomessa noin 50 000 henkilöä ja vaikka kotona asumista pyritäänkin tukemaan mahdollisimman pitkään ei palveluasumisen tarvisijoiden määrä todennäköisesti tule laskemaan koska iäkkäämpi väestö lisääntyy suhteessa tulevana vuosina. (Jolanki & Suhonen & Rappe 2020: 351.)

Ympäristö, joka tukee toimintakykyä, tukee henkilön aktiivisuutta ja toimijuutta. Ympäristö, jossa mahdolliset haasteet on huomioitu, auttaa yksilöä aktiivisuuden ja toimijuuden lisäksi saamaan myös osallisuuden kokemuksia. On tärkeää hyvinvoinnille, että ihminen saa kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön, olla mukana ja osallistua toimintaan. (Rappe & Kotilainen & Rajaniemi & Topo 2018: 24, 27.) Toiminta viherympäristössä voi osaltaan vahvistaa osallisuuden tunnetta ja antaa onnistumisen ja voimaantumisen kokemuksia (Salovuori 2020: 67). Palveluasumisessa ympäristössä olisi hyvä olla huomioituna ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin toimintakyvyssä sekä mahdolliset muistisairauden mukanaan tuomat muutokset toimintakyvyssä.

Monimuotoisen opinnäytetyömme aiheena on laatia aistipihasuunnitelma Espoon Lepävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaiden ja asiakkaiden käyttämälle aidatulle piha-alueelle. Kehittämistavoitteenamme on suunnitella yhteistyökumppanillemme monipuolinen ja esteetön aistipiha nykyisen muistipihan tilalle. Aistipiha on tarkoitus ylläpitää monipuolisesti käyttäjiensä toimintakykyä, sekä tuoda iloa ja hyvinvointia niin asukkaille kuin henkilökunnallekin. Seniorikeskus on valmistunut vuonna 2017, ja se tarjoaa tuettua senioriasumista, ympärivuorokautista hoivaa sekä palvelukeskuksen tiloissa päivätoimintaa ja erilaisia toimintaryhmiä. Seniorikeskuksen muistipiha on valmistunut myös vuonna 2017, mutta se on vähäisellä käytöllä eikä se vastaa käyttäjiensä tarpeita. Pihan muutokset on mahdollista toteuttaa vasta rakennuttajan viiden vuoden takuuajan umpeuduttua. Yhteistyökumppanimme kuitenkin toivoo, että takuuajan umpeuduttua heillä on käytössään suunnitelma, jolla pihaa voidaan muokata paremmin asiakaskunnalle sopivaksi aistipihaksi. Toiveena on myös, että suunnitelmaa voidaan toteuttaa osissa useamman vuoden aikana. Aistipihasuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä.

Pihaa suunniteltaessa pitää huomioida myös ympäristön hoito. Jotta piha tukee toimijuutta, on turvallinen ja tuo asukkaille mielihyvää, tulee pihan olla hoidettu. Helppohoitaisuus ei kuitenkaan saisi näkyä liian pelkistettyinä ja aistiköyhinä ratkaisuin. Olisi hyvä, että asukkaat ja pihaa käyttävät asiakkaat voisivat osallistua halutessaan pihan hoitoon ja yhteisölliseen tekemiseen. (Rappe ym. 2018: 67.) Yksinäisyys on suuri altistava riskitekijä monille sairauksille ja haaste hyvinvoinnille. Aktiivinen elämä, ilo, kiinnostavat asiat ja hyvä mieli sen sijaan hellivät aivoja. Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi aivoja ja tuo usein mielihyvää. (Jaakson & Jaakkola 2017: 8, 11, 20.) Tarkoituksena on, että pihalla voisi järjestää myös päivätoimintaa ja eri vuodenaikojen mukaan vaihtuvia aktiviteetteja. Monipuolisesta ja toimivasta pihasta hyötyvät asukkaat, heidän omaisensa, päivätoiminnan asiakkaat, sekä henkilökunta. Mieluisa piha ylläpitää käyttäjiensä toimintakykyä, sekä rikastuttaa kaikkien arkea ja tuo iloa elämään.

Suurelta osin tarve kotipalveluihin ja palveluasumiseen aiheutuu muistisairaudesta. Lähes 200 000 suomalaisella on jokin muistisairaus ja määrän arvioidaan edelleen kasvavan moninkertaisesti tulevana vuosina ikäihmisten määrän kasvaessa. (Rappe ym. 2018: 11.) On arvioitu, että Suomessa muistisairauteen sairastuu noin 14 500 henkilöä vuosittain. Pitkäaikaishoidossa ikääntyneistä asiakkaista kolmella neljästä on jokin muistisairaus. (THL 2022.) Aistipihan yksi käyttäjäryhmä tulee olemaan muistikuntoutujat. Aistipihasuunnitelmassamme huomioimme erilaisia ikääntymisen ja muistisairauksen mukanaan tuomia näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaistin muutoksia ja aistiesiteettömyyttä, sekä fyysisten voimavarojen heikentymistä. Ympäristösuunnittelussa on hyvä huomioida esimerkiksi alusta, jolla liikutaan, värien käyttö, tukikaiteet, joista voi pitää kiinni sekä mahdollisten mäkien jyrkkyys. Lihaskiintoa ja tasapainoa voi toisaalta kehittää liikkumalla erilaisilla alustoilla. Tärkeää on kuitenkin tällöin huomioida turvallisuus.

Aistien huomioiminen monipuolisesti, sekä toimintaympäristön sopiminen eri toimintakyvyn omaaville pihan käyttäjille on kantava ajatuksemme aistipihasuunnitelmaa tehdessä ja tutkimuksiin, sekä erilaisiin toteutuksiin perehtyessä. Henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt, piha on usein tärkeä paikka, jossa voidaan ulkoilun lisäksi seurata ympäristöä ja vuoden aikojen vaihtelua. Pihalla on kesäaikaan järjestetty erilaisia tapahtumia ja niitä pihalla toivotaan järjestettävän vastaisuudessakin.

2 Aistipiha ympäristönä

Aistipihan tarkoitus on nimensä mukaisesti tuoda meille erilaisia kokemuksia eri aistiemme kautta. Aistipihassa voidaan puuhailla erilaisia mieluisia asioita, mutta tarkoitus on, että siellä voidaan viettää aikaa myös vain rennosti nauttien, katsellen ja kuunnellen. Elämyksiä eri aisteille voidaan saada nähtävien asioiden lisäksi äänien, makujen ja erilaisten tunnusteltavien materiaalien kautta. Puutarhaan voi sijoittaa erilaisia pintoja ja elementtejä, jotka houkuttelevat koskettamaan, tutkimaan, maistamaan, haistelemaan tai katselemaan. (Keckman 2019: 15.) Aistipiha voi tiivistää käyttäjien yhteisöä erilaisen tekemisen ja kokemusten kautta. Tärkeää on kuitenkin, että aistipihassa pääsee rauhoittumaan halutessaan myös yksin omassa rauhassa, omien mielteiden kanssa. Usein muistisairauden edetessä sanallinen kommunikointi vähenee, mutta erilaiset aistitikokemukset voivat tuoda mieleen vahvoja ja tärkeitä muistoja.

Varsinkin muistikuntoutujille oma lähiympäristö, sen toimintamahdollisuudet ja ympäristöstä saatava aistitieto ovat merkityksellistä toimintakyvyn ylläpitämisen ja elämänlaadun kannalta. Kun sairaus etenee, ohjaa ympäristöstä saatava tieto toimintaa. Ympäristö, joka aktivoi aisteja vaikuttaa elämänlaatuun ja ylläpitää aistitoimintoja, sekä vireyttä. Muistikuntoutujalla aloitekyky ja itsenäinen toiminta voivat olla heikkoja, vaikka fyysinen toimintakyky ja opitut taidot olisivatkin säilyneet hyvinä. Toiminta on kuitenkin tärkeää ja ylläpitää toimintakykyä, sekä parantaa elämänlaatua ja antaa merkityksellisyden kokemuksia. (Björkqvist & Rappe 2021: 12, 18, 29.)

Lähimuistin heikentyessä muistelun kautta voidaan saavuttaa sellaisia muistoja ja kokemuksia, jotka ovat pysyneet muistissa paremmin. Muistelun kautta mieleen palautuvat erilaiset kokemukset, saavutukset ja onnistumisen tunteet voivat voimaannuttaa ikäihmistä, vahvistaa vuorovaikutustaitoja, sekä tuoda kokemuksen merkityksellisestä arjesta. (Stenberg 2015: 23–24, 41.) Koska luonto on kaikkien elämässä jossain määrin mukana aina, yhdistyy muistelu luontoteemaan luontevasti. Muistelu puolestaan vahvistaa ihmisen identiteettiä ja toimintakykyä. (Suomi & Juusola & Anundi 2016: 118.) Luova muistelu pitäisi kuulua muistikuntoutujan jokaiseen päivään. Muistelu auttaa muistikuntoutujaa kiinnittymään omaan elämänhistoriaan ja edesauttaa oman toimijuuden kokemusta. Ryhmässä muistelu voi parhaimmillaan synnyttää runsasta vuorovaikutusta ja auttaa ryhmään kuulumisen tunteen syntymisessä. (Hohenthal-Antin 2013: 24–25.)

Yksinäisyyden ehkäisy ja aktiivisuus ovat tärkeitä hyvinvointia tukevia tekijöitä. Sosiaalinen vuorovaikutus, ilon aiheet, sekä tunne tarpeellisuudesta ja pystyvyydestä ovat tärkeässä osassa aivoterveysten ylläpitämisessä. (Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2020: 11, 21.) Puutarha tuo käyttäjilleen myös yhteisöllisyyden tunteita. Ryhmässä muiden kanssa yhdessä koetut asiat, liike, kuuntelu, tunteet ja aistielämykset (hajut, maut, tunnustelu, kosketus) yhdistävät ja lisäävät yhteisöllisyyttä. Erilaiset tehtävät ja kokemukset puutarhassa voivat tuoda tekijälleen tärkeitä osallisuuden ja onnistumisen tunteita. Rappe ym. (2018) mukaan osallisuuden eli johonkin kuulumisen kokemus on tärkeää kaikille. Osallisuudella voidaan torjua yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Kaikille toimintakyvystä riippumatta, on tärkeä saada tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön ja voida toimia yhdessä muiden kanssa. Yhteinen toiminta ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden tunne luovat yhteisöllisyyttä. (Rappe ym. 2018: 32–34.)

2.1 Käyttäjälähtöinen suunnittelu

Luonto on tärkeä osa elämää, mutta ei aina itsestäänselvyys kaupungin keskellä. Mahdollisuuksia luonnon kokemiseen on kuitenkin tarjolla ja yksi voi olla aistipiha. Ympäristö on muutakin kuin maisema tai huonekalut. Ympäristö voi joko edistää liikkumista, toimimista ja sosiaalista elämää tai estää sitä. Esteetön ympäristö mahdollistaa liikkumisen, osallistumisen ja tukee ihmisen omaa toimijuutta silloinkin, kun toimintakyvyn kanssa alkaa olla haasteita. (Jolanki ym. 2020: 350.) Esteetön ulkoympäristö antaa mahdollisuuden kaikille toimia yhdenvertaisesti. Siitä hyötyvät kaikki, mutta erityisen tärkeää se on toimintarajoitteisille henkilöille. (Invalidiliitto.) Esteettömyys tarkoittaa fyysisen, sosiaalisen, psyykkisen, taloudellisen ja kulttuurisen ympäristön toteutumista siten, että jokainen meistä voi toimia tasavertaisesti muiden kanssa riippumatta henkilön toimintakyvystä (Ruskovaara ym. 2009: 7).

Turvallisuus luo hyvinvointia. Turvallisuus pitää sisällään riskien arviointia ja poistamista tai hallittavuutta. Turvallisuuden tunne antaa mahdollisuuden suhtautua ympäristöön luottavaisesti. Esteettömyys ja hahmotettavuus luovat turvallisuutta. Turvallisuutta miettiessä painottuvat usein ennaltaehkäisy ja turvallisuuden tunteen lisääminen. (Rajaniemi & Rappe 2022: 4.) Turvallisuuden tunne koostuu usein kahdesta osa-alueesta, liikkumisen turvallisuudesta, jossa keskeistä on turvallisuus kävellessä ja sosiaalisesta turvallisuudesta, jossa keskeistä on yhteisöllisyys (Rappe & Rajaniemi 2021: 30).

Esteettömästi suunniteltua ympäristöä on helppo havainnoida ja siellä on helppo liikkua. Liikkumisen lisäksi huomioon tulisi ottaa aisti- ja kognitiivinen esteettömyys. Jos ympäristö on esteetön, selkeä ja johdonmukainen, tukee se erilaisen toimintakyvyn

omaavien yksilöiden selviytymistä ja oikeiden paikkojen löytämistä, sekä helpottaa asioiden hahmottamista. Monipuolinen ympäristö, jossa on erilaisia ja monipuolisia virikkeitä ylläpitää eri aistien toimintaa, sekä henkistä hyvinvointia ja vireyttä. Ympäristöä paremmin ikääntyneille ja muistikuntoutujille sopivaksi voidaan kohentaa esimerkiksi parantamalla hahmotettavuutta ja esteettömyyttä selkeillä opasteilla, sekä toimintakykyä tukevilla värieroilla. (Rappe ym. 2018: 16, 32–36.) Kulkuväylien tulisi olla esteettömiä ja selkeästi hahmotettavia. Vuodenaikojen vaihtelu huomioidaan hyvällä valaistuksella, sekä kunnossapidolla. Kulkuväylien varrella kannattaa olla penkkejä lepäämistä varten. (Rajaniemi & Rappe 2022: 8.)

Liikkumisen suhteen toimintakyky voi muistisairauden alkuvaiheessa olla vielä mainio mutta muuten muistisairaus voi tuoda haasteita toimintakykyyn jo alkuvaiheessa. Jos ympäristö on esteetön, selkeä ja johdonmukainen, tukee se muistikuntoutujan selviytymistä ja oikeiden paikkojen löytämistä, sekä helpottaa asioiden hahmottamista. Monipuolinen ympäristö, jossa on erilaisia ja monipuolisia virikkeitä, ylläpitää eri aistien toimintaa ja henkistä hyvinvointia ja vireyttä. (Rappe ym. 2018: 34–36.) Fyysisen toimintakyvyn haasteita ikääntyessä voivat olla liikkumiseen, motorisiin taitoihin, tasapainoon, aistien toimintaan tai fyysiseen voimaan liittyvät asiat. Psykkiseen toimintakykyyn liittyvät älylliset tehtävät esim. tiedonkäsittely, havainnointi ja muistaminen, sekä oppiminen, ajattelu ja kielelliset toiminnot. Siihen kuuluvat myös elämän hallinta, mielenterveys ja omaa itseä toimijana koskeva käsitys. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan vuorovaikutussuhteita muiden kanssa sekä toimintaa yhteiskunnassa ja erilaisissa yhteisöissä. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostuvat yksilön omien ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksesta toimintaympäristön kanssa. Millaisia odotuksia, vaatimuksia tai ehtoja ympäristö asettaa yksilölle? (Kan & Pohjola 2012: 13.)

Viherympäristöjä voidaan käyttää elämänlaadun tukemiseen eri tavoin. Viherympäristössä voidaan tarjota mahdollisuuksia terapeutttiseen puutarhanhoitoon mutta myös oleilu puutarhassa parantaa hyvinvointia. Terapeutttinen puutarhanhoito on usein tavoitteellista ja liittyy asiakkaan omaan kuntoutussuunnitelmaan. (Salovuori 2020: 15–16.) Myös henkilökuntaa tulisi rohkaista käyttämään puutarhaa, sillä se auttaa epäsuorasti asukkaita käyttämään puutarhaa (Shi & Tong & Cooper 2018).

Puutarhalle voidaan luoda käyttöä lähes ympäri vuoden ja käyttöä tukemaan voidaan laatia vuosikello, joka muistuttaa eri asioiden tekemisestä eri ajankohtina. Jo aikaisin kevättalvella voidaan aloittaa taimien kasvatusta ja pimenevää syksyä kohti nautitaan tunnelmasta pihavalojen ja lyhtyjen valossa. Toimintaa voidaan täydentää sisällä tehtävillä töillä ja kädentaidolla.

Käsitöiden tekeminen aktivoi aivoja kokonaisvaltaisesti. Aivojen eri osa-alueita tarvitaan, ensin suunnitteluun ja sitten tekemiseen ja työn katsomiseen. Itse käsityön tekemisessä tarvitaan niin hienomotoriikkaa tarkempaan tekemiseen, kuin karkeampaa motoriikkaa esim. liittyen asentoon, jossa käsityötä tehdään. Myös aistit saavat monipuolisesti aktivointia suunnittelun ja tekemisen kautta. Aivojen saadessa mielekästä tekemistä, vaikuttaa se positiivisesti mm. ongelmanratkaisukykyymme, mielialaamme, muistiimme ja oppimiseemme. Se vähentää myös stressiä. (Müller 2021.) Käsitöiden tekeminen voi tukea myös sosiaalista toimintakykyä, kun niitä tehdään yhdessä muiden kanssa ja samalla jutellaan ja esim. neuvotaan toisia (Huotilainen 2016).

2.2 Aistien merkitys ympäristön havainnoinnissa

Usein ihminen saa eniten tietoa ympäristöstään näköaistin kautta. Näköaisti heikkenee ikääntyessä ja tämä vaikuttaa havainnointiin ja näön tarkkuuteen, näkökentän laajuuteen, kontrastien ja värien havainnointiin, sekä voi lisätä häikäisyn tunnetta. Väreistä esimerkiksi sininen ja vihreä voivat olla hankalia nähdä. (Rappe ym. 2018: 34–36.) Näön heikkeneminen vaikuttaa myös tasapainoon ja voi lisätä kaatumisen riskiä. Valoja, varjoja ja heijastuksia voi olla hankala tulkita. Kun ympäristöstä ei näön huononemisesta johtuen saa enää niin paljon virikkeitä, vaikuttaa se liikkumiseen ja elämänlaatuun heikentävästi. (Björkqvist & Rappe 2021: 12–13.)

Näön heikentyminen on tyypillistä muistikuntoutujalle ja sen heikentymistä kompensoidaan usein muilla aisteilla esim. kuulo- ja tuntoaistilla. Ympäristön valo-, väri- ja materiaalivalinnoilla voidaan tukea asukkaan toimintakykyä, luoda turvallisuudentunnetta ja ohjata asukasta toimimaan turvallisemmalla ja loogisella tavalla esimerkiksi korostamalla valoilla tai väreillä tiettyjä reittejä, ovia tai esineitä. (Semi & Salmi & Mykkänen 2016: 75, 80, 91, 125.) Aistipuutarhassa väreillä voidaan luoda tunnelmaa ja niillä on suuri merkitys. Värien avulla voidaan myös korostaa esimerkiksi kulkureittiä ja auttaa hahmottamaan asioita.

Myös kuulo heikkenee usein ikääntyessä. Puhetta voi olla vaikeaa seurata ja kuulon alenemasta huolimatta kovat äänet voidaan kuulla epämukavan kovina. Ääniympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa tilojen käyttömukavuuteen ja sosiaalisten kontaktien mahdollisuuteen. Usein heikentynyt kuulo ja näkö esiintyvät yhdessä, jolloin ympäristön huomioiminen vaikeutuu huomattavasti. (Rappe ym. 2018: 38.) Puutarha voi tarjota herättelyä kuuloaistille myös kasvien kautta. Eri kasveista kuten puista tai koristeheinistä syntyy erilaisia ääniä tuulen heilutellessa tai kahisuttaessa niitä. (Keckman

2019: 62.) Erilaiset luonnonäänet esimerkiksi sateen ropina ja lintujen äänet voivat herättää myös muistoja tehokkaasti (Stenberg 2015: 29).

Muistisairauden edetessä ihmisen kognitiivinen toimintakyky heikkenee. Kommunikointiin pitää hakea vaihtoehtoisia tapoja, jos asiakkaan kuulo ja/tai näköaistin toiminta on muuttunut. (Semi 2015: 60, 64.) Aistimuutokset voivat ilmetä myös yliherkkyytinä äänille, valolle tai kosketukselle. Muistikuntoutuja voi olla aloitekyvytön ja se johtaa helposti passivoitumiseen ja ulkopuoliseksi jäämiseen. (Semi 2015: 60, 64.)

Sanallisen viestinnän ja katsekontaktin jo vaikeutuessa, kosketus ja tuntoaisti voivat toimia kommunikoinnin välineinä (Kinnunen & Parviainen & Haho & Jolkkonen 2019: 37). Tuntoaisti säilyy usein aisteista parhaimmin ja muiden aistien heikennyttyä tuntoaisti toimii tärkeänä apuna ympäristön havainnointiin. Erilaisten asioiden tunnusteleminen ja koskettaminen luo yhteyden ympäristöön ja antaa elämyksiä, sekä herättää tunnemuistoja. (Rappe ym. 2018: 40; Björkqvist & Rappe 2021: 17.) Puutarhassa tuntoaistia voi käyttää esimerkiksi koskettelemalla kasveja tai erilaisia pintoja. Lehdet, rungot, kukat tai hedelmät ja marjat tuntuvat kaikki erilaisilta.

Toinen tärkeä muistoja tuova aisti on haju. Tuoksu tai haju voivat tuoda voimakkaankin tunnemuiston vuosien takaa. Haju aisti liittyy tiiviisti makuaistiin, sillä nämä aistit toimivat yhdessä. Tuoksuja voidaan käyttää muistikuntoutujien kanssa toimimisessa ja ne voivat myös osaltaan tuoda elämyksiä, sekä aktivoida tai rauhoittaa ihmistä. (Rappe ym. 2018: 40.) Erilaiset maut tuovat myös mieleen herkästi erilaisia muistoja (Stenberg 2015: 29). Usein haju- ja makuaisteja on vaikea erottaa toisistaan, sillä makuaistimus syntyy osittain nenänielun kautta. Maku aisti voi heikentyä eri syistä, joista yksi on ikääntyminen ja esimerkiksi sen mukanaan tuomat B12 -vitamiinin puute tai syljen määrän väheneminen. Monella ikäihmisellä on lisäksi lääkkeitä, jotka voivat aiheuttaa esimerkiksi suun limakalvojen kuivumista tai sairauksia, jotka voivat vaikuttaa makuaistiin, esimerkiksi diabetes. (Terveyskirjasto 2020.) Eri kasvit ja niiden hedelmät voivat myös tuoksua ja maistua erilaisilta kasvukauden eri vaiheissa. Puutarhassa voi kasvattaa esimerkiksi erilaisia yrttejä, marjoja ja hedelmiä herättelemään eri aisteja. Ennen marjan, yrtin tai hedelmän puraisemista ja maistamista voi sitä tunnustella ja pyöritellä suussa ja antaa aisteille enemmän ärsykyttä.

Aiemmin ympäristön yhteydessä mainittu esteettömyys yltää myös aisteihin. Aistiesteettömyys voidaan huomioida muokkaamalla ympäristö eri aisteille miellyttävämmäksi häivyttämällä melua, häikäisyä, sekavuutta ja muuta aistikuormitusta. Aistiesteettömyys

mahdollistaa omalta osaltaan osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Se ei kuitenkaan tarkoita kaikkien ärsykkeiden karsimista ympäristöstä sillä aivot tarvitsevat sopivassa määrin monipuolisia aistikokemuksia. Hyvin suunnitellussa ympäristössä on löydetty ratkaisuja, jotka tukevat erilaisten ihmisten toimintaa siellä. (Hannukainen ym.2019: 15–18.)

2.3 Luonto hyvinvoinnin edistäjänä

Aina ei tarvitse mennä metsään asti, jotta voidaan saavuttaa luonto kaikkine hyvinvointivaikutuksineen. Luonnolla on positiivinen vaikutus mielialaan ja hyvinvointiin. Asta Suomi (2019) kirjoittaakin luonnon monipuolisuudesta kertoen luonnon antavan virikkeitä monille aisteille; luontoa voi kuunnella, katsoa ja tuntea. Vuodenajat ja erilaiset säät tuovat siihen koko ajan vaihtelua. (Suomi 2019: 280–281.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon viime vuosikymmeninä ja mielenkiinto luonnon käyttämiseen hyvinvoinnin tukena on herännyt uudelleen sen jäätyä vähemmälle huomiolle hoidon, ja kuntoutuksessa lääketieteen aseman vahvistumisen myötä. Viherympäristöjen on todettu parantavan hyvinvointia monin eri tavoin. Luonnolla on rauhoittava vaikutus, stressi alenee ja keskittymiskyky paranee. Luontoympäristössä voidaan myös parantaa fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Hoivaympäristössä piha voi tarjota paikan sekä rentoutumiseen, että yksityisyyteen. Luonnosta saadut aistikokemukset tuovat erilaisia muistoja ja luovat pohjaa keskusteluille. (Salovuori 2020: 3.)

Ylilauri ja Yli-viikari (2019) kertovat julkaisussaan, että Whear, Thompson, Coon, Bethel, Abbott, Stein & Garside (2014) totesivat tutkimuksessaan, että pääsy viherympäristöön, sekä puutarhatoiminta voivat rauhoittaa henkilöitä, joilla on muistisairaus. Se voi myös lisätä heidän liikkumistaan, aktiivisuuttaan, hyvää oloa ja parantaa unta, sekä vähentää kaatumisia ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä. (Ylilauri & Yli-viikari 2019: 42.) Luonto vähentää ahdistuksen tunnetta, aggressiivisuutta ja väsymystä, sekä ylläpitää keskittymiskykyä ja hyvinolontunnetta (Hämäläinen & Savolainen 2016: 285). Lyhytkin ulkoilu luonnossa heti lepäämisen jälkeen lisää merkittävästi keskittymiskykyä (Ottosson & Grahn 2007). Luonto on siis suuressa roolissa ihmisten elämässä. Voidakseen hyvin elämässään ja yhteisössään, ihminen tarvitsee yhteyden luontoon (Salonen 2020: 5). Puutarha, eläinavusteinen toiminta sekä muu ulkona tapahtuva toiminta voivat tuoda paljon sisältöä arkeen. Viherympäristössä voi toimia monin eri tavoin, mutta myös ilman toimintaa luonnon seuraaminen virkistää.

Luonto ja sen kauneus, mukavuus ja turvallisuus koetaan monin eri aistein ja kokemukseen vaikuttaa myös eri henkilöiden mieltymykset esimerkiksi itseä kiinnostavista asioista tai mukavaksi koetuista asioista kuten lämpötilasta ja äänimaailmasta. Luonnosta saatavan hyvinvoinnin suhteen merkittävää on se, että suuri osa eri hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta. (Tyrväinen & Lanki & Sipilä & Komulainen 2018.)

Puutarhatoiminta tukee monin tavoin ikäihmisiä. Ulkoilun ja liikunnan lisäksi kasvien hoito puutarhassa voi lisätä omaa aktiivisuutta ja ylläpitää vireyttä. Puutarhassa oleminen on helppo yhdistää toiminnallisuutta ja vuorovaikutusta muiden puutarhaa käyttävien kanssa. Myös kasvien tarkkailu on kuntouttavaa toimintaa, joten puutarhatoiminnassa ei välttämättä tarvita hyvää toimintakykyä. (Rappe & Koivunen 2017: 9–10.)

Luonnossa havaittava vuoden kiertokulku; uusien kasvien kasvaminen ja toisten kiihtuminen kertovat omalla tavallaan vuodentakista, mutta voivat osaltaan auttaa hyväksymään myös elämän rajallisuutta (Salovuori 2020: 67).

Kansanterveyttä metsästä! -seminaarissa (2020) Erja Rappe mainitsi moniaistisuuden luonnosta kumpuavan hyvinvoinnin suurimpana tekijänä. Aistittavien ominaisuuksien kautta vaikutus näkyy mm. stressin ja ahdistuksen vähenemisenä. Aistittavat tarjoumat kannustavat ja aktivoivat toimintaan ja toimiminen puolestaan parantaa unta, ehkäisee mm. kaatumisia ja helpottaa fysiologista stressiä. Luonnossa toimiminen voi tuoda myönteisellä tavalla henkilöiden persoonallisuuden piirteitä esiin sekä lievittää avuttomuutta. Luonto tuo monille mielikuvia ja muistoja elämän varrelta. Luonto myös rauhoittaa ja voi vähentää muistikuntoutujan halua eristäytyä ja lisätä halua vuorovaikutukseen. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta luonto parantaa aivoterveyttä ja voi ehkäistä muistisairauksia, lievittää oireita ja näin myös vähentää tarvetta lääkitykselle. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys pienentää kuoleman ja toimintakyvyn vähenemisen riskiä ja parantaa kokemusta terveydestä. (Rappe 2020.)

3 Yhteiskehittely aistipihan suunnittelussa

Yhteistyökumppanin toiveena on, että aistipihasuunnitelma on asiakaslähtöinen ja käyttäjiä on kuultu aidosti opinnäytetyöprosessin aikana. Espoon kaupungin toimintamalli sekä arvot ovat asiakaslähtöisyys, oikeudenmukaisuus ja vastuullinen edelläkävijyys (Espoon kaupunki 2021). Näihin arvoihin, sekä yhteistyökumppanin toiveeseen päättäksemme aistipihan suunnittelutyö tehdään yhteiskehittelyn keinoin ottaen mukaan sekä asukkaita, että henkilökuntaa. On tärkeää, että osallistujien ajatukset tulevat aidosti näkyviin niin työpajoissa, kuin aistipihasuunnitelmassakin. Kehittämistyössä käytetään kehityskohteeseen soveltuvaa tutkimustietoa sekä yhteistyökumppanin henkilökunnan ja asukkaiden kanssa kahdesti järjestettävistä työpajoista saatavaa tietoa.

Yhteiskehittelyn tarkoituksena on, että muutosta suunnitellaan yhdessä kaikkien toimijoiden kesken, eli tässä tilanteessa aistipihaa käyttävien kanssa. Yhteiskehittelyssä työstäminen on tavoitteellista ja aktiivista toimintaa, jossa pyritään luomaan aiempaa parempia ratkaisuja sekä uusia oivalluksia. Tarkoitus on, että jokainen, joka osallistuu suunnitteluun, on tasa-arvoisessa asemamassa riippumatta esimerkiksi siitä, missä roolissa on käyttäjänä tai perustuvatko ajatukset tutkittuun tietoon vai käytännön kokeemukseen. Yhteiskehittelyllä haetaan moniäänisyyttä, jossa on tilaa argumentoinnille, kriittisyydelle sekä erilaisille pohdintoille. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 4–11.)

Hyvän ja mahdollisimman monia palvelevan lopputuloksen saamiseen on hyvä käyttää yhteiskehittelyä ja sen lisänä käyttäjälähtöistä suunnittelua. Kun eri palvelut ovat kaikkien saavutettavissa, lisääntyy myös yhdenvertaisuus. (Rappe ym. 2018: 32–33.) Yhteiskehittelyyn kutsutaan mukaan kaikki aiheesta kiinnostuneet, eikä osallistujia rajata etukäteen jonkun toimijan intressien tai näkökulman pohjalta (Hietala & Kinnunen & Kauppila & Karjalainen 2018: 22).

Yhteiskehittelyn työpajoissa osallistujat kohdataan ennakkoluulottomasti ja yksilöllisesti, sekä heidät hyväksytään omine arvoineen, kokemuksineen ja persoonallisuuksiineen. Kohtaaminen pyritään saamaan tasaveroseksi tilanteessa, jossa on mukana asukkaita ja henkilökuntaa. Osallistujille annetaan aikaa ja työpajan tunnelma pidetään luottamuksellisena ja rauhallisena. Työpajan toiminta kerrotaan selkeästi ja osallistujia kannustetaan osallistumaan. (Gebrenegus ym. 2018:8.)

3.1 Fasilitointi ja kuvakorttimenetelmä työpajoissa

Yhteiskehittelyssä on vetäjä eli fasilitaattori, joka huolehtii, että prosessi etenee loogisesti. Yhteiskehittely vaatii konkreettisia esivalmisteluja. Vetäjän on myös huolehdittava, että yhteiskehittelyn tila tukee ryhmätyöskentelyä. Aloituksen tulee olla selkeä, sekä aikataulutuksen olla kaikkien tiedossa. Vetäjällä on lisäksi vastuu tuloksien napakasta yhteenvedosta ja niiden dokumentoinnista. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 13–14.) Huolehdimme fasilitaattoreina siitä, että yhteiskehittelyn työpajoissa on selkeä aloitus, ryhmäytyminen, työskentelyosio, työpajan onnistumisen arviointi sekä työpajaan osallistujien kiittäminen ja lopetus.

Perinteisen hierarkkisen johtamisen vastaparina on fasilitointi. Perinteisessä johtamis-tyylissä esihenkilö antaa ohjeet ja ratkaisun henkilöstölle, kun taas fasilitoinnissa henkilöstö ja käyttäjäryhmät pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan muutoksia. Yhteiskehittelyn työpajoissa osallistujat löytävät itse ratkaisuja ongelmiin sekä tuottavat ideoita. Osaavan fasilitaattorin avulla osallistujilla on mahdollisuus keskittyä vain itse asiaan. Hyvä fasilitaattori osaa myös luoda tilan, jossa on osallistava ilmapiiri ja jossa kaikkien ääni tulee kuuluviin. (Sipponen-Damonte 2020: 14–17.)

Fasilitaattori tukee ryhmätyöskentelyä puolueettomasti pitämällä tunnelman hyvänä ja rakentavana. Fasilitaattori myös varmistaa, että kaikki ryhmässä tietävät mitä ollaan tekemässä, sekä pääsevät osallistumaan omien voimavarojensa mukaan ja että kaikkien asiantuntemus saadaan hyödynnettyä. Fasilitaattori huolehtii aikataulussa pysymisestä, työn etenemisestä, sekä päämäärän saavuttamisesta samoin kuin lopputulosten tallentamisesta. (Summa & Tuominen 2009: 8,10.) Luotettavan ja asiakaslähtöisen lopputuloksen saavuttamiseksi on tärkeää ymmärtää fasilitaattorin puolueeton ja työskentelyä tukeva rooli.

Fasilitointi on neutraalia ryhmäohjaamista, jossa ideoiden tuottamisesta vastaavat työpajaan osallistujat. Fasilitaattorin vastuulla on, että ryhmän koko kapasiteetti saadaan hyödynnettyä, jotta saavutetaan yhteinen päämäärä. Tavoitteisiin pääseminen vaatii sen, että fasilitaattori valitsee sopivat menetelmät työpajan läpiviemiseen. (Kantojärvi 2017:11.) Menetelmien käyttö työpajoissa ei ole pääasiallinen lähtökohta, vaan se antaa yhteiskehittämiselle lisäarvoa. Menetelmä työpajaan suunnitellaan niin, että se antaa parhaan mahdollisen avun osallistujille aiheen pohtimiseen ja sen parempaan työstämiseen. (Hietala ym. 2018: 9.)

Opinnäytetyön työpajoissa hyödynnetään kuvakorttimenetelmää. Kantojärven (2017) mukaan kuvakortteja voi hyödyntää työpajoissa monin eri tavoin, kuten ideoinnissa ja ideoiden jalostamisessa tai esimerkiksi haasteiden selkeyttämisessä. Kuvakorteilla voidaan inspiroida osallistujia käyttämään luovuutta, kun suunnitellaan tulevaisuuden muutosmahdollisuuksia aistipihalle. Kuvakorteilla voidaan assosoida ideoita, ja ideoita herätellään työpajoissa kysymyksiä avulla. (Kantojärvi 2017: 59, 94, 162.) Kuvakortit sopivat hyvin yhteiskehittelyn työpajoihin, sillä ne tuovat esiin ihmisten yksilöllisyyden ja erilaisuuden. Kuvakorttien käyttö työpajoissa on myös tasa-arvoista, sillä mikään kortista ei ole toistaan huonompi tai parempi. (Halkola 2009: 185.)

Kuvakorttimenetelmässä hyödynnetään kuvallista materiaalia, jolla tuetaan työpajaan osallistujien työskentelyä ja keskustelua. Kuvakorttimenetelmän vahvuuksia ovat sen helppous, sekä sen sopivuus eri kohderyhmille. Ennen työpajaa tulee etsiä työskentelyä tukevia kuvia, sekä pohtia kysymys, jonka avulla osallistujat valitsevat kysymystä vastaavan kuvan. Kysymyksen laatimisen tulee vastata työpajan tavoitetta, jotta sen avulla päästään työskentelyssä eteenpäin. (Innokylä.) Opinnäytetyön työpajojen tavoitteena on kuulla käyttäjäryhmän ajatuksia ja ideoita siitä, millainen on heidän unelmiensa piha. Työpajan tavoitteen, sekä opinnäytetyön kehittämistavoitteen pohjalta on laadittu kysymys, joka on helposti lähestyttävä ja joka herättää ajatuksia konkreettisesti aiheesta. Kysymyksenä kysytään mitä kuva merkitsee ja kuinka asia voisi näkyä aistipihassa? Lopuksi osallistujien kanssa käydään läpi lyhyt yhteenveto valituista korteista.

Työpajojen arviointi tehdään suullisesti ja palautteen kirjaamme paperille anonymisti. Lisäksi voi antaa avointa palautetta kirjallisesti. Arviointikysymykset ovat: 1. Mistä pidit työpajassa? 2. Mitä jäit kaipaamaan työpajassa? (Summa & Tuominen 2009: 18). Ensimmäisestä työpajasta saadun arvioinnin perusteella voidaan tarvittaessa muokata seuraavaa työpajaa. Lisäksi palautteesta saadaan arvokasta tietoa siitä, miten osallistujat kokivat työpajat.

3.2 Osallisuutta asiakaslähtöisellä kehittämisellä

Kehittämistyötä tehdessä asiakaslähtöisemmällä toimintamalleilla on mahdollista parantaa asukkaiden ja henkilöstön tyytyväisyyttä. Sosiaali- ja terveysalalla asiakaslähtöisyys voidaan tulkita arvoperustana, jonka mukaan jokainen kohdataan arvokkaasti yksilönä, toimintakyvystä riippumatta. Keskeistä on se, että palvelut järjestetään asiakkaiden tarpeista lähtien mahdollisimman toimiviksi, eikä niitä toteuteta pelkästään organisaation näkökulmasta. Tämä vaatii vuoropuhelua sekä yhteisymmärrystä asiakkaan ja

organisaation välillä, eli asiakas on tarkoitus nähdä yhdenvertaisena toimijana henkilöstön kanssa. Asiakaslähtöisessä toiminnassa asiakas ei siis ole vain palveluiden kehittämisen kohteena, vaan he osallistuvat itse myös suunnitteluun yhdessä organisaation kanssa. (Virtanen & Suoheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 8, 18.)

Asiakaslähtöinen toiminta voi tuottaa osallistujille voimaantumisen tunteita, sillä he pääsevät mukaan suunnittelemaan asioita, jotka parantavat heidän omaa hyvinvointiaan. (Virtanen ym. 2011: 19). Asiakaslähtöisyys toteutuu vain silloin kun yhteiskehittelyyn osallistuvat ovat aidosti osallisia toiminnassa, sekä heidän mielipiteitään on kuultu palveluiden toteutuksessa (STM 2020: 43).

Yhteiskehittely on asiakaslähtöinen toimintamalli, jolla voidaan tuoda asukkaille aitoa osallisuutta ja jossa voidaan tehdä yhteistyötä henkilöstön kanssa (Hietala ym. 2018: 6). Osallisuuden eli johonkin kuulumisen kokemus on tärkeää kaikille. Osallisuudella voidaan torjua yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Kaikille, toimintakyvystä riippumatta, on tärkeä saada tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön ja saada toimia yhdessä muiden kanssa. Yhteinen toiminta ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden tunne luovat yhteisöllisyyttä. (Rappe ym. 2018: 32–34.) Osallisuuden kokemus tuo merkityksellisyyden tunteen. Tunteen siitä, että kuuluu johonkin yhteiseen kokonaisuuteen ja on oman elämänsä vaikuttaja (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 13).

Meistä jokainen kokee osallisuuden yksilöllisesti, sillä inhimilliset tarpeemme eroavat toisistaan. Osallisuutta voidaan vahvistaa esimerkiksi kehittämällä ympäristöä yhdessä muiden kanssa. (Koivisto & Isola & Lyytikäinen 2018: 8,21.) Lisäksi eriarvoisuus vähenee, kun osallisuutta pyritään edistämään. Osallistuminen esimerkiksi työpajatoimintaan on yksi reitti osallisuuden kokemiseen. (THL 2019.) Yhteiskehittelyn lähtökohtana onkin tasavertaiset kohtaamiset, jotka tuottavat osallistujille onnistumisen, sekä osallisuuden kokemuksia (Raivio 2018: 28). Hyvin suunniteltu yhteiskehittelyn työpaja aisti-
pihan ideointiin antaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin, sekä päästä konkreettisesti vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. Jokainen osallistuja pääsee kertomaan omat näkemyksensä pihan käytöstä yhteistyössä muiden kanssa.

4 Opinnäytetyön toteutus

Monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena on tehdä suunnitelma monipuolisesta ja toimintakykyä tukevasta sekä käyttäjille turvallisesta aistipihasta, jonka tarkoituksena on tuoda iloa ja hyvinvointia käyttäjilleen. Suunnitelman avulla tämänhetkistä muistipihaa voidaan muokata pikkuhiljaa aistipihaksi. Aistipihasuunnitelma perustuu Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaiden ja henkilökunnan toiveisiin. Opinnäytetyön yhteiskehittely aloitettiin kahdella samansisältöisellä työpajalla, joihin molempiin osallistui sekä seniorikeskuksen asukkaita, että henkilökuntaa. Työpajat toteutettiin peräkkäisinä päivinä, jotta kaikki halukkaat pääsisivät paremmin osallistumaan työpajaan.

Ennen työpajoja toimitimme asukkaille ja henkilökunnalle tietoa työpajassa käsiteltävistä asioista, jotta he pystyivät halutessaan jo valmiiksi miettimään sopivia ideoita työstettäväksi. Henkilökunnalle yhteistyökumppanimme lähetti kutsun työpajoihin sähköpostitse kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Lisäksi yhteistyökumppanimme tulosti infot henkilökunnan kirjaamispisteisiin. Yhteistyökumppani laittoi asukkaiden mainokset esille noin viikkoa ennen työpajaa. Mainokset tulivat asukastilojen seinille ja ruokapöydille, ja lisäksi työpajoista mainittiin asukkaiden ryhmätoiminnoissa.

Laadimme etukäteen työpajojen rungon (kuvio 1), joka oli samanlainen molemmilla kerroilla. Sovimme myös etukäteen roolimme työpajoissa. Toinen meistä oli päävastuussa puhumisesta ja toinen ajatusten kirjaamisesta paperille muistiin. Vaihdoin osia toista työpajaa varten. Suunnittelimme, että työpajoissa olisi 8–10 osallistujaa ja yhden työpajan kesto olisi noin tunti. Työpajoissa osallistujien ajatuksia kuunneltiin keskustelun sekä kuvien avulla. Kuviksi valitsimme monipuolisesti erilaisia ja eri aiheista olevia kuvia luonnosta, puutarhoista, eläimistä ja mahdollisesti muistoja ja ajatuksia herättävistä asioista. Kuvien tarkoitus oli herätellä muistoja ja auttaa kertomaan itselle mieluisista asioista ja toiveista. Halusimme tehdä myös työpajoista moniaistillisia ja toimme taustalle luonnon ääniä, sekä kuvia nykyisestä pihasta. Tunnelmaan orientoiduttiin myös luontokuvien, kasvien ja tunnusteltavien materiaalien kuten kivien ja koivun tuohenkappaleiden avulla. Kuvien, tunnusteltavien materiaalien ja luontoäänien lisäksi meillä oli tusseja, värillisiä kartonkeja, paperisia puunlehtiä, posti-it lappuja ja kaiutin luonnon äänien kuuntelua varten.



Kuvio 1. Työpajojen kulku.

Osallisuutta voidaan edistää luomalla turvallinen, esteetön ympäristö osallistujille (THL 2019). Työpajat toteutettiin asiakaslähtöisesti niin, että tilaan, jossa työpaja toteutettiin, oli helppo päästä ja kaikki halukkaat pääsivät osallistumaan. Toteutuspaikkana toimi Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen liikuntasali, jonka yhteistyökumppanimme varasi meille työpajoja varten. Kokosimme pöydistä liikuntasaliin yhden suuremman pöydän työskentelyä varten. Rajasimme tilaa hieman pienemmäksi luontoaiheisilla tauuilla, sekä suurilla männynoksilla. Pöydällä oli aisteja herättelemään kiviä, koivun tuolta, sekä hiirenkorvilla olevia puiden oksia. Taustalla pyöri työpajan ajan Power-Point esitys, jossa oli suunnittelun kohteena olevasta pihasta kesällä otettuja kuvia muistin virkistykseksi. Muistutimme ennen työpajojen alkua asukkaita ja henkilökuntaa työpajojen ajankohdasta kuuluttamalla seniorikeskuksen kuulutusjärjestelmän kautta, sekä kävimme kertomassa työpajasta aulatilaisissa oleville asukkaille.

Osallistujien sisään tullessa taustalla soi luonnon ääniä. Henkilökunta avusti osallistujista työpajoihin ja mahdollisti myös osaltaan heidän toimintaansa työpajassa. Työpajoissa haluttiin kuulla aistipihan tulevien käyttäjien toiveita ja ajatuksia siitä, millaisia asioita he toivoisivat löytävänsä pihasta tulevaisuudessa ja millaisia asioita he haluaisivat siellä tehdä ja millaisena he näkevät turvallisen pihaympäristön. Kaikki työpajoissa tulleet ajatukset kirjattiin paperille, jotta näihin oli mahdollista palata myöhemmin ja laatia pihasuunnitelmaa työpajan toiveiden perusteella.

4.1 Ensimmäinen työpaja

Työpaja alkoi opinnäytetyön aiheen esittelyllä, sekä työpajan tarkoituksesta ja tavoitteista kertomisella. Kertasimme työpajaan osallistumisen olevan vapaaehtoista ja ettei henkilötietoja kerätä missään vaiheessa. Kävimme läpi meidän roolimme fasilitaattoreina, sekä kerroimme miten työpajassa tullaan etenemään.

Työpaja aloitettiin ryhmäytymisellä, jolla haluttiin herätellä ajatuksia pihan suunnittelun suuntaan. Osallistujia pyydettiin sulkemaan silmänsä hetkeksi luonnon ääniä kuunnellen ja miettimään samalla lempi pihapuuhiiaan. Tämän jälkeen jokainen sai vuorollaan kertoa halutessaan nimensä, sekä mikä on mieluisaa tekemistä pihalla. Jokaisen kertomat mielipuuhat kirjattiin puunlehden muotoisille lapuille, jotka kiinnitettiin suurelle kartongille (kuva 1). Kierroksen jälkeen kartongille kertyneet asiat käytiin lyhyesti läpi. Ryhmäytymiskierroksella syntyi jo mukavasti keskustelua aiheesta.



Kuva 1. Osallistujille tärkeitä asioita pihalla (Kuva: Maarit Turu-Gromoff).

Työskentely osiossa hyödynsimme kuvakorttitmenetelmää. Työpajan työskentelyosiota varten levitimme pöydälle paljon erilaisia luontoon, pihaan, aisteihin ja puutarhaan liittyviä kuvia. Esittelimme kuvat osallistujille niitä pöytään asetellessamme, jotta pystyimme varmistamaan, että kaikki näkivät eri kuvavaihtoehdot. Tämän jälkeen pyysimme jokaista valitsemaan kaksi mieluisaa kuvaa, joista tulee mieleen sellaisia asioita, joita osallistajat haluaisivat kokea unelmiensa pihalla. Osallistujien kuvat käytiin läpi niin, että kuvan valinnut henkilö kertoi mitä kuva merkitsee hänelle, ja kuinka kuvan mieleen tuonut asia voisi näkyä tulevassa aistipihaassa. Osallistujien ajatukset kirjattiin paperille anonymisti ja samalla toinen meistä fasilitaattoreista kiinnitti kuviin post-it lappuja, joihin kirjoitettiin avainsanoja osallistujan kertomista asioista. Jos useampi oli valinnut saman kuvan, laitoimme kuvaan useamman post-it lapun. Osallistujilta kysyttiin työpajassa myös, millaiset asiat toisivat heidän mielestään turvallisuuden tunnetta ulkoiluun. Lopuksi teimme yhteenvedon esiin nousseista toiveista, sekä kertasimme vielä ryhmäytymisosisissa esiin tulleet lempipuuhat.

Seuraavaksi pyysimme osallistujia arvioimaan työpajan onnistumista. Palautteen antaminen tapahtui anonymisti ja palautetta oli mahdollista antaa suullisesti tai kirjallisesti.

Arviointi kysymyksinä oli mistä pidit työpajassa, sekä mitä jäit kaipaamaan työpajassa? Lopuksi kiitimme osallistujia ja kerroimme, että aistipihaa tullaan suunnittelemaan työpajasta saatujen ajatusten pohjalta. Yhteistyökumppanimme kutsusta sovimme tulevamme esittelemään valmiin aistipihasuunnitelman opinnäytetyömme valmistuessa tulevana syksynä.

Saamamme palautteen perusteella työpajaan oltiin tyytyväisiä. Ilmapiiri koettiin miellyttäväksi ja työpajassa oli hyvää vuoropuhelua. Kiitosta tuli siitä, että kaikki pääsivät sanomaan oman mielipiteensä. Osallistujien mielestä tällainen työskentelytapa oli hyvä, ja he kokivat sen tukevan yhteisöllisyyttä. Työpajan osallistajat olivat mielissään siitä, että työpajaan osallistui niin asukkaista kuin henkilökuntaakin ja aistipihasuunnitelmaa tehtiin yhdessä. Työpajaan olisi toivottu syvempää jatkokehittelyä työpajassa tulleille ideoille.

Työpajan jälkeen otimme valokuvat paperisista puunlehdistä, joihin oli kerätty osallistujille mieluisia pihapuuhiia, sekä valituista kuvista post-it lappuineen, jotta näihin, sekä osallistujien puheista kirjattuihin muistiinpanoihin voitiin palata myöhemmin ja käyttää niitä aistipihasuunnitelman perustana. Työpaja onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja saimme osallistujilta monia toiveita tulevaan pihaan liittyen.

4.2 Toinen työpaja

Toinen samansisältöinen työpaja toteutettiin saman suunnitelman mukaisesti kuin ensimmäinen työpaja. Myös toiseen työpajaan osallistui sekä asukkaita, että henkilökuntaa. Alkuvalmistelut oli tehty samalla tavalla kuin edellisenä päivänä. Työpajasta muistutettiin aamulla keskusradion kautta, sekä henkilökohtaisesti aulatilissa olijoille. Työpajan kesto oli sama kuin ensimmäiselläkin kerralla. Osallistajat olivat yhtä lukuun ottamatta eri henkilöt kuin ensimmäisessä työpajassa.

Ensimmäisessä työpajassa tekemiemme huomioiden, sekä saadun palautteen perusteella teimme pieniä muutoksia toisen työpajan toteutukseen. Lisäsimme työskentelyosioon hieman enemmän ja erilaisia kuvia, jotta osallistujilla olisi enemmän valinnanvaraa ajatuksia herättelemään. Pyrimme työpajan keston puitteissa syventämään keskustelua osallistujien kanssa ideoiden mahdollisesta näkymisestä tulevassa aistipihassa entisestään.

Toinen työpaja sujui hyvin ja rakenne, sekä eri työskentelyosiot pysyivät samanlaisina kuin ensimmäisessäkin työpajassa. Työpajassa tuli paljon samoja toiveita kuin ensimmäisessä työpajassakin, mutta myös uusia ajatuksia nousi esille.

Osallistujat antoivat tässä työpajassa vähemmän palautetta kuin ensimmäisen työpajan osallistujat, vaikka sitä pyydettiin useampaan kertaan. Saadun palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä ja osallistujia onnistuttiin kuuntelemaan aidosti, ja kaikilla oli mahdollisuus omien ajatusten kertomiseen. Myös työpajan visuaalisuudesta pidettiin. Työpajaan olisi kaivattu mallipohjaa pihasta, johon olisi voinut yhdessä miettiä suunniteltavia asioita, sekä taustalla pyörivien kuvien suurempaa käyttöä. Työpaja onnistui hyvin ja saimme kerättyä hyvin osallistujien ajatuksia ja toiveita pihan suunnitteluun.

4.3 Työpajojen yhteenveto

Olimme suunnitelleet työpajoihin osallistuvan 8–10 henkilöä. Molempiin työpajoihin osallistui kuitenkin 12 henkilöä. Tästä huolimatta molemmissa työpajoissa onnistuttiin saavuttamaan rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa kaikki osallistujat saivat äänensä kuuluviin. Kummankin työpajan kesto oli noin tunti. Tämä oli hieman lyhyt aika aiheen syvällisempään miettimiseen näin suuren osallistujamäärän kanssa, mutta osallistujien jaksamisen kannalta kesto oli sopiva. Hieman pienempi osallistujamäärä tai kolmas työpaja olisivat voineet mahdollistaa ideoiden syvällisempää ja konkreettisempaa pohdintaa. Oli positiivinen yllätys, että innokkaita osallistujia tuli paikalle paljon. Saimme aikaan hyvää keskustelua, sekä runsaasti ideoita pihan suunnitteluun.

Keskustelu aiheesta alkoi molemmilla kerroilla heti kun ensimmäiset osallistujat olivat tulleet paikalle. Kirjasimme jo näissä keskusteluissa tulleita ajatuksia muistiin, siltä varalta, että kaikki asiat eivät muistuisi osallistujien mieleen enää varsinaisen työpajan aikana. Työpajaan tuomamme luonnon materiaalit herättivät ihastusta ja keskustelua jo ennen työpajan alkamista ja myös koivuntuohen kappaleita otettiin käsiin tunnusteltaviksi. Ajatusten herättely luonnon materiaalien ja äänien avulla tuki hyvin työpajojen aihetta jo ennen virallista työpajan aloitusta.

Fasilitaattoreina halusimme antaa tilaa osallistujien omille ajatuksille ja niistä syntyvälle keskustelulle. Pyrimme myös ohjaamaan keskustelua syvemmälle lisäkysymyksillä, kuten miten tämä ajatus voisi toteutua uudella pihalla? Osallistuimme molemmat työpajojen keskusteluihin, mutta olimme sopineet etukäteen roolimme molemmissa työpajoissa koskien päävastuuta työpajojen ohjaamisesta eteenpäin, ajatusten kirjaamisesta

ja puheenvuoroista. Jokainen osallistuja sai puheenvuoroja työpajoissa ja jokaisen ajatukset kirjattiin anonymisti muistiin paperille. Myös omien puheenvuorojen ulkopuolella esitetyt ideat ja mielipiteet kirjattiin ylös.

Osallistujat keskustelivat aktiivisesti ja valitsivat innokkaasti mieleisiä kuvia työskentelyvaiheessa. Myös pöydällä olevia materiaaleja käytettiin omaa toivetta kuvaamaan. Kuvat sekä materiaalit herättivät monelle muistoja lapsuudesta ja nuoruudesta, ja myös muistot herättivät paljon keskustelua. Molemmissa työpajoissa osallistujat pohtivat suunnitelman budjettia. Osallistujille kerrottiin, ettei suunnitelmalla ole tässä vaiheessa budjettia vaan ajatuksia voi ja saa esittää täysin vapaasti, sillä nyt on tarkoituskin puhua siitä, millaisia asioita osallistujat haaveilisivat löytyvän unelmiensa pihasta.

Aistivirikkeet olivat tärkeitä työpajaan osallistuville. Molemmista työpajoista nousi esiin samantyyppisiä toiveita. Vapaa ja helppo pääsy pihalle silloin kuin itse haluaa koettiin tärkeäksi asiaksi. Samoin yhteisöllisyys nousi esiin usealta osallistujalta. Toivottiin, että ulkona voisi viettää aikaa muiden kanssa; niin muiden asukkaiden, kuin vierailijoiden kanssa. Näköaistivirikkeet nousivat esiin esimerkiksi pihan estetiikan tärkeydellä sekä värien näkymisellä. Ulos kaivattiin katseltavaksi mm. erilaisia värikkäitä kukkia, perhosia, lintuja ja erilaisia kasveja ja puita. Hajujen kokeminen nousi myös esille esimerkiksi luonnosta syntyvien hajujen kautta. Luonnon, erityisesti miedot, tuoksut miellyttivät useampaa osallistujaa.

Istuskelua varten haluttiin tukevia pöytä- ja tuoliryhmiä, katettua keinua ja penkkejä. Pöytä- ja tuoliryhmiä toivottiin voitavan käyttää myös kahvitteluun ja esimerkiksi erilaisen harrastusten kuten maalausten tekemiseen tai pelien pelaamiseen. Osallistujien toiveena oli päästä tekemään sekä koskettamaan erilaisia asioita eli käyttämään tuntoaistiaan. Moni halusi päästä tekemään puutarhatöitä kuten istuttamaan kukkia, kasvattamaan kasveja ja haravoimaan. Makuuain käyttöä oli monen osallistujan toiveissa. Mansikkamaan tekeminen, sekä erilaisten marjapensaiden kasvattaminen kiinnosti useampaa osallistujaa, sillä niistä saisi maukasta syötävää.

Erilaiset kuuloaistitunteet ulkoympäristössä puhututtivat osallistujia. Osallistujat halusivat, että pihalla voi kuunnella erilaisia ääniä, mutta esimerkiksi useamman tuulikellon samanaikainen ääni saattaisi hermostuttaa ulkoillessa. Pihalle saatava musiikki-soitin kiehtoi osallistujia. Ulkona olisi mukava kuunnella musiikkia, linnunlaulua ja veden solinaa. Puro tai muu vesielementti oli myös suosittu toive. Vesiaihetta olisi osallistujien mielestä mukava kuunnella ja katsoa. Maitolaiturin kuva herätti paljon keskustelua ja ihastusta. Moni koki maitolaiturin tuovan mieleen kivoja muistoja nuoruudesta.

Työpajassa mietittiin myös, että maitolaiturin katselun lisäksi siihen saisi kauniisti kukkia ja siinä voisi myös istua jonkun kanssa juttelemassa.

Turvallisuus koettiin tärkeäksi asiaksi pihassa. Piha on mäkisellä tontilla ja moni koki sen hankalaksi kulkea. Mäkeen toivottiin tukevaa kaidetta helpottamaan kulkemista, loivaa luiskaa kulkemista varten, sekä kovaa alustaa, jossa olisi helpompi kulkea. Lisäksi turvallisuuden tueksi kaivattiin opasteita, joiden avulla löytäisi helpommin eri paikkoihin.

Yhteenvetona pihasta toivottiin helposti saavutettavaa, turvallista ja helppokulkuista paikkaa, jossa olisi paljon erilaista katseltavaa ja kuunneltavaa, sekä mukavia ja tukevia istumapaikkoja, joissa olisi hyvä istua ja nauttia pihasta, sekä tavata muita ulkoilijoita. Työpajoista saatujen ajatusten ja toiveiden pohjalta oli hyvä ryhtyä tekemään tarkempaa suunnitelmaa aistipihasta ja etsimään tarkempaa tietoa toiveista, jotka nousivat esiin osallistujilta. Piha, ulkoilu ja luonto ovat tärkeitä asioita asukkaille toimintakyvystä riippumatta ja monille ne ovat myös tie muisteluun ja hyvinvointiin.

Fasilitaattoreina halusimme edistää työpajaryhmien yhdessä tekemistä ja luoda työpajoihin turvallisen tunnelman, jotta jokainen osallistuja tuntisi voivansa osallistua ja olevansa arvokas toimija omine ajatuksineen. Osallistujat pääsivät kertomaan ajatuksistaan ja työpajoissa kuultiin myös paljon muistoja, joita kuvat osallistujille toivat mieleen. Varsinkin muistoista heräsi ryhmissä keskustelua ja osallistujat jakoivat muistoja toisilleen. Samanlaista yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä toivottiin myös tulevan aistipihan tuovan mukanaan.

Työpajoja sai arvioida kirjallisesti tai suullisesti. Pääosa osallistujista antoi työpajasta lyhyesti suullista palautetta. Kirjallista palautetta saimme kolmelta osallistujalta. Palautteen perusteella työpajoista pidettiin, mutta toivottiin myös, että aiheesta olisi ehditty keskustella vielä enemmän ja muutama osallistuja toivoi, että työpajassa olisi ehditty suunnitella aistipihaa syvällisemmin yhdessä paperille. Yksityiskohtaisempi suunnittelu vaatisi useamman työpajan samoille henkilöille. Asukkaat kokivat positiivisena henkilökunnan läsnäolon ja osallistumisen aistipihan suunnitteluun.

Työpajoista saatua tietoa on hyödynnetty suoraan aistipihasuunnitelmassa. Suunnitelma on laadittu niiden esille nousseiden toiveiden perusteella, jotka työpajoissa herättivät useamman osallistujan kiinnostuksen. Yhteistyökumppanin toiveena on, että suunnitelmassa huomioitaisiin kierrätyksen mahdollisuus. Kaikkia suunnitelmassa olevia

asioita ei ole todennäköisesti mahdollista löytää kierrätettynä mutta osan suunnitelmasta voi toteuttaa itse tehtynä. Suurin osa suunnitelmaan nostetuista asioista on kuitenkin mahdollista löytää käytettynä, ainakin pidemmällä aikavälillä.

5 Aistipihasuunnitelma

Aistipihasuunnitelman toteuttamisen aloitimme selvittämällä, millainen on hyvän suunnitelman rakenne. Suunnitelman alussa on hyvä tulla ilmi, mihin tarkoitukseen suunnitelma on tehty ja kenelle se on suunnattu (Sarkkinen2021). Laitoimme suunnitelman ensimmäiselle sivulle saatetekstin, jossa kerrotaan selkeästi aistipihasuunnitelman tausta, tavoite ja tarkoitus. Selkeä kokonaisuus, sekä hyvin suunnitellut väliotsikot palvelevat parhaiten suunnitelman tarkoitusta (Kotimaisten kielten keskus).

Usein suunnitelman rakenteessa toimii aikajärjestys, ja joskus on hyvä käsitellä yhtä aihepiiriä kerrallaan (Kotimaisten kielten keskus). Hyödynsimme aistipihasuunnitelmassa molempia ratkaisuja. Aistipihasuunnitelma on otsikoitu samassa järjestyksessä kuin tässä opinnäytetyöraportissa. Käsittelemme suunnitelmassa pääsääntöisesti yhtä aihepiiriä kerrallaan, mutta lopuksi olemme koonneet yhteenvedon eri aihepiireistä vuosikelloon. Salovuoren (2020) mukaan puutarhan käyttöä tukemaan kannattaa luoda vuosikello, joka etenee vuodenaikojen mukaan, ja jonka avulla toimintaa tai mahdollisia hankintoja on helpompi suunnitella. Tämä luo konkreettisen yhteyden vuodenaikojen vaihteluun ja ajan kulkuun ja voi auttaa muistikuntoutujaa ajan määrittelyssä. Esimerkiksi tietyt kukat liittyvät vahvasti tiettyihin vuodenaikoihin. (Salovuori 2020: 22.) Vuosikellossa on hyödynnetty aikajärjestystä, jossa on kirjattu mitä toimintoja voi tehdä minäkin vuodenaikana. Kyseinen vuosikello on mahdollista tulostaa seniorikeskuksen seinille kaikkien nähtäväksi. Henkilöstö voi jatkossa muokata vuosikelloa vastaamaan pihan sen hetkistä tarkoitusta.

Aistipihasuunnitelmassa näkyy käyttäjäryhmien omat ideat ja toiveet, sekä siellä kerrotaan miten eri aisteja, on mahdollista hyödyntää aistipihalla. Lisäksi olemme huomioineet mahdollisuuden siihen, että pihaan voi tehdä muutoksia pikkuhiljaa. Aistipihan toteuttamiseen menee useampi vuosi, joten kustannusarvioita on vaikea ennakoida tässä

vaiheessa. Olemme kuitenkin pyrkineet suunnittelemaan kierrätystä suosivan aistipi-
han, jolla voitaisiin saada myös kustannuksia pienennettyä.

5.1 Turvallisuus

Nykyinen piha on aidattu ja se sijoittuu rakennuksen pohjoispuolelle. Piha on mäkinen ja siellä on osittain haastavaa kulkea. Korkeuseroihin emme pysty vaikuttamaan, mutta aktiviteetteja voi lisätä eri kohtiin ja näin parantaa pihan kiinnostavuutta ja monipuoli-
suutta. Pihalla olevaan mäkeen suunnittelimme tukevan käsijohteen (kaide), josta pi-
halla kulkijat voivat ottaa tukea mäessä kulkiessaan. Käsijohteen olisi hyvä olla molem-
min puolin kulkuväylää, jolloin tukea saisi molempiin suuntiin riippumatta siitä, onko
jompikumpi käsi heikompi kuin toinen. Pyörätuolilla liikkuvat on hyvä ottaa huomioon
asentamalla käsijohde, joka on kahdella korkeudella (Kilpelä 2019: 62). Aistipihasuun-
nitelmassa käsijohde on kahdella korkeudella, jotta se palvelisi paremmin eri käyttäjiä
ja olisi näin turvallisempi.

Värikäs kulkureitti, jossa kulkuväylä on maalattu värikkääksi auttaa hahmottamaan rei-
tin kulkua ja ehkäisee eksymistä. Samalla se kannustaa ulkoilemaan ja liikkumaan rei-
tillä. (Rajaniemi & Rappe 2022: 16.) Aistipuutarhassa näköaistin apuna värikäs kulku-
reitti ohjaa tutustumaan puutarhaan ja toimii myös visuaalisena osana puutarhan koko-
naisuutta. Aistipihasuunnitelmassa kulkureittinä toimiva asfaltti on reunoilta maalattu
pinkillä värillä, joka erottuu hyvin.

Tällä hetkellä osassa pihaa on tekonurmi. Tekonurmikon ympärillä on pihakivetyk-
s, jossa on maahan kiinnitetyjä penkkejä. Pihakivetyksen reunat ovat hieman eri tasoilla
toisistaan mikä tuo haasteita liikkumiseen erityisesti iäkkäille henkilöille, joilla on hei-
kentynyt toimintakyky ja riski kaatumiseen on kohonnut. Levähdyspaikoille ja kalusteille
pääsyn olisi hyvä olla esteetöntä, myös apuvälineillä kulkeville (Kilpelä 2019: 30). Piha-
kivetyksen vaihtaminen tasaisempaan pintamateriaaliin mahdollistaisi reunoilla olevien
kalusteiden aktiivisemmän käytön ja turvallisen liikkumisen pihalla.

Aistipihasuunnitelmassa on poistettu pihalla ennestään olevat maahan kiinnitetyt kaksi
penkkiä, pöytä- ja tuoliryhmä, sekä keinu, jotka sijaitsevat tekonurmen ympärillä ole-
valla pihakivetyksellä. Nämä ovat asukkaille hankalia, sillä niihin on haastavaa päästä
istumaan, sekä nousta pois.

Tukevat ja siirrettävät tuolit ja pöydät mahdollistavat erilaisten asioiden tekemisen ul-
kona. Asukkaiden toiveissa oli päästä kahvittelemaan ulos muiden asukkaiden, sekä

läheisten kanssa. Seniorikeskuksen eri yksiköissä voisi olla lainattavia piknik koreja, joita voisi lainata esimerkiksi läheisten tullessa vierailulle. Kahvittelun lisäksi pöytien ääressä toivottiin voitavan esimerkiksi lukea lehtiä, grillailia, pelailla ja maalata. Istuinalueiden saatavuus nähdään yleensä tarpeellisina ikääntyville ihmisille, sillä monien ikääntyneiden ihmisten on haastavaa kävellä ulkoympäristössä ilman levähdyspaikkaa (World Health Organization 2007, 16–18). Penkit reittien varrella ja julkisen liikenteen pysäkeillä ovat ikääntyneiden ulkona liikkumiselle tärkeitä. Levähdyspaikka vähentää väsymisen ja tapaturmien riskiä. Samalla voidaan tarkkailla ympäristöä ja vaihtaa kuumia toisten kanssa. (Rajaniemi & Rappe 2022: 14.) Erillinen penkki voi olla myös harkittu yksityiskohta, joka voi tarjota istujalle omaa rauhaa syrjäisessä sopukassa tai kutsua ihailemaan jotain puutarhan osaa tai elementtiä esim. kukkaistutusta tai vesiaihetta. (Keckman 2019: 26.) Olisikin hyvä, että istumapaikkoja olisi myös kulkureitin varrella. Lisäksi on hyvä löytyä rauhallinen istumapaikka omaa rauhaa kaipaavalle.

Aistipihalla voisi olla opasteet luomassa turvallisuutta ja helpottamassa puutarhaan, sekä takaisin ovelle löytämistä. Kilpelän (2019) mukaan opasteet tulisi sijoittaa esteettömille ja tasaisille alustoille, joissa tehdään kulkusuunnan valinta. Opastetta ei voida sijoittaa paikkaan, jossa se voisi olla näköesteenä. Väreinä opasteessa toimivat parhaiten vaalea teksti tummalla pohjalla. (Kilpelä 2019: 126–127, 130.) Lisäksi opasteet voivat näyttää mistä suunnasta löytyvät esimerkiksi maitolaituri tai katettu puukeinu. Opasteiden käyttö tässä tarkoituksessa voi lisätä kiinnostusta viettää puutarhassa enemmän aikaa. Aistipihasuunnitelmassa pylväis opasteviitoille on lisätty puutarhaan tuovan portin lähelle, mäen alle kulmaan, josta kulkureitti lähtee kahteen eri suuntaan. Lisäksi yksi opaste on sijoitettu heti ulko-ovea vastapäätä olevalle kivimuurille. Opasteet on mahdollista tehdä itse asukkaiden kanssa. Tämä mahdollistaa persoonallisen näköiset opasteet ja lisää yhteisöllisyyttä, sekä osallisuutta.

5.2 Aistipihan sisustus

Tuolien ja pöytien lisäksi puutarhaan toivottiin katettua puukeinua, jossa istutaan vastakkain. Siinä voisi olla myös pienellä sateella ja jutella mukavasti vastakkain istuen. Aistipihasuunnitelmassa keinu on sijoitettu alapihalle nykyisen kiinteän pöytäpenkki yhdistelmän tilalle. Sinne pääsee sateisellakin ilmalla helposti istumaan ja kuuntelemaan sateen ropinaa. Toiveena oli myös lasiseinäinen paviljonki, jossa voisi istua suojassa sateelta. Suojaisa paviljonki mahdollistaa puutarhasta nauttimisen varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn ja sen sisustusta voi muuttaa juhlapyhien ja vuodenaikojen mukaan. Lasipaviljonki sopisi puutarhassa olevan mäen päälle, jolloin kaikilla on

sinne pääsy ja siellä istumalla pääsee seuraamaan myös alempana olevan puutarhan osan touhuja, jos sinne ei itse pääse kulkemaan.

Maitolaituria toivottiin puutarhaan myös, sillä se herätti monelle paljon mieluisia muistoja. Maitolaituri koettiin mukavaksi katsella, siihen voisi laittaa kukkia ja siinä voisi myös istua yksin tai kaksin. Maitolaiturin yhteyteen toivottiin kärrynpyörää. Maitolaiturin sijoitimme puutarhan alaosaan puutarhaan tuovan portin lähelle. Siitä sitä on mahdollista katsella myös ylempänä olevasta lasipaviljongista. Maitolaitureita löytyy vaihtelevasti netissä toimivilta kierrätys- ja kirpputori sivustoilta.

Luonnonmateriaaleista tehdyt ”risuaidat” ja puupinot nousivat myös toivelistalle. Risuaita on suunnitelmassamme keventämässä korkeaa kivimuuria ja puupinolla on pyritty erottamaan suojaisa ja rauhallinen istumapaikka sellaista kaipaaville. Risuaita voisi olla mahdollista toteuttaa esimerkiksi talkootyönä tai yhteistyönä jonkun oppilaitoksen kanssa. Kivimuuria elävöittämään on suunniteltu myös maalauksia. Maalauksien aiheina voisi olla esimerkiksi pyykkinaru, jolla roikkuu tuulessa heiluvia pyykkejä tai korkeita ja värikkäitä kukkia. Maalauksen voisi toteuttaa yhteistyössä taideopiskelijoiden kanssa.

Pihasoitin herätti keskustelua ja toiveena olikin kuulla musiikkia tai soittaa sitä itse. Stenberg (2015) mukaan musiikki herättää paljon muistoja ja tunteita. Musiikki voi auttaa keskittymään ja tukea tarkkaavaisuutta. (Stenberg 2015: 31.) Lisäsimme aistipihasuunnitelmaan pihasoittimen, mutta soittimia voi myös tehdä itse, tai viedä jo valmiita soittimia pihalle mukaan. Ulos voi viedä kaiuttimet, jolla voi kuunnella mieluista musiikkia tai ulkokonsertteja, jotka olivat osallistujien toiveissa.

Vedellä ja sen äänellä on usein virkistävä ja rauhoittava vaikutus. Vesiaihe aktivoi kolme eri aistia; näkö-, kuulo- ja tuntoaistia. (Keckman 2019: 27.) Aistipihasuunnitelmaan valitsimme esimerkiksi jalallisen, kolmetasoisien suihkulähteen. Korkeus mahdollistaa sen, että vettä pääsee halutessaan koskemaan seisoessa tai pyörätuolista. Alemmilla tasoilla, jonne vesi valuu voi olla veden alle jääviä pyöreitä kiviä, joita voi ottaa käteen tunnusteltavaksi vedestä. Vesiaihetta miettiessä on otettava huomioon myös sen hoito. Keckman (2019) mainitsee vettä kierrättävän vesiaiheen olevan helpompi hoitaa. Liikkeessä pidettävä vesi pysyy pidempään puhtaana. Puhtaana pitoa helpottaa, jos vesiaihe ei ole suorassa auringonpaisteessa levien vuoksi tai suoraan lehtensä pudottavan puun läheisyydessä. (Keckman 2019: 27.)

5.3 Kasvit

Pihassa on tällä hetkellä jonkin verran kasvillisuutta, mutta syötävät puutarhakasvit puuttuvat, sekä kasvit, joita kohderyhmä voisi itse hoitaa. Kasveilla puutarhan voidaan tuoda väriä, tuoksuja, makuja ja ääniä. Keckman (2019) mukaan eri kasvien lehdet tuntuvat erilaisilta ja maistuvat erilaisilta. Eri kasvit tuottavat myös erilaisia ääniä esim. tuulen liikuttaessa niitä tai puiden lehtien kahistessa jaloissa syksyllä. Eri kasvien lehdet ja varret myös tuntuvat käteen erilaisilta koskiessa. (Keckman 2019: 62, 64.) Koristeheiniä voisi olla esimerkiksi kulkuväylien varrella, jossa ne kahisevat tuulessa ja niitä voi koskettaa ohi kävellessä.

Kasveilla voidaan luoda tunnelmaa, sekä korostaa tai peittää haluttuja asioita. Kasveja voidaan halutessa käyttää myös näkösuojana. Kasveja valitessa on hyvä ottaa huomioon eri kasvien vaatimukset kasvupaikkojen suhteen, sekä niiden kukinta-ajat. Tunnelman kannalta kannattaa miettiä myös värivalintoja kasveja suunnitellessa. (Keckman 2019: 37, 57.) Kasvillisuudella voidaan myös parantaa kävelyreittien turvallisuutta. Kasvillisuus viilentää ympäristöä haihduttamalla vettä ja varjostamalla, jolloin reiteillä jaksoa liikkua myös helteillä. Kasvit myös puhdistavat ilmasta kaasumaisia epäpuhtauksia ja pienhiukkasia, jotka ovat riskitekijöitä ikäihmisten terveydelle. (Rajaniemi & Rappe 2022: 14.)

Puutarhassa kasveilla voidaan houkutella esimerkiksi lintuja ja perhosia. Nämä rikastuttavat läsnäolollaan aistikokemuksia. Lintuja ja perhosia on molempia mukava katsella ja lintuja myös kuunnella. Sekä lintuja, että perhosia toivottiin puutarhaan katseltaviksi ja kuunneltaviksi. Seniorikeskuksen pihan ympäristössä onkin jo linnunpönttöjä, mutta aistipihasuunnitelmassa myös puutarhaan lisätään pari linnunpönttöä. Talvialkana on mahdollista tehdä yhdessä asukkaiden kanssa linnunpönttöjä esimerkiksi kierätetyistä materiaaleista. Nämä voidaan ripustaa keväällä pihalle. Marttojen mukaan katselun ilon lisäksi perhoset pölyttävät kasveja. Perhosia houkuttelevia perennoja eli monivuotisia koristekasveja ovat mm. Syysasteri, lisoppi, Rohtosuopayrtti, Kurjenpolvet ja Leimukukat. Perhosille voi tehdä myös perhosbaarin, josta ne saavat lisäravintoa. (Martat a.) Perhosia houkuttavat erityisesti keltaiset, siniset, lilat ja purppuranpunaiset kukat, varsinkin laajoina ryhminä (Viherympäristöliitto).

Emme ole aistipihasuunnitelmaan määrittäneet kasveja tarkasti, sillä monivuotisia kasveja voidaan saada puutarhaan hyvin esimerkiksi läheisten tai henkilökunnan pihosta jakamalla uusia alkujia. Kävelyreitillä varrella olisi hyvä olla erilaisia, eri värisiä ja korkuisia kukkia ja heiniä tuomaan vaihtelevaa katseltavaa, tunnusteltavaa ja kuunneltavaa

ulkoilijoille. Lisäksi kukkia voi olla esimerkiksi muurin vieressä, sekä ruukuissa. Varsinkin kesäkukkia on myös ikäihmisten helppo istuttaa ruukkuihin.

Aistipuutarhassa haju- ja makuaistia ja niiden kautta myös muistoja voi herätellä erilaisen tuoksuviennin ja maisteltavien kasvien avulla. Tuntoaistiakin voi aktivoida monien kasvien tuoksuessa voimakkaammin vasta kun niitä hieroo käsien tai sormien välissä. Yrtit kannattaa istuttaa lähelle oleskelualueita, jotta niiden tuoksut ja maut pääsevät todennäköisemmin puutarhan käyttäjien nautittaviksi. (Keckman 2019: 53.) Puutarhaa voi suunnitella niin, että maisteltavaa olisi koko kasvukauden ajan alkukesästä syksyyn.

Kaikki kasvit eivät sovellu aistipihaa koristamaan. Aistipihassa on tarkoituksena, että siellä olevia kasveja voi kosketella ja myös halutessaan maistella, joten myrkylliset kasvit eivät sovi aistipihaan. Erilaiset hyötykasvit esimerkiksi vihannekset, marjat ja juurekset antavat aitoja makuelämyksiä. Maku- ja hajuaisti yhdistyvät syödessä ja hyväntuoksuista marjoja on mieluisaa maistella. Muistikuntoutuja saattaa olla haluton syömään, mutta makeat herkut voivat maistua. Tällöin mansikat voivat olla hyviä ruokahalun herättelijöitä, sillä marjoja voi välillä syödä makean nälkään. (Rappe & Koivunen 2017: 15, 20.) Mansikkamaa olikin toivottu lisää pihalle. Mansikoita voi kasvattaa myös ampeleissa tai ruukuissa, joista niitä on helpompi itse poimia syötäväksi.

Hyötykasvien kasvattamiseen ei tarvitse hankkia suuria viljelypalstoja, vaan niitä voi kasvattaa vaikkapa ruukussa. Yleisempien puutarhakasvien kasvattaminen on suhteellisen helppoa. Kasvit tarvitsevat kasvaakseen valoa, vettä, lämpöä ja ravinteita. Hyötykasvit on hyvä istuttaa tuulensuojaiseen paikkaan, johon aurinko paistaa suurimman osan päivästä. Marjapensaat tarvitsevat paljon aurinkoa, ja niiden otollinen kasvu- paikka on kasvimaan laidalla. (Rappe & Koivunen 2017: 15, 22, 38, 74.) Aistipihasuunnitelmassa kasvien istutuslaatikot ovat jaloilla korotettuja, jotta useammalla henkilöllä olisi helpompi päästä hoitamaan ja maistelemaan kasveja. Lisäksi suunnitelmassa on seinään kiinnitettäviä istutuslaatikoita, joita on eri tasoissa. Suunnitelmassa kaksi marjapensasta on suunniteltu istutettavaksi puutarhan portin viereen.

5.4 Toimintamahdollisuudet

Ympäristön tulisi tarjota erilaisia mahdollisuuksia toimintaan. Erilaiset toistuvat toiminnot pitävät yllä toimintakykyä ja taitoja, kun taas oma-aloitteiset toimintamahdollisuudet tuovat vaihtelua arkeen. Vuodenaikojen vaihteluihin liittyvät toiminnot tukevat ajan hahmottamista. (Björkqvist & Rappe 2021: 19.) Erilaiset toiminnot ja tapahtumat lisäävät aistipihan monipuolisuutta. Aktiviteetit, joissa voisi käyttää kädentaitoja ja luovuutta

nousivat esille työpajoissa. Maalaamista tai muuta askartelua voi helposti toteuttaa ulkoympäristössä, samoin kuin puutarhanhoitoa.

Aloitekyky heikkenee usein henkilöillä, joilla on muistisairaus. Toimintaan voi aktivoida ympäristössä olevien aistivirikkeiden näkeminen tai muiden toiminnan näkeminen. (Björkqvist & Rappe 2021: 19.) Aistipihassa tarjolla voi olla keväästä syksyyn esimerkiksi kastelukannuja kukkien kasteluun, haravoita nurmikon haravoimiseen, katuharjoja kävelyreitit puhdistukseen ja talvella lapioita lumen luontiin. Eripituiset varret työkaluissa mahdollistaisivat useammalle asukkaalle niiden käytön.

Työpajoissa nousi esiin, että eläinten käynnit olisivat toivottuja tapahtumia pihalla. Toiveena oli esimerkiksi, että kanoja voisi pitää pihalla kesäisin tai koiravieraat voisivat juosta vapaana pihalla. Erityisesti hevoset nostivat työpajassa muistoja pintaan. Aistipihalla vierailevien eläinten kanssa pääsee käyttämään monipuolisesti aisteja. Eläinten vierailuissa voisi tehdä yhteistyötä esimerkiksi lähiseudun hevostallien kanssa. Eläintenhoito voi alentaa merkittävästi verenpainetta ja eläinten vierailut parantavat sosiaalista hyvinvointia, kun niiden kanssa saa seurustella (Krause-Parello & Kolassa 2016).

Ötökkähotellilla voidaan parantaa erilaisten hyönteisten elinmahdollisuuksia kaupunkiympäristössä. Ötökkähotelissa eri hyönteiset voivat lisääntyä ja talvehtia, sekä yöpyä. (Martat b.) Ötököiden elämän seuraamisen lisäksi ne ovat tärkeä tekijä elinvoimaisessa puutarhassa. Aistipuutarhassa asukkaiden kanssa yhdessä rakennettu ötökkähotelli voidaan ripustaa pihan kivimuriin.

Aistipihalla voidaan tehdä asukkaiden kanssa aistikävelyitä. Björkqvist & Rappe (2021) mukaan aistikävelyllä ympäristöä havainnoidaan tietoisesti eri aistien avulla; katsellen, kuunnellen, haistellen ja tunnustellen. Matkalla voidaan havainnoida, millaisia ääniä kuuluu, millaisia hajuja haistetaan, millaisia värejä, valoja, varjoja ja asioita nähdään ympärillä ja miltä iholla, jalkojen alla tai käsillä tuntuu. Kävelyn lopuksi voidaan keskustella huomioista. Huomioita voidaan käyttää myös ympäristön kehittämiseen. (Björkqvist & Rappe 2021: 26.)

Aistipihan ylläpitäminen ja siellä oleileminen on yhteisöllistä ja osallisuutta vahvistavaa toimintaa. Kasvien hoitaminen tai vaikkapa syystalkoot yhdessä läheisten, henkilöstön tai vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa voivat tuottaa kaikille ilon ja tyytyväisyyden hetkiä. Yhdessä asukkaiden kanssa tehty vuosikello rytmittää vuotta ja muistuttaa puutarhan töistä, sekä valmisteluista uuteen kauteen. Lasten leikkien katselua ja naurun kuulemistä toivottiin myös pihalle. Esimerkiksi säännölliset päiväkotilapsien käynnit pihalla

voisivat olla mieluisia hetkiä niin asukkaille kuin päiväkodin lapsille. Lisäksi puutarhassa voisi järjestää erilaisia tapahtumia, joissa olisi avoimet ovet myös muille lähiseudun asukkaille.

6 Pohdinta

Opinnäytetyössä laadittiin aistipihasuunnitelma yhteiskehittelyn keinoin Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskukselle pikkuhiljaa toteutettavaksi. Yhteiskehittely toteutui kahdessa samansisältöisessä työpajassa. Tulevan aistipihan tarkoitus on tukea käyttäjien hyvinvointia monipuolisesti ja rikastuttaa arkea luonnon ja sen hyvinvointivaikutusten kautta.

Aistipihassa voi ylläpitää toimintakykyä esimerkiksi liikkumalla tai osallistumalla puutarhatöihin, ihailemalla ympäristöä ja samalla käyttämällä aisteja monipuolisesti, sekä tapaamalla muita ihmisiä. Aina ei tarvitse mennä kauas metsään asti, jotta päästään nauttimaan luonnosta, vaan luonnon voi tuoda myös lähelle ihmisiä. Puutarha aistiälymyksineen ja aktiviteetteineen voi tuoda paljon sisältöä arkeen ja parantaa elämänlaatua. Puutarhan käytön suunnittelu ja sen ottaminen mukaan osaksi arkea voivat antaa monelle kaivattua vaihtelua, sekä tuoda mieleen sekä vanhoja muistoja, että myös luoda uusia.

6.1 Eettisyys

Opinnäytetyön tekemisessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Se perustuu tekijöiden huolellisuuteen ja rehellisyyteen opinnäytetyönprosessin aikana. (Metropolia.) Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten perusteella (TENK 2021). Opinnäytetyön tekemistä varten haimme tutkimuslupaa Espoon kaupungilta. Tutkimussuunnitelmassamme olimme kuvanneet tarkasti, loogisesti ja avoimesti opinnäytetyön kulkua sekä perustelleet valintojamme. Tutkimuslupahakemuksen liitteinä olivat tutkimussuunnitelmamme yksityiskohtaisine suunnitelmineen esimerkiksi työpajojen kuluista, sekä yhteistyösopimus Espoon elä ja asu -seniorikeskuksen ja Metropolia AMK:n välisestä yhteistyöstä.

Tietosuojaselostetta ei tarvittu, sillä tämän opinnäytetyön aikana ei kerätty henkilötietoja. Henkilötietoja ovat mm. nimi, kotiosoite, sähköposti tai kuva, josta henkilön voi tunnistaa (Tietosuojavaltuutetun toimisto). Tästä ei myöskään muodostunut tutkimuskisteriä. Opinnäytetyössä ei tarvittu eettistä ennakoarviointia, sillä emme tehneet lääketieteellistä tutkimusta tai muuta ihmiseen kohdistuvaa tutkimusta (Metropolia).

Opinnäytetyön eettisiin periaatteisiin kuuluu kunnioittaa osallistujien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Opinnäytetyön tekijöiden on huolehdittavaa siitä, ettei kehittämistyön aikana tule merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Metropolia.) Osallistujilla on oikeus tietää selkeästi opinnäytetyön tavoitteista ja toimintatavoista (TENK 2019: 9). Osallistujat osallistuivat työpajoihin anonymisti ja tämä, samoin kuin osallistumisen vapaaehtoisuus kerrottiin mainoksissa, sekä työpajan alussa. Työpajan aikana jokaisella osallistujalla oli oikeus keskeyttää milloin tahansa (TENK 2019: 8). Työpajoissa ottamissamme kuvissa ei näkynyt lainkaan osallistujia, vaan kuvattuna olivat työpajoissa tehdyt tuotokset.

Työpajoihin osallistuvilta työntekijöiltä ei tarvittu erillistä kirjallista suostumusta, sillä työpajoissa käsiteltävä aihe liittyi työntekijöiden työtehtäviin (Espoon kaupunki). Työpajat antoivat työntekijöille mahdollisuuden vaikuttaa omaan työhönsä ja työympäristöön, sekä asukkaiden hyvinvointiin. Myöskään asukkailta ei kerätty kirjallista suostumusta, sillä työpajat perustuivat vapaaehtoisuuteen, anonymiteettiin sekä vapaaseen keskusteluun.

6.2 Päätelmät

Luonto on monelle suomalaiselle merkityksellinen asia ja usein kuulunut tärkeänä osana elämään jo lapsuudesta saakka. Luontoon liittyy paljon lapsuusmuistoja, tuoksuja ja ääniä. Monet ovat viettäneet lapsena kesiä maalla tai käyneet mökillä vuosikymmeniä. Jo luonto itsessään on moniaistinen kokemus, ja aistipihassa yhdistyvät monipuolisesti erilaiset aisteja ja muistoja herättelevät asiat tuoden monipuolisesti hyvinvointia kaikille käyttäjilleen. Erilaiset käyttäjät voivat löytää monipuolisesta pihasta itselleen merkityksellisiä asioita katselun, kuuntelun, tekemisen, hajujen tai makujen kautta. Aistipihassa voi virkistyä tai rauhoittua.

Tutkimustietoa puutarhojen käytöstä on saatavilla ulkomailta, jossa moniaistisuutta ja ikääntyneille sopivaa ympäristöä on hyödynnetty jo pidempään. Esimerkkinä Sinnenas trädgård -puutarha Tukholmassa, joka on suunniteltu jo 90-luvulla (Stockholms Stad).

Iso-Britanniassa Sensory Trust -järjestö on 25 vuoden ajan toiminut esteettömän ja aistit huomioivan ympäristön asialla (Sensory Trust). Suomessa on vielä suhteellisen vähän tutkittu ja toteutettu moniaistisia pihasuunnitelmia. Esimerkiksi Lahdessa on tehty pihasuunnitelmat ympäristötekniikan opinnäytetyönä Lahden vanhusten asuntosäätölle kahden kerrostalon pihalle ja Sipoon Seniorikeskukseen on luotu aistipiha (Vaske-lainen 2010; Lemetyinen 2016). Ahvenmäen aistipihassa toteutetaan Green Care -periaatteilla eläinavusteista toimintaa (Ahvenmäen aistipiha). Yle (2021) puolestaan on uutisoinut Etelä-Karjalaan Savitaipaleen keskustaan suunnitellusta muistireitistä, joka ohjaa varsinkin muistikuntoutujia palveluiden pariin ikäihmisten toimintakeskukselta (Yle 2021).

Luontoympäristön käyttö kuntouttavassa tarkoituksessa juontaa juurensa pitkälle vuosisatojen taakse. Puutarhakävelyt ovat olleet hoitona esimerkiksi muinaisessa Egyptissä hermostollisista oireista kärsiville henkilöille, ja luostarilaitos on ammentanut hyvinvointia luonnosta mm. yrttipohjaisten lääkkeiden muodossa. Maatiloja on käytetty kuntoutumisen tukena monissa maissa jo kauan. Suomessakin tuberkuloosiparantolat ja psykiatriset sairaalat sijoitettiin luonnon lähelle. 2000-luvulla luonnon tarjoamat mahdollisuudet kuntoutuksessa löydettiin uudelleen. (Salovuori 2020: 6, 9–12.) Viime vuosina luonnon hyvinvointivaikutuksista on puhuttu paljon ja luonto näkyy jo onneksi osana arkea monissa ikääntyneiden palveluissa. Pihojen suunnittelu, selkeys, helppohoitoisuus ja vuosikellon suunnittelu edesauttavat niiden säännöllistä käyttöä ja hyvinvointivaikutusten, saavuttamista. Aistipihasuunnitelmassamme nämä näkyvät esimerkiksi mahdollisuutena rauhoittua, sekä tehdä pihalla mielekkäitä asioita.

Tarja Ojala (2017) on tutkinut osana OTE-hanketta ensisijaisesti ikääntyneiden muistisairaiden näkemyksiä turvallisuudesta. Muistikuntoutajat kokivat muistisairauden seurauksista ikävimpien joukkoon kuuluvina muistojen menettämisen. Muistot tuovat rikkautta elämään. Toinen harmittava seuraus oli opittujen taitojen heikentyminen, joka voi johtua toimintakyvyn heikkenemisestä, mutta myös siitä, että toimintaan tarvittavat välineet voivat olla hukassa. (Ojala 2017:32.) Työpajoissakin esiin nousivat vahvasti muistot. Tietyt kuvat toivat monille mieleen mukavia muistoja vuosien varrelta ja muistot aikaansivat paljon keskustelua, sekä loivat yhteisöllisyyttä, sillä monilla oli samantyyppisiä muistoja. Ojalan (2017) haastatteluissa muistisairaajat kokivat elämänsä suurlta osin turvallisiksi. Turvallisuuden tunnetta vahvasti kuitenkin korostetusti se, että muistisairaalla on varmuus siitä, että hän saa tarvittaessa apua. (Ojala 2017: 36.) Aistipihasuunnitelmassa halusimme huomioida muistelun merkitystä sellaisilla asioilla, jotka työpajojen perusteella voisivat tuoda mieleen hyviä muistoja elämän varrelta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä, sekä tuoda puutarhassa kulkeville turvallisuuden tunnetta. Taitojen

ylläpitoa ja aloitekykyä tukee se, että puutarhassa on tarjolla helposti löydettäviä työvälineitä.

Noreen Orr, Alexandra Wagstaffe, Simon Briscoe ja Ruth Garside (2016) ovat tarkastelleet useita tutkimuksia eri tietokannoista tehden yhteenvetoa siitä, kuinka ikääntyneet kuvailevat aistinvaraisia kokemuksiaan luonnosta. Tutkimusten mukaan ikäihmiset nauttivat päästessään ihailemaan luontoa, esimerkiksi kukkia ja kasveja, sekä niiden yksityiskohtia ja luonnon monimuotoisuutta. Myös vuodenaikojen vaihtelu kasvukausineen ja väreineen on koettu tärkeäksi. Luonnon katselulla voi kompensoida vähentyneitä mahdollisuuksia ulkoiluun, sekä aktiivisuuden vähentymistä varsinaisen pihalla puuhailun suhteen. Luonnon katselu tuo iloa ja lisää hyvinvointia. Vaikka hyvinvointia lisää jo luonnon katselu ikkunasta, koetaan ulkoilun lisäävän elämänlaatua enemmän. Raikkaassa ulkoilmassa oleilun koetaan olevan hyväksi sekä mielelle, että keholle. Ulkoillessa katselusta tulee visuaalisuuden sijasta moniaistillinen kokemus; auringon tuntuminen iholla, erilaiset tuulenvireet tai tuulessa kahiseva kasvillisuus, tuoksut ja avoimen tilan tuntu. Ulkotilassa on sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi hyvä olla mahdollisuus myös yksityisyyteen. (Orr ym. 2016: 5–6.) Nämä asiat nousivat esiin myös työpajoissamme. Kaikki osallistujat kokivat mukavan pihan tuovan elämänlaatua ja ulkoilun ja luonnon seuraamisen olevan merkityksellinen osa elämää.

Moni kokee tärkeäksi puutarhanhoidon. Erilaiset tehtävät puutarhassa ovat fyysisiä ja samalla moniaistisia. Kylvö, kasvatus, kitkeminen ja sadonkorjuu rytmittävät vuotta ja tuovat kokemuksia eri aisteille. Puutarhaa hoitaessa voi myös kastua tai sotkea itsensä mullalla, jotka nekin voivat olla hyviä kokemuksia. (Orr ym. 2016: 8.) Olisikin hyvä, että puutarhassa on tarjolla monenlaisia vaihtoehtoja. Työpajojemme osallistujista osa kaipasi konkreettista tekemistä puutarhassa, esimerkiksi kukkien istutusta tai haravointia. Osa piti tärkeänä päästä katselemaan kukkia, perhosia ja puutarhan touhuja, sekä kuuntelemaan linnunlaulua. Olemme aistipihasuunnitelmassamme pyrkineet ottamaan huomioon erilaisia tarpeita ja toiveita monipuolisesti samalla, kun olemme huomioineet aisteja moninaisesti.

Opinnäytetyön tekeminen yhteiskehittelyn keinoin toi arvokkaan lisän prosessiin, koska aistipihan käyttäjät pääsivät itse vaikuttamaan aistipihasuunnitelman sisältöön ja toivomaan heille merkityksellisiä asioita pihaan toteutettavaksi. Yhteiskehittelyn kautta laaditussa aistipihasuunnitelmassa on aidosti kuunneltu pihan käyttäjiä. Keskustelu työpajoissa oli aktiivista ja osallistujat olivat aidosti kiinnostuneita aiheesta, sekä pitivät omaa pihaa tärkeänä paikkana. Jatkossa olisikin kiinnostavaa tutkia, kuinka aistipiha on vai-

kuttanut asukkaiden ja työntekijöiden hyvinvointiin ja kuinka aistipiha on päässyt rikastuttaman heidän arkeaan. Opinnäytetyön tekeminen sujui suunnitellusti ja pysyimme hyvin laatimassamme aikataulussa. Aihe on kiinnostava ja jouduimme rajaamaan ai-
hetta, jotta opinnäytetyö pysyi sopivassa laajuudessa. Aihe on ajankohtainen ja sopii hyvin geronomin kokonaisvaltaiseen vanhustyön osaamiseen. Geronomin osaamisen tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisten mielekästä elämää, sekä vahvistaa yksilöllisesti osallisuutta ja toimijuutta voimavaralähtöisesti ja toimintakykyä tukevalla tavalla (Suomen Geronomiliitto). Olemme huomioineet näitä näkökulmia opinnäytetyösämme.

Pidemmillä aikavälillä aistipihasta muodostuu käyttäjiensä näköinen. Tämä on hyvä ottaa huomioon, kun suunnitellaan puutarhaa ja sen käyttöä vuosittain. Vuosikelloon on hyvä merkitä vähintään vuosittainen tai puolivuositainen tapaaminen, jossa esimerkiksi kausikukkia ja aktiviteetteja suunnitellaan asukkaiden kanssa ja toiveita kuunnellaan. Näin puutarha pysyy elinvoimaisena ja kiinnostavana käyttäjilleen ja voi myös hieman muokkautua vuosien kuluessa aina senhetkisten käyttäjiensä mukaan. Toivottavasti laatimamme aistipihasuunnitelman myötä elä ja asu -seniorikeskuksen puutarhasta saadaan asukkaille, asiakkaille ja henkilökunnalle mieleinen oleskelupaikka, joka löytää paikkansa käyttäjiensä arjesta tuoden siihen erilaisia aistikokemuksia, yhteisöllisyyttä, iloa ja hyvinvointia.

Luonnosta saatavat hyödyt ovat suurelta osin sairauksia ennaltaehkäiseviä, sekä terveyttä ylläpitäviä (Tyrväinen & Lanki & Sipilä & Komulainen 2018). Ammatillisesti katsottuna aisti- ja luontokokemusten, sekä mielekkään tekemisen mahdollistaminen ikääntyneille voi ennaltaehkäisevän näkökulman lisäksi parantaa niin ikäihmisten elämänlaatua ja yksilöllisyyttä, kuin ylläpitää heidän toimintakykyään. Kun ottaa huomioon ikääntyvien määrän kasvun tulevaisuudessa, sekä toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeyden olisikin toivottavaa, että pääsy viherympäristöön olisi kaikille enemmänkin sääntö kuin poikkeus ja luonto eri muodoissaan, sekä ulkoilu olisi kaikille osa mielekästä ja aistirikasta arkea niin kotona, kuin tuetuissa asumismuodoissakin asuville.

Lähteet

Ahvenmäen aistipiha. <<https://www.xn--ahvenmenaistipiha-vqb.fi/>>. Viitattu 25.4.2022.

Björkqvist, Tamara & Rappe, Erja 2021. Ympäristö muistin tukena. Helsinki: Ikäinstituutti ja Sosiaalitalo. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena_Saav3.pdf>. Viitattu 22.4.2022.

Espoon kaupunki 2021. Kaupungin arvot näkyvät työntekijöiden arjessa. <<https://www.espoo.fi/fi/artikkelit/kaupungin-arvot-nakyvat-tyontekijoiden-arjessa>>. Viitattu 28.11.2021.

Espoon kaupunki. Ohjeet tutkimusluvan hakijalle (Hyvinvoinnin ja terveyden toimiala). Tutkimusluvan hakeminen. <<https://static.espoo.fi/cdn/ff/RcbAlvyN-vfMAshGcK5z1dzcm60haup0SZxwcl63da6l/1636368319/public/2021-11/Ohjeet%20tutkimusluvan%20hakijalle%20%28Hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20toimiala%29.pdf>>. Viitattu 24.11.2021.

Gebrenegus, Yontale & Haikara, Pirkko & Hallikainen, Markku & Huhta, Heli & Hytti, Tytti & Hämäläinen, Tiina & Karjalainen, Sirpa & Kuorelahti, Marianne & Kähkönen, Pekko & Matthies, Aila-Leena & Piironen, Mervi & Saariaho, Marja-Liisa 2018. Yhteiskehittäminen aikuissosiaalityössä. Toimintamalleja työntekijöiden ja asiakkaiden yhteiseen kehittämiseen ja yhteistutkijuuteen. PRO SOS -hanke. <https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/proSos_yhteiskehittaminen_aikuissosiaalityossa.pdf>. Viitattu 25.11.2021.

Halkola, Ulla 2009. Symboliset valokuvat terapeutin välineenä. Teoksessa Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim. 175–187.

Hannukainen, Hanna & Karjalainen, Emilia & Ketala, Jenni & Stenroos, Laura & Tupala, Riikka & Teeri, Sari 2019. Kodin aistiesteettömyys. Teoksessa Hannukainen, Hanna & Hellberg, Paula & Teeri, Sari & Tupala, Tiikka (toim.): Aistiesteettömät asumisratkaisut. Koti, jossa on hyvä olla. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227622/2019_B_13_SAMK_Aistiesteettomat_asumisratkaisut.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 12.9.2021.

Hietala, Outi & Kinnunen, Seija & Kauppila, Reijo & Karjalainen Jarno 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen yhteiskehittäminen työntekijöiden ja johdon näkökulmasta Osallisuuden, oppimisen ja ammatillisen kasvun mahdollisuuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 26/2018. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137261/URN_ISBN_978-952-343-088-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 1.4.2022.

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huhtinen-Hildén, Laura & Karjalainen, Anna Liisa 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen Anna Liisa (toim.): Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 9–19.

Huotilainen, Minna 2016. Käsityöt aktivoivat aivoja. Yleisradion ohjelmasarjassa aivoterveiden vaalimisesta 6.7.2016. <<https://areena.yle.fi/audio/1-3551576>>. Viitattu 4.6.2022.

Hämäläinen, Tuula & Savolainen, Kati 2016. Toiminta kuntoutumisessa – päämäärä ja väline. Teoksessa Pikkarainen, Aila & Pyöriä, Outi & Savikko, Nina (toim.): Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim. 281–286.

Innokylä. Kuvakortit. <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kuvakortit>>. Viitattu 6.4.2022.

Invalidiliitto. Ulkoalue. <<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue>>. Viitattu 8.2.2022.

Jaakson, S & Jaakkola, U 2017. Suomen muistiasiantuntijat ry. Aivoterveyttä edistämään! Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy. <https://sumut.fi/wp-content/uploads/2020/02/ETNIMU_Aivoterveytta_fiR_17i.pdf>. Viitattu 21.3.2022.

Jolanki, Outi & Suhonen, Riitta & Rappe, Erja 2020. Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Gerontologia 34 (4). 349–353. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634/57592>>. Viitattu 10.9.2021.

Kan, Suvi & Pohjola, Leena 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kantojärvi, Piritta 2017. Fasilitointi luo uutta. Menesty ryhmän vetäjänä. Helsinki: Alma Talent.

Keckman, Eija 2019. Hyvän mielen puutarha. Terapiaa kaikille aisteille. Helsinki: WSOY.

Kilpelä, Niina 2019. Esteetön rakennus ja ympäristö. Rakennustieto Oy. Julkaisija: Ympäristöministeriö.

Kinnunen, Taina & Parviainen, Jaana & Haho, Annu & Jolkkonen, Mari 2019. Ammatillinen kosketus. Kuinka tunnettyötä tehdään. Helsinki: Kirjapaja.

Koivisto, Juha & Isola, Anna-Maria & Lyytikäinen, Merja 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 9/2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.4.2022.

Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille. <https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille>. Viitattu 6.4.2022.

Krause-Parello, Cheryl & Kolassa, Jonh 2016. Pet Therapy: Enhancing Social and cardiovascular Wellness in Community Dwelling Older Adults. Taylor & Francis Online.

Lemetyinen, Antti 2016. Sipoon seniorikeskuksen liikunta- ja aistipiha. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/7.-Lemetyinen_Suunnitelmista-k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6%C3%B6n-%E2%80%93-Sipoon-Seniorikeskuksen-liikunta-ja-aistipiha.pdf>. Viitattu 25.4.2022.

Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2020. Konsensus 2020. Aivot ja mieli. <<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>>. Viitattu 5.4.2022.

Martat a. <<https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/perhospuutarha/>>. Viitattu 22.4.2022.

Martat b. <<https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/otokkahotelli/>>. Viitattu 22.4.2022.

Metropolia. Ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi pääkaupunkiseudun ammattikorkeakouluissa. <<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/eettinen-toimikunta#eettinen-ennakoarviointi>>. Viitattu 23.11.2021.

Müller, Kiti 2021. Käsien käyttö pistää vilskettä aivoihin. Foibekartano. Luento 7.10.2021 Foibe akatemian luentosarjassa. <<https://www.foibekartano.fi/foibe-akatemia>>. Viitattu 4.6.2022.

Ojala, Tarja 2017. Iäkkäiden ja muistisairaiden arjen turvallisuus. OTE – Osallistava Turvallisuus Erityisryhmille. SPEK Tutkii 18. Helsinki: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK. <https://issuu.com/spek_ry/docs/spek_tutkii_18>. Viitattu 21.3.2022.

Orr, Noreen & Wagstaffe, Alexandra & Briscoe, Simon & Garside, Ruth 2016. How do older people describe their sensory experiences of the natural world? A systematic review of the qualitative evidence. BMC Geriatrics. <<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12877-016-0288-0.pdf>>. Viitattu 21.3.2022.

Ottosson, Johan & Grahn, Patrik 2007. A Comparison of Leisure Time Spent in a Garden with Leisure Time Spent Indoors: On Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care. Taylor & Francis Online.

Raivio, Helka (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 13.4.2022.

Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja 2022. Ikäturvallinen asuinalue. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/01/ikaturvallinen_asuinalue_2022_interactive-FINAL.pdf>. Viitattu 28.2.2022.

Rappe, Erja 2020. Kansanterveyttä metsästä! Puheenvuoro 5.2.2020 metsien terveysvaikutuksia käsittelevässä seminaarissa. <<https://www.youtube.com/watch?v=JvE-gIY3VIJI>>. Viitattu 5.4.2022.

Rappe, Erja & Koivunen, Taina 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutti. Tekoja hyvän ikääntyminen puolesta opas. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf>. Viitattu 21.11.2021.

Rappe, Erja & Kotilainen, Helinä & Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöministeriön ympäristöopas 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf>. Viitattu 10.9.2021.

Rappe, Erja & Rajaniemi, Jere 2021. Turvallinen asuinalue ikääntyneille. Helsinki: Ympäristöministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162877/YM_2021_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 21.3.2022.

Ruskovaara, Anna & Rissanen, Hanna-Leena & Rasa, Jukka & Seppälä, Juha & Laakso, Jukka 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliiton julkaisuja. <https://www.hel.fi/static/hki4all/es-keh/Esteettomyysopas_low.pdf>. Viitattu 8.2.2022.

Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen Yliopiston väitöskirjat 253. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Viitattu 20.11.2021.

Salovuori, Tuomo 2020. Luonto kuntouttamisen tukena. Sininauhaliitto. <https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf>. Viitattu 21.3.2022.

Sarkkinen, Marja 2021. Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. Työpiste verkkolehti. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>>. Viitattu 6.4.2022.

Semi, Taina 2015. Mieleen tatuoitu minuus. Ihmislähtöinen elämäntapa muistityössä. GeroArt muistityön käsikirja 1. T&J Semi Oy.

Semi, Taina & Salmi, Tuija & Mykkänen, Jukka 2016. Yötaivaan toivo. Muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. GeroArt muistityön käsikirja 2. T&J Semi Oy.

Sensory Trust. <<https://www.sensorytrust.org.uk/about>>. Viitattu 25.4.2022.

Shi, Shu Lin & Tong, Shau Ming & Cooper, Marcur Clare 2018. What makes a garden in the elderly care facility well used? Taylor & Francis Online.

Sipponen-Damonte, Mirjami 2020. Varmuutta fasilitointiin. Alma Talent Oy.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>>. Viitattu 19.4.2022.

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.4.2022.

Stockholms Stad. Sinnenas Trädgård. <<https://parker.stockholm/parker/sinnenas-tradgard/>>. Viitattu 25.4.2022.

Summa, Terhi & Tuominen, Kaisu 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. <<https://globaalikasvatus.fi/wp-content/uploads/sites/6/2021/08/fasilitaattorin-tyokirja-menetelmia-sujuvaan-ryhmatyoskentelyyn.pdf>>. Viitattu 28.11.2021.

Suomen Geronomiliitto. Geronomi AMK kompetenssit. <<https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit>>. Viitattu 4.6.2022.

Suomi, Asta 2019. Green Care – Luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 277–302.

Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. <https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf>. Viitattu 23.11.2021.

TENK 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>>. Viitattu 20.4.2022.

THL 2019. Osallisuus. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Viitattu 13.4.2022.

THL 2022. Muistisairauksien yleisyys. <<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>>. Viitattu 28.2.2022.

Terveyskirjasto 2020. Makuaistin häiriöt. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01259>>. Viitattu 4.5.2022.

Tietosuojavaltuutetun toimisto. Tietosuoja. Tietosuoja turvaa oikeutesi henkilötietoja käsiteltäessä. <<https://tietosuoja.fi/tietosuoja>>. Viitattu 25.11.2021.

Tilastokeskus 2021. Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6%20ja%20v%C3%A4est%C3%B6ennuste%20ik%C3%A4ryhmitt%C3%A4in>. Viitattu 28.2.2022.

Tyrväinen, Liisa & Lanki, Timo & Sipilä, Raija & Komulainen, Jorma 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (13). 1397–403. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>>. Viitattu 4.5.2022.

Vaskelainen, Tiia 2010. Hyvinvointia viherympäristöstä. Piha aktiivisille vanhuksille. Lahden ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15023/Vaskelainen_Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 25.4.2022.

Viherympäristöliitto. <<https://www.vyl.fi/uutiset/houkuttele-perhoset-pihallesi/>>. Viitattu 22.4.2022.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen. Helsinki: Tekesin katsaus 281/2011. <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>>. Viitattu 15.4.2022.

World Health Organization 2007. Ageing and life course, family and community health. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 7.2.2022.

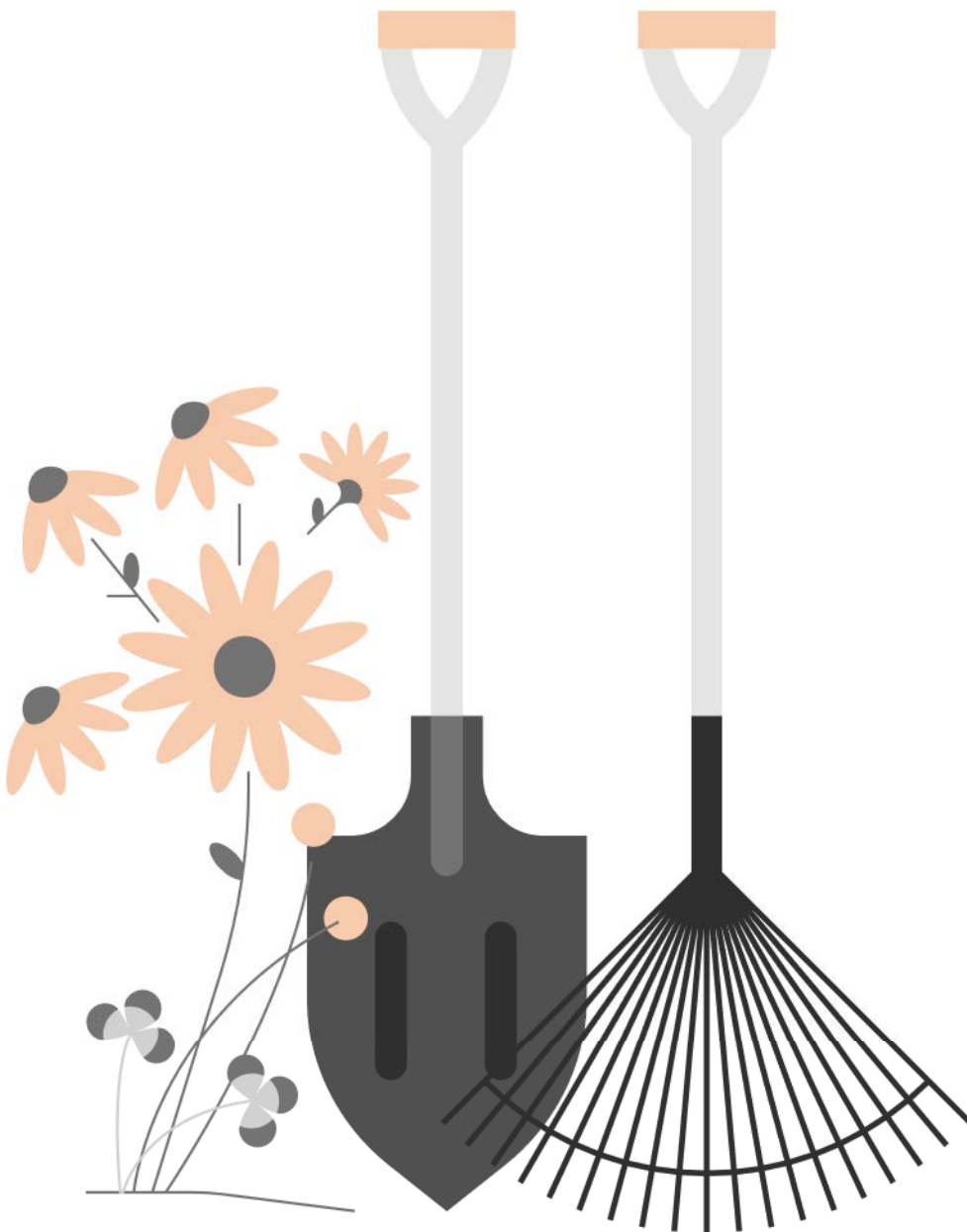
Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012. Metropolia ammattikorkeakoulu. <https://www.ejulkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/#pid=1>. Viitattu 23.11.2021.

Yle 2021. Asfalttiin ilmestyi kaksi kilometriä pitkä pinkki juova, joka sai asukkaat ymmälleen – näin se toimii: ” Haluamme kannustaa heidät ulos”. <<https://yle.fi/uutiset/3-12061318>>. Viitattu 26.4.2022.

Ylilauri, Martta & Yli-Viikari, Anja 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-Instituutin julkaisuja 143. Vaasa: Vaasan yliopisto. <<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 29.4.2022.



Aistipihasuunnitelma





Saatesanat

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tehdä aistipihasuunnitelma Espoon Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaiden ja asiakkaiden käyttämälle piha-alueelle. Tämä pihasuunnitelma on tarkoitettu henkilöstölle sekä asukkaille. Tämän avulla aistipiha on mahdollista toteuttaa osissa, useamman vuoden aikana.

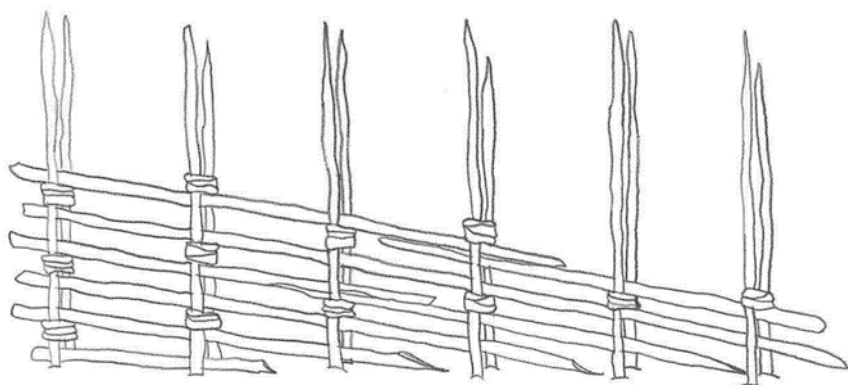
Aistipihan tarkoituksena on ylläpitää käyttäjiensä toimintakykyä, sekä tuoda iloa ja hyvinvointia kaikille käyttäjilleen, joita ovat asukkaat, päivätoiminnan asiakkaat, sekä henkilökunta. Aistipihan tarkoitus on tuoda kävijöille kokemuksia eri aistien kautta. Aistipihalla voidaan puuhailla erilaisia mieluisia asioita, mutta tarkoitus on, että siellä voidaan viettää aikaa myös vain rennosti nauttien, katsellen ja kuunnellen.

Aistipiha voi tiivistää käyttäjien yhteisöä erilaisen tekemisen ja kokemusten kautta. Tärkeää on, että siellä pääsee rauhoittumaan halutessaan myös yksin omassa rauhassa, omien mietteiden kanssa. Elämyksiä eri aisteille voidaan saada nähtävien asioiden lisäksi äänien, makujen ja erilaisten tunnusteltavien materiaalien kautta. Pihalla voi olla erilaisia pintoja ja elementtejä, jotka houkuttelevat koskettamaan, tutkimaan, maistamaan, haistelemaan tai katselemaan. Usein muistisairauden edetessä sanallinen kommunikointi vähenee, mutta erilaiset aistikokemukset voivat tuoda mieleen vahvoja ja tärkeitä muistoja.

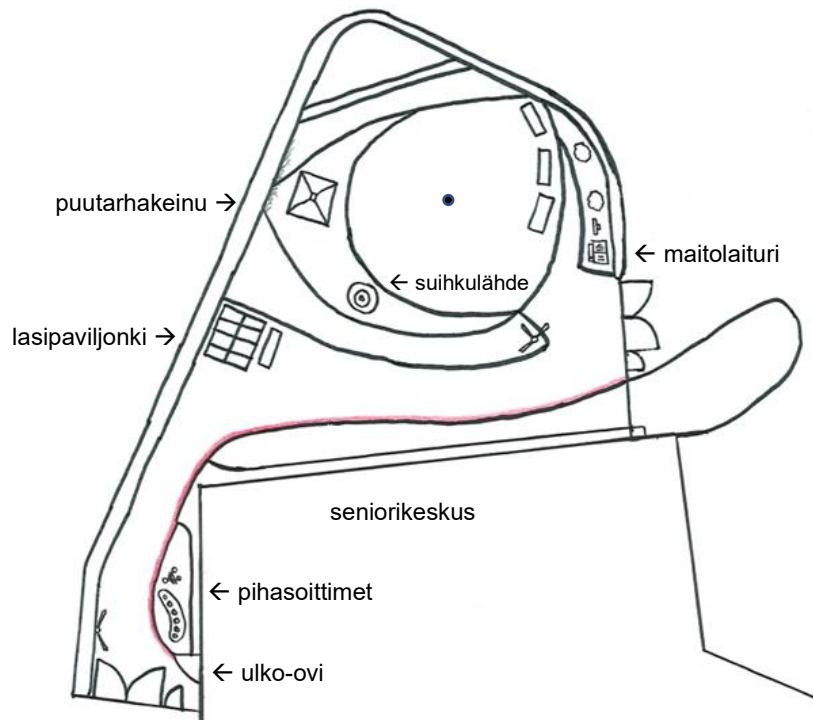
Pihasuunnitelmassa on otettu huomioon ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten lisäksi muistisairauksien vaikutus toimintakykyyn ja aisteihin, sillä suuri osa aistipihan käyttäjistä on muistikuntoutujia.

Aistipihasuunnitelma perustuu kahdessa työpajassa käytyihin keskusteluihin. Yhteiskehittelyn keinoin järjestettyihin työpajoihin osallistui seniorikeskuksen asukkaita, sekä henkilökuntaa. Pihasuunnitelma on rakennettu työpajaan osallistujien omista ideoista ja toiveista sekä teorian tiedosta. Olemme pyrkineet huomioimaan kierrätystä suosivan aistipihan. Suunnitelman lopussa olevan vuosikellon voi tulostaa ilmoitustauluille kaikkien nähtäväksi sekä sitä voi muokata tarpeiden mukaan.

Vapaa ja helppo pääsy pihalle silloin, kuin itse haluaa koettiin tärkeäksi asiaksi. Samoin yhteisöllisyys nousi esiin usealta osallistujalta. Toiveena oli, että ulkona voisi viettää aikaa niin muiden asukkaiden, kuin vierailijoiden kanssa. Yhteenvetona pihasta toivottiin helposti saavutettavaa, turvallista ja helppokulkuista paikkaa, jossa olisi paljon erilaista katseltavaa ja kuunneltavaa, sekä mukavia ja tukevia istumapakkoja, joissa olisi hyvä istua ja nauttia pihasta, sekä tavata muita ulkoilijoita.



Aistipiha ja sen turvallisuus



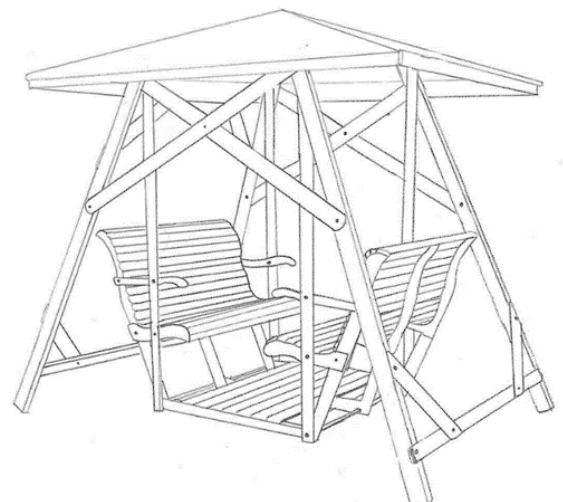
Kaide: Tukeva kaide sijoitetaan mäelle, joka johtaa tekonurmelle. Kaide tulisi olla kahdella korkeudella, jotta se palvelisi paremmin useampaa käyttäjää.

Värikäs kulkureitti: Kulkuväylä, joka on maalattu värikkääksi auttaa hahmottamaan reitin kulkua ja ehkäisee eksymistä. Näköaistin apuna värikäs kulkureitti ohjaa tutustumaan pihaan. Asfaltin toinen reuna on maalattu pinkillä, joka värinä erottuu hyvin.

Pihakivetys: Tekonurmikon ympärillä oleva pihakivetys on muutettu tasaisempaan pintamateriaaliin, jotta siellä voi liikkua turvallisemmin, sekä näin varmistetaan alueen aktiivisempi käyttö. Pihakivetyksellä olevat maahan kiinnitetyt kalusteet on poistettu tässä suunnitelmassa.

Penkit ja pöydät: Tukevat ja siirrettävät tuolit ja pöydät mahdollistavat erilaisten asioiden tekemisen ulkona.

Puutarhakeinu: Katettu puukeinussa voi viettää aikaa yhdessä muiden kanssa ja siinä voi olla myös pienellä sateella. Aistipihasuunnitelmassa keinu on sijoitettu alapihalle nykyisen kiinteän pöytäpenkki yhdistelmän tilalle.

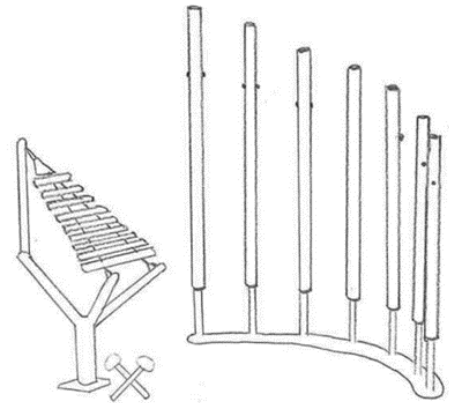


Lasipaviljonki: Suojaisa paviljonki mahdollistaa puutarhasta nauttimisen varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn. Sen sisustusta voi muuttaa juhlapyhien ja vuodenaikojen mukaan. Lasipaviljonki on sijoitettu mäen päälle, josta voi seurata alempana olevan puutarhaosan touhuja.

Maitolaituri ja kärrynpyörä: Maitolaituri herättää paljon mieluisia muistoja. Maitolaiturille voi laittaa kukkia sekä siinä voi istua yksin tai kaksin. Maitolaiturin viereen toivottiin kärrynpyörää. Maitolaituri on sijoitettu pihan alaosaan, pihaan tuovan portin lähelle. Maitolaitureita löytyy vaihtelevasti netissä toimivilta kierrätys- ja kirpputorisivustoilta.

Risuidat ja puupinot: Risuaita on sijoitettu kivimuuria vasten, puutarhakeinin taakse ja puupinoilla on mahdollista erottaa suojaisa ja rauhallinen istumapaikka sellaista kaipaavalle. Risuaita on mahdollista toteuttaa talkootyönä tai yhteistyössä jonkun oppilaitoksen kanssa.

Pihasoitin: Pihasoitin on sijoitettu ulko-oven läheisyyteen, jotta toimintaa olisi pitkin kulkureittiä. Ulkosoittimen voi tehdä myös itse, ja näin voidaan säästää kustannuksissa tai ulos voi viedä jo valmiita soittimia mukaan. Lisäksi ulos voi viedä kaiuttimen, jolla voi kuunnella mieluista musiikkia.



Jalallinen suihkulähde: Vesiaihe aktivoi kolmea eri aistia: näkö-, tunto- ja kuuloaistia. Suihkulähde on sijoitettu alapihalle nykyisen keinun tilalle, jossa suihkulähteen ympäri mahtuu kulkemaan. Kolmessa tasossa oleva jalallinen suihkulähde mahdollistaa sen, että vettä pääsee halutessaan koskemaan seisossa tai pyörätuolista. Pyöreitä pikkukiviä altaan pohjalla voi ottaa käsiin tunnusteltaviksi. Suihkulähde on hyvä valinta vesiaiheeksi, sillä liikkeessä pysyvä vesi pysyy puhtaana pidempään.

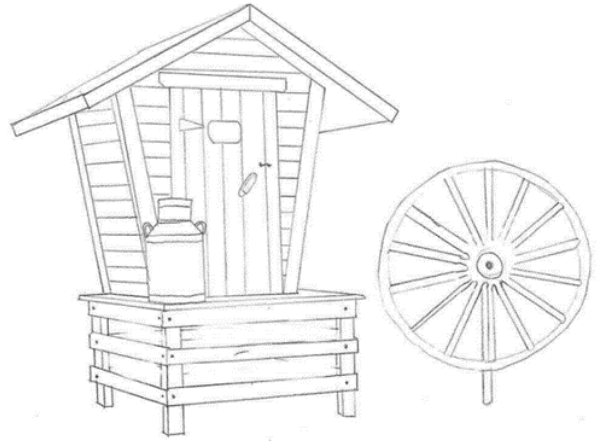
Opasteet: Aistipihaan kaksi opastetta ovat luomassa turvallisuuden tunnetta, sekä helpottamassa puutarhassa liikkumista. Opasteet sijoitetaan paikkaan, jossa ne eivät ole näköesteinä. Opaste voisi näyttää mistä löytyy esimerkiksi maitolaituri tai puutarhakeinu.

Toinen opasteista on sijoitettu ulko-ovea vastapäätä olevalle kivimuurille, ja toinen on lisätty pihaan tuovat portin lähelle mäen alle kulmaan, josta reitti lähtee kahteen eri suuntaan. Opasteet on mahdollista tehdä itse asukkaiden kanssa. Tämä mahdollistaa persoonallisen näköiset opasteet ja samalla se lisää yhteisöllisyyttä, sekä osallisuutta.



Kasvit

Aistit puutarhassa: Kasveilla voidaan tuoda puutarhaan väriä, tuoksuja, makuja ja ääniä. Erikasvien lehdet maistuvat ja tuntuvat erilaisilta. Myös muistoja voi herätellä eri näköisten sekä erilaisten tuoksuvien ja maistuvien kasvien avulla.



Kasvien monikäyttöisyys: Kasveilla voidaan luoda tunnelmaa, sekä korostaa tai peittää asioita. Kasveilla voidaan tehdä näkösuojaa sekä niiden avulla voidaan parantaa kävelyreitit turvallisuutta. Kasvillisuus voi viilentää ympäristöä, jolloin reiteillä jaksaa liikkua paremmin. Tähän suunnitelmaan ei ole määritelty kasveja tarkasti, sillä monivuotisia kasveja voidaan saada puutarhaan esimerkiksi läheisten tai henkilökunnan pihosta jakamalla uusia alkujia.

Kävelyreitit varrella, ikkunan alla olisi hyvä olla erilaisia, eri korkuisia ja värisiä kukkia ja heiniä tuomaan vaihtelevaa katseltavaa. Ikkunan alla olevaa viheraluetta on myös kavennettu, jotta lasipaviljonki mahtuisi mäen päälle. Lisäksi kukkia voi olla esimerkiksi kivimuurin vieressä, sekä ruukuissa. Varsinkin kesäkukkia on helppo istuttaa ruukkuihin asukkaiden kanssa. Esimerkiksi yrtit kannattaa istuttaa lähelle oleskelualueita, jotta niiden tuoksut ja maut pääsevät todennäköisemmin asukkaiden nautittavaksi. Koristeheiniä voisi olla esimerkiksi kulkuväylien varrella, jossa ne kahisevat tuulussa ja niitä voi koskettaa ohi kävellessä.

Hyötykasvit ja niiden kasvattaminen: Erilaiset hyötykasvit kuten vihannekset, juurekset ja marjat antavat aitoja makuelämyksiä. Hyötykasvien kasvattamiseen ei tarvitse hankkia suuria viljelyspalstoja, vaan niitä voi kasvattaa vaikkapa ruukuissa, seinään kiinnitettävissä istutuslaatikoissa, ampeleissa tai korotetuissa istutuslaatikoissa.

Yleisempien hyötykasvien kasvattaminen on suhteellisen helppoa. Kukat tarvitsevat kasvaakseen valoa, vettä, lämpöä ja ravinteita. Netistä löytyy paljon erilaisia oppaita, joissa kerrotaan hyötykasvien kasvien kasvattamisesta. Suosittelemme tämän tiimoilta tutustumaan Ikäinstituutin tekemään oppaaseen, jonka nimi on *Hoitokodin kasvit*.

Tässä suunnitelmassa kasvien istutuslaatikot ovat jaloilla korotettuja, jotta useammalla henkilöllä olisi helpompi päästä hoitamaan ja maistelemaan kasveja. Yksi laatikko on sijoitettu lasipaviljongin viereen ja kolme laatikkoa on sijoitettu tekonurmelle. Lisäksi istutuslaatikoita voi kiinnittää seiiniin eri tasoille. Mansikoita voi kasvattaa ampeleissa, joten isoja kasvimaita niille ei tarvita. Kaksi marjapensasta on sijoitettu pihan alaosaan olevan aidan viereen.

Myrkylliset kasvit: Kaikki kasvit eivät sovellu aistipihalle, sillä osa kasveista on myrkyllisiä. Aistipihassa on tarkoitus, että siellä olevia kasveja voi kosketella ja myös halutessaan maistella, joten myrkylliset kasvit eivät sovellu aistipihalle.





Linnut ja perhoset puutarhassa: Kasveilla voidaan houkutella lintuja ja perhosia aistipihalle. Lintujen ja perhosten läsnäolo rikastuttaa aistikokemuksia, sillä niitä on mukava katsella ja kuunnella. Talviaikana on mahdollista tehdä asukkaiden kanssa yhdessä linnunpönttöjä esimerkiksi kierrätetyistä materiaaleista, jotka ripustetaan keväällä pihalle. Perhosia voi houkutella monivuotisilla värikkäillä kasveilla, erityisesti kun ne ovat laajoina ryhminä.

Perhosbaari: Perhosille voidaan tehdä perhosbaari, josta ne saavat lisäravintoa.

Tarvikkeet

pieniä purkkeja (lasi- tai muovipurkkeja)

pesusienipaloja tai kangasta

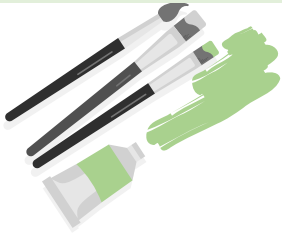
2 dl punaviiniä, olutta tai viinietikkaa

3 rkl siirappia

(14 tl hiivaa)



Aineet sekoitetaan keskenään. Pesusienipala tai kangas laitetaan purkkiin ja päälle kaadetaan sekoitettua lientä. Perhosbaari ripustetaan sopivalle korkeudelle lehtipuuhan suojaisaan ja aurinkoiseen paikkaan. Nesteen haihtuessa sitä lisätään purkkiin.



Toimintamahdollisuudet

Aistikävely: Aistipihalla voidaan tehdä asukkaiden kanssa aistikävelyitä. Aistikävelyllä ympäristöä havainnoidaan tietoisesti eri aistien avulla, katsellen, kuunnellen, tunnustelle ja haistellen. Matkalla havainnoidaan, millaisia ääniä kuuluu, millaisia hajuja haistetaan, millaisia värejä, valoja, varjoja ja asioita nähdään. Kävelyn aikana voidaan pohtia, miltä jalkojen alla tai käsillä tuntuu. Aistikävelyn lopuksi on mahdollista käydä keskustelua huomioista.

Maalaaminen ja askartelu: Maalaamista tai muuta askartelua voi helposti toteuttaa ulkoympäristössä. Näissä kädentaidoissa voi helposti hyödyntää luonnosta saatavaa materiaalia esimerkiksi maalata voi marjoilla tai askarella voi maahan tippuneilla lehdillä.

Piknik kori: Seniorikeskuksen eri yksiköissä voisi olla lainattavia piknik koreja, joita voisi lainata esimerkiksi läheisten tullessa vierailulle ja ottaa sisältä mukaan kahvia termoskannuun. Korista löytyisi kahvitteluun tarvittava varustus.

Pihan hoito: Aistipihalla voi olla tarjolla keväästä syksyyn kastelukannuja, haravoita, katuharjoja ja lapiota. Eripituiset työkalut mahdollistavat useammalle asukkaalle niiden käytön.

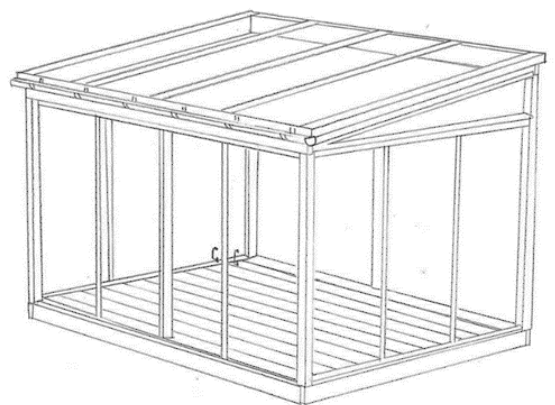
Eläinten vierailut: Aistipihalla vierailevien eläinten kanssa pääsee käyttämään monipuolisesti aisteja. Eläinten vierailuissa voisi tehdä yhteistyötä esimerkiksi lähiseudun hevostallien kanssa. Koira vieraat voisivat juosta vapaana tai kanoja voisi hoitaa kesällä pihalla. Monet eläimet nostavat myös muistoja pintaan, joten eläimet ovat hyviä aistipihan vieraita.



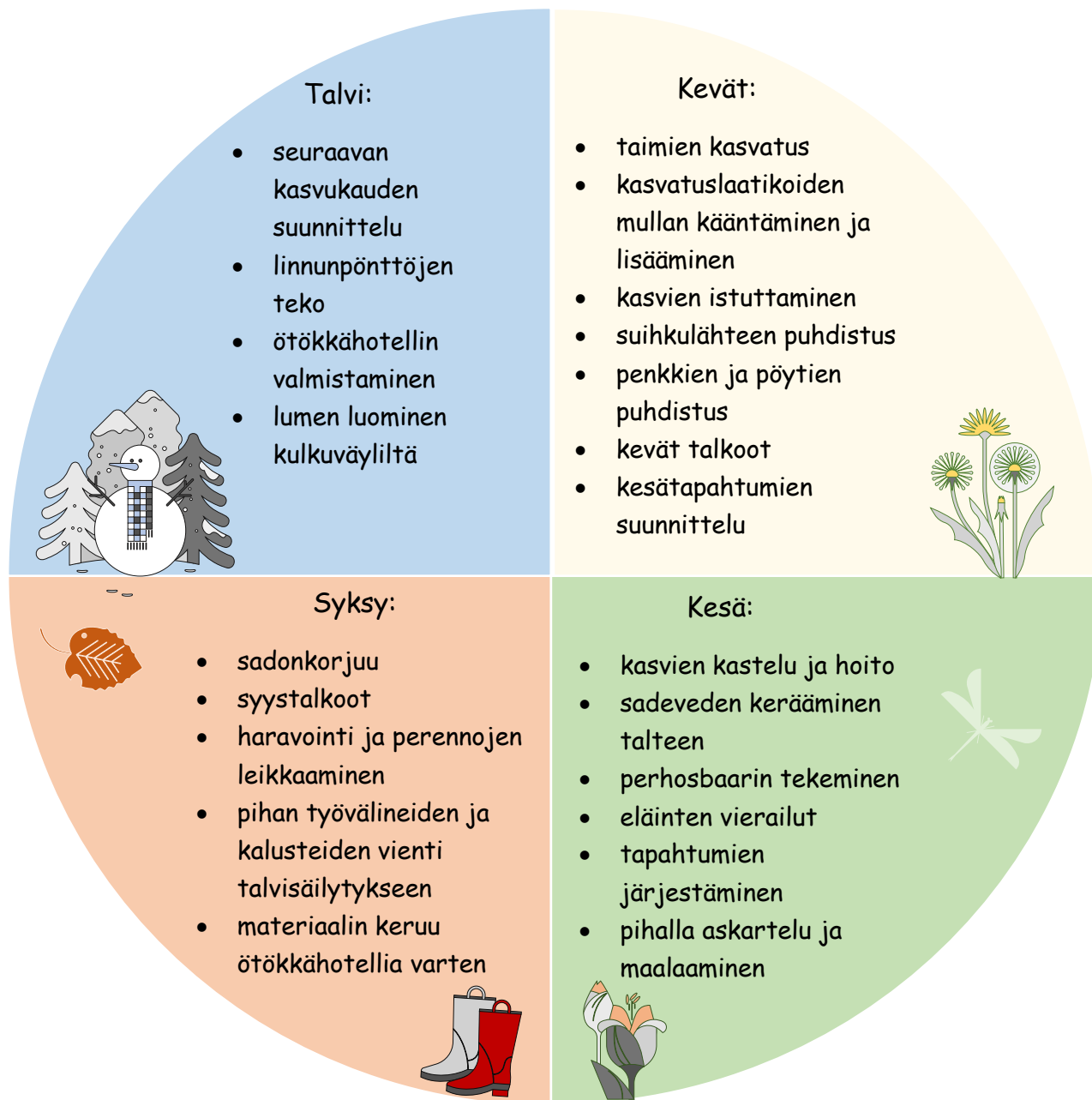
Ötökkähotelli: Ötökät ovat tärkeä osa elinvoimaista puutarhaa. Ötökkähotellilla voidaan parantaa erilaisten hyönteisten elinmahdollisuuksia kaupunkiympäristössä. Asukkaiden kanssa yhdessä tehdyt ötökkähotellit voidaan ripustaa pihan kivimuuriin.

Yhteisöllinen toiminta: Aistipihan ylläpitäminen ja siellä oleileminen on yhteisöllistä ja osallisuutta vahvistavaa toimintaa. Kasvien hoitaminen tai syystalkoot yhdessä läheisten, henkilöstön tai vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa voivat tuottaa kaikille ilon ja tyytyväisyyden hetkiä.

Esimerkiksi säännölliset päiväkotilapsien käynnit pihalla voisivat olla mieluisia hetkiä niin asukkaille kuin päiväkodin lapsille. Lisäksi puutarhassa voisi järjestää erilaisia tapahtumia, joissa olisi avoimet ovet myös muille lähiseudun asukkaille. Erilaiset toiminnot ja tapahtumat lisäävät aistipihan monipuolisuutta. Ulkokonsertit, grillailutapahtuma läheisten kanssa tai pelien pelaaminen lisäävät myös osallisuutta ja yhteisöllistä toimintaa.



Aistipihan vuosikello



Vuosikellon avulla on helpompi suunnitella asukkaiden kanssa pihan toimintaa eri vuodenaajoille, sekä sen avulla on helpompi pohtia mahdollisia hankintoja.



Lähdeluettelo

Björkqvist, Tamara & Rappe, Erja 2021. Ympäristö muistin tukena.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena_Saav3.pdf.

Keckman, Eija 2019. Hyvän mielen puutarha. Terapiaa kaikille aisteille. Helsinki: WSOY. Kilpelä, Niina 2019.

Esteetön rakennus ja ympäristö. Rakennustieto Oy. Julkaisija: Ympäristöministeriö.

Martat a. <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/perhospuutarha/>.

Martat b. <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/kasvinsuojelu/kotipihan-otokat/otokkahotelli/>.

Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja 2022. Ikäturvallinen asuinalue.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/01/ikaturvallinen_asuinalue_2022_interactive-FINAL.pdf.

Rappe, Erja & Koivunen, Taina 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutti. Tekoja hyvän ikääntyminen puolesta opas. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä.

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>.

Viherympäristöliitto. <https://www.vyl.fi/uutiset/houkuttele-perhoset-pihallesi/>.

World Health Organization 2007. Ageing and life course, family and community health.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=.

Mustavalkoiset kuvat on piirtänyt Jenna Nousiainen

Riukuaita muikaillen Anita Polkutien piirrosta,

Pohjapiirustus mukaillen kohdesuunnittelu: Arkkitehdit Frondelius – Keppo - Salmenperä Oy,

Puutarhakeinu mukaillen Puutarhakaluste Grön Ky: kuvaa,

Putkikellot muikaillen Leikkiturva Oy:n kuvaa,

Ulkosoitin mukaillen Helsingin pihaleikkiväline Oy:n valokuvaa,

Suihkulähde mukaillen Suihkukaivo Heissner Ravenna:n kuvaa

Maitolaituri mukaillen Mapio.net valokuvaa,

Tarus lasiterassi mukaillen Lasse Lehtisen kuvaa.

