



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

HYVINVOINTIA MAASEUDULTA

Toimintamalliopas Green Care- yrittäjille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Tekniikan ala
Ympäristötekniikan koulutusohjelma
Miljösuunnittelu
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Niina Mensonen

Lahden ammattikorkeakoulu
Ympäristötekniikan koulutusohjelma

MENSONEN, NIINA:

Hyvinvointia maaseudulta
Toimintamalliopas Green Care -yrittäjille

Miljöösunnittelun opinnäytetyö, 37 sivua, 50 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Green Care -toimintamallin sisältämiä teemoja ja niiden tuomaa lisäarvoa maaseudun hoiva-alan yrittäjyyteen. Teoriaosuudessa selvitetään luonnonmukaisten ympäristöjen merkitystä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin eko- ja ympäristöpsykologian avulla.

Työn tavoitteena on tuottaa Green Care -yrittäjiä palveleva ohjeellinen opas luonnonympäristöjen hyödyntämisestä Suomen olosuhteissa sekä opasta tukeva kehittämissuunnitelma Hollolan Ravurin tilalle. Ravurin tilalla toimii yrittäjä Susanna Packalenin perustama päivätoiminnan yksikkö, jossa erityistä tukea tarvitsevat nuoret ja aikuiset osallistuvat maatilan askareisiin. Suunnitelman tavoitteena on luoda terapeutin puutarhaympäristö, joka palvelee juuri tilan asiakkaita ottaen huomioon heidän toimintakykynsä sekä tilalla olemassa olevat henkiset ja fyysiset resurssit. Suunnittelutyötä varten on haastateltu tilan työntekijöitä ja yrittäjää sekä tavattu päivätoiminnan yksikön asiakkaita.

Oppaan toimeksiantajana on ProAgria Häme, ja sen tarkoituksena on auttaa hoiva-alan yrittäjiä ymmärtämään ja huomioimaan luonnon ja maaseudun tarjoamat mahdollisuudet erilaisissa terapeutisissa toimintamuodoissa ja -ympäristöissä sekä tarjota suuntaa antavia ideoita ja vinkkejä ympäristönsuunnitteluun. Opinnäytetyön teoriaosa toimii taustalähteenä Green Care -menetelmiin perustuvalla oppaalla.

Asiasanat: Green Care, maaseutu ympäristö, puutarhaterapia, elvyttävä ympäristö, opas, kehittämissuunnitelma, terapeutin ympäristö

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Environmental Technology

MENSONEN, NIINA: Wellbeing from the countryside
Standard of activity guide for Green Care entrepreneurs

Bachelor's Thesis in environmental planning, 37 pages, 50 pages of appendices

Spring 2012

ABSTRACT

This thesis deals with the Green Care operation model and the added value that it can bring to care entrepreneurs in the countryside. The theory part examines the meaning of natural environments to the human physical and psychic wellbeing through eco- and environmental psychology.

The aim of this work was to produce a guide for Green Care- entrepreneurs about how to utilize natural environments in Finnish circumstances, and a development plan for the Ravuri state in Hollola. The Ravuri farm has a day care unit founded by entrepreneur Susanna Packalén, where young people and adults in need of special care participate in farm chores. The objective of this plan is to create a therapeutic garden environment which takes into account the customers' ability to function, as well as the mental and physical resources of the farm.

When planning the guide, the farm's employees and entrepreneur were interviewed and customers of the day care unit were met. The guide was commissioned by ProAgria Häme and its aim is to help the care business entrepreneurs to understand and consider the possibilities for therapeutic forms of action provided by nature and the countryside and provide ideas and tips for environmental planning.

Key words: Green Care, countryside milieu, garden therapy, reviving environment, guide, development plan, therapeutic environment.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TIETOA GREEN CARESTA	2
2.1	Green Care osana hyvinvointitaloutta	3
2.2	Luvanvaraisuus	4
2.3	Hyvinvointia ja tukea elämiseen maataloilta	5
2.4	Ympäristöpsykologian näkökulma	6
2.5	Elvyttävä ympäristö	7
3	PUUTARHATERAPIA	10
3.1	Puutarhaterapian vaikutukset	11
3.2	Puutarhaterapian toteuttaminen	11
4	TERAPEUTTISET PUUTARHAYMPÄRISTÖT	13
4.1	Aistipuutarha	13
4.2	Kuuloaistia aktivoivat puutarhan elementit	14
4.3	Puutarhan kokeminen visuaalisesti	15
4.4	Tuoksupuutarhan kasvit	15
5	ELÄINAVUSTEINEN TERAPIA	17
5.1	Ratsastusterapia	17
5.2	Ratsastusterapian toteutus	18
5.3	Alpakka- ja laama-avusteinen terapia	19
5.4	ALAT-terapian toteutus	20
6	MAATILAN MAHDOLLISUUDET TERAPEUTTISENA YMPÄRISTÖNÄ	22
6.1	Esteetön ympäristö luonnossa	23
6.2	Tilaa myös leikkiin ja harrastuksiin	24
7	RAVURIOY	25
8	KEHITTÄMISSUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT	27
9	SUUNNITTELUPROSESSI	28
10	SUUNNITTELUALUEEN KUVAUS	29
11	SUUNNITTELUN TOIVEET JA TAVOITTEET	30
12	YHTEENVETO	31

13 KEHITTÄMISSUUNNITELMAN TULOKSET JA POHDINTA	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Elinympäristöillämme on selkeä yhteys ihmisen henkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Elinympäristö koostuu rakennetuista, sosiaalisista ja luonnonmukaisista ympäristöistä, joista jälkimmäinen usein koetaan stressiä lievittäväksi ja elvyttäväksi tilaksi. Taajama-alueiden tiivistyessä ja rakennettujen asuinalueiden lisääntyessä kaupunkien luonnonmukaiset viheralueet kutistuvat ja ihminen joutuu lähtemään yhä kauemmaksi päästäkseen lähelle luontoa. Osaksi myös tästä syystä hyvinvointipalveluiden tuottaminen maaseutuympäristöissä on yritystoimintana kasvava ilmiö. Niin kutsutun Green Care -toimintamallin sisältämät teemat korostavat hoiva-alan kehittämismahdollisuuksia myös taajama-alueiden ulkopuolella.

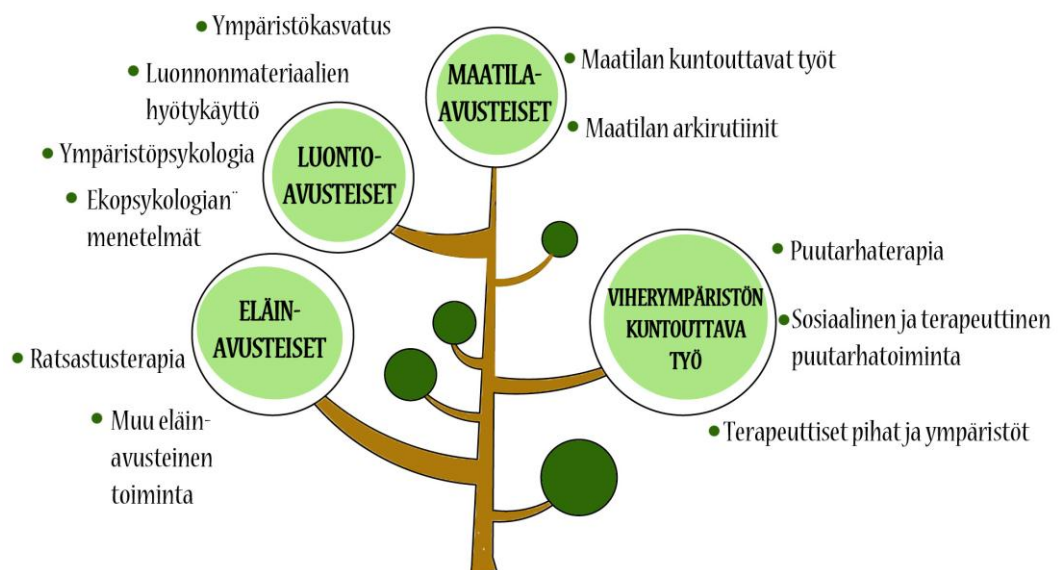
Tämä opinnäytetyö koostuu kolmesta osasta: teoriaosuudesta, Green Care-toimintamallioppaasta sekä Hollolan Ravurin tilan kehittämissuunnitelmasta. Teoriaosassa käsitellään mm. Green Caren määritelmä sekä puutarhaterapian, eläinavusteisen terapian ja eko- ja ympäristöpsykologian yhteyttä Green Care -toimintaan. Toimintamallioppaassa keskitytään ympäristösuunnitteluun liittyviin asioihin ja maaseutujen luonnonarvojen hyödyntämiseen hoiva-alan yrityksissä. Oppaan keskeisiä aiheita ovat erilaisten terapeuttisten puutarhojen suunnittelu ja luonnon- ja kierrätysmateriaalien hyötykäyttö terapeuttisissa ja kuntouttavissa toiminnoissa hoiva-alan yrityksissä. Opasta tulisi tarkastella täysin irrallisena teoksena opinnäytteen teoriaosuudesta.

Kehittämissuunnitelmassa paneudutaan Ravurin päivätoiminnan yksikön oleskelualueen toiminnallisuuden sekä viihtyisyyden parantamiseen. Suunnittelutyön keskeisiä aiheita ovat hyötytarhan perustaminen, jonka päivätoiminnan asiakkaat voisivat itse ohjatusti rakentaa, ja tilalla sijaitsevan lammen ympäristön kunnostaminen aistipuutarhaksi. Suunnittelussa pyritään huomioimaan ekologiset ja kestävä kehityksen mukaiset ratkaisut sekä asiakkaiden toimintakykyyn perustuvat työmenetelmät.

2 TIETOA GREEN CARESTA

Green Care tarkoittaa luonnon- ja maaseutu ympäristön tarjoamien resurssien hyödyntämistä kuntoutus-, hoiva- ja hyvinvointipalveluiden tuottamisessa tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Palveluita voivat olla esimerkiksi luonto- ja eläinavusteiset terapiamuodot, kuntouttavat maataloustyöt, asumispalvelut tai erityisryhmien päivätoiminta. Kohderyhminä Green Caressa ovat vammaiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, vanhukset, ongelmalapset ja -nuoret sekä pitkäaikaistyöttömät (Korhonen, Liski-Markkanen & Roos 2011 b, 1). Palvelun tarjoaja voi olla aktiivista maataloustoimintaa harjoittava maatila tai maaseudulla sijaitseva yritys. Green Care -toiminnan hyvinvointipalvelut voidaan nähdä sekä kuntouttavana työtoimintana että yritystä ja ympäristöä palvelevana yksilön panoksena. Hoiva-alan yritysten, maaseutuyrittäjien ja julkisen sektorin yhteistyön merkitys korostuu Green Care -palveluiden kysynnän kasvaessa. Uudenlaisten sosiaali- ja hoivapalveluiden järjestäminen Suomessa ei vielä yllä Ruotsin ja Norjan tasolle, joissa Green Care yrittäjiä on huomattavasti enemmän ja joissa myös kunnallisella tasolla tuetaan, valvotaan ja organisoidaan tätä toimintamallia. Suomessa Green Care -alalla ei vielä toistaiseksi ole toimintaa valvovaa organisaatiota eikä virallista asemaa sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajana (Korhonen ym. 2011 b, 5).

KUVIO 1. Green Care- menetelmät



2.1 Green Care osana hyvinvointitaloutta

Maaseudun tarjoamia mahdollisuuksia on hyödynnetty mm. laitoshoidoissa jo viime vuosisadan alusta lähtien. Green Care -ideologiaa on alettu soveltaa avustavana hoitomuotona Suomessa jo 1930-luvulla ensimmäisten keuhkoparantoloiden myötä, jolloin havaittiin maaseutu ympäristön terveellisyys ja luonnon elvyttävä vaikutus ihmiseen. Vielä tällöin ei tunnustettu Green Care -termiä, vaan avustavat hoidot perustuivat lähinnä puutarhaterapian teeseihin. 1960-luvulla maatilamatkailun kehittyessä eläinavusteiset hoitomuodot olivat yhä kasvavissa määrin esillä, ja nykypäivänä tunnettu Green Care -konsepti alkoi muokkautua. Maatilamatkailun kehittyessä merkittäväksi maaseudun elinkeinoksi 1990-luvulla maatilojen oheispalvelut alkoivat vahvasti kehittyä hoivamaatalouden suuntaan. (Kangasniemi & Koivuniemi 2011, 9).

Vaikka alan kehittyminen on ollut viime vuosisadalla jatkuvassa muutoksessa, eivät suomalaiset maatilayrittäjät välttämättä näe Green Carea liiketoimintamahdollisuutena. Maatalouden ja maaseuturakenteen muuttuessa kaupungistumisen myötä yrittäjillä olisi mahdollisuus monipuolistaa palveluntarjontaa yhdistämällä hoivapalveluita maataloustoimintaan. Pitkällä aikavälillä Green Care- yrittäjäyys voidaan nähdä ratkaisuna valtion ja kuntatalouden kireisiin resursseihin, sillä toimiala voi lisätä sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottavuutta. (Haukioja 2009.)

Terveystieteiden ja sosiaalipalvelujen tulevaisuuden haasteet painottuvat väestön ikääntymiseen, lasten ja nuorten mielenterveysongelmien lisääntyvään hoitotarpeeseen sekä pitkäaikaistyöttömien syrjäytymisen ehkäisyyn. Hyvinvointipalvelujen saatavuus sijoittuu pääasiassa taajama-alueille, kun taas palvelujen tarve kasvaa erityisesti maaseutujen ikääntyvien ihmisten asuinalueilla. (Korhonen, Liski-Markkanen & Roos 2011 a, 5). Maaseutu ympäristöt ja maatilat mahdollistavat syrjäseutujen lähipalvelujen kehittymisen, jolloin myös alueiden työllistymismahdollisuudet voivat parantua. Sosiaali-, kuntoutus- ja työllistämispalvelujen tuottamisen lisäksi maaseudun yritykset voivat tarjota muitakin hyvinvointiin kohdistuvia toimintamahdollisuuksia, kuten matkailuun, virkistykseen tai kulttuuriin ja perinetaitoihin liittyviä tuotteistettuja palveluja.

Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksen mukaan Suomessa on noin 400 hoivapalveluita tuottavaa maatilaa. Alan työllistävä vaikutus on siis merkittävä, ja toiminnan laatua ja koulutusta pyritään jatkuvasti kehittämään palveluiden laadun takaamiseksi. (Korhonen ym. 2011 a, 5.)

2.2 Luvanvaraisuus

Green Care- menetelmiä käytetään tavoitteellisesti kasvatus-, kuntoutus- sekä sosiaali- ja terveystalouden tuottamisessa. Tuottamiseen tarvitaan kuitenkin toimiva yhteistyö yrittäjän, kunnan tai muun julkisen sektorin välillä. (Korhonen ym. 2011 b, 4.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön tavoitteena on turvata kaikille Suomessa asuville tasavertaisesti sosiaali- ja terveystaloudet asuinpaikasta, kielestä tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Lainsäädäntö määrittelee kunnille, miten palvelujen saatavuus on järjestettävä. Useiden palvelujen laajuutta ei ole laissa määritelty, joten kunnilla on mahdollisuus ostaa palvelut yksityisiltä tahoilta, järjestää ne itsenäisesti tai tarjota asiakkaalle palvelusetelitä, joilla palvelun voi ostaa. (Korhonen ym. 2011 a, 4.)

Maaseudulla sijaitsevan yksityisen hoiva-alan yrittäjän on haettava lääninhallitukselta toimintaan lupa, jos sosiaalipalveluja tuotetaan ympärivuorokautisesti ja jatkuvasti liiketoimintaa harjoittamalla. Yksityisen palvelun tuottajan, joka ei harjoita ympärivuorokautista liiketoimintaa, tulee tehdä kirjallinen ilmoitus toiminnastaan sille kunnalle, jossa palveluja annetaan. Ilmoituksen alaisia sosiaalipalveluja ovat esimerkiksi lasten päivähoito sekä aikuisten, vajaakuntoisten ja kehitysvammaisten päivätoiminta. (Korhonen ym. 2011 a, 4.)

2.3 Hyvinvointia ja tukea elämiseen maataloilta

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen erityisryhmille on erilaisten järjestöjen ja kuntien vastuulla. Maaseudun yrityksillä on mahdollisuus tarjota samassa paketissa kuntoutusta ja toimintaterapiaa, ja tätä mahdollisuutta onkin käytetty jo vuosien ajan esimerkiksi vankeinhoitolaitoksissa osana päihdekuntoutusta. Yhteisöllisellä toiminnalla vahvistetaan sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä kuntoutuksessa sekä painotetaan luonnonarvojen kunnioittamista.

Keravan vankilassa Kalliolan Kiskon klinikalla on saavutettu jo 14 vuoden ajan lupaavia tuloksia rekisteröidyn hoitomallin avulla. Kiskon yhteisöhoidon päihdekuntoutukseen liittyy olennaisesti puutarhan- ja eläintenhoitoon liittyviä töitä ja toimintoja, joiden avulla on tarkoitus luoda terapeutin ja siviilielämään valmistava ympäristö. Hoitoon pääsyn edellytyksenä on vangin päihdeongelma ja halu elämänmuutokseen. Kolmivaiheisen hoidon kaksi ensimmäistä osaa on myös pystyttävä suorittamaan tuomion aikana sekä mentävä katkaisuhoidon ennen yhteisöhoidon aloittamista. Vaikka kuntoutushoidolla on vankeinhoitolaitoksissa rankka maine, se saavuttaa tehokkaasti tuloksia. Hoidon aloittamisesta jopa 80 % osallistuneista jatkaa seuraavaan vaiheeseen ja koko 14-vuotisena toiminta-aikana päihdeseuloissa on ollut vain kaksi positiivista osumaa. Hoitoon osallistuminen vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja opettaa vastuullisuutta sekä antaa onnistumisen tunteita. (Strandén 2011, 12-14.)

Norjalaisessa esimerkkikohteessa työtoimintaa järjestettiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujille kahdeksan kuukauden ajan yksityisen hoivayrityksen ja kunnan kehitystyön yhteisprojektina. Asiakkaat asuivat kuntoutusjakson maatilalla ja kunnostivat lähiympäristön viheralueita. Työ koettiin motivoivana ja palkitsevana, jonka tulokset näkyivät konkreettisesti. Työn tulokset olivat suoraan verrannollisia asiakkaiden hyvinvointiin, joka näkyi itsetunnon kohenemisena sekä alkoholin käytön vähenemisenä. (Korhonen ym. 2011 b, 4). Ympäristön olosuhteita, kuten luonnontilaisia alueita tai puutarhamaata, tulisikin hyödyntää laitoshoidossa olevien asiakkaiden kuntoutuksessa.

2.4 Ympäristöpsykologian näkökulma

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen suhdetta fyysiseen (rakennettuun- ja luonnonympäristöön) ja sosiaaliseen ympäristöön. Tutkimusala on lähtöisin 1960-luvulta Yhdysvalloista, josta se myöhemmin rantautui 1970-luvulla Suomeen. Ympäristöpsykologia on hyvin monitieteinen ala, jonka tutkijat ovat alusta alkaen olleet niin sosiaalipsykologian, ympäristösuunnittelun kuin antropologian koulutuksen omaavia ammattilaisia (Aura, Horelli & Korpela 1997, 11).

Ympäristöpsykologiaa voidaan tarkastella tiedonlähteenä Green Care -yritysten ympäristösuunnittelussa. Luonnonympäristön positiivista vaikutusta ihmiseen ja ympäristöpsykologian alaa on tutkittu yhä kasvavissa määrin.

Luonto on usealle elvyttävä voimanlähde ja paikka, jossa voi rauhoittaa mielensä ja irtautua arkipäivän kiireistä ja stressaavista tilanteista. Esimerkiksi metsäluonnon hiljaisuus tai soliseva puro, linnun laulu tai tuulessa kahisevat heinät voidaan kokea terapeuttisina elementteinä. Ympäristöpsykologian tutkimukset osoittavat myös, että luonnonympäristön positiivinen vaikutus voi välittyä suoraan terveydentilaan.



KUVA 1. Sapokan vesipuisto

Kuvassa Kotkan Sapokan vesipuistossa rakennetun puutarhaympäristön vierellä sijaitsee luonnontilaisia alueita. Koskemattomat metsät taajama-alueilla tuovat lisäarvoa teolliseen satamakaupunkiin ja ovat tärkeitä virkistyskohteita ihmisille mutta myös elinehto alueen luonnonmukaiselle kasvillisuudelle ja eläimistölle.

Norjan ja Ruotsin yliopistot suorittivat tutkimuksen luonnon vaikuttavuudesta ihmisen fysiologiseen ja psyykkiseen elpymiskykyyn pitkäaikaissairailta. Kokeessa vertailtiin 278:n keuhko- ja sepelvaltimotautipotilaan paranemista kuntoutuskeskuksessa. Osalla potilaista oli huoneestaan täydellinen näkymä ulos luontoon, osalla kokonaan ikkunaton huone tai näkymä ikkunasta vastapäisen talon tiiliseinään. Tutkimusten tulokset osoittivat, että suljetuissa huoneissa naisilla sekä miehillä oli havaittavissa selkeää terveydentilan huononemista, kun taas ikkunahuoneissa olleilla potilailla paraneminen oli nopeampaa. (Raanaas, Patil & Hartig 2011.)

Green Care -yrityksissä olisikin tärkeää tuoda luonto ja maaseutu lähelle ihmistä ja tarjota erilaisia toimintoja luonnon ja kasvillisuuden parissa. Elvyttävä luontoympäristö mahdollistaa monipuolisten aistihavaintojen kokemisen: mahdollisuus nähdä ja kuulla, haistaa, maistaa ja tunnustella keholla (Salonen 2005, 68). Tällainen kokemus tarjoaa monille erilaisille ryhmille, kuten monivammaisille, kuuroille, sokeille tai psyykkisistä ongelmista kärsiville, mahdollisuuden parempaan elämänlaatuun ja henkiseen hyvinvointiin.

2.5 Elvyttävä ympäristö

Kasvillisuuden vaikutuksesta ihmiseen on paljon tutkimustietoa. Tutkimuksissa luonnonympäristöjen elvyttävä ja stressiä lievittävä vaikutus on osoittautunut merkittäväksi. Jännityksiä poistava vaikutus tulee esiin jo pelkästään kasvien ja puutarhaympäristöjen kuvia katselemalla, jolloin fysiologiset muutokset näkyvät mm. verenpaineen laskuna ja lihasjännityksen vähenemisenä. (Salovuori 2009, 18.) Ihmistä ympäröivä vehreys ja luonnon rauhallisuus antavat tilaa haaveiluun ja mahdollisuuden kokea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta.

Michiganin yliopiston professorit Rachel ja Stephen Kaplan ovat vuosien ajan tutkineet luonnonympäristön psykologisia ja fysiologisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Stephen Kaplanin mukaan luonnon elvyttävä vaikutus liittyy vahvasti ihmisen aivotoimintaan. Henkinen huonovointisuus usein johtuu liiallisesta keskittymisestä tiettyyn asiaan, kuten työhön. Huomion kohdistuminen pysyvästi aivotoimintaa rasittaviin asioihin aiheuttaa hermostuneisuutta ja ärtyneisyyttä. Henkistä väsymystä voi hoitaa elvyttävien ympäristöjen avulla, joissa aivot saavat

lepoa mutta samalla virikkeitä. Kohdatessaan laajoja viherympäristöjä ihminen antaa ajatustensa vaeltaa yleisten suorituspainneiden ja keskittymisen kiintopisteiden poistuessa. (Lofy 2005.)



KUVA 2. Siikakosken luonnonmukainen kosteikko

Tutkimusten avulla Rachel ja Stephen Kaplan ovat pystyneet luomaan elvyttävälle ympäristöille tunnusmerkkejä, joita käytetään yleisesti ihmisen hyvinvoinnin määrittelyyn. Ensimmäinen tunnusmerkki on ympäristön tarjoama etäisyys arjen kiireisiin ja vaatimuksiin. Pakopaikka melun ja informaatiotulvan ulottumattomissa vahvistaa henkistä elpymistä, jolloin ihminen on vapaa suorituksista ja vaatimuksista. (Salovuori 2009, 20.)

Tunnusmerkin täyttää myös maiseman laajuus, joka voi sisältää esimerkiksi historiallisia elementtejä. Biologi E. O. Wilsonin vuonna 1984 esittämän biofiliahypoteesin mukaan ihmisellä on luontainen kiinnostus ja halu olla osana elävää luontoa. Ihminen on tuhansia vuosia selviytynyt luonnossa, ja tietyt elementit luovat turvallisuuden tunteen katseltaessa laajaa maisemaa. Pitkät näköyhteydet antavat paljon tietoa ympäristöstä, ja samalla voi uppoutua tavallisuudesta poikkeavaan maailmaan ja sulautua luonnonympäristöön. (Salovuori 2009, 21.)

Kolmas elvyttävän ympäristön tunnusmerkki on lumoutuminen, joka liittyy usein esteettiseen elämykseen. Tällainen elämys voi olla esimerkiksi auringonlaskun katseleminen tai tähtitaivaan tarkastelu. Lumoutuminen perustuu ympärillämme

tapahtuviin luonnonilmiöihin, jotka avautuvat katsojalle vähitellen. Esimerkiksi jonkin kasvin kasvuvaiheiden seuraaminen voi herättää uteliaisuuden tuntemuksia ja ymmärrystä luonnon toimintaa kohtaan. (Salovuori 2009, 23.)

Viimeinen tunnusmerkki on yhteensopivuus omien tarpeiden kanssa. Toisille se tarkoittaa kasvien kanssa fyysistä puuhastelua, kuten puutarhatöitä, kun taas joillekin mielenrauhan tuovat pelkät näkö-, kuulo- ja hajuaistin varassa olevat kokemukset, kuten virtaavan veden katselu tai muu passiivinen toiminta. (Salovuori 2009, 24.) Viheralueita ja puutarhoja suunnitellessa etenkin erityisryhmien tarpeisiin olisi hyvä hyödyntää tietoutta näistä neljästä elvyttävän ympäristön tunnusmerkistä.



KUVA 3. Salaperäinen tunnelma talvisessa maisemassa. Heinlammi

3 PUUTARHATERAPIA

Kun kasveja ja niihin liittyvää toimintaa käytetään hoitomuotona, puhutaan puutarhaterapiasta. Terapeuttisia puutarhoja on käytetty kuntouttavana hoitona ja osana toimintaterapiaa jo 1950-luvulta lähtien. (Linden, Koivunen & Rappe 2010, 45.) Suomessa puutarhaterapiaa toteuttavia hoitolaitoksia ovat mm. Nokiella sijaitseva Pitkäniemen sairaala sekä Kuopiossa Niuvaniemen sairaala. Näiden kahden hoitolaitoksen asiakkaat saavat psykiatrian terapiapalveluja, vaikkakin hoitoon hakeutumisen tai joutumisen perusteet voivat olla sairaalakohtaisesti hyvin erilaiset.

Pitkäniemen sairaalan asiakkaat tulevat hoitoon poliklinikalle tai akuutti-, nuoriso-, oikeus-, vanhus- tai neuropsykiatrian osastoille. Psykiatrian terapiahoitoja saavat sairaalahoidossa olevat potilaat. Puutarhaterapia on ryhmätoimintaa, jossa kuitenkin huomioidaan potilaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Terapia toteutuu sairaalan yhteydessä olevalla puutarhalla ja sisältö koostuu puutarhatöihin liittyvistä toiminnoista, kuten kasvien istuttamisesta ja niiden hoitamisesta. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2012.)

Niuvaniemen sairaalan potilaista 46,2 % oli vuoden 2010 lopussa vaikeahoitoisia ja/tai vaarallisia potilaita. Sairaalassa on myös erityisen vaikeahoitoisten alaikäisten tutkimus- ja hoito-osasto, ja suurin osa potilaista sairastaa skitsofreniaa. Sairaalassa potilaiden kuntouttavana tukena on ulko- ja puutarhaterapiaryhmä, ULPU, jonka osastoihin kuuluvat mm. metsätyö-, puistoalueiden- ja puutarhanhoidon ryhmät. Potilaan sijoittuminen terapiayksikköön määräytyy henkilökohtaisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen mukaan. (Niuvaniemen sairaala 2012.)

Tätä kuntouttavaa hoitomuotoa käytetään apuvälineenä myös opetus- ja vanhustyössä. Puutarhaterapiaa voi myös käyttää tukemaan päiväkotilasten ja peruskoulun oppilaiden kehitystä yhteisössä (Pakarinen 2010). Terapiamuodossa on keskeisintä saada ihmisen ja kasvien välille jonkinlainen vuorovaikutus, jolla pyritään parantamaan elämänlaatua ja toimintakykyä. Vuorovaikutus voi olla kasvien istuttamista, niiden hoitamista, sadonkorjuuta tai pelkästään kasvien katselua, tunnustelua ja oleskelua kasvillisuusympäristössä. Puutarhaterapiaa voi

kuitenkin antaa ja ohjata ainoastaan koulutuksen saanut henkilö, ja hoito räätälöidään yksilön tarpeisiin toimintakyvyn mukaan.

3.1 Puutarhaterapian vaikutukset

Puutarhaterapian avulla pyritään vaikuttamaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Linden ym. 2010, 49). Kasvillisuuteen liittyvissä töissä motoriikka, lihaskunto ja koordinaatiokyky kehittyvät, vaikka kyse ei olisikaan raskaista puutarhatöistä. Esimerkiksi haravointi, siementen kylväminen tai marjojen poimiminen pensaista parantavat ja ylläpitävät motoriikka- ja tasapainotaitoja.

Fyysistä toimintakykyä tukevat psykofysiologiset toiminnot, kuten tiedon käsittelyyn ja sen ymmärtämiseen sekä aistimiseen liittyvät tekijät. Syy-seuraussuhteen ymmärtäminen kehittää loogista ajattelukykyä, esimerkiksi mitä tapahtuu siemenen kylvämisen jälkeen tai kuinka kasveille käy, jos ne eivät saa tarpeeksi vettä. Työnsä tuloksen saavuttaminen ja näkeminen palkitsevat sekä antavat tunteen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta. Tunnetiloilla on myös tärkeä merkitys terapeutin ympäristön kannalta. Puutarhanhoito tarjoaa elämyksiä: iloa sadosta ja kauniista kasveista, kasvien kehitysvaiheiden seuraamisen jännitystä ja tiedonhalun kasvamista. Myös vastoinkäymisiä on opittava kohtaamaan, jos esimerkiksi kylvä epäonnistuu tai istutettu kasvi ei menestykään.

Ryhmätyöskentely parantaa sosiaalisia taitoja ja kehittää kommunikointikykyä. Yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuuden tunteen ja luottamuskyky toisiin kasvaa. Myös rohkeus auttaa ja opastaa toisia nostavat itsetuntoa ja parantavat aloitekykyä.

3.2 Puutarhaterapian toteuttaminen

Puutarhaterapiaa voidaan toteuttaa lähestulkoon missä tahansa hyvinkin pienillä kustannuksilla. Taimikasvatuksen voi aloittaa jo varhaiskevällä siementen kylvämällä ruukkuihin vaikkapa ikkunalaudalla, josta kasvit siirretään myöhemmin ulos maaperän sulettua. Laajojen istutusalueiden sijasta puutarhaan voi sijoitella erikokoisia korotettuja kasvatuslaatikoita, jotka helpottavat

apuvälineitä käyttävien työskentelyä sekä kasvillisuusalueiden rajaamista. Pienten alueiden hoitaminen on myös helpompaa, kun ei tarvitse hahmottaa liian suuria kokonaisuuksia. Kasvihuone on myös erinomainen väline terapian toteuttamisessa. Kasvihuoneessa riittää askareita varhaiskeväästä pitkälle syksyyn asti ja antaa mahdollisuuden puutarhatöihin myös sateisilla ja viileillä säillä.

Puutarhaterapiaan liittyviä toimintoja voi myös harjoittaa kasvukauden ulkopuolella. Syksyllä luonnosta voi kerätä materiaalia askartelua varten, kuten lehtiä, risuja, marjoja, kiviä ja heiniä. Talvella askartelussa voi ottaa huomioon tulevan kevään ja kesän. Ulos laitettavia istutusruukkuja voi koristella maalaten tai nikkaroida valmiiksi istutuslaatikoita ja kasvien nimikylttejä. Puutarhatöiden suunnittelun voi aloittaa jo talvella miettien, mitä hyötykasveja kasvatetaan kasvihuoneessa ja millaisia kukkivia kasveja olisi mukava nähdä pihapiirissä. Pitkäaikaisessa hoidossa oleville voidaan valita sellaisia monivuotisia kasveja, joiden kehitystä voi seurata pitkällä aikavälillä (Linden ym. 2010, 52.)

Käytännön toteutuksessa asiakkaiden toimintakyvyt täytyy ottaa huomioon yksilöllisesti ja sopeuttaa työ vastaamaan haluttuja tavoitteita. Terapian onnistumiseen tarvitaan selkeät ja johdonmukaiset suunnitelmat sekä moniammatillista osaamista toiminta- ja fysioterapeuttien osalta. Suunnittelun apuna voi käyttää kasvillisuuden asiantuntijoita tai pihasuunnittelijoita. Terapeuttisen työn sujumisen kannalta on tärkeää, että työvaiheet on suunniteltu huolellisesti ja työ- ja apuvälineet ovat käyttäjälleen ja tehtävään sopivat. (Linden ym. 2010, 53.)

4 TERAPEUTTISET PUUTARHAYMPÄRISTÖT

Rakennetuilla puutarhoilla on yhtäläinen terapeuttinen arvo kuin luonnontilaisilla ympäristöillä. Puutarhoja voidaan rakentaa tarkoituksenmukaisesti terapeuttiseen käyttöön korostamalla esimerkiksi aisteja stimuloivia kasveja tai toiminnallisuutta. Green Care -palveluiden tuottajilla on mahdollisuus saada lisäarvoa ja monipuolisuutta kuntouttavaan hoivatyöhön terapeuttisten puutarhojen avulla, sillä mieltä ja kehoa hoitavat ympäristöt palvelevat niin erityisryhmiä kuin tavallisia kuluttajakin. Jo pelkkä oleskelu puutarhassa tai luonnonmukaisessa ympäristössä tuottaa hyvänolon tunteita ja auttaa palautumaan stressistä. Toiminnallisissa rakennetuissa puutarhoissa on paljon elementtejä, jotka parantavat muistia ja kehittävät ongelmanratkaisukykyä.

4.1 Aistipuutarha

Kaikista puutarhoista löytyy kasveja, jotka vaikuttavat näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisteihin. Joillain kasveilla on voimakkaampi vaikutus aisteihin kuin toisilla ja usein puutarhoja rakennetaankin stimuloimaan pelkästään yhtä tai kahta aistia tai jaotellaan puutarha osioihin, joissa korostuvat tietyt elementit. (Worden & Moore 2012.)

Varsinkin maaseutu-ympäristössä aistipuutarhojen suunnittelussa tulisi käyttää harkintakykyä kasvivalinnoissa. Ympäröivällä maisemarakenteella ja pihapiirin yleisluonteella on merkitystä aistipuutarhaan sijoitettaviin kasveihin sekä pintamateriaaleihin. Perinnekasvien ja luonnonläheisten pintamateriaalien suosiminen puutarhoissa luovat harmonisen kokonaisvaikutelman ja osaltaan edistää kulttuurikasvien säilymistä.

2000-luvulla luonnonvaraisten lääke-, rohdos- ja ruokakasvien määrä on kutistunut lähes olemattomiin. Vanhat perinnekasvit ovat monikäyttöisiä, turvallisia sekä mainioita valintoja aistipuutarhoihin, sillä useissa kaveissa on monia aisteja stimuloivia piirteitä. Hyvä esimerkki perinteisestä rohdoskasvista on anisruoho, joka tuoksuu voimakkaasti, sillä on erikoinen ulkomuoto, sen lehtiä voi syödä käsittelemättöminä ja sillä on karvainen varsi, joka tuntuu kädessä

mielenkiitoiselle. Anisruoho on yksivuotinen kasvi, jota voi viljellä joka vuosi uudestaan. (170 lääkekasvia –lääkkeitä luonnosta 2009.)

4.2 Kuuloaistia aktivoivat puutarhan elementit

Kaikki kasvit synnyttävät jonkinlaista ääntä, kun ne heiluvat tuulessa tai sadepisarat osuvat niiden pinnalle. Maaseutuympäristöissä metsät tarjoavat elinpaikan monille pieneläimille, jotka kulkureiteiltään saattavat helposti eksyä myös puutarhoihin. Oravat, linnusto sekä hyönteiset tuottavat puutarhaan monipuolisen äänimaailman. Varsinkin luonnonläheisissä puutarhoissa on mahdollisuus tutkailla eläinten puuhia ja havainnoida eri eläinlajeja. Kasvivalinnat vaikuttavat puutarhassa vierailevien ja elävien eläinten määrään. Jotkin kasvit houkuttelevat paljon pölyttäjiä, kuten perhosia ja mehiläisiä, toiset puolestaan tarjoavat suojaa peittäväillä lehtimassoillaan ja tarjoavat piilopaikkoja siileille, ketuille ja jäniksille.

Erilaiset heinät ovat hyviä kuuloaistia stimuloivia kasveja. Leveälehtiset heinäkasvit tuottavat tuulessa heiluessaan erilaisen äänen kuin heinä, jolla on kapea ja pitkä varsi. Heinäkasveilla on myös koristearvoa puutarhassa ja niiden valikoima on erittäin laaja ja niitä kasvaa myös luonnonvaraisena Suomessa jokien varsilla sekä järvien rannoilla. Puista metsähaapa on ehkä tunnetuin lehtiensä värisyttävä, sillä sen lehvästön kahinan kuulee pienessäkin tuulenvireessä. Metsähaapa onkin luonnon monimuotoisuuden kannalta tärkeä laji, sillä puu tarjoaa elinympäristön harvinaisille kovakuoriaisille ja linnuille (Väre & Kiuru, 2006, 148).

Kulkuväylien, levähdyspaikkojen ja istuinten pintamateriaaleilla pystytään vaikuttamaan kuuloaistiin. Kovalla betonilaatalla kävely tuottaa erilaista ääntä kuin sorapolulla kulkeminen. Sora rahisee kenkien alla, ja hieno hiekka päästää lähestulkoon kahisevan äänen. Puiset penkit ja pienten polkujen pitkospuut narahtelevat päältä käveltäessä, ja ne myös tuntuvat erilaiselta jalkapohjissa.

4.3 Puutarhan kokeminen visuaalisesti

Erilaisilla väreillä, muodoilla, valoilla ja varjoilla saadaan aikaiseksi näköaistia kiinnostavia kohteita. Korostamalla esimerkiksi huomiota herättävää väriä voidaan nostaa esiin joitakin puutarhan tiettyjä osia ja näin luoda tilaan kiinnekohtia. Väreillä voidaan vaikuttaa myös tunnetiloihin ja reaktioihin. Lämpimillä väreillä, kuten punaisen ja keltaisen sävyillä, korostetaan elvyttävyyttä ja energiaa. Viileät värit, kuten sininen, vihreä ja valkoinen, edustavat rauhallisuutta ja hiljaisuutta sekä auttavat keskittymään. (Worden & Moore 2012.)

Kasvien pintatekstuureilla ja muodoilla pystytään vaikuttamaan puutarhan tilan hahmottamiseen ja rajaamiseen. Korkeat kasvit luovat suojaosan tunnelman ja toimivat myös näkösuojana, kuten lehti- ja havupuut sekä korkeat perennat. Matalat ja tuuheat kasvit rajaavat tilaa ja toimivat esimerkiksi kullkuväylien vierellä ohjaavina elementteinä, mutta näköyhteys pidemmälle puutarhaan säilyy. Pinnoiltaan helposti lähestyttäviä kasveja voivat olla esimerkiksi pehmeä- ja karvalehtiset pensaat ja perennat, joita voi sijoitella levähdyspaikkojen ja polkujen varrelle. Havupuiden tummat sävyt ja neulasten muoto usein kehottavat pysymään kasveista kauempana. Suuret havupuut ja pistäväneulaiset pensaat tulisikin sijoitella puutarhan reunavyöhykkeisiin.

Valon määrä vaikuttaa puutarhan ilmeeseen. Jos ympärillä on runsaasti varjoja tekeviä puita, voi puutarhan kokea suljettuna ja intiiminä. Varjoisiin kohtiin muodostuu jännittäviä paikkoja, jotka jättävät arvailujen varaan, mitä varjojen kätköistä löytyy. Valon lähteitä voi lisätä myös keinotekoisesti esimerkiksi sähkövaloilla joilla usein valaistetaan istutusalueita ja puita, tai lyhdyillä ja kynttilöillä joilla saadaan aikaan häilyvämpi ja suppeampi valaistus. (Worden & Moore 2012.)

4.4 Tuoksupuutarhan kasvit

Tuoksupuutarhat ovat erinomaisia terapeuttisia ympäristöjä esimerkiksi muistihäiriöistä kärsiville sekä näkövammaisille ihmisille. Tuoksut tuovat usein

tuttuja asioita mieleen sekä ovat yhdistettävissä johonkin konkreettiseen asiaan, kuten tapahtumaan, esineeseen tai ihmiseen.

Tuoksuvien kasvien valikoima on laaja aina hyötykasveista kukkiviin perennoihin ja havuihin. Kasveista löytyy vain harvoja sellaisia lajikkeita, jotka vapauttavat tuoksua jatkuvasti ja voimakkaasti. Useimmat tuottavat aistiärsykeitä vain hetkellisesti valon, lämmön tai kosketuksen mukaan. Jotkin valkokukkaiset pensaat ja perennat tuoksuvat pimeän tullen, kuten perinteiset jasmikkeet, *Philadelphus* sekä maatiaisperenna illakko, *Hesperis matronalis*. Loppukesästä kukkiva kookas auringontähti, *Telekia speciosa* tuoksuu kosketettaessa, kun taas aurinkoa rakastava kultahelokki, *Oenothera fruticosa subsp. glauca* suostuu avaamaan keltaiset, voimakkaasti tuoksuvat kukkaterttunsa vasta iltapäivän paahteessa. Tuoksuvia yrttejä voi yhdistellä esimerkiksi havupenkkien reunuskasveiksi tai osaksi muuta perennapenkkiä, jolloin puutarhassa on samanaikaisesti silmäniloa, jotain syötävää sekä tuoksuva.



KUVA 3. Pihajasmike kukkii maalaistalon seinustalla

5 ELÄINAVUSTEINEN TERAPIA

Eläinavusteinen terapia perustuu ihmisen ja eläimen väliseen vuorovaikutukseen. Eläimillä on usein rauhoittava ja eheyttävä vaikutus ihmiseen, mitä voidaan hyödyntää terapian toteutuksessa. Ammatillinen terapia on hoiva-alan ammattilaisen antamaa hoitoa. Potilaalla on sairaudesta tai traumasta diagnoosi, terapialla on tavoite ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti (Green Care Finland 2012). Terapiaeläimet ovat koulutettuja tehtäviinsä, ja ne valitaan terapiatilanteeseen yksilöllisesti potilaan tarpeiden mukaan.

5.1 Ratsastusterapia

Yleisimmin tunnettu eläinavusteinen terapiamuoto on ratsastusterapia, jota voikin luontevasti käyttää maaseudun hoiva-alan yrityksissä yhtenä hoitomuotona. Ratsastusterapiaa antavat koulutettu terapiahevonen ja ratsastusterapeutti, eivätkä hoidon tavoitteet ole urheilullisia (Vartiainen 2012). Ratsastusterapiassa ei ole olennaista opettaa ratsastustaitoja, vaan kehittää vuorovaikutustaitoja sekä kehon ja mielen hallintaa.

Ratsastusterapiaa käytetään nykyisin yhä enemmän psyykkisen kuntoutuksen tukena, jolloin korostuu hevosen luontainen kyky vastata ihmisen tunnetiloihin. Hevonen on helposti lähestyttävä eläin, joka palkitsee vuorovaikutustilanteeseen hakeutuvan potilaan läsnäolollaan ja yhteistyökyvyllään. Toiminta hevosen kanssa motivoi jatkamaan terapiaa ja kannustaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sen lisäksi, että ratsastusterapia tarjoaa monipuolisia aistikokemuksia ja tunnetiloja, se kehittää monipuolisesti kaikkia motoriikan osa-alueita ja on oiva tuki fyysisessä kuntoutuksessa. Suomen ratsastusterapeutit ry:n mukaan hevosen liike vaikuttaa ihmiseen tunto-, tasapaino- ja liikeaistijärjestelmien kautta. Ratsastusasento kehittää pään ja vartalon hallintaa sekä tasapainoa. Samalla kun liikkuva hevonen vaatii ratsastajalta aktiivista reagoitua, sen liikkeet mobilisoivat etenkin alaraajoja. Ratsastusterapiaa käytetäänkin monesti osana liikuntavammaisten kuntoutusta, sillä hevosen selässä liikuntakyvytön saa sensomotorisen tunteen kävelystä. (Suomen ratsastusterapeutit ry 2012.)

5.2 Ratsastusterapian toteutus

Terapian tavoitteet asetetaan aina yksilöllisesti hoitoon hakeutuvan toimintakyvyn ja tarpeiden mukaan. Myös terapeutin pohjakoulutus vaikuttaa hoidon painopisteisiin; ovatko hoidon sisältönä opetukselliset, motoriset vai psykologiset harjoitukset. (Bohm 2012.)

Terapian toteutus ei aina välttämättä tarkoita fyysistä ratsastusta. Terapia voi sisältää myös muita hevosiin liittyviä tehtäviä ja toimintoja, kuten ruokinta, harjaus, tallien siivoaminen tai hevosen taluttaminen. Näissä harjoituksissa hoidettava pääsee paitsi fyysisesti, myös psyykkisesti kokemaan sosiaalisen ympäristön sekä monitasoisen vuorovaikutustilanteen. Talliympäristö stimuloi aktiivisesti kuulo-, haju-, näkö- ja tuntoaisteja, jotka ovat tärkeitä välineitä kommunikointivaikeuksista kärsiville yksilöille. (Vartiainen 2012.)



KUVA 4. Rekisteröity ratsastusterapeutti Tiina Vartiainen esittelee hengitysharjoitusasennon. Terapiahevosena toimii Tiinan oma koulutettu ruuna Napoleon.

Terapia voi olla myös non-verbaalista, sillä hoidettava ei välttämättä pysty tai halua puhua, eikä aina tarvitsekaan. Non-verbaalinen kommunikointi pakottaa hoidettavan haastavaan toisenlaiseen vuorovaikutukseen, jossa käytetään eleitä, kosketusta ja tunnetiloja. (Aro 2003, 50.)

Ratsastusterapiassa hevonen ei koe suurta fyysistä rasitusta, sillä pääasiassa se liikkuu käyntiä tai on paikallaan. Hevonen voi kokea terapiatunnit henkisesti

erittäin raskaina, sillä usein tuntien jälkeen eläin on hyvin väsynyt. Hevonen myötäelää hoidettavan tunnetiloja ja joutuu aktiivisesti reagoimaan ihmisen käyttäytymiseen. Terapiahevoselta vaaditaan paljon, eivätkä kaikki hevoset siihen sovellukaan. Eläimellä täytyy olla luontainen kiinnostus ihmiseen sekä hyvä kontaktinottokyky. Myös tottelevaisuus ja kärsivällisyys ovat hyvän terapiahevosien ominaisuuksia, sillä hevosen täytyy terapiassa sietää erilaisia, jopa aggressiivisiä ärsykeitä. (Aro 2003, 51-53.)

5.3 Alpakka- ja laama-avusteinen terapia

Vuonna 2007 perustettu Terapia-alkakat ja-laamat ry on kehittänyt ALAT-terapian, jossa käytetään koulutettuja terapiaeläimiä hoitotyössä. ALAT-terapiaa voi antaa vain terveydenhuolto- tai sosiaalialan ammattilainen. Terapia on tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jonka edistystä seurataan ja siitä raportoidaan aktiivisesti.

Terapia-alkakat ja -laamat ry perehdyttää ammattiterapeutit eläinten käyttöön, kouluttaa terapieläimet ja on kehittänyt ALAT-soveltuvuustestin alpakoille ja laamoille. Yhdistys on laatinut ohjeistuksen eläinten turvalliseen ja eettiseen käyttämiseen terapiassa, jota ohjaajat ja terapeutit sitoutuvat noudattamaan. (Terapia-alkakat ja -laamat r.y. 2012.)

Alpakoita ja laamoja käytetään vielä toistaiseksi suhteellisen vähän eläinavusteisessa terapiassa. Nämä pienet kamelieläimet soveltuvat mainiosti terapiaeläimiksi, sillä ne ovat perusluonteeltaan lempeitä ja seurallisia. Niiden erikoinen ulkonäkö ja pieni koko tekevät eläimestä helposti lähestyttävän ja uteliaisuutta herättävän. Alpakat ja laamat ovat kuitenkin suhteellisen itsenäisiä eläimiä, ja niitä voisikin luonteeltaan verrata enemmän kissaan kuin koiraan. ALAT-ry:n perustajajäsenen Pirkko Kivikarin mukaan molemmat eläimet toimivat esim. terapiatilanteissa hyvin niin kauan kun niillä itsellään on kivaa, muuten ne saattavat käydä vaikka makaamaan kesken työn. Kouluttajan ja ohjaajan tehtävänä on siis motivoida eläintä terapiatilanteissa, jotta ne pysyvät aktiivisina. (Högfors 2011, 40). Kaikki terapialaamat ja -alpakat ovat yksilöitä, jotka valitaan tarkoin eri terapiatilanteisiin niiden luonteen ja olemuksen mukaan. Laamat ovat pääsääntöisesti erittäin aktiivisia, ottavat mielellään ihmiskontaktia ja

ovat tavattoman uteliaita. Alpakat puolestaan ovat rauhallisia ja ystävällisiä eläimiä, jotka kaipaavat laamoja enemmän itsenäisiä hetkiä. (Terapia-alkakat ja –laamat r.y. 2012)



KUVA 5. Suomen ensimmäinen terapialaama Gilga. Ylitalon alpakat.

5.4 ALAT-terapian toteutus

Kuten kaikissa eläinavusteisissa terapiamuodoissa, myös ALAT-terapiassa hoidettavan tarpeet ja toimintakyky määrittelevät terapian sisällön. Laamoilla ja alpakoilla ei voi ratsastaa, joten vuorovaikutus perustuu eläinten koskettamiseen, ruokkimiseen, taluttamiseen tai pelkästään niiden katseluun. Yleensä terapiatilanne tapahtuu talleilla, jonne terapeutti vie asiakkaansa. Mikäli kyseessä ei ole diagnoosiin perustuva terapia, eläimiä voi luotettavasti käyttää myös eläinavusteiseen toimintaan, jolloin terapialaamoja ja -alpakoita käytetään myös vierailevina tähtinä laitoksissa, päiväkodeissa ja ulkoilmatapahtumissa.

Esimerkkinä tästä hieman erilaisesta eläinavusteisen terapian toteuttamisesta voidaan mainita Ylitalon alpakat ja laamat -yrityksen kokemuksia. Yritys aloitti ensimmäisenä Suomessa vuonna 2002 alpakan kasvatuksen ja vuodesta 2007 lähtien yritys on kouluttanut laamoja ja alpakoita terapiakäyttöön. Yrityksen saatua tilalleen vuonna 2010 oman ammattiterapeutin, Joyce Collin-Kajaalan, eläinavusteinen terapiatoiminta lähti alkuun. Terapeutti on henkilö, joka kartoittaa ja näkee asiakkaan tarpeet ja joiden pohjalta terapiatilanne suunnitellaan.

Laamat ja alpakat ovat hyviä keskustelun avaajia sekä voivat herkästi nostattaa tunteita pintaan kaikilla ihmisillä. Ylitalon laamat ja alpakat -yrityksen sivuilla kokemuksista kerrotaan seuraavaa:

Eläimet liikuttavat ihmisiä pintaa syvemältä. Olimme meillä kävelyllä ruotsalaisen alpakka-kasvattajan kanssa. Marie talutti isoa wooly-laamaamme Kimiä. Pätjän matkaa kuljettuamme Marie totesi, että nyt minun sisälläni tapahtuu jotain jota en itsekään ymmärrä: kyyneleet virtasivat vuolaasti hänen poskillaan. Yritimme vähän kysellä, että onko tuntemuksesi hyviä vai surullisia. Kimin tyyni, ystävällinen, hiljainen läsnäolo oli sellaista sanatonta keskustelua ja ymmärrystä, josta Marie liikuttui. Aivan kuin osoittaakseen myötätuntoaan Kim vielä varovasti nuuhki kyyneleitä Marien käsissä. Unohtumaton ensi tuttavuus laaman kanssa.

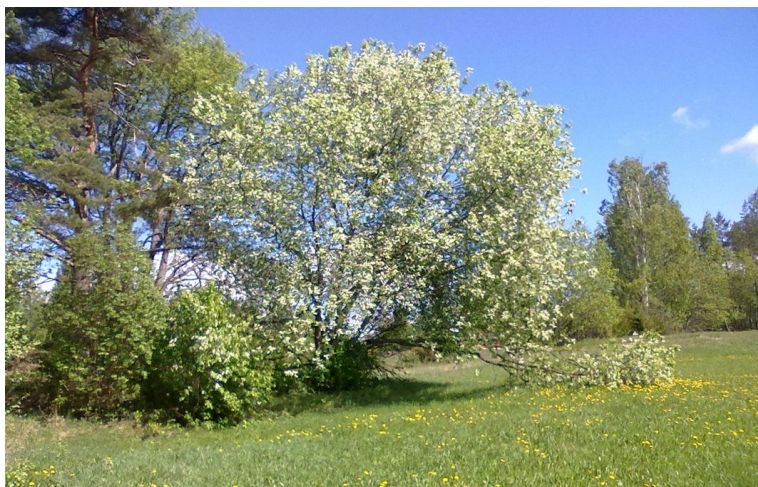
6 MAATILAN MAHDOLLISUUDET TERAPEUTTISENA YMPÄRISTÖNÄ

Terveellinen ympäristö on yksilön perusoikeuksia Suomen perustuslain mukaan.

Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. (Laki yhdenvertaisuudesta 21/2004, 6§.)

Tämä oikeus on myös niillä, jotka saavat hoitoa laitospuitteissa eivätkä itse pysty vaikuttamaan ympäristönsä toiminnallisuuteen ja esteettömyyteen. Tällöin laitoshoidon järjestäjä on vastuussa terveellisen ympäristön luomisesta, jonka suunnittelussa tulisi ensisijaisesti ottaa huomioon esteettömyys ja turvallisuus. Jos hoiva-alan yrityksessä on asiakkaana yksikin pyörätuolipotilas, tulisi ympäristön suunnittelulla taata esteetön kulku myös luontoon, eikä huomioida pelkästään rakennusten sisäiset ja välittömässä läheisyydessä olevat yhteydet.

Maaseutumiljöo tarjoaa monipuoliset puitteet Green Care -toiminnalle. Maatilat ovat usein laajoja kokonaisuuksia, joiden sisällä toimintamahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Terapeuttinen ympäristö voi koostua lähimetsistä, tallitiloista tai pihapiiriin sijoittuvista pienemmistä puutarha-alueista tai toiminnoista. Näitä elementtejä yhdistelemällä ja muokkaamalla voi saada kokonaisvaltaisen hoiva-alan yrityksiä palvelevan ympäristön.



KUVA 6. Tuomi kukkii kauniisti Karistonmäen maalaismaisemassa.

6.1 Esteetön ympäristö luonnossa

Esteettömyyden tärkeys etenkin rakennetuilla kaupunkialueilla kasvaa jatkuvasti väestöryhmien ikääntymisen ja sen rakenteen muuttumisen myötä. Esteetön rakennettu ympäristö ja palveluiden helppo saavutettavuus edesauttavat erityisryhmien liikkumista ja toimintoja. Esteettömän ympäristön suunnittelun keskittyessä rakennettuihin elementteihin huomiotta jäävät luonnontilaiset alueet. Yhtälailla kaikilla erityisryhmillä, kuten liikuntaesteisillä ja kehitys- ja aistivammaisilla, on oikeus päästä liikkumaan luonnossa ja nauttia samoista rakentamattoman ympäristön terapeuttisista vaikutuksista kuin täysin toimintakykyisillä ihmisillä.

Usein maaseudulla sijaitsevien hoiva-alan yritysten ulkoilumahdollisuudet ja liikuntareitit rajoittuvat tilojen pihapiireihin tai ratsastusreitteihin. Maatilojen sijoittuminen metsien välittömään läheisyyteen laajentaa luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia niin virkistyksen kuin liikunnan puolesta. Metsäympäristö tarjoaa monipuolisia virikkeitä; luonnontilaisessa ympäristössä voi tehdä havaintoja eri eläin- ja kasvilajeista, kerätä luonnonmateriaaleja esimerkiksi askarteluun tai kuunnella metsän ääniä. Esteettömyys ei tarkoita pelkästään liikkumista, vaan myös aistihavaintoja ja tilan hahmottamista. Metsäluonto on kokonaisuudessaan kaikkia aisteja stimuloiva ympäristö, jossa maaperä ja kasvillisuus tuoksuvat aivan erilaiselta kuin rakennetussa puutarhassa, ja lintujen ja muiden eläinten äänet voi kuulla tarkemmin ja voimakkaampana. Myös maaston vaihtelevuus ja korkeiden puumassojen tarkastelu lähietäisyydeltä voi herättää jännittäviä tunteita ja uteliaisuutta. Metsässä voi myös kokea vuodenaikojen vaihtelut laajoina kokonaisuuksina. Elollisen ja elottoman luonnon muutokset ja tapahtumat ovat aina erilaisia jokaisena vuodenaikana; kuinka syksyisin lehdet putoavat maahan ja talvisin lumi peittää kaiken alleen ja silti keväällä leskenlehdet jaksavat nousta vielä lumen ollessa maassa.

Maaseutuympäristön muokkaaminen esteettömäksi onnistuu pienilläkin toimenpiteillä. Hyvällä suunnittelulla esimerkiksi metsien ulkoilureittien ylläpito ja huolto pysyvät kohtuullisina.

6.2 Tilaa myös leikkiin ja harrastuksiin

Maatiloilla on usein tietyille toiminnoille tarkoin varatut tilat, kuten hevostallit ja -aitaukset tai viljelyyn ym. maataloustoimintaan liittyvät alueet. Pihapiiristä voi kuitenkin löytää pienempiä alueita, joita voi helposti hyödyntää toiminnallisiin tarkoituksiin ja harrastuksiin. Kaiken toiminnan ei tarvitse olla ohjattua terapiatoimintaa, vaan olisi hyvä löytää elementtejä vapaaseen oleskeluun miellyttävässä ja virikkeellisessä ympäristössä.

Monipuoliset leikki- ja luontoelementit tarjoavat lapsille ja nuorille seikkailuja ja elämyksiä, jotka harjoittavat tehokkaasti kaikkia aisteja. Leikkivälineiden ei tarvitse olla monimutkaisia, kookkaita ja kiinteitä rakennelmia (kuten liukumäet, kiipeilytelineet), vaan toiminnallisuudessa tulisi hyödyntää vapaata, esteetöntä tilaa sekä luonnonmateriaaleja. Esimerkiksi esteetön nurmikenttä antaa mahdollisuudet pallopeleihin, hippaleikkeihin tai muihin tilaa vaativiin aktiviteetteihin ja talvisin alueen voi jäädyttää vaikkapa luistinradaksi. Nurmikentän ei tarvitse olla kovinkaan suuri, vaan tärkeämpää on rajata alue selkeästi turvallisilla kasvivalinnoilla. Näin tilan hahmottaminen on helpompaa ja leikkiviä lapsia tai nuoria on helpompi valvoa.

Leikkipaikkaa voi käyttää myös esimerkiksi majojen rakenteluun. Tällaisessa toiminnassa opetuksellisuus on samalla hauskaa ja innostavaa, eikä se vaadi tekijältään paljon. Majan rakentamiseen ei ole oikeita eikä vääriä ohjeita, vaan tärkeintä on muistaa turvallisuus, yksinkertaisuus sekä luonnonmateriaalien monipuolinen käyttö. Lopullinen maja voi olla piilopaikka, josta tarkkailla muiden lasten tai metsän eläinten puuhia, jonne voi tulla kylään tai jonka voi purkaa ja rakentaa tilalle uuden.

Myös leijojen lennättäminen voi olla jännittävää ja hauskaa puuhaa, eikä vaadi suurta välineistöä, ainoastaan riittävästi tilaa. Leijoja voi myös itse askarrella käyttäen hyväksi luonnonmateriaaleja. Lennättämisessä, aivan kuten kaikissa muissakin ulkoleikeissä ja -harrastuksissa on muistettava turvallisuus ja aikuisen läsnäolo.

7 RAVURI OY

Ravuri Oy koostuu Hiirulan asumisyksiköstä ja Ravurin päivätoiminnan yksiköstä, jotka sijaitsevat Hollolassa maaseutumiljöössä kirkonkylän lähistöllä. Yrittäjä Susanna Packalen aloitti toiminnan aluksi perhekodin muodossa, josta yritys myöhemmin laajeni ja toiminta monipuolistui. Päivätoiminnan yksikkö, joka toimii Kiikun talleilla sai alkunsa vuonna 2004 ja Hiirulan asumisyksikkö valmistui vuonna 2010. Hiirula tarjoaa tilapäisiä ja vakituisia asumispalveluja erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille, aikuisille sekä vanhuksille. Asumisyksikkö antaa palveluita käyttävien omaisille mahdollisuuden levähtää hetkeksi arjen haasteista ja kiireistä sekä tarjoavat kodinomaisen ja turvallisen ympäristön asukkaille. Asuminen virikkeellisessä ympäristössä ja sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisten tukemana antaa monille mahdollisuuden itsenäistymiseen ja oman elämän rakentamiseen. Hiirulassa läheisyys ja vuorovaikutus ovat erittäin tärkeitä elementtejä, eikä yrittäjä Susannan mukaan halauksia säästellä. Myös iltarukoukset ja yhteiset tilaisuudet luovat rutiineja ja kasvattavat yhteen kuulumisen tunnetta. Vaikkakin Hiirulassa jokainen ihminen on yksilö, asukkaat ja työntekijät muodostavat yhdessä lämminhenkisen ja vakaan yhteisön. (Paloranta 2011, 8.)

Asiakkaina Ravurin päivätoiminnan yksikössä on lähes ympärivuotisesti noin 20 kehitysvammaista nuorta ja aikuista, jotka vaihtelevasti ovat tilalla neljästä viiteen päivään viikossa. Asiakkaat haetaan aamuisin kahdella kuljetuksella kodeistaan tilalle ja viedään iltapäivällä takaisin. Virallisesti päivätoiminta alkaa klo. 9, mutta ensimmäiset tulijat noudetaan jo puoli kahdeksan aikaan. Päivätoimintalaisia ohjaa ja avustaa tilan viisi vakituista työntekijää, joista neljä on koulutettuja lähihoitajia. Apuna häärii myös Ismo, joka ohjaa poikia puutöissä ja avustaa muissa toiminnallisissa askareissa. Tilalla on myös vaihtelevasti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita suorittamassa työharjoitteluita. (Saarinen 2012.)

Päivätoiminnassa on kaikenlaista eläinten hoitoon liittyviä puuhia sekä askartelua, ruoan laittoa ja leipomista. Ulkoilua ja hauskanpitoa ei sovi unohtaa; kesäisin pelaillaan jalkapalloa ja mölkkyä. Talvisin lasketellaan pulkalla ja potkukelkkaillaan lähiympäristössä. Tilan lähimetsät tarjoavat hyvät mahdollisuudet marjastukseen, sienestykseen ja luonnonmateriaalien keräämiseen

askarteluun. Päivätoiminnassa askarrellaankin paljon purevina pakkaspäivinä, kun säät eivät salli ulkoilua. (Saarinen 2012.)

Tilalla on noin 10 hevosta, jotka ovat kaikki ravureita sekä 10 ponia. Hevoset ovatkin tärkeä osa päivätoiminnan rutiineja, sillä asiakkaiden tehtäviin kuuluu huolehtia eläinten ruokinnasta, karsinoiden siivouksesta sekä hevosten harjaamisesta. Tilalla asustelee myös kaksi vuolta, kissa, kani sekä Panasonic-possu, jotka yhtälailla kaipaavat seuraa ja huolenpitoa. Hevosia ja vuohia asiakkaat pääsevät taluttamaan kävelyillä lähimaastoissa sekä kärryajeluille ponien vetämänä. (Saarinen 2012.)

Kaikille asiakkaille tehdään henkilökohtainen päiväjärjestys jotka ovat esillä päivätoiminnan yksikön seinällä. Osalla asiakkaista voi olla kommunikointivaikeuksia, joten heidän kohdallaan päiväjärjestyksen voi esittää esimerkiksi kuvien avulla. On tärkeää, että kaikki itse tietävät ja ymmärtävät, mitä milloinkin tehdään. Rutiininomainen toiminta helpottaa arjen sujuvuutta niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin osalta. (Saarinen 2012.)



KUVA 7. Kiikun tallien toimitilojen päärakennus

8 KEHITTÄMISSUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT

Ravurin tila itsessään on terapeutinen ympäristö ja tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet ympäröivän luonnon hyötykäyttöön hoivayrittäjyydessä. Maaseudun rauhallinen ympäristö jykevine metsineen antaa innovatiiviset raamit kehittämissuunnitelmalle, jonka tarkoituksena on tukea Green Care -menetelmien toteuttamista tilalla. Tärkeintä suunnittelussa on pyrkiä hyödyntämään tilan omia fyysisiä ja henkisiä resursseja sekä huomioimaan päivätoiminnan asiakkaiden erityistarpeet ja toiveet. Suunnitelma tulee olla toteutettavissa pitkällä aikavälillä ja siten, että tilan työntekijät ja asiakkaat pystyvät sen suurimmaksi osaksi itse toteuttamaan. Kasvivalinnoissa suositaan kestäviä ja helppohoitoisia perinnekasveja ja kaikki rakenteet pyritään valmistamaan kierrätysmateriaaleista noudattaen kestävä kehityksen periaatteita.



KUVA 8. Alppiipiikkiputki on veikeä vanhanajan perenna, jota harvoin enää pihapiireissä näkee. Kestävä vanha lajike, jonka kukkia voi kuivattuna käyttää esimerkiksi askarteluun.

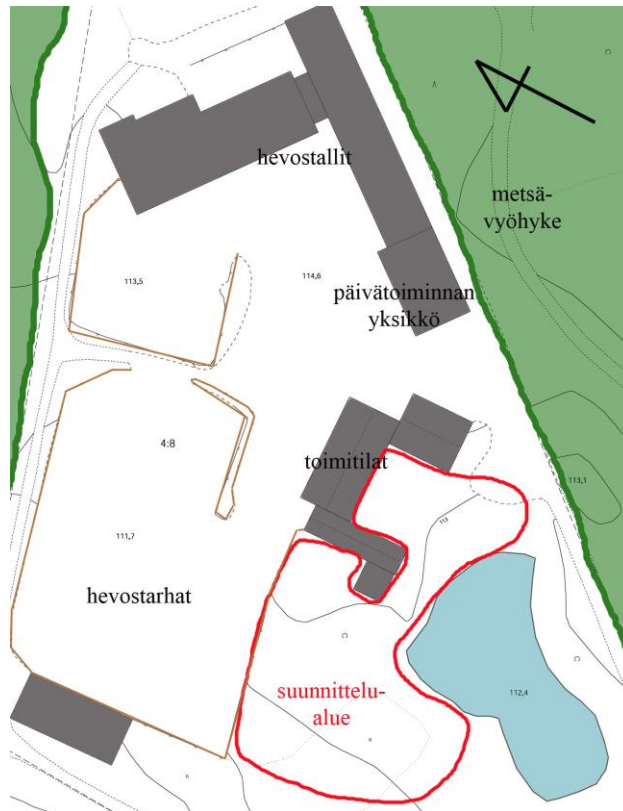
9 SUUNNITTELUPROSESSI

Idea kehittämissuunnitelmaan sai alkunsa kiinnostuksestani tutkia ympäristöpsykologiaa viherympäristön suunnittelun lähteenä. Vielä vuosi sitten Green Care -termi oli minulle vieras, ja tämä aihealue antoikin hyvät lähtökohdat tehdä innovatiivinen ja aivan uusiin näkökulmiin perustuva suunnittelutyö. ProAgria Häme tarjosi minulle kohteeksi muutamia hoiva-alan yrittäjiä maaseudulta, joista sopivimmaksi osoittautui Hollolan Ravurin tilan päivätoiminnan yksikkö. ProAgrian ohjaavissa keskusteluissa kävi heti alkuun ilmi, ettei Green Care -yrittäjille ole olemassa valmista ympäristösuunnitteluun liittyvää opasta. Tietoa Green Care -menetelmistä ja luonnonympäristön hyödyntämisestä suunnittelussa on paljon, mutta kaikki informaatio on hyvin hajallaan. Alalle yrittäjiksi haluavat tai tietojaan päivittävät yrittäjät joutuvat siis käyttämään eri alojen ammattilaisia konsultteina sekä hankkimaan runsaasti muita lähteitä pystyäkseen kokonaisvaltaiseen suunnittelutyöhön. Hyvinvointimaatalouden kasvaessa tämän kaltaiselle tietopakettille olisi tulevaisuudessa kysyntää hoivayrittäjien keskuudessa ja opas voisi edistää tietoisuutta Green Caresta.

Oppaan kirjoittaminen kulkee käsi kädessä kehittämissuunnitelman kanssa, sillä projektit tukevat toisiaan niin tiedon kuin käytännön tasolla. Oppaassa käsitellään yleisesti suunnittelun periaatteita ja mm. annetaan ohjeita kasvivalintoihin suunniteltaessa terapeutista ympäristöä. Oppaan onkin tarkoitus olla yhtenäinen tietopaketti yrittäjille ja alasta kiinnostuneille sekä avata hieman laajemmin Green Care -toiminnan periaatteita ja toimintamalleja. Ravurin päivätoiminnan yksikön suunnittelutyössä käytetään taustalähteenä juuri näitä aiheita sekä ammennetaan ideoita ympäristöpsykologiasta.

10 SUUNNITTELUALUEEN KUVAUS

Kehittämissuunnitelma koskee päivätoiminnan yksikön piha-alueen etelä- ja itäosaa, jolloin tarkastelualueeksi muodostuu yhteensä n. 2000 m². Tästä alueesta otetaan suunnittelun kohteeksi n. 1200 m². Suunnittelualueen ulkopuolelle jäävät hevosten tarhat, parkkialueet sekä päivätoiminnan yksikön välitön lähiympäristö, sillä näillä alueilla on taattava esteetön kulku eläimille sekä ajoneuvoille.



KUVA 9. Kartta koko alueesta

Alueen kehikset muodostavat tilalla sijaitseva lampi, päärakennus sekä tonttia rajaava kapea metsävyöhyke. Lammen ympärillä kasvaa paljon villiintynyttä pusikkoa ja muuta rantakasvillisuutta sekä komeita, vanhoja hopeapajuja. Pihapiirissä kasvaa lähinnä koivuja, muutama omenapuu sekä ränsistynyttä pensaskasvillisuutta. Lammen länsipuolelta on suora näköyhteys rajanaapuriin, vaikka paikalla kasvaakin harvakseltaan koivuja. Maaperä on työntekijöiden haastatteluiden perusteella savimaata. Alueen yleisilme on hyvin maalaismainen ja luonnonläheinen.

11 SUUNNITTELUN TOIVEET JA TAVOITTEET

Työntekijöiden ja yrittäjän haastattelujen perusteella tärkeimmiksi kehittämisen kohteiksi osoittautuivat lammen ympäristän siistiminen, grillipaikan muuttaminen viihtyisämmäksi sekä aistipuutarhan rakentaminen. Toiveena oli myös hyötytarhan perustaminen ja mahdollisen kasvihuoneen sijoittaminen alueelle. Työntekijöiden ja asukkaiden etujen mukaista on, että suunnitelma pystytään toteuttamaan osissa ja työt jaksotetaan vuosittaisiksi projekteiksi. Kaikki suunnittelun osa-alueet toteutetaan niin, että myös asiakkaat pystyisivät mahdollisimman paljon osallistumaan rakennus-, siistimis- ja istutustöihin. Valmiin oleskelualueen tulee olla esteetön ja kasvien sellaisia, että niitä pystyy hoitamaan myös pyörätuolista käsin.



KUVA 10. Ränсистyneet pensaat rajoittavat näkymää grillipaikalta lammelle, joka sijaitsee aivan punaisen rakennuksen vieressä



KUVA 11. Grillipaikkaan toivottiin katetta käyttöajan pidentämiseksi

12 YHTEENVETO

Green Care on jatkuvasti kehittyvä ja elävä innovaatio, joka on vasta tekemässä läpimurtoa maaseutujen hoiva-alojen yrityksissä. Opinnäytetyön prosessin aikana kasvoi ajatus siitä, kuinka alan tiedottamista varsinkin yrittäjille sekä tavallisille kuluttajille voisi edistää ja tuoda Green Care koko kansan keskuuteen. Green Caressa tulisi korostaa myös sitä, että sen sisältämät teemat ja toimintamallit ovat myös matkailun, virkistys- ja hyvinvoinnin lähde kaikille kuluttajille.

Opinnäytetyön liitteenä olevan oppaan tarkoituksena on tarjota suuntaa antavia ohjeita ympäristösuunnitteluun ja luonnonarvojen vaalimiseen ekologian ja kestävän kehityksen periaatteiden avulla. Toivon oppaan auttavan ihmisiä ymmärtämään Green Care -ideologiaa sekä nostavan esille ympäristön merkityksen sosiaali-, kulttuuri- ja hoiva-alalla. Luonnontilaiset alueet, puutarhat, maaseutuympäristöt ja perinnekasvit ovat tärkeä voimavara hyvinvointipalveluiden tuottamisessa, ja ne tulisi nähdä yritysten markkinointia edistävinä tekijöinä. Maaseudun hoiva-alan yritysten pitäisikin tarkastella ympäristöään siten, että löytyykö sieltä jokin elementti, jonka voisi tuotteistaa asiakkaille. Tällaisia elementtejä voisivat olla esimerkiksi terapeuttinen luonnonympäristö, aistipuutarha tai hyötupalsta, joissa yhdistyvät toiminnalliset, kuntouttavat sekä terapeuttiset teemat. Palveluiden tarpeiden erilaistuminen ja pelkän laitoshoidon riittämättömyys kuntouttavana hoitomuotona pakottaa meidät keksimään uusia tapoja ja kanavia tuottaa hyvinvointipalveluja laadukkaasti.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamiseen liittyvät paineet johtuvat väestön ikääntymisestä, pitkäaikaistyöttömyyden lisääntymisestä sekä päihde- ja mielenterveysongelmaisten kuntoutustarpeen kasvusta, joihin kiristyvät kuntataloudelliset resurssit eivät välttämättä pysty vastaamaan laadullisella tavalla. Palvelustrategioissaan kuntien tulee määritellä ulkoistettavat, ostettavat palvelut ja niiden itse tuottamat palvelut. Green Care -yritysten käyttäminen osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tuottajaketjua vahvistaisi hoiva-alojen saatavuutta myös maaseuduilla, missä sosiaali- ja kuntoutuspalveluiden tarve kasvaa jatkuvasti. Hyvinvointipalveluiden laajan kirjon ansiosta yrittäjillä on mahdollisuus räätälöidä palvelut vastaamaan asiakkaiden toiveita ja tarpeita.

13 KEHITTÄMISSUUNNITELMAN TULOKSET JA POHDINTA

Ravuri Oy:n päivätoiminnanyksikön piha-alueen kehittämissuunnitelmassa on erityisesti huomioitu tilan asiakkaiden toimintakyvyt ja sairaudet.

Asiakastapaamisissa huomasin, että yksikön nuoret ja aikuiset ovat erittäin touhukkaita ja innokkaita tekemään konkreettisia asioita. Asiakkaat tarvitsevat kuitenkin ohjausta ja huolenpitoa, joten suunnittelutyössä on otettu huomioon myös henkilökunnan resurssit. Koko alueesta tein luonnossuunnitelman, joka toimii hyvänä pohjana tarkempien yksityiskohtien hiomiseen. Työn laajuuden vuoksi tässä kehittämissuunnitelmassa ehdin paneutua vain hyötytarhan detajisuunnitelmaan. Yhdessä työntekijöiden kanssa päätimme aloittaa pihapiirin kunnostustyöt puutarhakompostorin rakentamisesta, jonka asiakkaat voisivat itse rakentaa pihasta löytyvistä EUR-lavoista. Tavoitteena on saada kesän 2012 aikana kompostori valmiiksi.

Työntekijät olivat erittäin innostuneita hyötytarhan perustamisesta, jossa yhdistyvät toimintaterapeuttiset elementit sekä terapeuttisesta puutarhasta saatavat hyödyt. Omien vihannesten ja yrttien kasvattaminen olisi asiakkaille mielekästä ja pitkäjänteistä puuhaa, jonka tulokset ovat palkitsevia ja samalla opettavaisia. Myös taloudelliset hyödyt korostuvat oman kasvimaan sadon korjaamisessa ja tuotteiden käyttämisessä. Hyötytarha on aluksi kattamaton, avomaaviljelyyn perustuva kasvi- ja yrttimaa, mutta suunnitelmassa on osoitettu paikka myös kasvihuoneelle. On tärkeää, että yksikössä aloitetaan pienimuotoisella viljelyllä, jotta työntekijät ja asiakkaat pystyvät kartoittamaan omat voimavaransa ja puutarhanhoitoon kuuluvan ajankäytön.

Lammen ympärille on varattu runsaasti leikki- ja pelitilaa. Keskustelujen perusteella ehdotin aistipuutarhaa pieneksi osaksi tätä virkistysaluetta, jossa voisi istuskella ja katsella lammelle. Aistipuutarhaan voisi istahtaa leikkien lomassa tai vilvoitella varjossa kuumana kesäpäivänä. Alueen länsinurkassa sijaitseva harva koivikko antaa jo valmiit, hyvät kehykset puutarhalle, josta samalla tulisi hieman näkösuojaa naapuritalalle. Aistipuutarhalle on osoitettu luonnossuunnitelmassa paikka, johon suosittelen valittavaksi luonnonmukaisia ja maaseutuympäristöön sopivia kasveja. Kasvit tulisi valita siten, että ne stimuloivat pääasiassa tunto-, haju- ja näköaisteja. Aistipuutarhan kehittämistä ja jatkosuunnittelua tukee

opinnäytteen liitteenä oleva toimintamalliopas, joka sisältää vinkkejä ja ohjeita kasvivalintoihin.

Kehittämissuunnitelman laatiminen eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmista oli haastava mutta erittäin opettavainen ja silmiä avaava prosessi. Työn myötä olen ymmärtänyt maaseutu- ja luonnonmukaisten ympäristöjen merkityksen ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta sekä oppinut soveltamaan kasvillisuuden käyttöä terapeuttisissa ympäristöissä. Varsinkin erityisryhmiä tavatessani pystyin näkemään luonnonmateriaalit sekä kasvillisuuden uudella tavalla, joka auttoi ymmärtämään heidän tarpeitaan kehittämissuunnitelmassa. Maaseutumiljöössä vähän on paljon. Upean puutarhan toteuttamiseksi ja ihmisten onnellisuuden tavoittamiseksi ei välttämättä tarvita kalliita, massiivisia istutuksia ja rakennelmia, vaan vain luovuutta, mielikuvitusta sekä luonnonarvojen sisäistämistä.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

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

Aro, J. 2003. Hevonen – terapeutti ja työtoveri. Ratsastusterapeutin kokemuksia ratsastusterapiasta. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan pro gradu - tutkielma.

Korhonen, A., Liski-Markkanen, S. & Roos, I. 2011 b. TSS:n tiedote: Asuminen, teknologia ja palvelut 6/2011.

Kangasniemi, J. & Koivuniemi, T. 2011. Green care -ajattelumallin hyödyntäminen koulutuksessa ja ohjauksessa. Tampereen ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu. Opettajankoulutuksen kehittämishanke.

Lindén, L., Koivunen, T. & Rappe, E. 2010. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto.

Paloranta, P. 2011. Sydän asuu Hiirulassa. Kirkonseutu 16/2011, 8.

Salonen, K. 2005. Mielen luonto. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Helsinki: Kirjapaja.

Strandén, P. 2011. Luonto ja eläimet liikuttavat isoja tunteita. Uusi toivo 3/2011, 12-14.

170 lääkekasvia-lääkkeitä luonnosta. 2009. Valitut Palat. Kiina.

Väre, H. & Kiuru, H. 2006. Suomen puut ja pensaat. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Laki yhdenvertaisuudesta 21/2004. Saatavissa

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021>

Elektroniset lähteet:

Bohm, S. 2012. Ratsastusterapia-mitä se on? [viitattu 1.3.2012].

Green Care Finland. 2012. Eläin mukana kulkijana arkipäivässä [viitattu 1.3.2012].

Saatavissa:

<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=elain&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Haukioja, T. 2009. Taloudellisten vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnin menetelmistä Green Care –näkökulmasta. Turun kauppakorkeakoulu, Powerpoint-esitys.

Högfors, A. 2011. Eläinavusteinen terapia: esite laaman ja alpakan avulla toteutettavasta terapiasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Korhonen, A., Liski-Markkanen S. & Roos, I. 2011. Green Care – vihreä hoiva maaseudulla. TTS:n julkaisuja 408 [viitattu 15.2.2012]. Saatavissa:

http://www.tts.fi/images/stories/tiedostot/tutkimus_files/projektit/tj408.pdf

Lofy, J. 2005. A walk in the woods. University of Michigan [viitattu 24.2.2012].

Saatavissa: <http://michigantoday.umich.edu/06/Fal06/story.html?awalk>

Niuvaniemen sairaala. 2012. Työ- ja toiminnallinen terapia [viitattu 18.2.2012].

Saatavissa: <http://www.niuva.fi/hoitotyö/menetelmat/ttterapia.htm>

Pakarinen, I. 2010. Terapiapuutarhasta puutarhaterapiaan. Sateenkaarisanomat 1/2010 [viitattu 18.2.2012]. Saatavissa:

http://www.sateenkaarisanomat.net/artikkelit/nro_24/terapiapuutarhasta_puutarhaterapiaan.html

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. 2012. Psykiatrian terapia- ja ohjaustoiminnat [viitattu: 18.2.2012]. Saatavissa:

<http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=911#Puutarhaterapia>

Raanaas, R., Patil, G. & Hartig, T. 2011. Health benefits of a view of nature through the window: a quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center. Norwegian University of Life Sciences [viitattu 15.2.2012]. Saatavissa: <http://cre.sagepub.com/content/26/1/21.abstract>

Suomen ratsastusterapeutit ry. 2012 [viitattu 2.3.2012]. Saatavissa:

<http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6>

Terapia-alkakat ja laamat r.y. 2012 [viitattu 5.3.2012]. Saatavissa:

<http://www.alat.fi/>

Worden, E. & Moore, A. 2012. Sensory Gardens [viitattu 7.4.2012]. Saatavissa:

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

Ylitalon alpakat ja laamat. 2012. Ylitalon eläinavusteinen toiminta ja terapia [viitattu 5.3.2012]. Saatavissa: <http://www.ylitalonalpakat.fi/>

Suulliset lähteet:

Vartiainen, T. 2012. Ratsastusterapeutti SRT. Suvin hevospalvelut. Haastattelu 13.3.2012.

Saarinen, S. 2012. Lähihoitaja. Ravurin päivätoiminnan yksikkö. Haastattelu. 1.3.2012.

LIITTEET

Liitteet 1. ja 2. erillisinä tiedostoina

Liite 1. Toimintamalliopas Green Care- yrittäjille

Liite 2. Ravurin tilan päivätoiminnanyksikön kehittämissuunnitelma

Toimintamalliopas Green Care- yrittäjille



Niina Mensonen
Lahden ammattikorkeakoulu
Miljöosuunnittelu
Toimeksiantaja: ProAgria Häme
Kevät 2012

SISÄLLYSLUETTELO

1. LUKIJALLE	1
2. Mitä on Green Care?	2
2.1 Luvanvaraisuus	3
3. Green Care- menetelmät	4
4. Eko- ja ympäristöpsykologia suunnittelun tukena	6
5. Viherympäristöt hoitotyön tukena	9
5.1 <i>Terapeuttisia vaikutuksia luonnosta</i>	10
6. Terapeuttinen puutarha	11
6.1 <i>Aistipuutarha</i>	12
6.1.1 <i>Materiaalien valinta korostuu aistipuutarhoissa</i>	18
6.2 <i>Terapeuttinen puutarhatoiminta</i>	21
6.3 <i>Hyötytarha</i>	23
7. Puutarhaterapia	28
7.1 <i>Puutarhaterapian toteuttaminen</i>	29
8. Luonnonmateriaalien ja kierrätysmateriaalien hyötykäyttö	30
8.1 <i>Kierrätystavara taipuu moneksi</i>	32
8.2 <i>Askartelua luonnonmateriaaleista</i>	34
8.3 <i>Luonnonkasvien käyttö hoivatuotteissa</i>	36
9. Esteettömän kulun suunnittelu	38
9.1 <i>Kullkuväylien suunnittelu ulkoilureiteille</i>	39
9.2 <i>Puutarhojen oleskelu- ja lepopaikat</i>	40
9.3 <i>Puutarhanhoito</i>	41
LÄHTEET	42

1. LUKIJALLE

Hyvinvointipalveluiden tuottaminen maaseutu ympäristössä on yritystoimintana kasvava ilmiö. Niin kutsutun Green Care- toimintamallin hyödyntäminen alalla tarjoaa uusia innovaatioita sekä mahdollisuuden monipuolistaa palveluiden tarjontaa.

Green Care kattaa useita erilaisia toimintamenetelmiä, jotka pääasiassa perustuvat luonnon vastuulliseen käyttöön henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lähteenä. Tässä oppaassa avataan syvemmin Green Caren toimintamalleja, opastetaan luonnonmateriaalien käytössä sekä käsitellään teemoja, joita hoivapalvelun tuottajat voivat hyödyntää kuntouttavan ja elvyttävän ympäristön suunnittelussa sekä toteuttamisessa.

Opas on suunnattu kaikille Green Care- yrittäjyydestä kiinnostuneille, yritystä perustaville sekä alan vanhoille konkareille. Oppaan tarkoituksena on tarjota alan toimijoille informatiivinen ja tiivis tietopaketti viherympäristöjen vaikuttavuudesta sekä kasvillisuuden käytöstä hoivamaataloudessa.



2. Mitä on Green Care?

Green Care on sosiaalinen innovaatio, joka tuottaa uudella tavalla hoiva- ja hyvinvointipalveluja maaseutu- ja luonnonympäristöissä. Green Care on luonnon ja maatilojen resurssien hyödyntämistä ihmisen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Toiminta-alueita voivat olla matkailuun ja virkistykseen liittyvät hyvinvointipalvelut, kuntoutukseen, ympäristökasvatukseen ja –koulutukseen painottuvat ennaltaehkäisevät palvelut tai sosiaali- ja terveystieteiden hoivapalvelut.

Green Caren arvoperustaan kuuluu ensisijaisesti luonnon vastuullinen hyötykäyttö ja ekologisuus, eläinten hyvinvointi, asiakkaiden kunnioitus sekä kaikkien toimintaan liittyvien yritysten ja toimialojen yhteisten pelisääntöjen noudattaminen.



Keskeinen runko tälle toimintamallille on ympäristöpsykologia, joka toimii teoriaperustana Green Care:lle. Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen suhdetta fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, ja sen tavoitteena onkin luoda välineitä ja tietoa ympäristönsuunnittelun tueksi. Ympäristöpsykologiassa yhdistetään mm. sosiologian, psykologian, arkkitehtuurin ja ekologian alojen ammattiosaamista ja tietämystä.

2.1 Luvanvaraisuus

Green Care- menetelmiä käytetään tavoitteellisesti kasvatus-, kuntoutus- sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisessa. Tuottamiseen tarvitaan toimiva yhteistyö yrittäjän, kunnan tai muun julkisen sektorin välillä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön tavoitteena on turvata kaikille Suomessa asuville tasavertaisesti sosiaali- ja terveyspalveluja asuinpaikasta, kielestä tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Lainsäädäntö määrittelee kunnille, miten palvelujen saatavuus on järjestettävä. Useiden palvelujen laajuutta ei ole laissa määritelty, joten kunnilla on mahdollisuus ostaa palvelut yksityisiltä tahoilta, järjestää ne itsenäisesti tai tarjota asiakkaalle palveluseleitä, jolla palvelun voi ostaa.

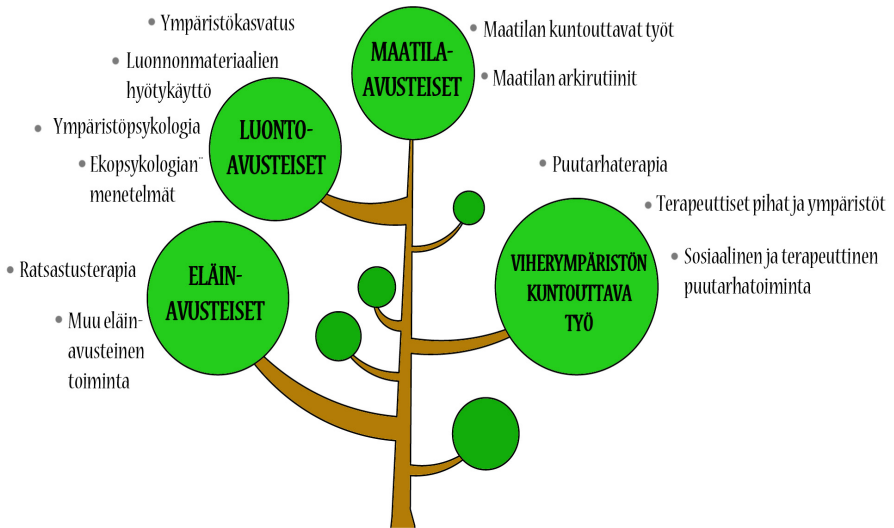
Maaseudulla sijaitsevan yksityisen hoiva-alan yrittäjän on haettava lääninhallitukselta toimintaan lupa, jos sosiaalipalveluja tuotetaan ympärivuorokautisesti ja jatkuvasti liiketoimintaa harjoittamalla.

Yksityisen palvelun tuottajan, joka ei harjoita ympärivuorokautista liiketoimintaa, tulee tehdä kirjallinen ilmoitus toiminnastaan sille kunnalle, jossa palveluja annetaan. Ilmoituksen alaisia sosiaalipalveluja ovat esimerkiksi lasten päivähoito sekä aikuisten, vajaakuntoisten ja kehitysvammaisten päivätoiminta.

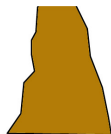
3. Green Care- menetelmät

Green Care- palvelut on tarkoitettu kaikkien ihmisten ulottuville ja hyödynnettäväksi myös matkailu- ja virkistysaloilla. Menetelmiä sovelletaan kuitenkin pääasiassa hoiva-alan yrityksissä ja myös kaupungeissa sijaitsevilla sairaanhoitolaitoksissa. Kohderyhminä Green Care:ssa ovat mm. pitkäaikaistyöttömät, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, vammaisryhmät, vanhukset sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Green Care- menetelmät perustuvat luonnonympäristön ja maatilan eläinten rauhoittavaan ja elvyttävään vaikutukseen. Näitä elementtejä hyödynnetään erilaisissa toimintamuodoissa, joita voivat olla erilaiset terapiat, kuntoutus- ja asumispalvelut, erityisryhmien päivätoiminta tai ympäristöalaan liittyvä koulutus.



GC-MENETELMÄT



Green Care-menetelmien kauaskantoisempaan tavoitteena on ehkäistä ihmisten vieraantumista luonnosta ja luonnonläheisistä ympäristöistä. Kaupungistumisen myötä taajama-alueiden luonnonmukaiset viheralueet pienenevät ja siirtyvät yhä kauemmaksi ihmisistä. GC-menetelmien soveltaminen myös kaupunkiympäristöissä edesauttaa kulttuuri-, luonnon- sekä kädentaitojen säilymistä.

Suomessa alan menetelmien ja yrittäjyyden edistämiseksi on perustettu vuonna 2010 Green Care Finland- yhdistys, jonka tavoitteena on tukea ja ohjeistaa palveluiden tuottajia, järjestää täydennyskoulutusta ja kehittämisprojekteja sekä lisätä kuluttajien tietoisuutta Green Care- toiminnasta.

Yhdistyksen avulla yrittäjät, rahoittajat, tutkijat ja kehittäjät pystyvät tekemään kokonaisvaltaista yhteistyötä alan edistämiseksi Suomessa.

Hallitus:

- Lapin ammattiopisto
- Helsingin yliopisto Ruralia Mikkelin yksikkö
- Ahlman maatalousoppilaitos
- Tampereen ammattikorkeakoulu
- ProAgria
- MTK
- MTT
- THL
- Sininauhaliitto
- 7 alan yrittäjää

Lisätietoja yhdistyksestä ja Green Care- toiminnasta:

www.gcf Finland.fi

4. Eko- ja ympäristöpsykologia suunnittelun tukena

Ihmisten hyvinvointi, yhteiskuntarakenteen muuttuminen sekä ympäristö kehittyvät vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Sosiaaliset, luonnon- sekä rakennetut ympäristöt vaikuttavat tutkitusti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Hyvä ympäristö tukee ihmisen toiminnallisia tavoitteita niin henkisellä kuin fyysisellä tasolla, tarjoaa vaihtelevuutta sekä stimuloi aisteja. Yksityiskohtaisesti hyvän ympäristön tunnusmerkit ovat kuitenkin erilaisia eri ihmisille, sillä kaikkiin ympäristöihin liitetään henkilökohtaisia tunnetiloja sekä kokemuksia.

Hyviä ympäristöjä kehitettäessä herääkin joukko kysymyksiä; mitä hyvältä ja terveelliseltä ympäristöltä vaaditaan? Millaiset luonnon elementit vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen ja millä tavalla? Terapeuttisia ympäristöjä suunniteltaessa, rakennettaessa ja toiminnallisia menetelmiä sovellettaessa onkin tärkeää ymmärtää ympäristöpsykologian näkökulma.

Ympäristöpsykologisten tutkimusten mukaan luonnonympäristöillä on elvyttävä ja rauhoittava vaikutus ihmiseen. Stressaavissa tilanteissa, kuten elämänmuutosten yhteydessä, ihmiset hakeutuvat luontaisesti elvyttäviin ympäristöihin. Tällaiset ympäristöt antavat mahdollisuuden irtautua arkipäivän rutiineista ja olla yksin omien ajatustensa kanssa. Jopa pikainen käynti luonnonympäristössä vähentää huomattavasti psyykkistä kuormitusta ja eheyttää toimintakykyä.



Sapokan vesipuisto, Kotka.

Ympäristöpsykologisten tutkimusten avulla yhdysvaltalaiset professorit Rachel ja Stephen Kaplan ovat pystyneet määrittelemään tunnusmerkkejä elvyttävälle ympäristölle, joita voidaan käyttää taustatietoina suunniteltaessa uusia viher- ja oleskelualueita. Tunnusmerkit perustuvat kokemuksellisuuteen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Neljä keskeisintä tunnusmerkkiä ovat:

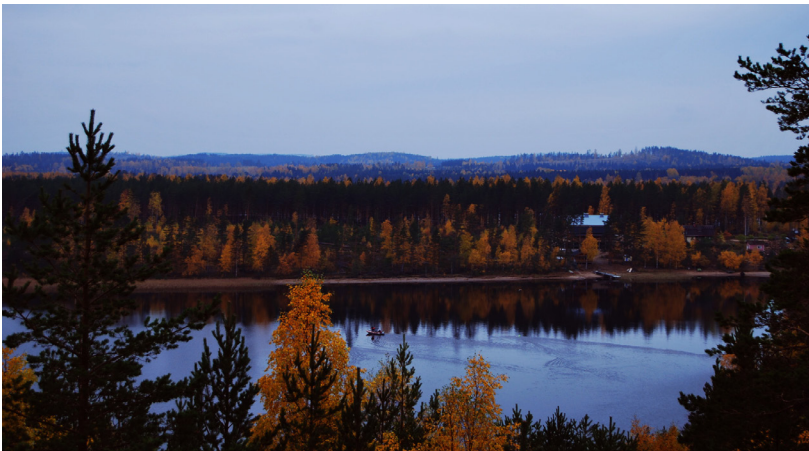
- maiseman laajuus: ihminen voi kokea sulautuvansa luonnon-ympäristöön ja olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. Pitkät ja laajat näköyhteydet sekä avarat maisemat luovat turvallisuuden tunteen.
- etäisyys: irtautuminen arjen vaatimuksista ja velvoitteista. Melusaasteiden ulottumattomissa ajatukset selkiytyvät ja saavat vaeltaa vapaina.
- lumoutuminen: usein esteettinen elämys, joka vaikuttaa positiivisesti mielentilaan. Luonnossa tapahtuvien muutosten havaitseminen ja niiden sisäistäminen.
- yhteensopivuus omien tarpeiden kanssa: aktiivista tai passiivista toimintaa viherympäristössä. Toiset kokevat tarpeelliseksi saada kätensä fyysisesti multaan (esimerkiksi puutarhatyöt), toisille riittää maiseman, luonnonelementtien tai kasvien yksityiskohtainen tarkastelu ja ympäristön kokeminen muiden aistien avulla.

Näistä neljästä tunnusmerkistä löytyvät peruslähtökohdat hyvän ympäristön suunnittelulle. Oleellista on, että näitä elementtejä pystyttäisiin löytämään jo olemassa olevista ympäristöistä ja korostamaan niiden merkitystä suunnittelun perustana.

Ympäristöpsykologian tutkimustuloksia käytetään hyväksi myös yhteiskunnallisessa sääteltyssä, kuten kaavoituksessa, joka säätelee ja muokkaa toiminnallisia elinympäristöjämme. Ympäristöpsykologia korostaa kaikkien käyttäjäryhmien huomioimista suunnittelussa sekä tasavertaisuuden periaatteita.

Ekopsykologia on psykologian tieteenalan haara, joka painottaa ihmisen ja luonnonympäristöjen hyvinvoinnin yhteyttä sekä ympäristövastuullista elämäntapaa ja tietoutta. Ekopsykologiassa tutkitaan laajemmin ihmisen suhdetta ekosysteemiin sekä muihin eliölajeihin ja pyritään valottamaan evoluution sekä yhteiskuntien kehittymisestä johtuvia syy-seuraussuhteita.

Tavoitteena on edistää ekologiaan liittyvää perinnetietoutta ja viemään psykiatriset hoitotoimenpiteet sisätiloista ulos luontoon. Ekopsykologisia menetelmiä toteutetaan ohjattuna toimintana luonnonympäristöissä, joiden tavoitteena on mm. ihmisen sisäisten voimavarojen löytäminen sekä ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen. Harjoitukset voivat kohdistua myös esimerkiksi työpaikkailmapiirin parantamiseen tai tiimityöskentelyn vahvistamiseen. Ekopsykologisia menetelmiä voi käyttää myös sisätiloissa mielikuvaharjoituksilla, kasvi- ja maisemakuvien avulla tai luonnonmateriaaleja hyödyntämällä.



Kuvassa syksyinen, rauhallinen maisema Saimaan Linnavuorelta. Ympäristöä on helppo tarkastella korkean kallion päältä puiden katveesta.

5. Viherympäristöt hoitotyön tukena

Viherympäristöjä voidaan käyttää tavoitteellisesti hoivamaataloudessa sekä kaupunkien hoitolaitoksissa kuntoutuksen tukena joko passiivisessa tai aktiivisessa muodossa. Jo pelkkä oleskelu rakennetuissa puutarhoissa tai luonnonympäristöissä tuottaa hyvänolon tunteita sekä parantaa muistia, ongelmanratkaisukykyä ja muita ihmisen tietoa käsitteleviä prosesseja.

Kasvien katselulla ja koskettelulla voi olla jopa suoranaisia fysiologisia vaikutuksia ihmiseen, joka ilmenee esimerkiksi verenpaineen laskuna. Viherympäristöjä onkin rakennettu terapeuttisiin tarkoituksiin hoitolaitosten yhteydessä jo useiden vuosien ajan. Tällaiset ympäristöt toimivat myös sosiaalisina paikkoina ja vuorovaikutuksen lähteinä, jotka osaltaan kehittävät ja ylläpitävät myös motorisia taitoja.

Puutarhojen ja muiden viherympäristöjen kuntouttava käyttö voi olla myös terapeuttista puutarhatoimintaa, omaehtoista puutarhanhoitoa tai ohjattua puutarhaterapiaa. Työskentely puutarhassa elvyttää omia voimavaroja henkisesti tasolla sekä vahvistaa fyysistä toimintakykyä, se voi olla ryhmätoimintaa tai itsenäistä puuhastelua. Vaikka puutarhanhoito onkin yleisesti tavoitteellista toimintaa, omaehtoisessa työskentelyssä suorituspainneiden sijaan koetaan onnistumisen tunteita.

Puutarhasta löytyy silmäniloa pitkälle syksyyn ja talveen.

Tutkimusretki syksyiseen puutarhaan tuo upeasti esille vuodenaikojen vaihtelut ja kasvien valmistautumisen talvilevolle.

Kuvassa ensipakkanen on antanut ruusulle kauniin kuurahunnun.



5.1 Terapeuttisia vaikutuksia luonnosta

Ihmiset ovat kautta aikojen hakeneet voimaa, lohtua ja suojaa luonnon-ympäristöistä, paikoista joissa koetaan helpotuksen tunteita uuvuttaviin tunnetiloihin tai fyysisiin ongelmiin.

Tällaisista paikoista, joilla on elvyttävä vaikutus ihmiseen, voidaan puhua terapeuttisina ympäristöinä. Toiset kokevat voimaantumisen tunteita hiljaisessa metsässä, toiset rakennetussa puutarhassa tai vaikkapa hevostalleilla. Yhteistä näille kaikille paikoille on, että niistä löytyvät kaikki elvyttävän ympäristön tunnusmerkit. Terapeuttiset ympäristöt voivat olla käytännön toiminnoiltaan ja sisällöiltään erilaisia; toisissa paikoissa terapeuttisen vaikutuksen voi kokea pelkästään olemalla ja aistimalla, toisissa taas toiminnallisuus ja fyysinen tekeminen tuottavat elpymisen tunteita. Luonto elvyttää ihmistä pelkällä olemassaolollaan ja kasvit hoitavat hoitajaansa huomaamattakin.

Pienillä ja yksinkertaisilla toiminnoilla voi saada ihmisessä paljon aikaan. Terapeuttisia ympäristöjä suunniteltaessa onkin tärkeää ymmärtää ympäristöpsykologian näkökulmia sekä vaalia olemassa olevia luonnonarvoja ja osata hyötykäyttää niitä. Terapeuttisilla ympäristöillä ei ole mitään kohderyhmiä, vaan niiden tulee olla kaikkien ihmisten saatavilla ja käytettävissä.



Lahden ammattikorkeakoulun opettaja Paula Salomäki tekee tuttavuutta hevosen kanssa Asikkalan maatalousoppilaitoksen tallipihalla.

6. Terapeuttinen puutarha

Minkä tahansa kasvin katseleminen, istuttaminen tai kasvun seuraaminen tasapainottavat ja rauhoittavat ihmismieltä.

Terapeuttisessa puutarhassa täytyy pystyä turvallisesti kokemaan ympäristö kaikkien aistien avulla. Se on paikka, jonne voi mennä rauhoittumaan, hakemaan aistielämyksiä, tapaamaan ihmisiä tai puuhastelemaan kasvien kanssa.

Mieltä ja kehoa hoitavien puutarhojen suunnittelussa voidaan tarkoituksenmukaisesti korostaa tiettyjä elementtejä palvelemaan esimerkiksi aistivaikeuksista tai muistihäiriöistä kärsivien ihmisten tarpeita.



Hoitavan puutarhan suunnittelussa tarvitaankin eri alojen ammattilaisten yhteistyötä, jotta lopputuloksesta saadaan tarkoituksenmukainen, turvallinen ja terveellinen ympäristö.

Esimerkiksi hoivalaitoksen yhteyteen suunniteltaessa terapeuttista puutarhaa on pihasuunnittelijan oltava jatkuvassa vuorovaikutuksessa hoitohenkilökunnan, asiakkaiden ja alan tutkijoiden kanssa.

Seuraavaksi käsitellään muutamia teemallisia terapeuttisia puutarhoja ja annetaan ohjeita kasvivalintoihin sekä vinkkejä suunnitteluprosessiin.

6.1 Aistipuutarha

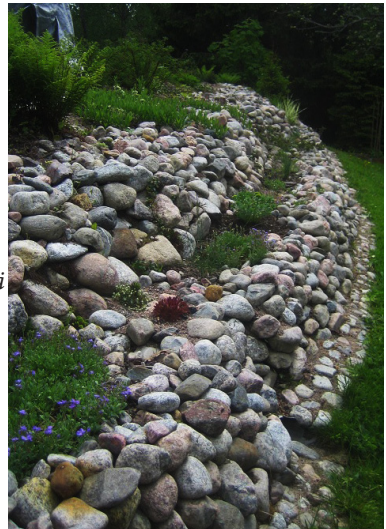
Aistipuutarhoja voidaan käyttää apuvälineenä esimerkiksi vaikeavammaisten kuntoutuksessa tai tukemaan vanhusten virkistävää toimintaa. Puutarhojen avulla voidaan kohentaa erityisryhmien elämänlaatua ja ylläpitää vireystasoa. Hyvin suunniteltu puutarha antaa mahdollisuuksia aistikokemuksiin, rohkaisee oma-aloitteisuuteen ja herättää kiinnostusta ympäröivään elämään.

Aistipuutarhojen skaala kattaa kaikki aistit; näkö-, kuulo-, haju-, maku- sekä tuntoaistit. Puutarhan suunnittelussa voi korostaa yhden aistin stimuloimista tai jaotella puutarhan osat palvelemaan eri aisteja. Kasvit tulisi valita siten, että niitä on turvallista koskettaa ja maistaa sekä olisivat tekstuureiltaan mahdollisimman monipuolisia. Kasvillisuuden sijoittelussa tulee ottaa huomioon liikuntakyvyiltään eritasoiset ihmiset sekä vapaa liikkuminen pyörätuolia käyttäville. Kun puutarhaan valitaan korkeudeltaan erilaisia kasveja sekä käytetään korotettuja kasvialtaita, mahdollistetaan myös pyörätuolilla liikkuville pääsy kasvien lähelle.

Puutarhassa on myös muitakin aisteja harjoittavia elementtejä kuin kasvillisuus. Kulkuväylien pinnat, reunakivet, mahdolliset kaiteet ja levähdyspaikkojen istuimet voivat olla pinnoiltaan erilaisia ja tuntua kädessä tai jalkojen alla jännittävältä. Materiaalien valinta vaikuttaa myös puutarhan kokonaisilmeeseen, onko kyseessä luonnonläheinen ja pehmeitä muotoja suosiva puutarha vai pinnoiltaan rouheaa, jopa kulmikas, rakennetumpi ympäristö.

Kuvan kivimuurissa on käytetty pienehköjä, pyöreitä luonnonkiviä ja muurin keskelle on tehty istutusallas. Altaassa elävät sulassa sovussa mehitähdet, havut, etualalla kukkiva tarharistikki sekä erilaiset heinät ja saniaiset.

Kivimuri on rakennettu tukemaan erittäin jyrkkää rinnettä paahteisella paikalla.



Kun suunnitellaan aistipuutarhaa, kannattaa miettiä millaisia aistiärsykeitä halutaan korostaa, mihin vuorokauden aikaan puutarha on käytössä sekä pääkäyttäjryhmät. Ovatko pääosassa esimerkiksi näköaistia palvelevat kasvit, haju- tai makuaisteja stimuloivia kasveja vai yhdistelmä näistä kaikista. Jotkut kasvit vaikuttavat useankin aistiin ja niissä voikin olla samanaikaisesti voimakas tuoksu, värikäs ulkoasu ja mielenkiintoinen kosketuspinta.

Kuvassa kesävihanta kelta-atsalea hurmaa tuoksullaan kukkien avauduttua touko-kesäkuun vaihteessa. Kirkkaan väriset kukat havaitsee jo kaukaa, ja läheltä tarkasteltuna voivat muistuttaa jopa satukirjosten keijukaisia.

Atsalea menestyy Etelä-Suomessa ja sillä on upea oranssinpunainen ruskaväri.



Kasvivalinnoilla voidaan vaikuttaa myös liikkeen tunnistamiseen näkö-, kuulo- ja tuntoaistien avulla. Tuulessa kahisevat heinät, lehtimassojen keskellä lymyävät linnut ja oravat sekä liikkuvat vesielementit herättävät kiinnostusta ympäröivään luontoon ja auttavat havainnoimaan luonnonilmiöitä. Yrttikasveissa löytyy runsaasti erilaisia värejä, muotoja ja makuja joita tulisi suosia niiden monikäyttöisyyden ja helppohoitoisuuden vuoksi aistipuutarhoissa.

Puutarhat tulisi suunnitella myös siten, että niiden käyttöaika olisi mahdollisimman pitkä. Onnistuneessa puutarhassa riittää kukkaloistoa keväästä syksyyn ja vehreys säilyisi jopa ensilumiin asti. Suunnittelussa huomioidaan myös kasvien elämänskaari; valitaanko yksivuotisia vai monivuotisia, nopeasti vai hitaasti kasvavia kasveja. Kaikki tällaiset tekijät vaikuttavat puutarhan toiminnallisuuteen sekä hoitotarpeen määrään.

Seuraaviin taulukoihin on kerätty tietoja eri aisteja stimuloivista kasveista joita voi turvallisesti käyttää aistipuutarhaa suunniteltaessa. Listan kasvit edustavat vain murto-osaa aistipuutarhoihin sopivista lajeista ja niissä on erityisesti huomioitu niiden soveltuvuus maaseutuympäristöön ja luonnonmukaisiin puutarhoihin. Kaikki kasvit ovat myrkyttömiä ja piikittömiä.

Taulukko 1. Aistipuutarhan kasveja

KASVI	KUVAUS	KORKEUS/KUKINTA-AIKA
Ahdekaunokki	Luonnonvarainen perenna, houkuttelee perhosia.	30-70cm/heinä-elo-syyskuu
Anisruoho	Tuoksuva, lehtiä käytetään mausteena. Karvainen varsi.	10-30cm/kesä-heinä-elokuu
Tulikellukka	Osittain ikivihreä kivikko- tai reunakasvi, karvainen lehdistö.	25-40cm/kesä-heinäkuu
Tarhaillakko	Voimakkaasti leviävä, suuret ja tuoksuvat kukinnot.	60-100cm/kesä-heinä-elokuu
Pihajasmike	Valkokukkainen suuri pensas, voimakkaasti tuoksuva.	2-3m/kesä-heinäkuu
Villapaju	Näyttävä, pystyoksaainen pensas. Hopeissa lehdisissä pehmeä nukkapinta. Kukinta ennen lehtien puhkeamista.	80cm-1m/touko-kesäkuu
Piha- tai Isabellan-syreetit	Kestäviä perinnepensaita useissa eri väreissä. Voimakkaasti tuoksuva.	2-4m/heinäkuu
Harmaamalvikki	Kestävä vanhanajan perenna jolla runsas kukinto. Suuret, karvaiset lehdet. Hieman myskille tuoksuvat suuret, vaalenapunaiset kukat.	1,5m/heinä-elokuu
Viiruhelpi	Jokapaikan heinä, valkovihreät lehdet säilyvät jopa ensipakkasille.	80-100cm

KASVI	KUVAUS	KORKEUS/KUKINTA-AIKA
Mammuttiheinä	Upea etenkin syksyllä sulkamaisten kukintojen muuttuessa hopeanharmaiksi.	150cm
Rantavehnä	Nopeasti leviävä luonnonvarainen kestävä heinäkasvi. Näyttävät siniset lehdet. Soveltuu vesiaiheiden lähelle.	50-150cm/heinä-elokuu
Sammalleimu	Maanpeitekasvi, useita värejä. Runsas, mattoomainen kukinto. Lehdet neulamaisia mutta pehmeitä. Ikivihreä.	10-15cm/touko-kesäkuu
Tuivio	Mattomainen havupensas, jolla pehmeä lehvästö.	30cm, jopa 2m leveä
Pesäkuusi, "Tapion pöytä"	Veikeän näköinen kasvutapa, pehmeät kirkkaanvihreät neulaset.	75cm korkea, 150cm leveä
Tuomi	Näyttävä, tuoksuva pensas tai puu, marjat karvaita.	2-12m/touko-heinäkuu
Auringontähti	Pystykasvuinen ja kookas perenna. Keltaiset kukat loppukesällä, jotka tuoksuvat koskettettaessa.	1,3-1,8m/heinä-elokuu
Helminukkajäkärä	Perhosia houkutteleva kestävä perenna. Lehdet hopeanvalkoiset ja nukkaiset. Hyvä leikko- ja kuivakukka.	30-60cm/heinä-elosyyskuu

Taulukko 2. Aistipuutarhan yrtejä

KASVI	KUVAUS	KORKEUS/KUKINTA-AIKA
Lipstikka	Tuoksuva. Kiiltävät lehdet, keltainen kukinto.	100cm/heinä-elo-syyskuu
Mäkimeirami eli oregano	Tuoksuva, pystykasvuinen ja nopeasti leviävä yrtti.	30-60cm/heinä-elokuu
Piparminttu	Voimakkaan makuiset lehdet, mentholinen tuoksu.	40-60cm/heinä-elokuu
Rohtopurasruoho eli kurkkuyrtti	Vanha mauste- ja rohtokasvi. Houkuttelee pölyttäjiä, kauttaaltaan karvainen. Kaikki kasvin osat syötäviä.	30-80cm/kesä-heinä-elo-syyskuu
Ruohosipuli	Kaunis, pallomainen kukinto.	20-30cm/kesä-heinä-elo-syyskuu
Rohtosalvia	Huopamaiset lehdet, tuoksuva. Yksivuotinen, mutta itsekylväytyvä.	50-70cm/heinäkuu
Sikuri	Voikukkamainen sininen kukinto. Koriste-, mauste- ja rohdoskasvi.	50-100cm/heinä-elo-syyskuu
Sitruunamelissa	Karhean nukkaiset lehdet, upea sitruunan tuoksu. Mehiläisten lempiyrtti.	50-70cm/kesä-heinä-elo-syyskuu
Tähkälaventeli	Ikivihreä puolipensas. Hopeanharmaat, pehmeän karvaiset lehdet ja varret. Huumaava tuoksu.	30-80cm/heinä-elokuu
Maustebasilika	Voimakasarominen kasvi, myös purppuranpunaisena	20-50cm/heinäkuu

Yrttien sijoittelussa aistipuutarhaan kannattaa käyttää malttia. Liian lähekkäin istutetut voimakkaasti tuoksuvat maustekasvit aiheuttavat hajujen sekamelskan, eikä yksittäistä kasvia pysty tuoksun perusteella tunnistamaan.

Matalat yrtit soveltuvat reunuskasveiksi esimerkiksi havupenkkeihin, vahvasti tuoksuvat ja pölyttäjiä houkuttelevat korkeammat kasvit perennapenkien keskelle tai sivustoille. Yrttien tulisi kuitenkin olla kaikkien käsien ulottuvilla ja nähtävillä.

Yrttien avulla saadaan aistikokemuksia myös sisätiloihin, jos mahdollisuutta ulkokasvatukseen ei ole. Kasveja on helppo esikasvattaa ruukuissa ikkunalaudalla varhaiskeväästä myöhäiseen syksyyn. Joitakin yrttejä saa ainoastaan siemeninä, jolloin esikasvatuspuuhiin pääsee jo helmikuussa.



Vasemmalla kuvassa ikkunalaudalla paistattelevat tomaatin ja chilin taimet. Siemenet on kylvetty jo helmikuussa ja itämisaika oli noin 10 päivää.

Vaikka ulkona on vielä lunta ja pakkasta, ikkunalaudalla on pieni ripaus kevättä.

Oikealla kuvassa harvinaistunut köynnöspinaatti, jota aikoinaan on viljelty runsaasti ravinnoksi. Nykyään siemeniä on saatavilla vain muutamista paikoista, kuten Maatiainen ry:ltä.

Erittäin nopeakasvuinen koriste- ja hyötykasvi. Pinaatti voi köynnöstellä jopa 4-metriseksi



6.1.1 Materiaalien valinta korostuu aistipuutarhoissa

Mihin tahansa aistipuutarhaan kannattaa valita myös tuntoaisteja stimuloivia pintamateriaaleja. Käytettävien maa-ainesten valinta määräytyy puutarhan sijainnin, käyttötarkoituksen sekä toiminnallisuuden mukaan. Myös lähiympäristö tulee ottaa huomioon ja kunnioittaa olemassa olevia luonnonarvoja.

Esimerkiksi maatalojen välittömään läheisyyteen ei kannata laitattaa liian kovia pintoja, kuten asfalttia, ellei sillä ole tärkeää toiminnallista funktiota. Suunnitteluvaiheessa kannattaa myös miettiä, miltä mikäkin maa-aines tuntuu jalkapohjissa, käsissä ja iholla, sekä mitkä ratkaisut soveltuvat parhaiten suunniteltavaan kohteeseen.

Oheisessa kuvassa on yhdistetty monipuolisesti erilaisia maa-aineita.

Istutusalue on rajattu luonnonkivillä ja katettu hienolla hiekalla. Kattaminen helpottaa kasvien hoitoa ja ehkäisee rikkakasvien syntymistä.

Kuumanan kesäpäivänä nurmikko tuntuu viileältä jalkapohjissa. Luonnonkivet ja hiekka imevät itseensä lämpöä ja näin saadaan aikaan kylmän ja kuumen vastakohdat sekä pehmeän ja kovan tuntu vierekkäin.



Seuraavalla sivulla on lueteltu muutamia yleisimmin puutarhoissa käytettyjä pintamateriaaleja. Pinnoitteet kannattaa valita huolella ja panostaa pohjatöihin, jotta kulkuväylät kestävät vuodenaikojen vaihtelua.

Höylätty puutavara: lyhyet polut tai perennapenkkiä reuna voi tehdä höylätystä tai hienosahatusta puutavarasta.

Puu on miellyttävän tuntuinen paljasta jalkaa vasten, tuoksuu hyvälle sekä kuivuu nopeasti sateen jälkeen. Tällaisessa käytössä puun elinkaari on verrattain lyhyt ja lahoaa ajan myötä, mutta sen pintastruktuurin ja kiehtovan ulkonäön vuoksi sitä ei sovi unohtaa puutarhasta.

Luonnonkivet: pyöreät luonnonkivet tuovat pehmeyttä puutarhaan. Materiaalina luonnonkivi on ikuinen ja erittäin monikäyttöinen, se soveltuu esimerkiksi muurien rakennusmateriaaliksi, polkujen pinta- materiaaliksi tai vaikka koristeeksi.

Käyttämällä puutarhassa luonnonkivien eri raekokoluokkia luodaan eläviä ja luonnonläheisiä pintoja. Kivet itsessään ovat mielenkiintoisia; niiden vaihtelevat muodot, värit ja lähestulkoon täydellisen sileä pinta houkuttelevat tutkimaan tätä luonnonmateriaalia lähemmin.

Betonikivet: kauniita polkuja ja päällystettyjä oleskelualueita saa helposti aikaiseksi yhdistelemällä pinnoitteeltaan, muodoiltaan sekä väreiltään erilaisia betonikiviä ja -laattoja.

Betonimateriaaleilla saa tuntoaisteja hiveleviä kontrasteja aikaiseksi yhdistämällä esimerkiksi sileitä laattoja ja pesubetonikiviä, joiden pinta on karhea ja hieman rouheaa. Betonikivetkin kestävät vuosikymmeniä ja luovat puutarhaan harkitun ja rakennetun ilmeen.

Sora: puutarhoissa soraa tulisi käyttää hillitysti, sillä se leviää helposti nurmikolle ja saattaa tuntua ikävälle paljaan jalan alla. Pyörillä liikkuminen soran päällä voi olla vaivalloista, jos sorakerros ei ole tarpeeksi tiivistä. Tätä materiaalia tulisikin yhdistellä muiden kiviainesten kanssa, esimerkiksi polkujen astinkivien pohjamateriaalina. Soraa kannattaa kuitenkin käyttää jossain määrin aistipuutarhoissa, sillä se tuo aivan uudenlaisen kontrastin muihin pintamateriaaleihin.

Nurmikko: huolellisesti perustettu nurmikko kestää kovaakin käyttöä ja pysyy hyvänä kohtuullisella hoidolla. Usein ajatellaan, että nurmen täytyy olla millintarkasti leikattu, syvän vihreä, rikkaruohoton ja siisti. Paikoittain kukkivia apiloita ja voikukkia voisi ennemminkin pitää nurmikon piristäjinä, kuin rikkaruohoina. Nurmikko tuo rakennettuun puutarhaan miellyttävän kontrastin kovien pintojen vierellä ja vastaleikatun nurmikon tuoksu tuo oman lisäarvonsa aistipuutarhaan.



Kuvassa sateenvarjojalava on saanut paraatipaikan lammen tuntumasta. Puu on istutettu korotettuun istutusaltaaseen, johon on yhdistetty puulla katettu levähdyspaikka.

Sapokan vesipuisto, Kotka.

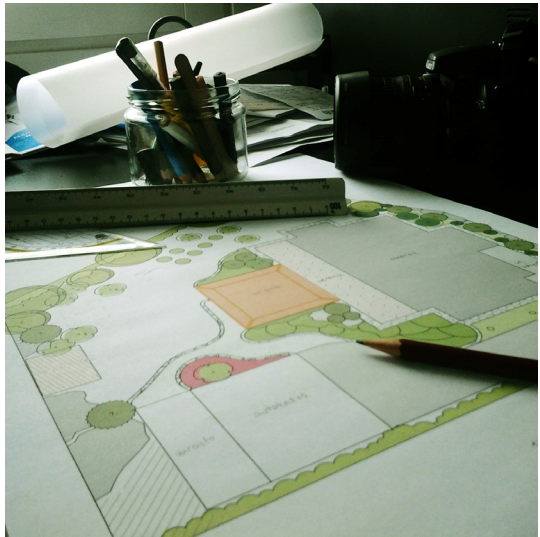
6.2 Terapeuttinen puutarhatoiminta

Puutarhanhoidossa on sellaisia erityispiirteitä, jotka tuottavat ihmiselle mielenrauhaa ja tunteen oman elämän hallitsemisesta. Kiireetön puuhailu luonnonympäristössä auttaa irtautumaan arjen haasteista ja samalla työskentely harjoittaa motorisia taitoja sekä ylläpitää fyysistä terveyttä.

Terapeuttista puutarhatoimintaa voi toteuttaa lähes missä tahansa ympäristössä itsenäisesti tai ryhmissä. Terapeuttinen puutarhatoiminta ei ole ammattilaisen antamaa kuntouttavaa terapiahoitoa, vaan kasvillisuuden parissa toimimista jolla edistetään ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Toiminnallisissa puutarhoissa avainsana on keskeneräisyys. Liian valmiiksi suunniteltu ja rakennettu puutarhaympäristö ei anna tilaa luovuudelle ja fyysiselle työskentelylle. Vaikka puhutaan toiminnallisesta puutarhasta, sen ei ole tarkoitus olla päivittäinen työleiri jonka päämäärää tavoitellaan aikataulun mukaan. Toiminnallista puutarhaa suunniteltaessa on hyvä muistaa, että siellä tulisi olla tilaa myös oleskeluun ja rauhoittumiseen.

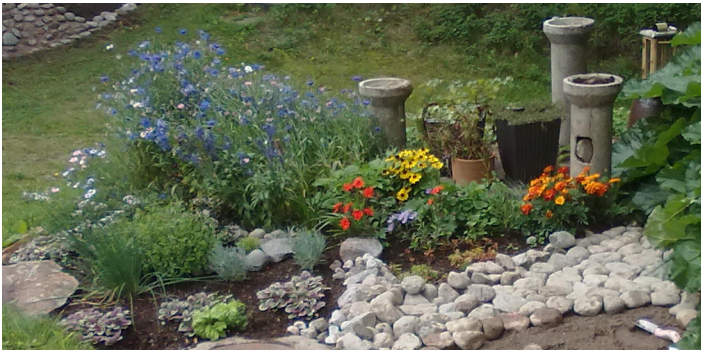
Hyvä tapa lähteä rakentamaan puutarhaa on teettää toimiva yleissuunnitelma, joka antaa hyvät lähtökohdat ja perustiedot viherrakennustyöhön. Yksityiskohdat muokkautuvat lähes itsestään työn edetessä ja näin puutarhasta tulee tekijänsä näköinen sekä mahdollistaa uusien ideoiden syntymisen. Hyvällä yleissuunnitelmalla pystytään myös jaksottamaan työvaiheita, jotta viherrakennustyöstä ja kasvien hoitamisesta ei syntyisi liian raskasta projektia.



Toiminnallisissa puutarhoissa on olennaista, että toimintakyvystään riippumatta kuka tahansa pystyisi osallistumaan kasvien istutus- ja hoitotyöhön. Työn määrän suhteen tulee kuulostella omia voimavaroja ja muistaa, että puutarhan rakentaminen on pitkällä aikavälillä toteutettava prosessi.

Jo suunnitteluvaiheessa voi miettiä millaisen kokonaisuuden toivoisi puutarhan olevan. Maaseutuympäristöissä tulisi vaalia olemassa olevia luonnonarvoja ja huomioida aluetta hallitseva maisemarakenne. Tällaisissa paikoissa puutarha on helppo sijoittaa sulautumaan ympäristöönsä ja hyödyntää jo olemassa olevaa kasvillisuutta. Esimerkiksi pihapiirin läheisyydessä sijaitseva metsän reunavyöhyke antaa mainiot raamit puutarhalle ja tarjoaa jo valmiin suojakasvillisuuden.

Puutarhan perusratkaisuja tulisi myös miettiä pitkällä tähtäimellä. Helppohoitosten ratkaisujen valitseminen usein vaatii enemmän panostusta rakentamisvaiheessa mutta säästää tulevaisuudessa kasvien hoitotyön määrää. Hyvin perustettu, rikkaruohoton kasvualusta antaa kasveille hyvät kasvuolosuhteet. Havupuut ja pensaat ovat kestäviä, helppohoitoisia mutta hidaskasvuisia. Yksi- tai kaksivuotisten kesäkukkien kylväminen vaatii vuosittaisia toimenpiteitä, mutta tuovat vaihtelevuutta puutarhan ulkonäköön ja toiminnallisuuteen. Rikkakasveilta harvoin voi välttyä, mutta perennapenkkiin eksyneet karkulaiset voi toisaalta nähdä luonnon monimuotoisuuden edustajina ja nurmikon elävöittäjinä. Rikkakasvien kitkeminenkin voi olla terapeuttista toimintaa niin fyysisesti kuin henkisesti, sillä työn tuloksen näkee välittömästi ja huomaamattaan siitä saa hyvää hyötyliikuntaa.



Kuvan istutusalueessa on yhdistetty hyötykasveja, yksivuotisia kesäkukkia ja monivuotisia kasveja. Oikealla reunassa kasvavat raparperit, etualalla yrtejä ja taustalla ruiskauknot houkuttelevat perhosia vierailemaan puutarhassa.

Raparperien edustalla kukkivat samettikukat toimivat tehokkaina etanan-karkottajina.

Puutarhan rakennustyö ja hoitaminen voi olla myös hyvin pienimuotoista toimintaa. Siementen kylväminen ja taimien esikasvattaminen on taloudellisesti kannattavaa sekä antaa toimintakyvyltään heikommille mahdollisuuden osallistua rakennusprosessiin.

Aivan alusta aloittaminen mahdollistaa myös kasvin koko elämänkaaren näkemisen ja näin puutarhanhoidosta tulee myös opettava kokemus.

6.3 Hyötytarha

Oman kasvimaan tai yrttitarhan perustaminen on lähiruoan tuotantoa parhaimmillaan.

Hyötytarhaa suunniteltaessa kannattaa miettiä kasvivalikoiman laajuutta ja työn määrää. Helppohoitoisia, vähän tilaa vaativia vihanneksia ja yrttejä on lukematon määrä, joista itselleen voi valita sopivat lajit kasvatukseen. Yrttitarhan voi sijoittaa luontevasti osaksi muuta puutarhaa tai varata sille täysin oma alueensa.

Pienimuotoisessa viljelyssä kannattaa suosia viljelylaatikoita sekä yrttien sijoittelua osaksi perennapenkkejä. Jos tilaa puutarhassa riittää, kasvimaalle voi varata täysin oman alueensa tai rakentaa kasvihuoneen, joka pidentää huomattavasti vihannesten kasvatuskautta ja voi toimia myös viihtyisänä oleskelutilana. Kasvihuone on aarreaitta, jossa on mukava puuhailta ja nauttia sadosta kurjallakin säällä. Hyötyviljelyyn valitaan puutarhan valoisin, suojaisin ja lämpimin paikka, jotta voidaan taata kasvien onnistunut sato.

Kasvihuone:

Kasvihuoneen perustaminen vaatii jonkin verran vaivaa, mutta lopputulos palkitsee puutarhurin. Hyvät perustukset ovat toimivan kasvihuoneen perusedellytys, joista ei tulisi tinkiä. Itse kasvihuoneen voi hankkia valmiina elementteinä, jotka voi helposti omatoimisesti pystyttää, mutta hieman nikkarin taitoja omaava voi rakentaa kasvihuoneen myös itse vaikka vanhoista lasi-ikkunoista tai -ovista. Liian pientä kasvihuonetta ei tulisi hankkia, sillä kasvit valtaavat tilan yllättävän nopeasti ja yleensä käy niin, että innostuksen kasvaessa kasvivalikoima laajenee vuosittain. Sopiva pienviljelyyn tarkoitettu kasvihuone on noin 10 neliömetrin kokoinen.

Kastelu:

Jos kasvihuoneen lähellä on vesipiste, voi huoneeseen hankkia tippakastelujärjestelmän, jonka avulla vesi valuu pisara kerrallaan jokaisen taimen juurelle. Näin kastelu on tasaista ja taattu myös silloin, kun itse ei olla paikan päällä.

Kastelua voi helpottaa myös perinteisillä “tuttipullo”-menetelmillä, joissa mahdollisimman suuri vedellä täytetty muovipullo asetetaan kasvin juurelle ylösalaisin. Vesi ei valu välittömästi suoraan multa, vaan kasvin juuret imevät vettä tarpeen mukaan kuin lapsi tuttipullostsa. Parasta kasteluvettä on seisonut sadevesi, jota olisi hyvä kerätä suuriin tynnyreihin räystäiden alapuolelle. Tynnyreistä voi johtaa hanallisen kasteluletkun suoraan kasvihuoneeseen tai noutaa vettä kastelukannulla tarpeen mukaan.

Kasvualusta:

Sopiva kasvualusta on lannoitettu, kalkittu ja rikkaruohoton turvemulta, jota levitetään noin 25cm:n paksuudelle. Kasvualustan voi perustaa suoraan kasvihuoneen pohjalle maan tasalle tai korotettuihin kasvilavoihin, jotka helpottavat huomattavasti työskentelyä ja myös pyörätuolilla liikkuva pääsee nauttimaan kasvien hoidosta. Suosittuja menetelmiä ovat myös istutusvalmiiden kasvatussäkkien käyttäminen tai ruukuissa kasvattaminen.

Sijoittaminen ja kasvit:

Kasvihuone kannattaa sijoittaa tontin lämpimimpään paikkaan. Pieni puiden varjostus ei haittaa, sillä se suojaa kasvihuonetta kesän paahteisimpina päivinä. Kasvihuonekausi alkaa Etelä-Suomessa jo huhtikuussa, mutta mitä pohjoisemmaksi maata siirrytään, sitä myöhemmin kannattaa siirtää taimet kasvihuoneeseen.

Kesäherkkujen lisäksi kasvihuoneessa voi esikasvattaa myös perennojen taimia ja koristaa tilaa kukkivilla ampelikasveilla. Seuraavan sivun taulukossa on esitetty muutamia yleisimpiä kasvihuonekasveja. Lajikkeita on erittäin monipuolinen valikoima, ja tässä onkin esitetty vain pieni osa vihanneksista ja hedelmistä, jotka soveltuvat kasvihuonekasvatukseen.

KASVI	KYLVÖ JA ISTUTUS	SOVELTUVUUS
Runkotomaatti 'Money-maker'	Esikasvatus siemenestä helmi-huhtikuussa. Istutus kun kasvihuoneen lämpötila yli 12°.	Voimakaskasvuinen, tuettava, erittäin satoisa. Varkaiden poisto ja latvominen. Vaatii tilaa.
Pensastomaatti 'Totem'	Samoin kuin runkotomaatti.	Korkeus max.70cm. Tiivis kasvutapa, ei tarvitse latvoa tai poistaa varkaita. Aikainen sato.
Paprika 'Californian Wonder'	Kylvö helmi-maaliskuussa. Vaatii istutusvaiheessa suuren ruukun, sillä juuristo kasvaa yli 30cm pitkäksi.	Sato kypsyy elokuukuussa. Ei vaadi juurikaan hoitoa. Houkuttelee kirvoja.
Avomaankurkku 'Partner F1'	Esikasvatus siemenestä vain 2 viikkoa ennen istuttamista. Erittäin kylmän arka.	Itsepölytyvä, ei tarvitse toista kurkkua seuraksi. Satoisa viileinäkin kesinä.
Vesimeloni 'Sugar Baby'	Lyhyt esikasvatus toukokuussa. Vaatii vahvan kasvualustan ja jatkuvaa lannoitusta.	Vaatii tuuli- tai hyönteispölytyksen. Yhdestä taimesta n. 3 hedelmää.
Kerä- tai lehtisalaatti	Esikasvatus siemenistä maaliskuussa, itää parhaiten 8° - 15°asteissa.	Kylvöä jatketaan pitkin kesää n. 3 viikon välein. Kosteaa maa, ei siedä kuumuutta. Useita erilaisia lajikkeita.
Viiniköynnös	Valmis astiataimi. Kasvualustan syvyys 60cm, viihtyy ravinteikkaassa ja humuspitoisessa mullassa.	Monivuotinen. Leikattava säännöllisesti, jotta rypäleitä muodostuu.

Avomaaviljely:

Hyötykasvien kasvattaminen ja viljely avomaalla ei automaattisesti tarkoita perunapellon perustamista. Pienissä, noin kahden neliömetrin kokoisissa viljelylaatikoissa onnistuu niin salaattien, kurkun, porkkanoiden kuin yrttienkin kasvattaminen.

Laatikoita on helppo tehdä itse luonnonmateriaaleista tai kierrätystavaroista, esimerkiksi turveharkoista, hiekkalaatikon kehikoista, nikkaroimalla painekyllästetyistä laudoista, tiilistä tai lavakauluksista. Viljelylaatikon voi asettaa suoraan nurmikon päälle, kunhan pohjalle laitetaan rikkakasveja ehkäisevä kerros sanomalehtiä tai katekangasta. Nurmikon voi myös kääntää lapiolla laatikon kokoiselta alueelta, jolloin nurmituppaat tulevat maata vasten. Kasvilavat voi täyttää turvemulta-hiekkasekoituksella ja viljely voi alkaa.

Avomaalle kasvatettavaksi soveltuu lähes mikä tahansa vihannes tai yrtti, mutta kasvukausi on hieman lyhyempi kuin kasvihuoneissa. Osan kasveista voi esikasvattaa esimerkiksi ikkunalaudalla ja viedä ulos lavoihin, kun maan lämpötila on yli 12°.

Kuvassa kaksi lavakaulusta, joihin on tehty suorakylvö. Kansina toimivat vanhat ikkunat, jotka suojaavat kylvöstä ja luovat kasvihuoneolosuhteita vastaavan ilmaston.



Suoraan avomaalle kylvö sopii yksivuotisille vihanneksille ja kasveille, jolloin esikasvatusvaiheet jäävät pois. Kylvöpaikka kannattaa valmistella jo edeltävänä syksynä, jotta viljelyn voi aloittaa heti kun maa on riittävän lämmin eikä hal-
lanvaaraa ole.

Siemenet kylvetään harvalti riveihin, jolloin taimien harventaminen, sadonkorjuu ja rikkakasvien poisto olisi mahdollisimman helppoa. Kokeilemisen arvoisia avomaalla kasvatettavia vihanneksia ovat esimerkiksi bataatti, porkkana, kesäkurpitsa, erilaiset sidosalaatit, sokeriherne, mustajuuri ja tietysti avomaankurkku. Kasvilavoissa voi viljellä kätevästi myös mansikkaa, joka ei ole kovinkaan nirso kasvualustansa tai -paikkansa suhteen. Nykyään on saatavilla myös jatkuvasatoisia lajikkeita, joten herkullisista mansikoista voi nauttia lähestulkoon koko kasvukauden ajan.

Kokeile bataattia

1. Hanki bataatti. Perunan kaverin löydät lähes mistä tahansa ruokakaupasta.
2. Istuta bataatti ruukkuun, jonka pohjassa on reikä siten, että mukulasta 1/3 on mullan alla. Bataatti on pitkulaisen muotoinen, jonka toinen pää on tylppä. Tämän tylpän päään tulee olla mullan alla, sillä tähän osaan kasvavat juuret.
3. Kylmässä kasvuunlähtö on hidasta, joten kannattaa aloittaa kasvatus sisätiloissa ja siirtää ruukku ulos vasta, kun ilman lämpötila on yli 12°.
4. Kastele multa hyvin ja pidä kylvös koko ajan kosteana. Liian märästä bataatti ei pidä, sillä mukula mätänee helposti. Huolehdi, että bataatti on valoisassa ja lämpimässä paikassa.
5. Odota noin kuukausi.
6. Kuukauden kuluttua bataatin pinnalla pitäisi näkyä pulleita ituja, joista lehdet kasvavat.
7. Lehtien ilmestyessä voit alkaa seurata bataatin köynnöstämistä. Kasvi kasvat-
taa hurjaa vauhtia lehtiä ja pituutta sille voi kertyä jopa 5cm päivässä. Anna kasvin köynnöstää myös mullan pinnalle, sillä näistä versoista kasvaa uusia mukuloita.
8. Mukulat kerätään mahdollisimman myöhään syksyllä. Bataatti nostetaan varovasti ruukusta ja katsotaan, onko se kehittänyt jälkeläisiä. Yksi bataatti tuottaa keskimäärin viisi mukulaa.
9. Ei kannata lannistua, vaikka bataatti ei tuottaisikaan satoa. Ikäänkuin lohdu-
tuspalkintona kasvi kasvattaa upean köynnöksen, jonka koristeena on torvi-
maisaa, liloja kukkasia. Bataattia kasvatetaan Suomessa yksivuotisena, joten köynnös lakastuu syksyllä.

7. Puutarhaterapia

Puutarhaterapia on hoitotyön ammattilaisen ohjaamaa tavoitteellista ja terapeuttista toimintaa viherympäristöissä. Terapia kohdistuu ihmisen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen.

Puutarhaterapia on monipuolinen kuntoutusmuoto, jota voidaan soveltaa sairaala-, laitos- sekä hoivamaatalousympäristöissä. Tätä kuntouttavaa hoitomuotoa käytetään apuvälineenä mm. päihde- ja mielenterveystyössä, liikuntarajoitteisten ja kehitysvammaisten päivätoiminnassa sekä vanhus- ja opetustyössä.

Terapian onnistumiseen tarvitaan selkeät ja johdonmukaiset suunnitelmat sekä moniammatillista osaamista toiminta- ja fysioterapeuttien osalta. Puutarhaterapeutilla tulisi olla hyvä pohjatietämys kasvillisuudesta sekä ympäristösuunnittelusta, mutta suunnittelun apuna voi käyttää myös kasvillisuuden asiantuntijoita tai pihasuunnittelijoita. Terapian sisältö ja tavoitteet määräytyvät aina asiakkaan henkilökohtaisen toimintakyvyn ja tarpeiden mukaan ja terapiaa voi antaa ainoastaan ammattiin koulutettu henkilö.



7.1 Puutarhaterapian toteuttaminen

Puutarhaterapiassa olennaista on saada ihmisen, kasvien ja terapeutin välille vuorovaikutus, jonka avulla pyritään parantamaan toimintakykyä ja mm. kohtaamaan erilaisia tunnetiloja. Terapeutin tehtävänä on suunnitella toiminnalliset harjoitteet vastaamaan asiakkaalle asetettuja terapian tavoitteita, ohjata ja opastaa työvälineiden käyttöä ja valvoa terapian etenemistä.

Puutarhaan ja yleisesti kasvillisuuteen liittyvissä tehtävissä koordinaatiokyky, hienomotoriikka sekä lihaskunto kehittyvät. Toistuvat, kevyet liikkeet parantavat lihaskuntoa ja harjoittavat tasapainoaisteja. Puutarhaterapiaan liittyvien toimintojen ei tarvitse olla suurta fyysistä ponnistelua vaativaa työtä eikä monimutkaisia vaiheita sisältäviä tehtäviä, vaan olennaista on, että terapia on järjestelmällistä ja pitkäjänteistä. Pitkällä aikavälillä suoritettavat harjoitteet auttavat asiakasta ymmärtämään syy-seuraussuhteita, kehittävät loogista ajattelukykyä sekä opettavat kärsivällisyyttä. Fyysisen työn kautta voidaan myös purkaa aggressiivisen käytöksen mukana tuomia ongelmia. Työn väsyttävä ja rentouttava vaikutus voivat vapauttaa turhautumia ja toimia väylänä asiakkaan omien tunteiden kontrolloinnin parantamisessa.

Puutarhaterapia voi olla hyvin monimuotoista puuhastelua kasvien kanssa pienessäkin mittakaavassa. Aina ei tarvita paljon tilaa vaativia suuria työskentelyalueita ulkona, vaan terapiaa voi toteuttaa sisätiloissakin esimerkiksi taimikasvatuksen merkeissä.

Terapiatilanteet voivat perustua hyvinkin yksinkertaisiin harjoituksiin, kuten kukkasipuleiden istuttamiseen, ruukkupuutarhan perustamiseen tai kukkakimppujen sitomiseen. Tärkeintä kuitenkin on, että terapia on johdonmukaista ja tavoitteellista toimintaa sekä kunnioittaa asiakkaiden yksilöllisyyttä. Kasvillisuuden parissa työskentely tuottaa terapeuttisia vaikutuksia kaikille viherpeukaloille, mutta puutarhaterapiassa kasvit ovat välineitä joiden avulla pystytään avaamaan psyykkinen, kuntouttava hoito.

8. Luonnonmateriaalien ja kierrätystavaroiden hyötykäyttö

*Ihminen ei kulje yksin,
jokaisen vierellä on toinen
ja jokaisen jälkeen tulee vielä muita.*

Kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti toimiminen ei tarkoita pelkästään ympäristön ja luonnonarvojen suojelua, vaan myös kulttuuriperintömme säilyttämistä.

Kestävä kehitys kokonaisuudessaan on vastuun ottamista omista teoistaan ja kulutustottumuksistaan, sekä valmiutta tekemään ympäristön kannalta positiivisia ratkaisuja pitkällä tähtäimellä. Green Care-ryittäjien tulisikin korostaa palveluiden tuottamisessaan ekologista, taloudellista ja perinteitä vaalivia näkökulmia.

Materiaalien ja jätteiden kierrättäminen vähentää energian kulutusta ja neitseellisten raaka-aineiden käyttöä. Kaikkea kulutustavaraa ei tarvitse ostaa uutena, sillä pienellä korjauksella ja ehostuksella voidaan antaa muutoin jätteeksi menevälle tuotteelle uusi elämä. Jos jokin esine on rikki, voi keksiä sille täysin uuden käyttötarkoituksen. Tarvitaan vain ripaus mielikuvitusta.

Oikealla kuvassa vanha emalivati on päässyt toimittamaan ruukun virkaa. Pohjalle on tehty salaoja sorasta, jonka päälle on laitettu hieman hiekkaa, multaa ja luonnonkiviä. Maksaruohot ja sammalet viihtyvät mainiosti pienessä kivikkotarhassaan.



Vasemmalla kuvassa puun kanto on käännetty ylösalaisin ja keskelle kantoa koverrettu syvennyks. Puun kuivuessa kuori on irronut itsestään ja esiin on tullut upea puun sileä pinta.

Kannon syvennykseen on laitettu salaoja sorasta ja hiekasta ja kasvualustaksi multaa. Kannosta muratti on saanut uuden kodin, josta se kurkottelee hauskaasti kohti maata.

Green Care-palveluiden tuottajien kannattaa hyödyntää ympäristönsä uusiutuvia luonnonmateriaaleja esimerkiksi osana kuntouttavaa toimintaa tai terapiaa. Luonnonmateriaaleista askartelu ja jonkin konkreettisen esineen tuottaminen omilla käsillä kannustaa luovuuteen ja itseilmaisuun, kehittää ongelmanratkaisukykyä sekä herättää kiinnostusta ympäröivään maailmaan.

Metsistä ja muilta luonnontilaisilta alueilta kerätyt materiaalit askartelua varten stimuloivat monipuolisemmin aisteja kuin esimerkiksi kaupasta valmiina ostetut, teollisesti tuotetut välineet. Luonnosta löytyy lukematon määrä toisistaan poikkeavia pintastruktuureja, värejä ja tuoksujia.

Luonnonmateriaaleja käytettäessä askartelussa korostuu ajatus siitä, että erilaisuus on rikkaus. Luonnosta ei löydy kahta samanlaista pajunokkaa, havua tai kiveä ja kuitenkin jokainen luonnon palanen on omalla tavallaan kaunis. Askartelussa ei ole oikeaa tai väärää mallia, ainoastaan tekemisen ilo ja onnistumisen tunteet.

Käsitöitä voi tehdä itsenäisesti, ryhmässä tai vain osittain osallistumalla kuntoutujan omien voimavarojen ja kykyjen mukaan.



Tärkeätä on, että kuntoutuja pääsee kokonaisvaltaisesti osallistumaan askarteluprosessiin ja ymmärtämään, mistä käytettävät materiaalit tulevat. Yhteisillä kävely- ja luontoliikuntaretkillä voi kerätä valmiiksi talteen luonnonmateriaaleja tulevia askarteluhetkiä varten, kuten:

- havuja
- pajunoksia
- koivun risuja
- sammalta
- luonnonkukkia
- kiviä
- heiniä
- saniaisia
- olkia
- rantakasvillisuutta, kuten osmankäämiä
- maahan pudonneita syksyn lehtiä

8.1 Kierrätystavara taipuu moneksi

Maatilojen pihapiirit, vanhat navetat ja tallit ovat usein aarreaittoja, joista voi löytyä jo paremmat päivänsä nähneitä tavaroita ja rakennusmateriaaleja. Tavara voi olla hyvinkin käyttökelpoista, vaikka se olisikin suorittanut palveluksensa loppuun edellisessä käyttötarkoituksessa. Asioita ja esineitä kannattaa tarkastella uusin näkökulmin ennen niiden hävittämistä, sillä usein toivottamankin tuntuista tavaroista voi saada aikaiseksi käyttökelpoisia, taiteellisia ja leikkimielisiä tuotteita arkielämän hyödyksi ja iloksi.

EUR-lava:

Usein lavoja jää pihan perukoille lojumaan käytön jälkeen. Lavat voi toki hyödyntää energiaksi polttamalla, mutta miksipä ei voisi rakentaa lavoista jotain kaunista ja hyödyllistä? EUR-lavan mitat ovat 120cm x 80cm ja korkeus 15cm. Maksimipaino yhdelle lavalle on 1000kg, eli sen päällä voi kannatella järeämpääkin tavaraa.

Lavoista voi helposti nikkaroida esimerkiksi **puutarhakompostorin**, jossa puutarhan kasvijätteet palautuvat takaisin luonnon omaan kiertokulkuun muuttamalla mullaksi.

Lavoja voi käyttää myös **köynnöstukena** nostamalla muutaman lavan pystyyn seinää vasten tai upottamalla maahan, jolloin saadaan aikaiseksi matala, vehreä aitaelementti. Imukärhivilliini, humala tai runsaskukkainen kärhø verhoilee nopeasti lavan alleen.

Yhtälaillla lavoista rakennettu kehikko kelpaa vaikka **halkojen kuivatuspaikaksi**. Kun kehikosta jättää yhden sivun avoimeksi, halot voi helposti sujauttaa pinoon ja ottaa sieltä pois. Lavojen väljät lautavälit takaavat hyvän ilmankierron ja puut pysyvät napakasti järjestyksessä.

Myös sisustuksessa voi hyödyntää lavoja. Päällekin kasaamalla niistä voi tehdä esimerkiksi **sohvapöydän** kodin tiloihin tai työskentelytason kasvihuoneeseen, lisäksi tarvitaan vain sopivan kokoinen pöytälevy joka asennetaan lavojen päälle. Seinälle asennettuina hyllyinäkin lavat toimivat mainiosti. Halutessaan lavat voi hioa, maalata ja lakata piristämään ilmettä ja lisäämään kulutuskestävyyttä.



Kuvassa talon numerokyltti on tehty puukiekosta, jota kannattelee vanha ja ruostunut paksu kettinki. Kyltin voi ripustaa seinälle tai roikkumaan valurautaisesta amppelitelineestä.



Vasemmalla kuvassa tornimaiset betoniputkilot ovat vanhoja sadevesirumpuja. Rummut on kaivettu maan sisään noin 50cm:n syvyydeltä ja täytetty hiekalla ja mullalla.

Jokaisessa putkessa on keskellä runkoa pieni reikä, johon on istutettu kukkasipuleita.

Sipulit nousevat rei'istä heti ensimmäiseksi keväällä ja tornien päälle on istutettu kärhöjä, jotka vielä odottavat kasvuunlähtöä.

Vanhat ikkunat:

Huonokuntoisia, käytöstä poistettuja ikkunoita voi hyödyntää esimerkiksi kasvilavojen kansina (ks. kuva sivulla 28). Jos ikkunalasi on rikki, mutta raamit ovat ehjät, ikkunan voi muuntaa persoonalliseksi taulun kehykseksi. Riittää, kun poistaa lasin kokonaan siististi sekä hioo sisäpinnat turvallisuuden takaamiseksi. Ikkunakehykseen voi laittaa roikkumaan vaikka vanhoja aterimia, pieniä pajutöitä tai kuivattuja syksyn lehtiä. Kehyksen pinnanakin voi jättää käsittelemättä, jos haluaa säilyttää ajan patinan näkyvillä.

Alhaalla kuvassa vanha kärrynpyörä on nostettu seinälle koristeeksi.



8.2 Askartelua luonnonmateriaaleista

Metsät ja muut luonnonympäristöt tarjoavat monipuolisen valikoiman askartelumateriaaleja. Jokamiehen oikeudet antavat luvan poimia luonnonkukkia, marjoja, sieniä, kuolleita risuja ja lehtiä mistä tahansa. Sammalta, puuta ja varpuja saa kerätä vain maanomistajan luvalla. Omasta metsästä sen sijaan saa kerätä materiaalia, kunhan muistaa ettei eläviä puita tai pensaita saa vahingoittaa.

Oikealla kuvassa sammalnalle, joka istuskelee risupallon päällä. Nallen runko on muotoiltu kanaverkosta, joka taipuu helposti haluttuun muotoon. Kun nallen ulkomuoto on valmis, rungon sisään laitetaan niin paljon sammalta, että verkko peittyy kokonaan.

Nalle säilyy vehreänä, kun sitä muistaa kastella aurinkoisina päivinä.



Koivun risuista ja pajuista voi taivutella lähes mitä tahansa muotoja, kun oksat ovat vielä tuoreita. Niistä voi askarrella pieniä koriste-esineitä, suojaruokkuja kukille tai jopa suoja-aitoja. Risuaskartelu ei vaadi juurikaan muuta, kuin hyvät työhansikkaat, rautalankaa, oksasakset sekä leikkimieltä.

Kuivienkin oksien työstäminen onnistuu, kunhan muistaa aluksi liottaa oksia kylmässä vedessä muutaman päivän.



Risuporo ulkoilee lumihangessa.

Pajupallon ohje:

Tarvikkeet halkaisijaltaan 50cm kokoiseen palloon:

- 150-250 kpl tuoreita pajuja (pituus 50-80cm)
- 5kpl peukalon paksuisia pajuja
- oksasakset pajun leikkaamiseen
- metallilankaa tai narua
- sivuleikkurit metallilangan leikkaamiseen



Kehikon valmistus:

1. Pallon kehikko koostuu viidestä paksummasta pajunoksasta, jotka laitetaan limit-täin toistensa sisään.
2. Taivuta pajunoksat niin, että tyvi ja latva kiertyvät yhteen. Hyödynnä taivutuksessa pajun luonnollista taipumissuuntaa ja käytä muodon saamiseksi apuna vaikka pyöreäpohjaista muovikulhoa.
3. Kieputa latvaa reilusti tyven ympärille ja kiinnitä vanteen päät tiukasti yhteen narulla tai metallilangalla.
4. Tee sama operaatio lopuille neljälle paksulle pajunoksalle. Tarkista työn edetessä, että vanteet asettuvat toistensa sisään. Jokaisen vanteen halkaisijan tulisi olla hie-man eri suuruinen, jotta kehikon kasaaminen onnistuu.
5. Kokoa kehikko kiinnittämällä vanteet sisäkkäin käyttäen apuna metallilankaa tai narua. Pyri saamaan kehikosta mahdollisimman napakka, jotta muoto pysyy hyvänä ja ympärille on helppo punoa loput pajunoksat.

Pallon punominen:

Palloon käytetään ohuempia pajunoksia, jotta niitä olisi helppo pujotella yhteen kiinnitettyjen vanteiden yli ja ali. Punominen tapahtuu epämääräisessä järjestyksessä, mutta kuitenkin niin, että ensimmäisestä pintakerroksesta tulee mahdollisimman tasainen. Palloja on hauska tehdä, vaikkakin ne vaativat aluksi hieman harjoittelua. Punomalla jokaisesta pallosta tulee persoonallisen näköinen!

8.3 Kasvien käyttö hoivatuotteissa

Kautta aikojen kasveja on käytetty niin sisäisesti kuin ulkoisestikin ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Nykyisinkin käytetyistä lääkkeistä melkein puolet on peräisin kasvikunnasta löytyvistä kemiallisista yhdisteistä. Lääkekasveista valmistetaan myös kasvirohdostuotteita, joita käytetään monien yleisten sairauksien hoidon tukena. Kasvirohdokset eivät kuitenkaan korvaa lääkärin määräämää hoitoa tai lääkkeitä ja niiden käytöstä sairauden hoitona olisikin aina keskusteltava lääkärin tai luonnonlääkintään perehtyneen ammattilaisen kanssa.

Kasvirohdoksia käytetään myös edistämään yleistä hyvinvointia, kuten torjumaan keiväsymystä, parantamaan ruoansulatusta tai ehkäisemään univaikeuksia. Kahvi ja esimerkiksi minttutee ovat rohdosvalmisteita, joilla on farmakologisia ja fysiologisia vaikutuksia. Kahvin sisältämä kofeiini nostaa vireystasoa sekä stimuloi verenkiertoelimistöä ja mintunlehtien sisältämä mentholi rauhoittaa ja rentouttaa vatsaa.

Luonnossa kasvavia kasveja hyödynnetään myös homeopatiassa, aromaterapiassa sekä kauneudenhoidossa. Joitakin vanhoja lääkekasveja käytettyjä yrttejä ja luonnonkukkia ei enää löydä Suomesta luonnontilaisilta alueilta, mutta niitä voi aivan hyvin itse viljellä omaan käyttöön. Luonnonkasvien viljely myös omalta osaltaan rikastuttaa puutarhan ilmettä ja soveltuu mainiosti maaseutuympäristöjen pihapiireihin. Viljelyssä täytyy vain muistaa huolehtia, että varmasti tunnistaa kasvin, jota käyttää rohdosvalmisteeksi tai lääkintään. Siemenen tai taimen suomalainen nimi voi vaihdella, joten kannattaa luottaa ainoastaan kasvin latinalaiseen, tieteelliseen nimeen.

Muutamia helposti Suomessa viljeltäviä lääkekasveja ovat kamomillasaunio, kataja, kehäkukka, valkosipuli sekä lukuisa määrä yrttejä.

Valkosipuli, *Allium sativum* on 30-60cm korkea monivuotinen sipulikasvi, jonka terveyttä edistävät vaikutukset tunnettiin Egyptissä jo 7000 vuotta sitten.

Keskiajalla uskottiin valkosipulin nauttimisen ehkäisevän jopa ruttoa.

Uusimpien tutkimusten mukaan valkosipuli sisältää antibioottisia aineita sekä sienitauteja ehkäiseviä vaikutuksia, alentaa kolesterolia ja laskee kohonnutta verenpainetta.

Tavallinen valkosipuli vaatii kylmäsittelyn ennen maahan istutusta sekä pitkän kasvatusajan, jotta siitä saadaan hyvä sato. Valkosipuli kuitenkin palkitsee loppujen lopuksi hyvänmakuisilla sipuleillaan ja veikeällä kukinnollaan.



Kamomillasaunio *Matricaria recutita* on yksi kasvimaailman maineikkaimmista ja monipuolisimmista rohdoskasveista.

Kamomillasta käytetään kukkamykeröt, jotka kerätään niiden avauduttua ja kuivatetaan.

Kamomillasaunio sisältää antiseptisiä aineita, joten sitä voi käyttää mm. haavojen puhdistukseen.

Kuivatuista kukista voi valmistaa myös teetä, jolla voidaan helpottaa flunssan oireita sekä unentuloa.

Kamomillasauniota voi viljellä lämpimällä paikalla normaalissa puutarhamaassa. Kasvi lisääntyy siementämällä, joten kaikkia kukintoja ei kannata kerätä.

9. Esteettömän kulun suunnittelu

*Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä.
Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.*

Suomen Perustuslaki II luku Perusoikeudet, 6 §
Yhdenvertaisuus.

Terveellinen ja turvallinen ympäristö on kaikkien ihmisten perusoikeus. Me, jotka kävelemme kahdella jalalla eikä maastossa liikkuminen tuota meille fyysisiä ongelmia, pidämme tätä perusoikeutta itsestäänselvyytenä.

Etenkin maaseudulla sijaitsevien hoiva-alan yritysten olisi hyvä ottaa huomioon liikuntarajoitteisten yksilöiden mahdollisuudet liikkua esteettömästi myös luonnossa ja puutarhoissa. Kaikilla eristysryhmillä on yhtäläillä oikeus nauttia rakentamattomien ympäristöjen terapeuttisista vaikutuksista, kuin täysin toimintakykyisillä ihmisillä.

Luonnonmukaiset ympäristöt tarjoavat virikkeitä, haasteita, löytämisen ja onnistumisen iloa sekä toimivat kasvun ja kehityksen paikkana.

Koskemattomassa metsässä voi kokea vuodenaikojen vaihtelut uudella tavalla ja ympäristö opettaa samalla havainnoimaan kasvillisuutta ja eläimistöä.



9.1 Kulkuväylien suunnittelu ulkoilureiteille

Kulkuväylä tulisi suunnitella siten, että se on katkeamaton, johdonmukainen ja turvallinen reitti kulkea yksin tai saattajan kanssa. Kulkuväylän erottuminen selkeästi muusta ympäristöstä on tärkeää, jotta luonnossa liikkuminen olisi turvallista. Reittiä voi havainnollistaa esimerkiksi kirjoitetuilla opasteilla tai kuvien avulla jotka erottuvat taustastaan. Myös maanpinnassa voi olla ohjaavia merkintöjä, jotka erottuvat näkö- ja tuntoaistin välityksellä. Kulkua voi ohjata muista pinnoista täysin poikkeavilla pintamateriaaleilla ja väreillä, jolloin ympäristö viestittää kulkijalle reitin leveyden, alkamis- ja päättymiskohdan.

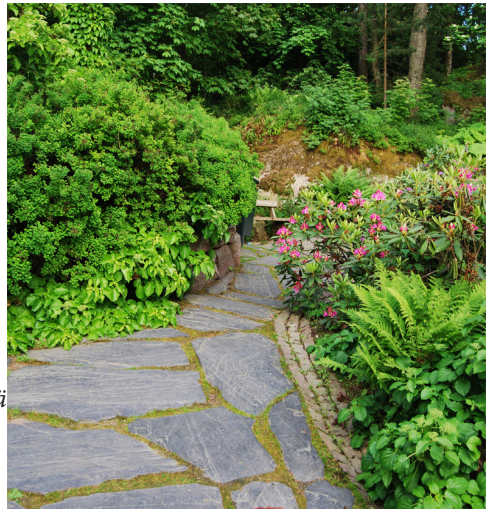
Kulkuväylän leveys määräytyy sen sijainnin, käyttötarkoituksen ja huoltotavan mukaan. Ulkoilureiteillä väylä rakennetaan vähintään 1,8m leveäksi, jotta sillä pääsee vaivattomasti kulkemaan kaksi pyörätuolia rinnakkain ja ohitus on helppoa. Jos maastonmuodot eivät salli näin leveää reittiä, on kapeimmille poluille järjestettävä kääntöpaikka pyörätuolille, joka on 2,5m x 2,5m: n kokoinen sekä ohituspaikkoja. Myös talvikunnossapito otetaan huomioon ja suunnittelussa varataan auraslumille paikat.

Helppokulkuiset ulkoilureitit rakennetaan loivaan maastoon. Lyhyillä nousuilla pituuskaltevuus saa olla enintään 8% ja kaikille soveltuvilla kulkuväylillä vältetään rakentamasta yli 5%:n pituuskaltevuuksia ylittäviä nousuja.

Kaikki kulkuväylän kalusteet ja varusteet sijoitellaan reitin ulkopuolelle välittömään läheisyyteen, kuten levähdyspaikkojen penkit, opasteet ja valaistus.

Kuvassa liuske kivillä päällystetty kulkuväylä kiertää pienen lammen ympäri. Reitin varrella voi istuskella melkein pä metsän siimeksessä ja ihastella ympäröivää kasvillisuutta.

Sapokan vesipuisto, Kotka.



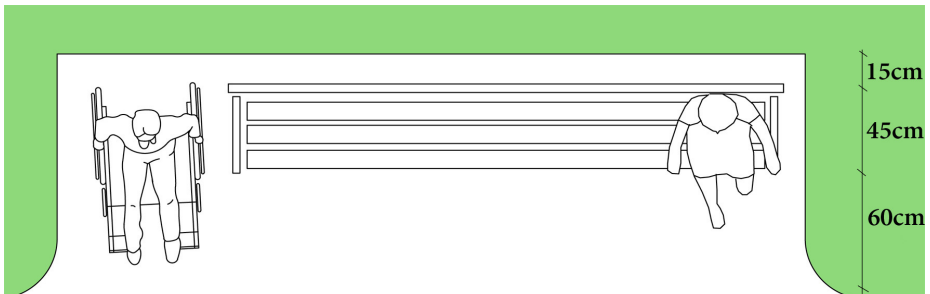
9.2 Puutarhojen oleskelu- ja lepoaikat

Esteettömät kulkureitit puutarhojen sisällä suunnitellaan kuten kulkuväylät yleensä. Istutusalueet on hyvä erottaa selkeästi kulkuväylistä erilaisilla reuna- materiaaleilla, jolloin kasvien hoitaminen sekä tilan hahmottaminen helpottuu.

Puutarhassa viihtymisen kannalta tilaan on hyvä sijoittaa varjoisampi levähdyspaikka, johon voi kuulua puustonpenkkejä, pöytäryhmä tai se voi olla katettu oleskelualue. Penkin on hyvä olla sellainen, johon mahtuu vähintään kaksi ihmistä istumaan samaan aikaan. Penkin molemmin puolin jätetään 90cm liikkumatilaa, jotta pyörätuolilla pääsee penkin viereen. Ihannekorkeus vaihtelee käyttäjien mukaan 40cm:stä 55cm:n, mutta yleisin käytetty korkeus on 50cm, jolloin myös huonommin liikkuvat pääsevät penkistä ylös. Molemminpuolisilla käsinojilla helpotetaan myös penkistä nousemista ja sille istumista.



Alapuolella havainnekuva toimivasta levähdyspaikasta, jossa on varattu riittävästi tilaa istuskeluun. Sivussa mitat osoittavat alueen vaatiman tilan syvyyssuunnassa.



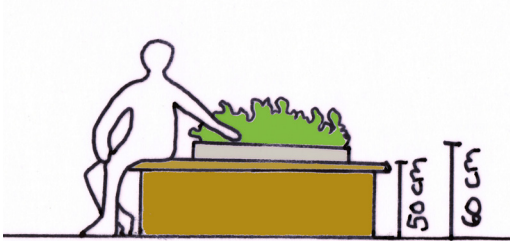
9.3 Puutarhanhoito

Toiminta- ja liikkumisrajoitteisten ihmisten puutarhanhoitoharrastusta tai kuntouttavaa toimintaa viherympäristössä voi helpottaa korotetuilla istutusaltailla ja -pöydillä sekä istutusalueiden viereen sijoitetuilla leveillä istuintasoilla.

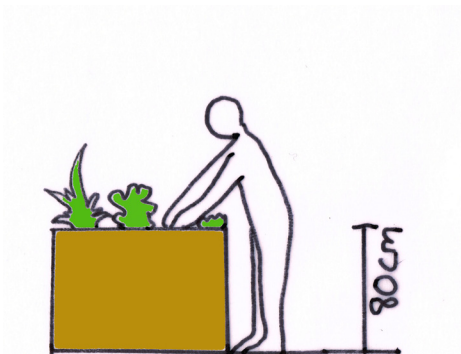
Istuma-asennossa hoidettavat puutarhatasot ovat 60cm korkeita, jotta istualtaan olisi helppo kurottaa myös tason keskelle. Puutarhatason seinämät voivat olla esimerkiksi kiinteitä, muurimaisia rakenteita, jolloin istuinosa sijoitetaan suoraan kiinni seinämään. Taso voi olla myös neljällä jalalla seisova, alaosastaan avoin pöytämainen allas, jolloin pyörätuolilla pääsee helposti aivan kasvien lähelle.

Seisovaan työskentelyasentoon sopivan kasvatusaltaan korkeus on 80cm.

Jos puutarhassa on paljon hoidettavaa kasvillisuutta istutusaltaissa, käytävät tulisi tehdä vähintään 90cm leveiksi pyörätuolin käyttäjät huomioiden.



Havainnekuvia korotetuista puutarhatasoista.



LÄHTEET

Kirjalliset lähteet:

Opetusministeriö, Verhe I., Ruti M. & Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2007. Esteetön luontoliikunta. Rakennustieto Oy.

Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori: Kehitys Oy.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Helsinki:Kirjapaja.

Korhonen, A., Liski-Markkanen, S., Roos, I. & TTS. Green Caren toimintamallit. 6/2011. TTS:n teidote: Asuminen, teknologia ja palvelut.

Salonen, K. 2005. Mielen luonto. Edita.

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

Sillgren, T. 2009. Aistikokemuksia puutarhassa : aistipuutarha vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukena. Lahden ammattikorkeakoulu.

Vaskelainen, T. 2010. Hyvinvointia viherympäristöstä: piha aktiivisille vanhuksille. Lahden ammattikorkeakoulu.

Elektroniset lähteet:

www.gcfinland.fi

www.sininauhaliitto.fi

www.sateenkaarisanomat.net

www.michigantoday.umich.edu

Kuvat:

Kansilehti: Jesse Hokkanen

Valokuvat: Miia Kiiski, Niina Mensonen

Havainnekuvat: Niina Mensonen

Työseloste

Suunnitelmassa on pääpiirteittäin esitetty olemassa olevat kasvit sekä osoitettu uudet istutettavat kasvit, jotka on merkitty mustalla pisteellä.

Lammen ympäristä siistitään villiintyneestä rantakasvillisuudesta ja poistetaan rän-sistyneet pensaat. Suuret hopeapajut ja koivut säästetään ja tehdään nuorennusleik-kaus sisäpihaa vastapäätä oleville pensaille.

Puutarhajätekomposti rakennetaan pihapiiristä löytyvistä EUR-lavoista ja sijoitetaan pihan luoteiskulmaan koivikon edustalle.

Aistipuutarhalle otollinen paikka on lammen rannalla, josta on hyvä näköyhteys päärakennukselle ja grillipaikalle. Olemassa olevan "ankkakopin" voi säilyttää ja asentaa siihen viherkaton, johon voi istuttaa paahteisen paikan kasveja, kuten maksaruohoja. Aistipuutarhassa lammen reunalle tulisi istuttaa rantakasvillisuutta, kuten heiniä ja rajata alue selkeästi.



K.osa Hollola	Tila Ravurin tila, Kiikun tallit	Ravurin päivätoiminnan yksikkö Susanna Packalen Nuijamäentie 123 16170 Hollola
LUONNOSSUUNNITELMA		1:200
Hollolassa 27.4.2012		Opinnäytetyö
Niina Mensonen Miljöosuunnittelun opiskelija Lahden ammattikorkeakoulu		

Työseloste

Sisäpihan tuijat ja lehtipensas säästetään. Rakennuksen itäseinustalla oleva terttuselja sekä muut ränsistyneet pensaat ja kasvillisuus poistetaan.

Reunakiveys 50cm:n leveydeltä luonnonkivillä:

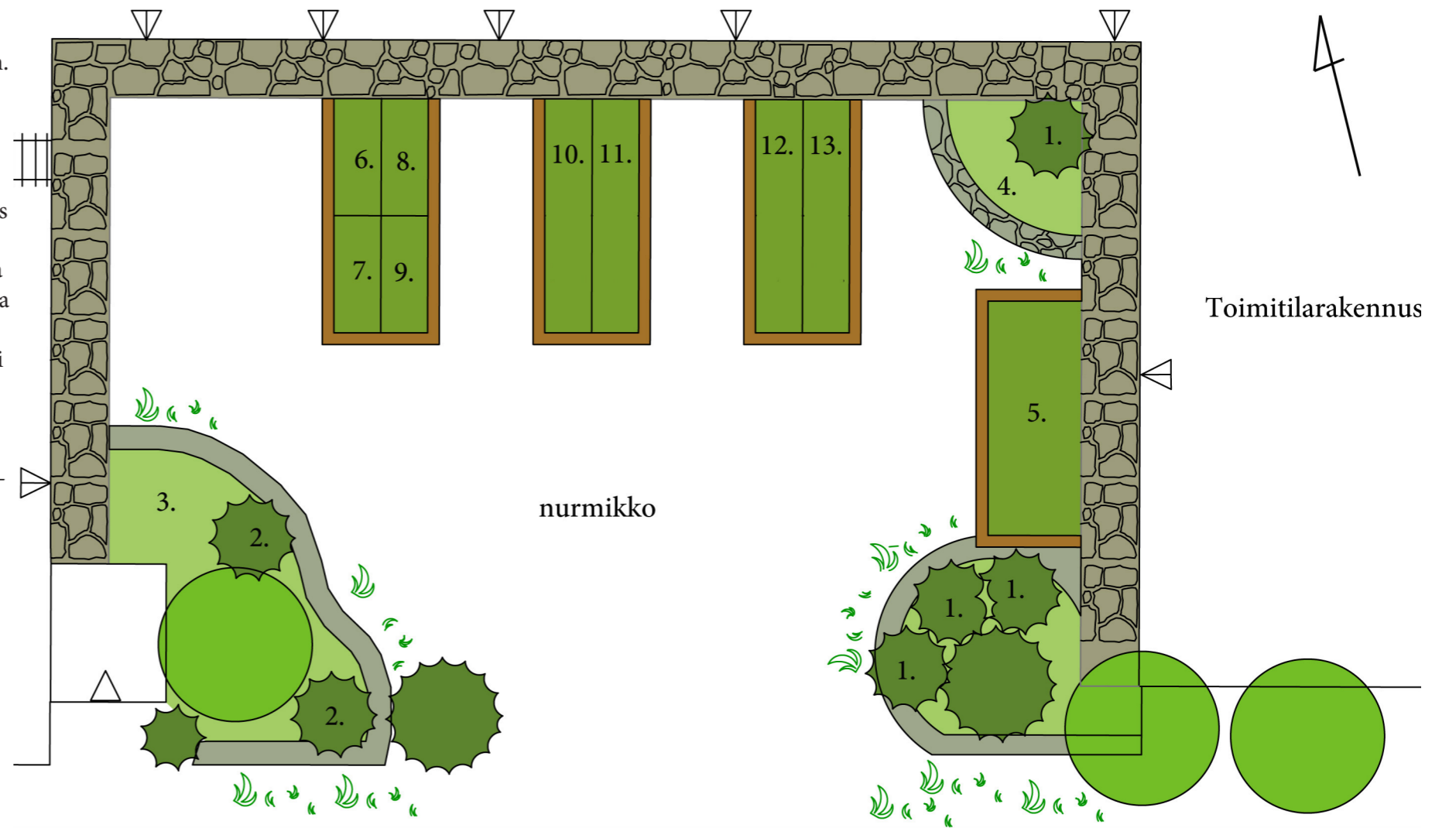
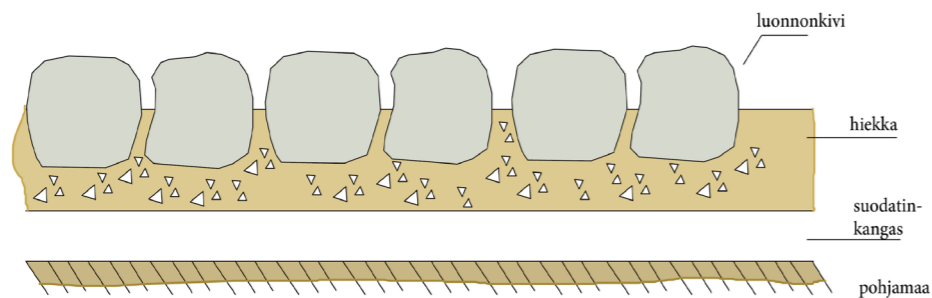
Maa-ainesta poistetaan 50cm leveydeltä ja n. 20cm syvyydeltä.

Pohjamaan päälle asennetaan rikkaruohojen kasvua estävä suodatin- tai maisemointikangas. Kankaan päälle levitetään tasaisesti n. 10cm:n kerros hienoa hiekkaa (raekoko 0-8mm) jonka päälle ladotaan luonnonkivet. Kivien päälle levitetään uusi kerros hiekkaa, joka harjataan asennuksessa syntyneisiin rakoihin. Kivetyksen voi kastella tässä vaiheessa, jotta hiekka tiivistyy ja lisätä hiekkaa tarpeen mukaan.

Istutusalueiden reunakiveykset tehdään samalla tavalla, mutta leveydeksi riittää n. 20cm.

Sisäpiha jätetään väljäksi, jotta kasvien parissa on helppo työskennellä ja alueella pääsee liikkumaan myös pyörätuolilla. Rakennuksen länsipuolella sijaitsevien palotikkaiden etuala on jätettävä istutuksista vapaaksi.

Rakennekuva kiveyksen asentamisesta.



K.osa Hollola	Tila Ravurin tila, Kiikun tallit	Ravurin päivätoiminnan yksikkö Susanna Packalen Nuijamäentie 123 16170 Hollola
DETALJISUUNNITELMA		1:100
Hollolassa 27.4.2012 Niina Mensonen Miljösuunnittelun opiskelija Lahden ammattikorkeakoulu		Opinnäytetyö